家庭按摩图解

慢性肌肉酸痛消除法

腰、膝、足痛

主编：铃木实[日]



膝部疼痛、
走路困难时



每天上楼下楼时
膝部的外侧
总会有种肿胀疼痛的感觉



下楼梯时费力的膝部
内侧出现疼痛

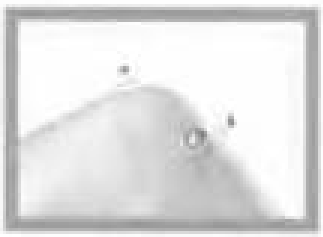
如何才能
在生活中注意避免
膝部疼痛复发







出现慢性腰部肌肉
紧张和疼痛



腰部至足之间
伴有麻木感、疼痛感

忍受不了疼痛
还没走路就已提心吊胆



中国轻工业出版社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

图书在版编目（CIP）数据

家庭按摩图解／（日）铃木实主编；朱桂荣译.
北京：中国轻工业出版社，2000.1
ISBN 7-5019-2748-0

Ⅰ.家…　Ⅱ.①铃…②朱…　Ⅲ.家庭保健－图解
Ⅳ.R161-64

中国版本图书馆CIP数据核字（1999）第56054号

家庭按摩图解

腰、膝、足痛

原书名：腰、ひざ、足の痛み

日本主妇之友社供稿

©主妇之友社所有

主编：铃木　实〔日〕

翻译：朱桂荣

译校：徐建华　南　林

责任编辑：朱骏

出版发行：中国轻工业出版社（北京东长安街6号　邮编：100740）

网　　址：http://www.chlip.com.cn

印　　刷：北京瑞宝天和彩色印刷有限公司

经　　销：各地新华书店

版　　次：2000年1月第1版　　2000年1月第1次印刷

开　　本：787×1092　1/16　　印张：35.75

字　　数：820千字　定价：162.00元（共6册），本册27.00元

书　　号：ISBN7-5019-2748-0/R·025

著作权合同登记　图字：01-1999-3715

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

家庭按摩图解

慢性肌肉酸痛消除法

腰、膝、足痛

主编：铃木 实〔日〕
翻译：朱桂荣
译校：徐建华　南　林



中国轻工业出版社



CONTENTS

腰、膝、足痛●目录

前言 …… 3

腰痛消除法 1 温疗法 …… 4
腰痛消除法 2 指压疗法 …… 6
腰痛消除法 3 治疗腰痛的足部穴位 …… 8
腰痛消除法 4 按摩方法 …… 10
腰痛消除法 5 体操疗法 …… 12
腰痛消除法 6 防止腰痛复发的体操 …… 14
腰痛消除法 7 消除腰部疲劳无力的体操 …… 16
腰痛消除法 8 急性扭腰的对应措施 …… 18
生活中设法防止腰痛 …… 20

腰足痛消除法 1 穴位指压 缓解坐骨神经痛 …… 22
腰足痛消除法 2 按摩缓解坐骨神经痛 …… 24
膝痛消除法 1 温疗法 …… 26
膝痛消除法 2 简易灸疗法 …… 28
膝痛消除法 3 指压消除膝部内侧疼痛 …… 30
膝痛消除法 4 指压消除膝部外侧疼痛 …… 32
膝痛消除法 5 按摩疗法 …… 34
膝痛消除法 6 缓解大腿疼痛的体操 …… 36
膝痛消除法 7 减轻疼痛、保护膝部的体操 …… 38
膝痛消除法 8 盆浴及淋浴疗法 …… 40
膝痛消除法 9 防止复发的姿势和行走方法 …… 42
膝痛消除法 10 使用拐杖，减轻膝部负担 …… 44
膝痛消除法 11 有效减轻疼痛的足底装置 …… 46
膝痛消除法 12 日常生活中有意识地防止膝痛 …… 48

腿部浮肿、无力的消除法 1 指压疗法 …… 50
腿部浮肿、无力的消除法 2 按摩疗法 …… 52
腿部浮肿、无力的消除法 3 体操疗法 …… 54

足痛消除法 1 指压穴位减轻脚腕疼痛 …… 56
足痛消除法 2 缓解腿肚酸痛 …… 58
足痛消除法 3 消除足底、脚跟疼痛 …… 60
足痛消除法 4 外翻拇趾的预防和治疗 …… 62

出版说明：

①因本书是翻译的日文版书籍，有个别穴位的位置与中国有所不同，读者在运用时请按图中所指定的位置进行。

②文中所涉及的个别草药系日本地方草药，涉及的中药治疗处方最好在医生的指导下进行。

前　言

膝部出现疼痛，大家可能首先就怀疑是得了风湿病。其实，在中老年人中，大多数是患了由老化引起的“变形性膝关节症”。

膝部是人体的一个组成部分，面积不大，却担负着全身的重量。运动最为复杂的是膝关节，它的作用非常大，不仅关系到腿部的屈伸，并且还在动作停止时起制动作用。

在年轻、身体健壮的时候，即使是剧烈的动作也能自如地完成。可随着年龄的增长，越来越力不从心，膝关节开始一点一点地变弱、变形。所谓变形性膝关节症，就是指由这种变形而引起的膝痛、关节积水等。

现在非常盛行参加体育运动，以保护身体健康，然而，由于运动不当，使膝部受损的人有增无减。

这类膝痛，完全靠医生治疗恐怕很难克服。若采用向膝部注射等理疗法，虽然能一时缓解病痛，但要想彻底摆脱病痛，一系列减轻膝部负担的生活疗法是不可缺少的。诸如，消除身体肥胖法、强化膝部肌肉法等。

若在家庭中切实地实行生活疗法，膝痛可在很大程度上得到治愈。但遗憾的是，生活疗法鲜为人知，造成这种状况的原因之一，也许是有关膝部的介绍太少了。

因此，本书尽可能汇集了可在家庭中运用的膝痛治疗法，并在后一部分的基本常识中对膝部的组织结构和疾病进行了详细解说。每一种疗法都可以从今天开始。

另一方面，与膝部密切相关的是腰、足。会不会引起腰痛，完全在于日常的生活状况。腰痛大多是由运动不足或疲劳引起的，由于脊椎异常引起的腰痛并不多见。

要防止腰痛，平常多运动，强化腰部肌肉，保持正确的姿势是非常重要的。腿部是根基，为此，要做好腿部保健。由于膝痛，走路时弯背挺不直，腰部负担增大。同时，由于腰痛造成姿势不自然，膝部负担又会骤然增大。本书在介绍腰痛、膝痛治疗法的同时，还介绍了足痛治疗法。

铃木实

●承蒙以下各位先生的指导（排名不分先后）
实整形外科医院院长　铃木实
针灸治疗院院长　竹之内诚左夫
东京卫生学院专门学校讲师　竹之内三志
静冈县针灸按摩师会会长　今江昌
施术研究员分室　栗田敬子

●第一章　无须担心治疗的基本常识
腰痛产生的机理　65
与膝关节症状相似　1 腰痛症和急性扭挫　66
行走起来很疼时要　2 坐骨神经痛　68
按摩完全已经好转　3 骨质疏松症　69
膝痛的原因及对策　4 其他类型的膝痛　70
为什么会出现膝痛　73
引起膝痛的部位及机理　71
越是这样的人越容易引起膝痛　73
按摩膝痛的基本对策　1 变形性膝关节症　75
请按膝痛的基本对策　2 风湿病　79
采用膝部最新诊断法确准病因　81
请按以下方法治疗足部疼痛　3 外伤　83
84
87
90

需要全本请访问 www.ertongbook.com

温疗法

温疗部位

即使是局部腰痛，也应在腰上至手臂上面的范围内，较大面积地温疗。



慢性腰痛，大多数是由于腰部肌肉紧张、淤血等原因引起的。因此，温疗患部，可以缓解肌肉紧张，促进血液循环，减轻疼痛。

下面介绍几种使用家庭用具温疗腰部的方法，做起来既简单又有效。

使用热毛巾

①将毛巾浸在热水中，拧干后作热敷用。带上塑料或胶皮手套操作，不会造成烫伤，可毫不费力地将毛巾拧干。

②俯卧，将1～2块纱布覆在腰部与臀部之间。即使局部腰痛，为了让热量扩散到臀上部，请在较大范围内温疗。

③将2～3条热毛巾稍作冷却，至热度不会造成烫伤时，叠成两折或三折，放在纱布上。

④在上面严严实实地覆上一层塑料薄膜，以防止毛巾温度降低。

⑤毛巾冷却后，再次浸在热水中，使毛巾加热。这样温疗患部20分钟，可改善血液循环，缓解疼痛。一天温疗2～3次即可。

若取俯卧姿势会引起腰痛的话，也可仰卧，双脚着地，双膝向上屈起，用同样方法将热毛巾垫在腰下。

不宜俯卧的人

仰卧，屈膝，双脚着地，将热毛巾垫在腰处。



姜敷布的作法



1 将200克左右的姜擦碎，装入棉布袋里，在1升沸水里煮2～3分钟。



2 毛巾浸在步骤1的热姜水中，拧



姜敷布

在加热毛巾时，若使用煮出的姜汁，可提高保温效果。热气的作用再加上姜汁，会刺激皮肤，促进患处的血液循环。

①将200克左右的姜擦碎，装入棉布袋，放在1升热水中煮2～3分钟。

②毛巾浸在①的热水中，拧干，按加热毛巾的方法制作热敷布。

使用吹风机

使用吹风机热风吹患处，操作简单方便，但因热量难以保证，所以，最好不要直接吹患处，请隔着衣服吹。

①吹风机距离患处20～30厘米，吹热风。

②若感觉很热，可将吹风机拿远一些。这样重复3～5分钟，从腰至臀上部。

③最后，隔着衣服用吹风机吹，热量留在衣服里，可提高保温效果。

准备好热毛巾，由腰至臀，在较大范围内温疗　姜敷布也具有很好的疗效

使用热毛巾



使用吹风机

将手放在患处附近，一边感觉热量一边吹热风，要避免烫伤。





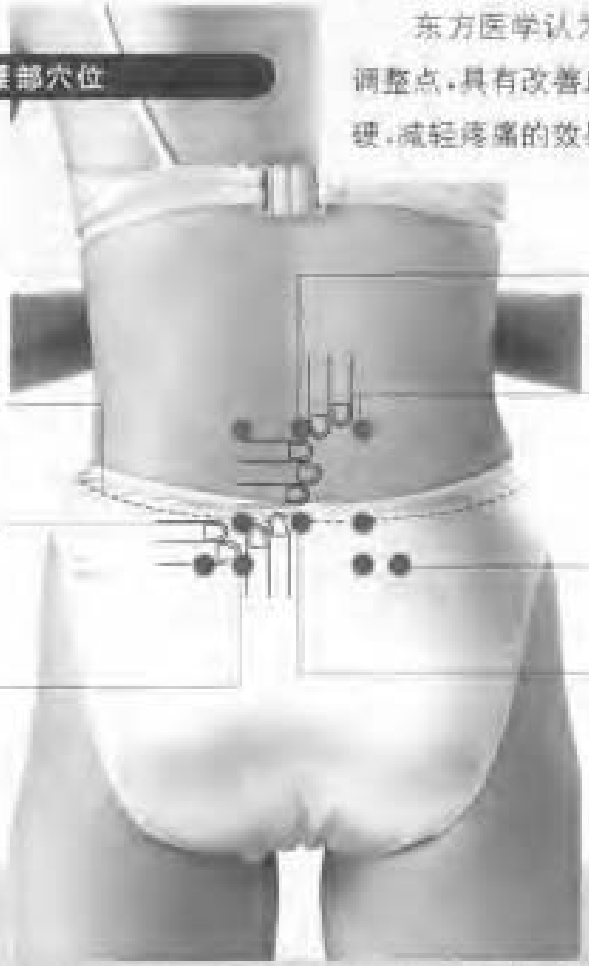
2 指压疗法

实施腰部指压时，接受指压治疗的人应侧卧、屈膝，并由他人进行

如果腰痛发作时，我们会很自然地按住疼痛的腰部揉一揉，这样疼痛就会减轻，感觉到舒服。通常我们按揉过的地方，就是东方医学中讲的穴位。

东方医学认为：穴位是身体的调整点，具有改善血流，缓解肌肉僵硬，减轻疼痛的效果。

腰部穴位



腰部穴位的取法

阳关 脊椎上的穴位，位于腰两侧靠近男性系裤带的骨隆起处（肠骨嵴），两处筋骨嵴的连线与脊椎相交的地方为阳关。这里是脊椎上最易引起腰痛的部位，位于第四腰椎和第五腰椎之间，是治疗腰痛的特效穴位。

命门 背部正对肚脐的地方，位于第二腰椎和第三腰椎之间，从阳关顺着脊椎上推，第二凹陷处就是命门，或距阳关三指宽上方的脊椎凹陷处。按压这一穴位对治疗肠胃障碍等内脏疾患引起的腰痛尤为有效。

肾俞 脊椎两侧粗大肌肉上的穴

腰部穴位的按压方法

①接受指压治疗的人侧卧，屈膝。

②施行指压的人，坐在患者背部一侧，将体重倾于拇指上部，按次序先按压一侧的穴位，手指朝向身体中心，数"1、2、3"时指压，数"4"时松动。

③接着，朝相反方向侧卧，按同样方法指压另一侧穴位。自我按压时，可坐在椅子上，用拇指按穴位或握拳，将拳头放在椅子背与穴位之间，用背部顶压拳头。



自我按压时

用手夹住腰部，指准按压穴位。

腰部穴位按压方法

接受指压治疗的人侧卧，屈膝，同一侧穴位，朝相反方向侧卧各指压。

施行指压的人，坐在患者背部一侧，将体重倾于拇指上部，按次序先按压一侧的穴位，手指朝向身体中心，数"1、2、3"时指压，数"4"时松动。

本照片上，为了便于理解穴位的位置，按取侧卧姿势，真正指压点。



命门的按压方法

用拇指垂直地按压第2腰椎与第3腰椎。



关元俞的按压方法

在肩胛骨脊椎之间的最低处按压。



肾关的按压方法

指腹按压穴位，其余4指起反弹固定作用。



肾俞的按压方法

拇指在肾脏部位正上方，不要用强力按压。



腰眼的按压方法

以患者感觉酸痛的强度为宜。

位。位于距离命门二指宽的身体外侧。此穴位对缓解肌肉紧张具有很好的疗效。肾俞穴下是肾脏，不能长时间强烈地刺激。

关元俞　距离肠骨棱连线二指宽的下方，或距离脊椎二指宽的外侧。对大肠俞（距阳关二指宽的外侧）可用同样方法按压。

腰眼　若仔细观察，可发现直立时腰部肠骨隆起处有一凹陷，这一处凹陷便是腰眼，按压此处对治疗受寒引起的腰痛有特效。若找不到凹陷，可取距阳关二指宽的下方，距脊椎三指宽的外侧亦可。

3 治疗腰痛的足部穴位

脚腕的穴位，请不要用强力按揉，只需轻轻地连续地按揉10次

治疗腰痛不仅需要指压腰部穴位，指压足部穴位也是非常重要的。足部运动不但与腰部密切相关，同时，足部还分布着从腰椎骨分支出来的神经。缓解足部肌肉紧张，改善血流，是治疗腰痛不可缺少的一部分。

东方医学认为，人体中有能量在流动（即经气），若流动受阻，就会引起疼痛。按压足部穴位可充分地畅通经络，消除不舒的腰痛。

穴位的按压方法



委中的按压方法

用拇指指尖（指肚）按压委中。用拇指轻轻按揉。

也可取坐姿，屈曲腿部后，按揉。

足后侧的穴位



委中

膝盖后侧的横纹中央处。

足后侧的穴位及按压方法

委中 位于膝盖后侧横纹中央处。以能触到动脉的搏动为标准。腰痛、背痛发作时，此穴位有压痛感，是治疗腰痛不可缺少的穴位之一。

实施指压时，应屈膝，使肌肉得到充分放松，再用拇指按揉。因为该穴位处于神经、血管较浅处，实施指压时不要过分用力。

足内侧及按压方法内侧穴位

太溪　位于内踝骨与跟腱之间，能触到脉搏跳动。对治疗腰部至大腿内侧的疼痛（类似于脉搏跳动，持续且强烈）尤为有效。从脚跟开始指压。

中封　内踝骨前方，距离照海（内踝骨紧下方）2指宽前方的凹陷处，一按有针刺般的微痛。治疗与腰部活动有关的疼痛，效果显著。





足外侧及按压方法外侧的穴位





阳陵泉　足外侧，膝盖后侧有一凸出圆骨（腓骨小头），紧靠其下方的是阳陵泉。按此穴位，会有痛感传向脚尖，从腿肚侧向胫部指压，颇为见效，这对所有膝足痛有一定疗效。

金门　外踝骨下侧略前方，手指触摸小趾外侧至脚跟，在中部可触摸到一块凸出骨，这块凸出骨与外踝骨顶点连线的中央处有一凹陷，这便是金门。按此穴位对治疗身体前后屈曲时引起的腰痛，尤为有效。用拇指充分按揉。

用以上方法，每组连续按压痛处的穴位10次左右。脚脖周围筋腱密集，请不要过分按压。也可用橡皮筋将10根牙签捆成一束，用尖部刺激穴位，每组10—15次。

需要全本请访问 www.ertongbook.com

4 按摩方法

按摩疗法是一种通过体外刺激，缓解肌肉僵硬，改善血液循环的治疗方法。当腰部的一侧出现疼痛时，另一侧也有可能处于非常疲劳状态，因此，我们应对整个腰部进行按摩，以达到全面治疗效果。

先轻擦整个后背，再仔细地按揉脊椎两侧的凹陷处和肌肉。

准备阶段的按摩



肩部拿法

拇指与4指捏住肩部肌肉，将其拔升。

充分摩生，不要用手指拍。



背部擦法

用整个手掌轻轻擦。

手掌完全贴紧后，再进行推擦。



腰部擦法

手掌朝着手的方向，向腰两侧推擦。

轻擦时手掌的方向

手掌呈直向下，从肩部往腰至腰部，至腰部后，向左右两侧推擦。



准备阶段的按摩

首先，用手轻轻按摩，以便放松肌肉，使之更易接受外部刺激。

①俯卧，双手重叠，放在额下或颌下。

②按摩时，双手拿住肌肉，用手掌推擦后背至腰部。要领：用力柔和、轻擦皮肤。

③擦至腰部，双手转向左右两侧，向腰窝方向推擦。

④以上动作，反复做10次左右。

用拇指按摩

准备完毕，开始真正的按摩。

脊椎两侧有粗大肌肉，肌肉与脊椎之间有凹陷，请从凹陷处开始按摩。

⑤顺着脊椎两侧的凹陷，从背部与胃相对的地方开始按摩至腰部，施行按摩的人，拇指动作如照片所示，左右拇指交错，对准凹陷处。

⑥首先，左手拇指着力，对脊椎左侧的凹陷处作环状按揉。

⑦接着，右手拇指着力，对脊椎右侧的凹陷处作环状按揉。注意不要用力过大。

⑧每个按压处按揉 5～6 次，然后逐渐推进到腰部，这样反复按摩 6 次。

⑨凹陷处的按摩结束后，再对脊椎两肋的肌肉，用拇指以同样方法按摩。

拇指的动作方法

拇指上下错开，对准脊椎两侧，交替用力。

轻轻置其余 4 指固定。

此处用力。

右手放在背部右侧，用拇指至小指的 4 指固定，拇指向外侧，作小环状按摩 5～6 次。

拇指按摩的部位

以同样方法，拇指左右交替，按摩脊椎两侧的粗大肌肉。

顺着脊椎两侧的凹陷处，用拇指左右交替按摩脊椎与胃相对处，并按摩至腰部。

即将结束时的按摩

不要不动手肘轻轻支撑桌面，食指、中指、无名指 3 指并拢，作环状按摩。

手掌、指肚呈握拳状，手根部肌肉于腰处（臀边）环状按摩。

轻轻敲拳。

背部肌肉敲打。

即将结束时的按摩部位

即将结束时的按摩

⑩接着从肩部至腰部，对脊椎凹陷处，用 3 根手指肚作环状按摩。右侧结束后再按摩左侧。

⑪以同样方法，用 3 根手指按摩肌肉。

⑫即将结束时，用手掌对脊椎两侧的凹陷处和肌肉作环状按摩，力度以耐受为准。反复 5～6 次。

⑬最后像准备阶段那样进行按摩。

起床时务必先侧身，后起身。

除以上外，用拳头轻轻敲打腰臀相接处，也非常见效。

轻轻按摩脊椎两侧的凹陷处和肌肉。

体操疗法

腰痛，就是腰部肌肉氧气不足的反映。做操的目的，就是要消除这一烦恼。通过做操，伸展或收缩肌肉、筋腱，在收缩、松弛的压力作用下，可改善血液循环，放松肌肉。

当然，疼痛发作时，受累关节活动受到限制。因此，下面介绍一套朝无痛方向活动的体操，轻轻松松治腰痛。

倾斜双膝

慢慢倾斜双膝，这是一套缓解肌肉紧张的体操。

①仰卧，双脚着地，屈膝，并拢双膝和双脚。手轻放在腹部。

②深呼吸，全身放松。



③在开始做运动之前，首先要确认无痛方向，分别将双膝向左或向右倾斜，确认哪一侧轻松舒服，哪一侧较吃力。倾斜时若感觉疼痛或吃力，请停止朝该方向做动作。确定治疗动作的方向时，请选择无痛的一侧。

④确认方向后，朝该方向，约用五秒钟慢慢倾斜双膝，腰臀自然抬起，注意肩部不要抬起。

⑤双膝倾斜到最大程度，持续三至五秒钟。

⑥全身放松。疼痛紧张的肌肉可得到松弛。

⑦放松状态保持二至三秒钟，再次倾斜双膝。

如果在做倾斜双膝运动时觉得肌肉僵硬，可以在地面与膝盖之间放坐垫或大枕头，以便调整高度。这样倾斜双膝，压住坐垫后再放松时，比较舒服自然。

这一运动重复三至四次，可消除疼痛，矫正身体扭曲。这时，疼痛的另一侧，也可以轻松地做倾斜运动了。一天早晚两次即可。

肌肉僵硬的人如何倾斜双膝

肌肉僵硬的人，可在地面与膝盖之间放上坐垫或大枕头，调整高度后，倾斜双膝，压住坐垫后放松。



双膝并拢。

向感觉舒服的一侧慢慢转动身体，体会快感。

挺直脚跟

①使身体仰卧、深呼吸，尽量放松身体。

②分别挺直两个脚跟，选择较舒服的一侧。

③将较舒服一侧的脚跟慢慢地从腰部开始伸直，保持3~5秒钟，放松。

这样反复做3~4次，一天早晚2次即可。

另一侧腿不放松。

挺直脚跟

将感觉舒服一侧的脚跟伸直，全身放直。



从腰部开始伸直。

防止腰痛复发的体操

要防止腰痛复发，强化脊椎及相关肌肉是不可缺少的。大多数慢性腰痛，是由于运动不足，肌肉力量下降引起的。

下面介绍一种运动，使腰痛的人也能轻松完成，请务必每天坚持练习。要彻底摆脱顽固的腰痛，每天坚持运动是很重要的。

腹式呼吸

腹肌力量下降，腰椎弯曲加大，是引起腰痛的主要原因。腹式呼吸可锻炼腹肌，减轻腰部负担。

①仰卧，屈膝，双膝并拢，双脚分开，脚尖微朝内侧，成八字形。手轻放在腹部上。

腹式呼吸的姿势



腹肌运动



这是真正强化腹肌的运动。

①取与腹式呼吸相同姿势，双手放在腹部，双脚屈成直角。

②保持此姿势，慢慢抬起上体。锻炼腹肌的关键是，不要完全抬起，肩部离地约30厘米，并目视脐部。

③该姿势努力保持5秒钟，恢复原姿势。

该运动的关键是要慢慢进行，不要弹起。开始时会很吃力，可做1~2次。习惯之后，请增加到5~10次。

防止复发，首要的是强化腹肌，体操务必从屈膝的姿势开始做起。

②好像将肺中空气全部呼出那样，慢慢呼气，直至腹部自然下陷。

③吸气时，让腹部慢慢隆起，深深吸入。

以上动作，一边用手确认腹部的起伏，一边反复。要领是：呼出的时间约为吸入时间的两倍。

早晚在地面上练习十分钟左右，最后应掌握一分钟慢慢呼吸二至三次的节律。

腹式呼吸不仅能强化腹肌，而且，呼气时背肌的紧张自然放松，这是缓解背肌僵硬的最适运动。

抱膝运动

为了舒展僵硬紧张的背部肌肉，我们可以轻轻地做一种翻腰运动。这运动的具体做法如下：

①仰卧，屈膝，双手抱膝，双腿尽量分开。

②保持姿势，并将双腿向两肋方向靠近，目视脐部，反复 10～20 次。



背肌运动

腰痛的人，其背肌力量处于下降状态，一说起背肌运动，就容易想到弯腰运动。下面介绍一种不需弯腰的背肌运动。

①仰卧，双脚与肩同宽。

②微微屈膝，抬起腰部，臀部自然屈起，此时，双臂撑住地面，保持 10～15 秒钟。

③放下腰部，休息 10 秒钟。反复做 5 次。



需要全本请访问 www.ertongbook.com