



养好腿 和脚， 延缓衰老， 病不找

腿脚好不好，直接影响爸妈们的生活质量。
除了按摩泡脚，你还知道哪些保养的方法？

在这本书里找找吧！

庄金泉 王淋 柴茜◎编著



化学工业出版社

提高生活质量
远离病痛困扰



庄金泉 王淋 柴茜◎编著

养好腿 和脚， 延缓衰老， 病不找



化学工业出版社

·北京·

图书在版编目 (CIP) 数据

养好腿和脚, 延缓衰老, 病不找/庄金泉, 王琳,
柴茜编著. —北京: 化学工业出版社, 2017.7

ISBN 978-7-122-28955-1

I. ①养… II. ①庄… ②王… ③柴… III. ①腿部-
养生 (中医)-基本知识②足-养生 (中医)-基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 018412 号

责任编辑: 贾维娜

责任校对: 边 涛

装帧设计: 史利平

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011)

印 装: 大厂聚鑫印刷有限责任公司

710mm×1000mm 1/16 印张 13¼ 字数 185 千字 2017 年 7 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询: 010-64518888(传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 32.80 元

版权所有 违者必究



前言

研究结果表明，从走路可以判断出一个人的健康状况。如果一位 70~80 岁的老人可以一次性（中间没有休息）徒步走约 400 米，就表明他的身体状况至少还能支撑他多活 6 年。由此可见：老人徒步行走的距离越长，速度越快，走得越轻松，那么他的寿命就越长。

如今，很多人关注养生，尤其是中老年人，不断地通过各种方法来增强体质、预防疾病、颐养生命。但是，在此问大家一句：“在你养生的过程中，可否想到过对腿脚加以养护？”

且不说腿脚的健康与寿命长短的关系，单从腿脚对一个人的重要性上来说，我们也应该注重对腿脚的保养。

谈及双腿对于身体的重要性，最为直观的功能大家都能看得到：人的行走、站立等都离不开双腿，但还有大家看不到的：全身约 50% 的经络、血管都集中在双腿上，而 50% 的血液也流淌于双腿上。这样一来，双腿更像是身体的交通枢纽，连接着整个身体的大循环。只有保持双腿健康，经络才能畅通，气血才能顺利运行，才能将有营养的物质输送到全身各处，并将垃圾、毒素等排到体外。

当然，我们还可以再具体一些，就从中医经络理论来说吧。中医将人体的经络分为十二条正经以及奇经八脉等，而在十二条正经中，有六条经过腿脚，即足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经、足阳明

胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经，此外，还有四条奇经从腿脚经过。由此，单是脚上就分布了 60 多个穴位和各脏腑的反射区，如果再加上腿部的穴位，那就更多了。

这些经络所起的作用，就是运送气血，一旦经络不通，或者衰老、脆弱了，那么各种病症也就开始找上门来。有道是“树老根先枯，人老腿先衰”，如果平时不注意对腿脚进行养护，真要待到“年久失修”的那一刻，恐怕就为时已晚了，即便能够“修复”，也要耗费大量的气力，但更多的只能任由病症蔓延。

由此，大家就能看出腿脚对于身体健康的重要性，也能意识到保护腿脚的重要性了。

保护腿脚并非要等到它们出现问题了，才想解决问题的办法，而是从年轻开始，从腿脚强健的时候开始。此时的养护是对腿脚的保健，让它免受病症的侵扰，同时也通过养护腿脚起到强健身体的作用。

而如果你错过了这一个时段，腿脚已经开始出现各种问题了，那就更应该对腿脚加以养护了。那么，腿脚要如何养护呢？这就要从脏腑、气血入手。为什么要这样做，我们通过下面的例子就能明白。

相信很多人都曾遇到过腿脚水肿的症状，对于这个问题，或许你曾认为是走路过多，或者站立太久造成的，其实更多的是因为脏腑亏虚所致，重点体现为脾虚和肾虚。

脾虚导致的水肿尤其体现在双腿上，表现为下肢水肿，按下后凹陷不易恢复，食欲不振，脸色晦暗无光泽，提示脾内有湿导致脾虚所致，多吃些健脾利湿的药物、食物，如山药、薏米、芡实、白扁豆、茯苓、牛肉、土豆等，水肿症状就能得到缓解或消失。

肾虚导致的水肿多出现在腰部以下，按下的凹陷比脾虚水肿更不易恢复，同时伴有腰背冷痛、四肢发冷、尿少而清、女性月经延迟或经血中有色暗的血块，小肚子经常感到胀痛等。通常这种肾虚属于肾阳虚。

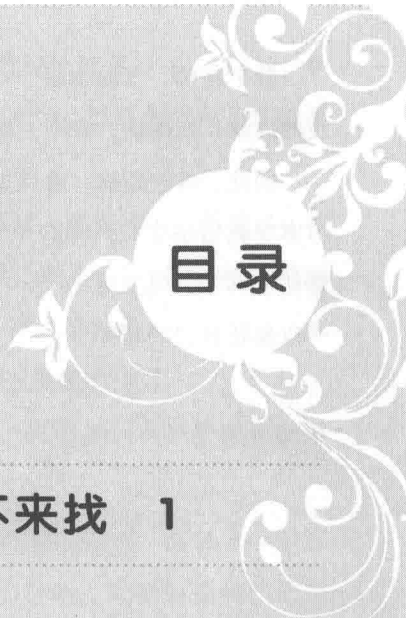
以上情况只要补益了脾和肾，腿脚的水肿现象就能消除。但是，腿脚水肿原因很多，一旦出现相关症状，还是要及时看医生辨明病因后再寻找解决的办法。

除了脏腑，气血也是一样，如果不足，或者瘀滞不通，都可能让腿脚呈现出相应的症状，如疼痛、酸胀、麻木、冰凉怕冷等。

因此，养护腿脚，重点要养护脏腑及气血。此外，有句话叫“寒从脚下生”，防寒保暖也是养护腿脚的一大措施，平时要做好。当然，具体该如何养护，这就要你从书中去寻找答案了。希望通过对本书的阅读、理解和学习，能让您养护出一双强壮有力的腿脚。

编著者

2017年2月



目录

第一章 养好腿和脚，百病不来找 1

- 脚是“树根”，养好根才能“枝繁叶茂” / 2
- 腿是“树干”，养好干才能健康壮实 / 3
- 健康的腿脚离不开“铁三角”——肝脾肾的滋养 / 5
- 气血充足畅通是腿脚强壮的保障 / 6
- “寒从脚下生”，腿脚温暖才健康 / 8
- 人老腿脚先衰，养好腿脚人不老 / 10
- 灵敏的大脑也需要强健的腿脚护航 / 12

第二章 肾主骨，养好肾，腿脚强健又利索 15

- 黑色食物补肾强腿脚 / 16
- 腿脚冷，冬天多吃羊肉助你暖起来 / 18
- 海鲜让你肾不虚腿脚不软 / 20
- 泥鳅消腿脚水肿很在行 / 23
- 鹤鹑是补肾、缓解筋骨酸软症的上品 / 25
- 坚果当零食，轻轻松松把肾养 / 27

每天泡脚擦穴，可活络腿脚气血 / 30

用脚跟走路，让腿脚“自强” / 32

摩耳小动作，补肾又健腿脚 / 33

补肾强腿脚药浴方 / 35

第三章 灵活的腿脚关节离不开好的肝 39

肝好的人，关节活动才能自如 / 40

多吃绿色食物最养肝 / 42

腿酸，试试牛筋补肝强筋法 / 44

鲈鱼味鲜，养肝强腿脚效更好 / 47

补肝肾、强腰膝怎能少了春韭 / 49

黑芝麻是成就你脚步轻盈的“不老秘方” / 51

枸杞子入膳，养肝健腿脚两不误 / 54

腿脚酸痛，试试中药牛膝入膳疗法 / 56

五加皮，腿脚风寒湿痹就用它 / 58

狗脊是祛风湿、对付足膝软弱的要药 / 60

杜仲健骨强筋壮腰膝 / 62

几种非常值得练习的强肝经、健腿脚的方法 / 65

不生气是最好的补肝强腿法 / 68

补肝强腿脚药浴方 / 69

第四章 强壮发达的肌肉要用脾来滋养 73

走路慢、腿像灌了铅，要吃补脾食物 / 74

粳米补脾养气强肌肉 / 76

山药补脾养腿脚 / 78

小腿肚鼓胀、肠胃“罢工”，试试山楂吧 / 81

鲫鱼强脾补虚可除胀 / 83

肌肉酸痛，赶紧吃几块菠萝 / 85

薏苡仁健脾利湿可消腿肿 / 88

苍术健脾燥湿，可祛风寒湿痹 / 90

黄精入膳，助你肌肉充盈 / 92

敲打脾胃经，脾胃强、腿脚壮 / 95

健脾养胃、强腿脚的药浴方 / 97

第五章 气血充沛、畅通，腿脚无病痛 101

气血不足常腿麻，多吃补气血食物 / 102

常吃牛肉，益气血强筋骨壮肌肉 / 104

鳝鱼补气血、强筋骨功效好 / 107

红酒活血通络，防治女人筋骨痛 / 109

桂圆益气血，防腿脚虚弱无力 / 112

党参补气，让腿脚不衰 / 114

当归补血活血，助养腿脚 / 117

川芎活血行气祛腿脚冷痛 / 119

腿窜着疼，骨碎补畅通气血可止疼 / 122

“补气养血穴”帮你充养气血 / 124

补气养血、活血通络、强腿脚的药浴方 / 127

第六章 祛寒保暖是腿脚健康的保证 131

多吃温热的食物改善脚冷现象 / 132

艾叶泡脚祛寒除湿 / 134

温泉里泡个“逐寒活络汤” / 136

艾熏温通经络，祛除腿脚寒湿 / 138

腿脚迅速回暖有妙招 / 140

祛寒暖脚药浴方 / 143

第七章 强壮腿脚的养生小功法要学会几种 147

“爬楼梯”让腿脚肌肉更强壮 / 148

“跪膝”和“叩膝”让你膝盖无病痛 / 150

常踢小腿肚，腿脚不僵硬 / 152

每天走走路，强身健体腿脚不老 / 154

每天动动脚就能养腿脚 / 156

“养生操”常做，腿脚不衰老 / 159

第八章 药浴让你从此跟病痛说“拜拜” 163

中医药浴不能随使用药 / 164

骨质增生药浴方 / 166

足跟痛药浴方 / 168

脚湿气药浴方 / 171

风湿病药浴方 / 173

下肢水肿药浴方 / 176

关节炎药浴方 / 178

第九章 药方药膳防疾患，腿脚强壮不会老 183

腿部关节屈伸不利，试试伸筋草 / 184

关节炎不用怕，“独活寄生汤”来帮忙 / 186

骨质疏松，治疗还需辨证选方用药 / 188

骨质增生，不同类型药膳要会做 / 191

小腿抽筋不一定缺钙，试试“白芍甘草茶” / 195

静脉曲张分型用方选膳效更佳 / 197

第一章

养好腿和脚， 百病不来找

腿脚对于人的作用，不仅是支撑身体和站立、行走，它们还直接关系到整个身体的健康。一棵大树，根系发达、树干粗壮，整棵树才能枝繁叶茂，长势旺盛。而对于人来说，脚是人的“根”，腿是人的“干”，腿脚养得好，人才能健康不生病。这是因为腿脚与脏腑、气血直接相关，腿脚好，脏腑安，气血通；腿脚不好，脏腑受累，气血也受阻。因此，养好腿脚，健康就有了保障。



脚是“树根”，养好根才能“枝繁叶茂”

根对于大树的作用，想必不用说，大家都非常清楚，没有发达的根系吸收水分和营养，大树就不能长出茂盛的树冠，甚至都不可能成形。而对于人来说，脚就如同树根，而腿就如同树干，没有腿和脚，人也就难以成长为健壮的人了。

我们先说脚。有人将脚称为“人体的第二心脏”，心脏对人体的重要性大家都清楚，将脚称为“第二心脏”便体现了脚的重要性。脚距离心脏最远，心脏搏出的血液流到双脚容易，但从双脚再流回心脏就不易了。如果从一开始心脏搏出的血液压力就不够，到达脚部后便无法顺畅地回到心脏。

此时怎么办呢？就需要脚部的组织压力起作用了。大量血液积聚于脚部静脉，致使静脉组织压力增加，此时就必须依靠脚部肌肉泵的作用，即脚部骨骼肌张力增高以及等长收缩，挤压血管，迫使静脉血液流向心脏，完成血液循环。由此，也可以与“第二心脏”的说法相对应。

如果脚部的血液循环不佳，不仅脚会感觉不适，同时也会影响人体各器官的生理功能，进而导致疾病发生。

人体全息学说也认为，脚上存在着与人体各脏腑器官相对应的反射区，脏腑出现的某些病症可以通过刺激反射区而得到缓解，诸如胃肠功能紊乱、糖尿病、高血压、神经症、骨质增生、软组织损伤、月经不调、更年期综合征、儿童多动症、呼吸道感染等，都可以通过刺激足底反射区治疗。

日常生活中双脚多运动，可以不断地刺激脚底，调节大脑功能，然后通过中枢神经间接调节脏腑功能，由此就可以看出双脚对健康的意义了。

当然，这必须是在双脚健康、功能完好的情况下才能进行，如果双脚不健康，这些功能就难以发挥。

上文可以认为是单纯地从现代西医学的角度阐述脚对人体的作用，下面我们再看看中医怎么说。

中医经络学认为，人的脚部有6条正经（足太阴脾经、足厥阴肝经、足少阴肾经、足阳明胃经、足少阳胆经、足太阳膀胱经）和4条奇经通过，这些经络是运行气血、联络脏腑、沟通表里、贯穿上下的通路。此外，在脚上分布有60多个穴位和反射区，约占全身穴位的1/10，它们如同维持气血通畅、脏腑协调以及全身组织器官联系的机关。一旦脚部的经络不通，其对身体健康所构成的威胁程度可想而知，有些人腿脚不利索、麻木、胀痛等，都是经络受阻引起的。

树根受到损害或发生病变，整棵树就受到严重威胁，甚至枯死。因此，要救一棵树，还要从根救起。足不运动则不健康，未老脚先衰，双脚保养不好，会导致气血流通不畅，进而出现各种病症。因此，双脚的保养对健康长寿起着举足轻重的作用。

养腿脚小妙招：火山石泡脚

火山石可以悬浮在水中，将它放入洗脚盆中，倒入适量洗脚水，将脚浸泡片刻，然后用火山石轻柔地摩擦脚部，不仅可以清除脚部的污垢，使脚面光泽润滑，还能加速血液循环，具有调节血压、改善睡眠、消除疲劳等功效。



腿是“树干”，养好干才能健康壮实

前面说了脚，这里我们再说腿。

如果说脚相当于树根，那腿无疑就是树的主干了，树根对大树固然重要，

但如果树干被掏空了，无法将营养、水分等及时输送到枝叶处，大树终将枯死。或许因为根部的力量，会重新长出新的树苗，继而长成新的大树。但人就是人，不同于树，一旦腿无法完成任务，人可能从此便同时失去了腿脚的功能，上半身也会因此而加快患病或衰老的速度。

你若曾见过长寿的人，一定会对他们腿脚利索、步履稳健的行走状态留有印象。这就是双腿健康对长寿的意义。其实，人不怕头发花白、皮肤松弛、一年年变老，怕得就是腿脚不利索、不灵便。美国《预防》杂志总结，“腿部肌肉有力”是长寿的迹象之一。再次表明双腿对人的重要性。

为什么会这样？因为腿是整个身体的枢纽，在腿上聚集了人体一半的神经、血管、血液，可以说，腿是连接身体的大循环组织。双腿健康，经络才畅通，气血才能顺畅运行，及时顺利地营养各脏腑器官、四肢百骸，使身体各处发挥正常的功能。

同时，人类从四条腿走路演变为两条腿直立行走，在这个漫长的过程中，双腿起到了极为关键的承重墙的作用，支撑着整个身体。而且腿和脚一样，足部六条正经都经过腿部，且阴维脉、阳维脉、阴跷脉及阳跷脉，也都在腿部循行，且有多个众所周知的养生要穴，如足三里、三阴交、阴陵泉、血海等。只有腿部健康，经络才能畅通，从而正常发挥各自的功能，一些腿部不适症状的出现，多是因为经络不通、气血不畅引起的。

由此，大家就可以看出养护双腿对健康长寿、防治疾病的重要性了。

养腿脚小妙招：踮脚

每隔1小时左右做一次踮脚运动，不断地抬起两脚跟。主要靠抬脚后跟对小腿后部的肌肉进行收缩挤压，使下肢血液回流顺畅，让每次收缩挤压出的血量与心脏搏动排出的血量大致相当，由此可以避免下肢酸胀和麻木。



健康的腿脚离不开“铁三角” ——肝脾肾的滋养

你知道吗？人约 50% 的骨骼和肌肉集中在腿上，人体最大、最结实的关节和骨头也在腿上。年轻人的大腿骨可以支撑起一辆小汽车，膝盖能够承受 9 倍于体重的重量，腿部的肌肉也要不时与地心引力搏斗，保持紧张状态。因此，坚实的骨骼、强壮的肌肉以及灵活的关节，就形成了一个“铁三角”，构成了双腿这幢人体的“承重墙”。

中医上有“肝主筋”“肾主骨”“脾主肌肉”的说法，也就是说，坚实的骨骼、灵活的关节以及强壮的肌肉，分别需要强壮的肝、肾、脾来滋养。下面来说说三者与腿脚的关系。

① 肾与腿脚。既然 50% 的骨骼都集中在两条腿上，再加上双脚的骨骼，就有一半多的骨骼在腿脚上了。也正是这些骨骼支撑起整个身体，同时还能使人毫不费劲地自由活动、行走。那么这些骨骼是不是一直都能保持强壮的状态呢？当然不！因为骨骼需要骨髓的濡养，骨髓充足，骨骼才强壮；骨髓不足，骨骼就脆弱。

肾主骨生髓，骨髓是否充足，骨骼是否坚实，均取决于肾。肾强则骨髓足、骨骼健壮；肾虚则骨髓亏虚、骨骼脆弱。由此大家就知道了，要想腿脚骨骼强壮，必须要养好肾。

② 肝与腿脚。腿脚筋脉强壮，关节才能灵活自如，人才能自由运动，不受任何限制。而想要做到这一切，就需要不断地滋养筋脉。既然“肝主筋”，也就是说，肝好，筋脉就好，关节就灵活；肝弱，筋脉就痿软，不能让人正常地活动。因此，腿脚筋脉关节想要健康，还需要养好肝。

③ 脾与腿脚。有强壮结实的肌肉附着在骨骼上，才保证腿脚能够爆发出强大的力量，支撑身体的同时还要承受外来的压力，比如背负重物等。“脾主

肌肉”，肌肉的强壮与否，还要看脾。比如很多人小腿肌肉总是酸痛，这就有可能是脾虚所致的。因此，腿脚强壮发达的肌肉还需要脾来滋养。

综上所述，大家就知道了，想要养出健康的腿脚，首先要照顾好肝、脾、肾三脏。

说到这里，大家可能有一个疑问：前面谈到了有六条正经从腿脚上经过，为什么在此只介绍三条呢？难道其他三条对腿脚的健康不重要吗？肯定都是重要的，这一点毋庸置疑。

中医有“脏腑相表里”的理论。“相表里”，就是说脏与腑之间是相互影响的，可以说是“一根绳上的蚂蚱”，一荣俱荣、一损俱损。脏好了，腑跟着受益；脏不好了，腑也跟着遭殃。而经过腿脚的六条正经，其余的三条分别是胆经、胃经和膀胱经，它们分别与肝、脾、肾形成了“表里”关系，因此，在此所说的养好肝、脾、肾，其实也包括要养好胆、胃及膀胱。

不管怎么说，健康的腿脚需要脏腑的功能正常，只有我们养好了脏腑，腿脚才能强健利索。

养腿脚小妙招：起床前转脚踝

在起床前，可以伸伸懒腰，做旋转脚踝的简易操。仰卧在床上，双脚自然分开，与肩同宽，双脚脚踝顺时针做绕圈运动30次以上，再逆时针做绕圈运动30次以上。每天起床前做一遍，可以促进腿脚的血液循环，不仅能让低血压、贫血患者的症状得到缓解，还能让你整天都有好心情。



气血充足畅通是腿脚强壮的保障

上面说过了，强健的腿脚需要“铁三角”肝脾肾的滋养，这里则要告诉大