



防治糖尿病按摩8步操

<http://www.firstlight.cn> 2010-11-11

糖尿病，中医称之为消渴。中医认为本病主要是由于阴精亏损，燥热偏胜。本病病变的脏腑主要在肺、胃、肾，尤以肾为关键。时间一长，易发生两种病变：一是阴损及阳，阴阳俱虚，其中肾阳虚及脾阳虚较为多见；二是病久入络，影响气血的正常运行，而导致血脉瘀滞。

通过按摩，可益肾固气、健脾和胃、通经活络，增加胰岛素的分泌，加速糖的利用并降低糖的吸收，改善微循环，能有效改善糖尿病的并发症，同时也适用于有糖尿病家族史、糖耐量障碍的糖尿病高危人群用于预防。具体操作方法为：

第一步：固气转睛 拇指内叩掌心，其余四指握拳，扣住拇指，置于两胁，双脚五趾抓地，同时环转眼球，顺时针逆时针各20遍。

第二步：横推胰脏 双手掌由外向内推腹部胰脏体表投影区，一推一拉交替操作20遍。

第三步：揉腹部 以神阙为中心，分别按顺时针、逆时针方向揉腹20遍。

第四步：按揉腰背 双手握拳，以食指的掌指关节揉脾俞、胃俞、三焦俞、肾俞，每穴各半分钟。

第五步：推擦腰骶 双掌由脾俞自上而下推至八髎穴10遍。

第六步：通调脾肾 揉脾经血海、地机、三阴交，揉肾经太溪穴，双手拇指沿胫骨内侧缘由阴陵泉推至太溪5遍，擦涌泉穴以透热为度。

第七步：拳扣胃经 双手握空拳自上而下叩击小腿外侧胃经循行部位5遍，以酸胀为度。

第八步：擦涌泉穴 用手掌擦涌泉穴，以透热为度。

[存档文本](#)