# 降血糖—然谷穴

然谷穴是我国古代记载最早的治疗糖尿病的穴位，属足少阴肾经的荥穴，是肾经气血流经的部位。它的位置在足内侧，先找到足内踝尖，在其前下方可以摸到一块隆起的骨头，解剖学称之为舟骨粗隆，舟骨粗隆的下方就是然谷穴了。每天晚上洗完脚可以用拇指用力点揉这里，直到有明显的酸胀感为止。坚持每天按揉然谷穴，可以起到很好的降糖效果。

|  |
| --- |
|  |

**【按摩然谷穴位的作用与好处】**

    【主治病症】咽喉肿痛、咳血，消渴、月经不调、阳痿、阴挺、阴痒、遗精、脐风口噤，足跗肿痛等

# 缓解烦渴—鱼际穴

上消跟肺阴不足、肺热有关，表现为多饮，应注重清热润肺、生津止渴，可以掐鱼际。鱼际穴属手太阴肺经的荥穴，位于第一掌骨中点桡侧，赤白肉际处，具有清肺热，利咽喉的功效。

|  |
| --- |
|  |

# 控制食欲—中消跟胃阴不足、胃热有关，表现为多食，应注重清胃泻火、养阴增液，可以掐内庭。内庭穴位于足背第二、三趾间缝纹端，用食指和拇指放在脚面和脚底，上下对掐揉内庭穴，具有清胃泻火、理气止痛的功效，可以控制食欲，治疗口气重、便秘、打呼噜、牙、胃火牙痛等。

|  |
| --- |
|  |

# 缓解尿多—关元穴

下消跟肾阴不足、肾虚有关，表现为多尿，应注重滋阴固肾，可以按摩关元。关元穴位于前正中线脐下三寸，是任脉起始穴，也是至阴的穴位，将双手搓热后快速按摩此穴位，可以滋补肾阴、培元固本、补益下焦。(宗鹤)

|  |
| --- |
|  |