一。人體3個「降血糖穴位」每天按有改善

## ****糖友愛吃藥不運動**** ****「3降糖穴位」助控糖****

從中醫角度，中醫師鄒瑋倫表示，臨床上糖尿病患者有一個特色，非常愛吃藥，但不喜歡運動，這在中醫來說，會導致氣虛而血瘀或氣滯而血瘀。她提供3個「降糖穴位」，每天按幫助控制血糖。

### ****1.胰俞穴****

胰俞穴位在背後，從脊椎旁開4橫指幅，然後往肩胛骨最下端2指橫幅，就是胰俞穴。左右各一個都可以刺激按摩。

### ****2.降糖穴****

這是經外奇穴，它位在手腕橫紋上，約6個手指橫幅，在兩經正中央。鄒瑋倫說，有些人身體裡濕氣多又水腫，愛吃又不活動，按此穴可以讓代謝比較好。

### ****3.地機穴****

地機穴位在膝蓋的下面，膝蓋橫紋內側5指幅下來、脛骨後緣。刺激它會帶動脾經的生發，幫身體分清降濁。

|  |
| --- |
|  |

# 二. 稳定血糖不飆升，5 个控糖穴道必收藏！

## 糖尿病是一种「慢」性病，病程可以持续10~20年，甚至跟著一辈子。如果没有好好的管控血糖，会加速血管退化，导致全身各处大小血管的损伤，进而引发出许多併发症，而「併发症」正是最可怕的隱形杀手。从中医角度来看糖尿病的发展有四个阶段，分別是鬱、热、虚、损。 鬱：血糖升高的早期。 热：身体机能过度亢奋，出现肺热、肝热等，且会容易感到飢饿、情绪烦躁。 虚：身体长时间过度亢奋、消耗过度，有阴虚火旺、胃热脾寒等症状。 损：进一步发展內臟损伤，开始出现大小血管的併发症。 想要避免糖尿病併发症上身或预防糖尿病发生，控制血糖是关键，除了从饮食、运动做起，其实按摩穴道也很有帮助，可以调节身体的气血、稳定血糖。 穩定血糖不飆升，5 個控糖穴道必收藏！ - Heho健康 <https://heho.com.tw/archives/76552>

|  |
| --- |
|  |

# 三。人体有天然“降糖穴”，每天按按比吃药还管用！糖尿病患者别盲目吃药

|  |
| --- |
|  |

## 按摩方法：每天晚上洗完脚可以用拇指用力点揉这里，每次按揉然谷穴360下，可以感到有明显的酸胀感，这样就可以起到很好的降糖作用。

## 我除了每天晚上按摩然谷穴，每天早晨起床后，首先，用按摩油涂搓脚掌，从脚后跟向前推搓180下，再用按摩板按摩然谷穴180下，最后用大拇指按压降糖穴180下，降糖穴具有益气提神，健脾和胃，舒肝理气，降糖，降脂，降压，降酶，消炎，镇痛，镇静，扩张冠状动脉，增强机体免疫力等功能。此穴位于前臂掌侧，腕关节至肘关节的下1/3。

|  |
| --- |
|  |

### **坚持每天步行1小时以上**

血糖升高的老年人运动防治糖尿病是关键。运动不仅能增加能量的消耗,而且能提高机体细胞对葡萄糖的利用率,减少体内脂肪堆积,增加机体肌肉组织的比例,促进有氧代谢,但需要坚持锻炼才能有效维持。老年人在运动方式的选择上,应遵循个体化、安全、有效的原则。

要知道，人在运动时肌肉组织明显兴奋，在这种兴奋状态下，肌肉对胰岛素的敏感性大大提高，并且这种敏感性可以保持24-48小时，3-5天以后这种敏感性自动消除。如果大家有兴趣，日常生活中可以自行观察，你会发现，在锻炼身体期间血糖水平明显降低，如果停止锻炼血糖水平会逐渐上升。

### **多摄入有降血糖的食物**

血糖高了一定要及时降下来，除了上述的按摩与运动外，有的食物就有很好的降血糖的作用，血糖偏高的中老年人一定要多吃。我就坚常吃一些下列食物：

#### 1、苦瓜炖豆腐：

取苦瓜250克切片，豆腐200克，食油烧开后，将瓜片倒入锅内煸炒，加盐、酱油、葱花等作料，添汤，放入豆腐一起炖熟。淋香油调味，随饭食用。豆腐益气和中、生津润燥、清热解毒。主治目赤、消渴等症。苦瓜含有类似胰岛素的物质，有显着降血糖的作用，为糖尿病人的食疗上品。

#### 2、木耳炒山药：

山药黏黏的有很好的降血糖的作用，木耳炒山药也是一道清淡的菜，吃饭后血糖会上升，可以吃点山药抑制血糖哦！

#### 3、黄花菜炒百叶：

黄花菜是百合科植物，香气浓郁，口感嫩滑，是四大素山珍的其中一种，黄花菜里面含有丰富的蛋白质、微量元素、胡萝卜素、维生素等营养，黄花菜里面还含有丰富的膳食纤维，因此可以降低血糖和调节血糖，也能降低胆固醇和血压，因此有“三高”的人不妨多吃。

我还吃一些既能修复胰岛，还能降血糖，预防糖尿病的食材：大蒜、蜂胶、核桃、马齿菜、绿豆芽、黄豆等。

总之，我们老年人应该懂得，人体机能衰退是自然规律，但是我们童心不泯，坦然面对，采取延缓衰老的积极有效措施，即使血糖偏高，也不让糖尿病沾边！

# 四.降血糖按摩哪个穴位

# 阳池穴，位于外背部，是总伸肌腱的尺侧凹陷中，可以治疗消渴，也就是糖尿病，当然还有很多穴位，例如然谷穴、内庭穴，还有背后的胰俞穴，都可以治疗糖尿病，但是这些穴位操作起来不是很方便，比较方便的就是阳池穴，揉揉阳池穴可以起到降糖的作用，阳池穴是左右各有一个。