缓解膝痛100法

简单易行·着实可靠



[日] 主妇之友社 编
洪志杰 沙香艳 等译

家庭保健百科

需要全本请访问 www.ertongbook.com

家庭保健百科

缓解膝痛100法

〔日〕主妇之友社编
洪志杰　沙白艳等译

中国轻工业出版社

图书在版编目（CIP）数据

家庭保健百科/〔日〕主妇之友社编；《家庭保健百科》编译组译．—北京：中国轻工业出版社，2000．8（2001．1重印）

ISBN 7－5019－2729－4

Ⅰ．家…　Ⅱ．①主…②家…　Ⅲ．①家庭保健－普及读物②常见病－治疗－普及读物　Ⅳ．R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字（1999）第 53768 号

版权声明：ひざの痛みをとる100のコツ
日本主妇之友社供稿
©主妇之友社所有

责任编辑：李炳华　彭倍勤　责任终审：滕炎福　封面设计：赵小云
版式设计：赵益东　责任校对：燕　杰　责任监印：崔　科

*

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
联系电话：010－65241695
印　　刷：三河市宏达印刷厂
经　　销：各地新华书店
版　　次：2000 年 1 月第 1 版　2001 年 1 月第 3 次印刷
开　　本：787×1092　1/32　印张：77.125
字　　数：1433 千字　印数：15001—18000
书　　号：ISBN 7-5019-2729-4/R·023
定　　价：130.00 元（共 13 册），本册 10.00 元
著作权合同登记　图字：01－1999－3520 号

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

前　言

从远古时代，人类能够直立行走开始，人们就无法避免腰和膝的疼痛。膝关节靠狭小的接触面，便支撑住了整个身体的重量。一般来说，平地行走时膝关节承受的重力是体重的4倍；上下楼梯时，承受的重力则是体重的17倍。

这种重负荷，人们在年青时尚可以承受，但是人到中老年，缓冲能力不健全，很难适应复杂的动作，加之骨骼、骨肉的老化，强行做一些动作时，往往会导致膝关节的疼痛。

本书即是为了减轻或消除这种典型的“加龄病”——膝关节疼痛，向读者介绍各种家庭、生活疗法，如穴位疗法、体操法等。当然，在治疗以变形性关节炎为主的膝关节疼痛时，医生的诊断、指导、建议也必不可缺，如果再配以家庭治疗，便能收到更高、更快的疗效。

再提示一点，缓解膝关节疼痛的措施有不少，再加上作为预防措施的饮食控制，读者请自行挑选任何方法，但在实行一段时间后觉得完全没有效果的情况，或者相反加重痛势的情况下，请遵医嘱。

另外，膝关节的机能连接腰和脚，因此，也切莫

忘记腰和脚的检查和治疗(具体参照我社出版的《腰痛治疗100法》等)。有人说，人类的老化是从脚开始的，为了能舒适地度过每一天，请不要忽视任何细小的膝关节不适。

〔日〕主妇之友社

需要全本请访问 www.ertongbook.com

目　录

● 第一章 ●　通过有效刺激穴位及周边区域，以缓解膝关节疼痛…… (1)
只要早晚刺激膝部最敏感的穴位——犊鼻穴，便可减轻膝关节疼痛…… (2)
利用身边的材料就能进行的生姜温湿法，在家就能简单操作，而且其效果超群…… (5)
刺激与全身各部密切相关的脚趾——擦脚趾法，可消除膝关节疼痛及全身的不适感 …… (10)
已被科学证实了的穴位治疗法，如较简单的掐指尖法，不仅能消除膝关节疼痛，对其他症状也有一定的功效 …… (13)
手与脑及各内脏均有十分密切的关系，通过扳左右手指，对消除症状或不适有很大的功效 …… (17)
通过双手摩擦来刺激劳宫穴，就可减轻因风湿及关节炎产生的疼痛 …… (21)
调整体内电流的方向，可迅速解除身体的不适及疼痛，这就是钛贴膏的威力 …… (21)
有节奏地敲打腿部，可以迅速消除身体的不适及疼痛，请看咚咚棒的神奇功效 …… (28)

调整体内“气”流，可改善、消除身体不适的症状，向你推荐棕刷气功法 …… (31)
用刷子摩擦脚底，可促进体内气流的流动，用以治疗发冷症、腰痛、膝痛等疾病，同时还可以预防各种老年病的发生 …… (34)

●第二章●　通过体操及各种运动减轻膝关节的疼痛 …… (37)
在防治关节疾病或配合治疗过程中，经常做橡皮绳操，可有效、适当地刺激肌肉 …… (38)
身体缠上橡皮带，做一些简单的运动，不仅可以消除腰痛，还可以消除膝痛 …… (42)
简单的体位矫正操，只需一个人即可矫正各种关节变形，消除各种病痛 …… (46)
通过简单的动作恢复身体的柔韧性，缓解疼痛及慢性症状——起坐式按摩的奥秘 …… (48)
空抓动作法可以治疗肌肉与关节的失衡，也可以消除腰、膝等处的疼痛 …… (52)
企鹅步法行走可以放松身体，放松紧张的肌肉，消除全身的各种症状 …… (56)
体内平衡失调造成了腰痛、膝关节痛及肩痛等疾病，万岁体操可帮你调整身体平衡，稳定呼吸、消除病痛 …… (61)

招财猫体操可调整肌肉及关节的平衡，身体的疼痛及不适会自然消失 …… (65)
肌肉的使用方法欠佳而引起血液流通不畅及骨骼错位等病痛，仰面体操可消除这些病痛 … (68)
用手指按摩足部感觉疼痛的部位，叫“刷脚法”，它可以有效地治愈不定愁诉症、老年人常见病、足部疼痛等各类疾病 …… (72)

●第三章●　缓解消除膝痛的家庭疗法、民间疗法 …… (75)
一次性贴膏疗法可以消除疼痛等各种不适症状 …… (76)
抑制炎症、疏通血脉的冰袋疗法，它可有效改善膝关节疼痛等一系列慢性病痛 …… (80)
在膝、腰等有病痛的地方贴一张面巾纸，既简单又有效，特此推荐面巾纸疗法 …… (84)
对付顽固的腰腿疼，艾草怀炉有特效，将怀炉紧紧贴在患处，通过温暖患处达到止痛目的 …… (88)
沿手纹粘贴布制手纹胶带，可在手上产生适当的压力，这种压力可以增强身体的健康状况 …… (90)
湿布药剪贴法是把湿布药剪成小块贴在适当

的部位，身体的疼痛及多余的热量
就会很快消失 …… (95)
脚趾面巾健康法，即在脚趾间塞上面巾纸能消
除各种病痛 …… (98)
在家中就能进行的芥末碎渣湿敷法，可有效
缓解风湿及关节疼痛…… (101)
湿热疗法之热罐疗法，可以稳定神经，疏导
血液运行，消除你身上的任何不适…… (103)
钮扣电池疗法，把小小的钮扣电池贴在穴位
上就可以解除各种疼痛…… (106)
把小针轻轻扎入皮肤即可治疗一切病痛，这
是一种极为有效的家庭保健法，连专家
都大为称赞…… (109)

●第四章●　通过饮食来预防腰腿疼，改善病情…… (112)
鸡汤中富含骨胶原蛋白，常喝可缓和关节疼痛，
促进血液循环…… (113)
无脂肪的菠萝胶汁是骨胶原的宝库，可以有效
防止骨骼、肌肉的老化、预防和减轻膝痛 …… (116)
自制黑豆酒可温暖身体，缓和因寒冷引起的
各种病痛…… (119)
醋腌小鱼干有效补钙，防止骨质疏松，缓解

腰腿疼…… (123)
小鱼富含钙质，用小鱼做成的鱼末既可去除关节疼痛，还可以预防高血压及癌症…… (126)
醋腌海带可有效改善、预防骨质疏松及关节疼痛…… (129)
芝麻牛奶是预防骨质疏松、减轻腰腿疼的理想食品…… (132)
日本各地都生长着马葡萄，用这种植物泡酒、沏茶可有效治疗关节疼及浮肿…… (135)
鱼鳞中含有预防老年病的成分，特别是对膝痛有奇特疗效…… (139)

●第五章●　通过洗浴及中药来改善身体的不适…… (141)
天气变冷，变形性膝关节炎会使人疼痛难耐，在此向你推荐沐浴疗法，可有效地帮你解除病痛…… (142)
正坐洗浴可缓解膝痛，在浴缸中调整呼吸，屈伸双腿，活动双手划起水波…… (145)
在浴缸中放入保温效果较强的入浴剂，不但可以有效减轻关节痛，连正坐洗浴也变得更简单了…… (148)
干叶浴可促进新陈代谢，排除体内毒素，而且

对风湿及神经痛有奇效……（150）
木炭浴富含远红外线和极强的吸附能力，对身体疼痛很有效……（153）
在浴盆中放两大勺盐制成的盐浴，其效果与温泉相同……（155）
柔和的足温浴解除腰腿痛给你带来的烦恼 …（157）
睡姿也可以帮你消除疼痛……（160）
骨质疏松症患者服用中药时，有寒冷症的患者服八味丸，无寒冷症的患者服六味丸，效果甚佳……（163）
对改善血行、治疗膝关节炎等慢性疼痛疾病有奇效的海蛇精油针疗法……（165）
不断交插、按摩双手的手印疗法，可活跃血液循环及内脏功能，消除疼痛……（168）

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第一章

通过有效刺激穴位及周边区域，以缓解膝关节疼痛

【登载顺序】

原　了

加藤主也

持田和宏

水嶋丈雄

谷津三雄

高橋永寿

荒井始

長谷川肇

酒井敏雄

高原貴通

只要早晚刺激膝部最敏感的穴位——犊鼻穴，便可减轻膝关节疼痛

● 通过调整气息、改善血行的方法来镇痛的穴位刺激

肩周炎、腰痛和膝痛等这些病，说小虽小，但是一种顽症，得这些病时，我们会无意识地用手去护住该部位，或揉或按。因此我不禁想到，如果有意识地去揉或按这些具有镇痛功能的特殊穴位时，效果会怎么样呢？

身体部位的酸痛，一般不是由于骨骼变异引起，而是由于肌肉萎缩或过度紧张，造成血行不顺引起的。比如一个人长时间保持同一姿势，会觉得身上凭空增添了许多压力，当压力超过肌肉承受的能力范围时，就会产生疼痛和紧张的感觉。而肩、颈、腰、膝又是最易得病的部位。作为治疗手段，一般采用刺激这一部位最敏感穴位的方法。

按穴位时，均匀呼吸是其根本。一般是用手指直接刺激被认为是穴位的部位。但是我认为，使用10根牙签粗的束棒、手柄、圆珠笔笔杆等工具更好一

些。如果痛在腰肩处，也可采用电吹风吹热风的方法，这种方法的原理是对穴位及周边区域进行加热，从而促进血液循环。

当然，穴位刺激法不仅适用于治疗酸痛，按照中国医学的原理，是通过调整气流（经络）达到治疗的目的。刺激穴位、可恢复身体平衡，而气息均匀，血行顺畅，就可使衰弱的神经变得兴奋，使过度兴奋的神经得到镇定。同时调整激素的分泌，从体内、体外两方面得到镇痛的功效。

因此，平时高血压药不离口的患者，可以刺激抑制血压的经络穴位；肝功能数值高的患者，可以刺激肝的经络穴位；心悸、呼吸困难的患者，可以刺激保护心脏的经络穴位，等等。通过日常生活中自行穴位的刺激，便可达到维持身体健康的目的。

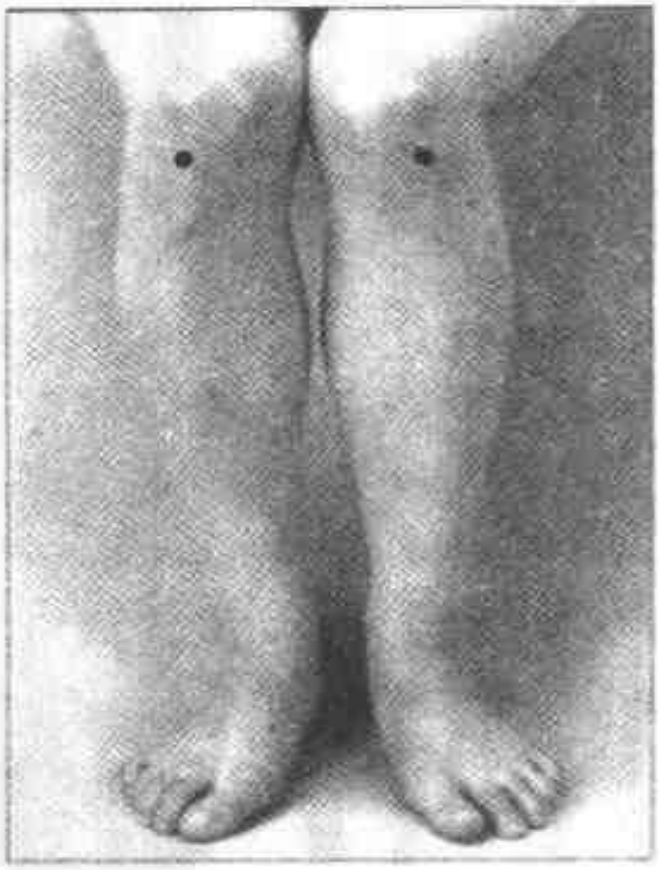
● 觉得感觉舒服的位置就是穴位

按穴位时，会有一种又酸又痛的感觉，但是心情非常舒服。全身上下，沿着经络共有300个以上的穴位，但分布不是非常密集，试着按一按，觉得舒服、又酸又痛的地方，可能就是穴位。

什么样程度的刺激才正好合适呢？其实即使是外行也不必担心刺激过度，因为只要用手指或手掌按穴位，觉得舒服时就足够了。

膝痛时，可刺激犊鼻穴（下页图：缓解膝痛的穴

位——犊鼻穴的位置）。犊鼻穴位于膝盖的一侧。当人坐在椅子上，膝盖弯曲时，就可以看到向两侧突起的膝盖骨，周围还可以看到膝盖腱，犊鼻穴就位于膝盖腱的外侧部。



缓解膝痛的穴位
——犊鼻穴的位置

手握拳，用小指侧击打犊鼻穴，也可用啤酒瓶瓶底、用过的牙刷和清洁刷把之类的代替。想达到长时间刺激该穴的目的，可以采取擦仁丹油或贴氧化锌软膏的办法，没有时间限制，只要感觉痛势减轻、舒服许多就可以了。

（原　了）

利用身边的材料就能进行的生姜温湿法，在家就能简单操作，而且其效果超群

● 中药、中医的概念与针灸理论相结合的疗法

在我的疗养院有许多肩周炎、腰痛等顽症的患者。要完全治愈这些慢性病需要花很长的时间，但是大家都有工作，太忙，来院治疗的次数毕竟是有限的，因此刚开始好转，又旧病复发的情况很多。对此我也觉得十分遗憾。

因此有没有一种不用上医院，在家就能简单操作的方法呢？我尝试了许多方法，最后找到了这种用身边的材料就能进行的生姜温湿法。

说到生姜，古代针灸术中，就有把干艾放在生姜的上面，然后点燃治病的方法。实际应用中，我也使用，但是烧着的干艾味道难闻，外行又掌握不好其温度，所以说颇有些困难。

中药中，生姜具有促进新陈代谢、治疗水分代谢不正常的功效，常常作为中药使用。中医学中，把食品分成阴阳两派，阴者能降低体温，阳者起升高体温

之功效。生姜属于阳派。正由于生姜有使体温升高的药效，所以针灸术中用到它。其实不用于艾也无所谓。

虽然生姜有使体温升高的功效，也不能直接把它敷于患部。因为从针灸术考虑，还应该给生姜加加热。针灸术就是通过给穴位以热刺激，促进经络中"气"的流动，起到治疗的作用。因此我想到了热湿治疗法。

总而言之，考虑到生姜的药效和针灸的原理，总结出生姜温湿法，沿着经络，将贴膏敷于穴位，真是既简单，又有实效。

● 既能在家就安全使用，又不需太多钱的疗法在此，我列举一下该方法的优点

①不用在皮肤上燃烧，也就没有烫伤的危险

燃烧于艾的方法，对外行来说是根本不可能的。没有一定的专业知识和经验，很可能会导致烫伤。但是生姜温湿法也有一定的热度，所以也须小心操作。

②基本上没有味道

当然生姜的香气还是有的，比起烧于艾的气味要温和得多。而且生姜的香味还有安神醒脑的功效。

③因为敷药的面积比较大，所以穴位不是完全吻合，也可以覆盖到

找准穴位，真是件不容易的事，因此大家都觉得

需要全本请访问 www.ertongbook.com