



王淼◇编著

养好腿和脚

YANGHAO TUIHEJIAO TUIHAO RENBULAO

腿好人不老

失去了健康的身体，就等于失去了人生最宝贵的财富。

因此，我们应在平时多注意保养自己的腿和脚，多运动，或者通过按摩来进行保养，这些都是保障身体健康的守护神。



人老脚先老，养生先养腿和脚

脚是人体脏腑器官的缩影，它除了是人体重要的载重器官之外，还汇聚了人体的60多个重要穴位，是人体五脏六腑的重要反射区，人的很多疾病都可以通过按摩脚上的相关反射区来治疗。

天津出版传媒集团

天津科学技术出版社

养好腿和脚 腿好人不老

YANGHAO TUIHEJIAO TUIHAO RENBULAO



王淼◇编著

天津出版传媒集团



天津科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

养好腿和脚，腿好人不老 / 王森编著 . — 天津 :
天津科学技术出版社，2015.8

ISBN 978-7-5576-0252-9

I . ① 养… II . ① 王… III . ① 腿部—养生 (中医) —
基本知识②足—养生 (中医) —基本知识 IV . ① R212
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 218799 号

责任编辑：王朝闻

责任印制：兰 毅

天津出版传媒集团 出版

 天津科学技术出版社

出版人：蔡 颢

天津市西康路35号 邮编 300051

电话 (022) 23332369 (编辑室)

网址：www.tjkjcs.com.cn

新华书店经销

北京溢漾印刷有限公司印刷

开本 710×1000 1/16 印张 16 字数 200000

2015年10月第1版第1次印刷

定价：29.80元

| 前言 |

随着人们生活水平的提高，越来越多的人开始注重健康和养生了。是的，俗话说，身体是革命的本钱。失去了健康的身体，就等于失去了人生最宝贵的财富。因此，我们应在平时多注意保养自己的腿和脚，或者多运动，或者通过按摩来进行保养，这些都是保障身体健康的守护神。

在人体中，腿和脚属于下肢的组成部分。它们汇聚了很多人体的重要穴位。以脚而言，它除了是人体重要的载重器官之外，还汇聚了人体的 60 多个重要穴位，是人体很重要的五脏六腑的反射区，人的很多疾病都可以通过按摩脚上的相关反射区来治疗。因此，脚被称为人体的“第二心脏”。脚上的穴位有：涌泉穴、太冲穴、足三里穴等等，这些都属于养生的关键穴位。

另外，我们还可以通过脚趾的外形变化和颜色变化来辨别体内其他脏器的病否。比如，如果一个人双足第五足趾趾根下方长出了一块横肉，表明这类人双肩关节有毛病；如果左足大拇趾尖端变得很坚硬，那么就证明这个人的脾胃病已经挺严重了；如果趾甲中有一条白色的横纹，就表明这类人可能患有糙皮病、肾炎或者是铅中毒；如果趾甲表面凸凹不平，这就表明这类人可能患有肝脏或者肾脏方面的慢性疾病。

在养生上，脚对我们如此重要。因此我们应该学会足浴、足部按摩的



一些方法和技巧，从而为自己的身体健康打下基础。

而腿，是连接脚和人体上半身的桥梁，也是我们健康养生不可忽视的重要部位。在人的双腿上，汇聚了三阴交和头部反射区、肾脏反射区、肝胆反射区等。腿部的保养，也有很多我们值得学习和牢记的方法技巧。在这里，我们就不一一赘述了。

在日常生活中，对于腿和脚这两个如此重要的保健、养生体位，很多人的了解并不多，或者说只是大概知道一点关于这方面按摩的知识，而对于腿脚和人体的反射区、重要穴位等认识和具体的按摩、药浴知识可能并不完全了解。因此，笔者根据自己多年从事中医推拿和按摩的经验，编写了这本书。旨在能给广大患者朋友提供一些力所能及的帮助，希望能让大家不再大把大把吃药，而是通过自己的锻炼和按摩、药浴等简单方法来呵护自己的身体健康。

本书共分为八章，从腿脚穴位分布、体内各大脏器的反射区在腿脚上的分布及如何通过腿和脚的按摩来治疗疾病等方面，全面、系统地阐述了腿脚按摩的重要性、可操作性和一些简单实用的操作方法，为读者朋友们提供了一个重要的健康养生的范例。

由于时间仓促，本书在编写过程中难免出现错误和不足，还望业内资深专家和读者朋友们批评指正。

| 目 录 |

第一章 腿脚经脉、穴位分布及功效

不可忽视的健康之门——腿脚的养生学问 / 2

腿部经脉分布及脚部疾病根源 / 4

脚是人体的第二心脏 / 6

脚部经脉分布及脚部疾病 / 8

腿脚上的传统穴位——足三阳足三阴经 / 11

涌泉穴——生命之泉 / 14

然谷穴——胃的守卫者 / 16

大敦穴——离不开的养生特效穴 / 19

行间穴——治疗疾病的特效穴 / 22

足太阴脾经太白穴——健脾要穴 / 23

足背侧太冲穴——重要的养生穴 / 24

足内侧太溪穴——人体生命力的象征 / 28

申脉穴——身体驱寒的好帮手 / 29

足少阳胆经丘墟穴——让你勇敢面对不幸 / 31

足临泣穴——人体的医学专家 / 33



第二章 通过“腿脚语言”，了解身体健康

观察足色，利于尽早发现病情 / 36

足趾异常的警示 / 39

足趾甲变化的警示 / 41

足型变化的警示 / 42

脚现痴呆线，慎防老年痴呆症 / 44

腿脚疼痛区别对待，从痛感的不同可以判断疾病 / 46

腿为什么会出现抽筋的症状 / 47

是什么造成了人体腿脚浮肿 / 50

腿脚麻木的疾病判断 / 51

手足逆冷或发热，根据具体情况来判断疾病 / 53

椎管狭窄不可忽视 / 56

爱侧立双脚，子宫和前列腺或有问题 / 58

第三章 腿脚反射区，人体健康的守护者

腿脚反射区，健康不衰老的守护者 / 62

脚心反射区对应的部位及功效 / 64

足趾反射区对应的部位及功效 / 66

左足掌前半部反射区对应的部位及功效 / 69
左足掌后半部反射区对应的部位及功效 / 71
足外侧反射区对应的部位及功效 / 74
足背反射区对应的部位及功效 / 76
右脚反射区对应的部位及功效 / 78
小腿内侧反射区对应的部位及功效 / 80
小腿外侧反射区对应的部位及功效 / 82
提高孩子的自愈潜能，要注意哪些反射区 / 84
提高中老年人的自愈潜能，要注意哪些反射区 / 86

第四章 腿足养生的几种常用方法

腿脚按摩，疏通经络、调节阴阳 / 90
手法刺激反射区，腿脚按摩效果佳 / 93
选择得当的按摩手法和力度 / 97
腿脚按摩需要注意什么 / 99
腿脚按摩的常用手法 / 101
腿脚按摩也应该注意选择合适的人群 / 104
拔罐疗法及适宜人群 / 106
腿疗之后的一些短暂异常反应 / 112



第五章 足道治百病，常见疾病的腿脚疗法

足部按摩的作用 / 116

治感冒发烧，用腿脚疗法 / 119

防治头痛，用腿脚疗法 / 122

预防慢性支气管炎，按摩足部反射区即可 / 124

足部按摩治疗慢性咽炎 / 127

常按足部，对于保护心脏有益 / 129

糖尿病患者要注意足部护理及保健 / 132

“三高”患者的福音——足部按摩帮你解病痛 / 133

泡脚疗法及按摩，治疗低血压 / 136

足部按摩及针灸，对于中风偏瘫很适用 / 138

足部按摩，治疗慢性胃炎 / 140

足部按摩，有效治疗胃痛 / 141

足部按摩疗法，防治颈椎病 / 143

肩周炎自然疗法，足部按摩及泡脚 / 148

足部反射疗法配合经络推按，快速治愈急性腰扭伤 / 149

按摩足部反射区，治疗腰肌劳损 / 153

按摩腿脚治疗神经衰弱 / 155

按摩腿脚治疗颈椎病 / 157

第六章 护好腿脚，美容养颜瘦身不衰老

按摩足部，消灭小痘痘 / 160

足部按摩法，有效祛除黄褐斑 / 162

秀发如云的秘诀在于腿脚 / 164

“头上的问题脚来医”，摆脱脱发的烦恼 / 165

足部按摩的瘦身秘诀 / 167

轻松消除酒糟鼻，解决影响美容的“毒药” / 169

减肥重在化痰湿，腿上丰隆帮你忙 / 171

腿浴按摩，排毒养颜效果佳 / 172

五脏功能理顺靠腿脚，美容问题迎刃而解 / 175

常揉足三里，越变越美丽 / 177

常揉三阴交，终身不变老 / 180

心烦失眠发脾气，腿疗帮你过更年 / 182

“老眼昏花”有对策，简单易行三招妙 / 186

闭经提前，足部按摩有办法 / 189



第七章 生生不息，生活中的腿脚养生智慧

古人盘腿坐，养生好方法 / 192

“春捂”的关键，在于腿和脚 / 194

运动后如何按摩腿部 / 196

小腿抽筋，如何应对 / 197

常跷“二郎腿”，小心会患疾病 / 199

经期不宜做足部按摩 / 202

腿脚按摩，要领和技巧要记好 / 203

每天按摩脚心，祛除百病好方法 / 204

简易小动作，呵护腿部健康 / 206

光脚养生小妙招 / 208

日常生活中的美腿经 / 210

第八章 动动腿脚，体验健康的生活

预防疾病，就要多动腿脚 / 214

多走路，保护心脏健康 / 217

走路——缓解压力的好方式 / 219

走路可以抵御糖尿病 / 221

多动腿脚，放飞心情 / 223
走路，增强免疫力的良方 / 224
多动腿脚，血压不高 / 226
多动腿脚，降低血糖 / 229
学会走路方法，让自己更加的健康 / 231
选好鞋子是健康走路的重要保障 / 233
走路减肥需要注意的五个关键点 / 236
轻松瘦小腿 / 238
标准的走路姿势才是健康的 / 240

第一章 腿脚经脉、穴位分布及功效





不可忽视的健康之门——腿脚的养生学问

在医学上，足疗和腿疗并不是相同的。因为脚和腿上的经络布局是不同的，所以这两种部位治疗的方法也有很多不同之处，它们的功效也有很大的差别。

一、腿部布局着密集、复杂的经络系统，所涉及穴位更多

足疗对穴位的刺激其实是比较有限的，它的效果仅仅能让位于足部反射区内的穴位得到刺激。而腿部治疗的反射区就比较广了，不但包含了足疗的反射区，而且包含了小腿上的足三阴、足三阳这六个经脉，也涉及 60 多个重要穴位，比如足三里、三阴交、承山、照海等。腿原本存在丰富的经络，包括足部和小腿部的重要穴位，因此，腿疗的作用比足疗大多了。

二、腿部对药物的吸收更直接

腿疗和足疗的共同点是都要经过药浴的浸泡，然后再进行按摩。药浴的好处非常多，比如，让脚部和腿部获得温暖，从而让血液循环更加顺畅。最重要的是，通过药浴，药物可以通过皮下组织进入皮层，这样皮肤就能更好地将这些物质吸收并发挥作用。如果皮肤的厚薄不适当、泡药浴的面积不够全面、血管不够密集的话，药物的吸收就会受到影响。通常，小腿的皮肤都很薄，其厚度仅是足部的 1/5，

同时，小腿的面积比足底多四倍，血管的分布也比足底多六倍。因此，腿部对药物的吸收效果显然比足部更好。

医学研究证明，被腿部吸收的药物，其发挥的效用更好。正因为如此，腿部吸收药物的功能是我们不能忽视的。

药物是怎样被腿部的皮肤吸收的呢？通常而言，人们认为只有口服药物，才会被人体有效地吸收。而药物直接渗入皮肤并进入到身体中，的确让人觉得无法相信！但是，众多的事实已证明此事的准确性。俗话说，“是药三分毒”，在我国曾有几家大型医疗机构对这个问题做过一次调查。结果发现，很多人患病的根源都是滥用药物，而造成数十万人死亡。即使中药，造成的中毒事件也不在少数。故而在用药时我们一定要非常谨慎。

现在，人们为了减少药物的毒副作用而采用皮肤吸收药物的方法，刮痧、拔罐、针灸、按摩等传统中医的治疗也渐渐受到人们的青睐。同时，药浴也随之受到人们的重视。这是因为，人体通过在中药中浸泡，从而将药物吸收到体内，这种吸收药物的方式不是经过肠胃吸收的，降低了中毒概率。

因为皮肤的薄厚会对药物的吸收造成影响。在人体中，耳朵后面的皮肤是最薄的，人小腿的皮肤也很薄。可是对于泡药浴而言，耳朵后面并不是最佳选择。因此，小腿就成了在药浴中吸收药物的最佳通道。



腿部经脉分布及脚部疾病根源

我们先来说说腿部的主要经络。腿前面偏外一点是胃经。胃经在腿部分布比较广，比如，从大腿的前面偏离正中间的位置直到足二指头的指尖，这些都属于胃经。

胆经也是腿部的一个重要经络，主要在腿的外侧，胆经是大腿内

部经线的必经之地，胆经也叫少阳经。因

此腿的外侧以胆经为主，这条经线从臀部往下延伸，直到小脚趾四趾的足窍阴穴。

太阳膀胱经也是人腿部的经络之一，它走

的是后腿的中线。腿的内侧汇聚了三条经

络，它们分别是：脾经、肾经和肝经。大

脚趾内侧的隐白穴是脾经所走的路线。



隐白穴 (灸此穴有健脾安神、调经止血的作用)

一、腿部疾病

上面讲述的腿部经络可以让我们明白腿部疾病的渊源。比如，在上楼的时候，你的小腿或者是小腿肚有抽搐感，那么我们就可以推断，这是由于膀胱经气不通所造成的；如果在下楼的时候，你觉得大腿

有疼痛感，这就是胃经导致的疼痛。

胃经一直延伸到膝盖附近，膝盖又名髌骨，也由胃经所主。中医上所说的“膝髌肿痛”就指的是胃经出现了问题。如果疼痛感很重，则说明出现了热邪。中医上也有髌骨软化一说，这其实就是胃经、胃气不足的表现，因此老人会因为气血不足而经常患此病。

古代人也有一套很讲究的养生技巧。他们认为，养生首先要养胃气。古时候，女人们都喜欢盘腿而坐，把手背到后面可以把下焦气堵住，于是气就不会外泄。而男人们坐的时候则和女人们不同，他们会将两手掌放在膝盖上，手心正对劳宫穴，这样就捂住了劳宫穴。男人之所以这样坐，是因为这样可以固摄胃气。

故而，现代人不妨试试古人的坐姿，这样就能够护住自己的胃气，让自己感觉非常舒服。在每天晚上洗脚的时候，盆中所盛放的水要没过脚踝。要是家里条件允许，最好能让水没过小腿，如果再对脚部进行适当的揉搓，就可以把阴经、阳经全都运化起来，对身体健康也是非常有益的。

二、日常腿部保健

在日常生活中，我们如何对腿部做保健呢？下面我们介绍一些比较实用的方法。

1. 按摩运动法

在掌握这个方法之前，我们先来学习一个最基本的按摩原则：按摩大腿，一定要先从大腿的内侧开始。因为大腿内侧都是阴经，阴经主血这个层面，不容易疏通；然后再揉血海、三阴交这两个穴位。这两个穴位不容易疏通。

另外，在每天早晨起床的时候，应该敲打敲打胆经（大腿外侧），这样可以振奋阳气。