# **01**,**足三里：调节血糖又强身**

【取穴】足三里穴：用掌心盖住自己的膝盖骨，五指朝下，无名指指尖处就是足三里穴。

【按摩方法】每天用拇指按压5～10分钟，每分钟按摩15～20次。力量以可耐受为度，如配合艾灸，效果更佳。

【穴位功效】研究证明，对于肥胖型2型糖尿病患者，按摩足三里可使血浆胰岛素含量增加，这说明经常按摩此穴位，对生理功能正常的胰腺有调节胰岛素分泌的作用。

【适宜人群】糖尿病患者，尤其是伴有腹泻、便秘、胃胀等胃肠不适的患者。

提醒各位糖友，按摩足三里穴位的时候，力气可以稍微大一点，如果产生了酸胀、发热的感觉，会更有效果。

# **02关元穴：缓解多尿症状**

【取穴】关元穴：从肚脐正中央向下量3寸的位置即是关元穴。

【按摩方法】按摩时，先搓手使手掌温热，然后按在关元穴上，逆时针揉5分钟(100下)。然后三按三呼吸（即呼气时手指在穴位上轻轻按下，吸气时手指在穴位上略微抬去）。

【穴位功效】按摩关元穴有培肾固本、补气回阳、温肾固精、补虚益损的作用，可以改善尿频症状。

【适宜人群】尤其适合体虚、手足发凉或有阳痿、早泄症状的糖尿病患者。

# **03合谷穴：降糖又降压**

【取穴】合谷穴：位于手背虎口直上一横指，拇指和食指间肌肉丰厚处；可将一手的拇指横纹放在另一手的虎口沿上，屈拇指时指端处即为合谷穴。

【按摩方法】用拇指垂直向下，一松一紧地按摩合谷穴，频率约为每2秒钟一次，按摩刺激量以穴位下面感觉到酸、麻、胀，有窜到食指端和肘部以上的感觉为佳。

【穴位功效】按摩合谷穴对由糖尿病性高血压引起的头痛、头晕、目眩等有明显治疗作用，降糖降压效果都比较显著。

# **04涌泉穴：降糖又助眠**

【取穴】涌泉穴：位于在足底部，蜷足时足前部凹陷处，约当足底第2、3跖趾缝纹头端与足跟连线的前1/3与后2/3交点上。

【按摩方法】每晚温水泡脚后擦干，用拇指按压涌泉穴500下(约10~15分钟)，如果有耐心还可以按至足底发热，然后再双脚互搓50下。

【穴位功效】经常按摩该穴不仅有助降糖、降压的功效，还能改善睡眠。

### 【适宜人群】尤其适合肝肾阴虚的糖尿病病患者，但低血压患者不宜常按该穴。