

腳上有1個穴位是防治糖尿病的 很多人不知道(图)

【阿波罗新闻网 2016-11-26 讯】

近年來，患高血壓、糖尿病的人呈逐年上升趨勢，他們成年吃很多的藥，還要忌嘴，特別是糖尿病，酸、甜、爛、軟的都不敢吃。但是，控制飲食並不能得到更好的醫治效果。下面，給大家介紹下能防治糖尿病的穴位：

然谷穴的位置



位於腳的內側踝骨向前斜下方2厘米處，摸到一個凸骨，凸骨的下邊就是然谷穴。按摩這個穴位時要用點力，按下感到酸脹時鬆手，再按，鬆開。這樣反覆10-20次。如果持續有酸脹的感覺，就算刺激到穴位了。記住雙腳的然谷穴都要按。



可能有的人會說，吃藥、忌嘴多年都不能徹底根治糖尿病，一個穴位都能治癒嗎？糖尿病的成因很複雜，按摩然谷穴雖不能根治糖尿病，但能有效的緩解症狀。吃藥配合按摩然谷穴，療效會更好。

糖尿病線要注意

糖尿病線如下圖所示，血糖高、糖代謝異常的徵兆為手掌外側，小魚際下三分之一處，有一條與腕橫紋平行的橫紋，橫紋越深說明血糖代謝越不好。



當然，我們的血糖，出現糖尿病，它是有一個過程的。這個橫線的出現，是一個緩慢的過程，一般是半年到一年之前就會有這個線。

有的人這條橫線，一開始不是特別清晰，很細、很短，**如果你有了這樣的線，並不表明你就有糖尿病，你需要再繼續觀察。**如果在半年，一年，甚至兩年之內，這條橫線在加粗，在加長，那你就要注意了。

每天50克洋蔥幫助糾正血糖



一旦有了這條線，大家腦子裡就要有開始警惕了，管住嘴邁開腿，然後吃點洋蔥！洋蔥最突出的功效是抑制血糖的上升。

雖沒有化學製劑那麼立竿見影的效果，但它使血糖降到正常之後就不會再下降了。每天吃50克（約1/4個）洋蔥可降低血糖。

[阿波罗网](#)责任编辑：李冬琪 来源：健康圈

本文URL: <http://www.aboluowang.com/2016/1126/841538.html>

[郑重声明: 新闻和文章取自世界媒体和论坛, 本则消息未经严格核实, 也不代表《阿波罗网》观点。]