

养好双腿 祛百病

李雨濛◎主编

膝关节疼痛按摩法

用两手掌跟或鱼际部位摩擦髌骨周围，反复操作至局部潮红发热为止。

本法活血化瘀，对膝关节疼痛有效。

风湿性关节炎拔罐法

取阿是穴、血海、足三里、阳陵泉、内外膝眼、委中、承山、跗阳、昆仑穴。

本法益气扶正，散寒除湿，通经活络。

膝关节病药浴法

桂枝、刘寄奴、骨碎补、当归、党参、姜黄、牛膝、苏木、土茯苓各50克，煎汤泡患处，每日1~2次，每次40分钟。

本法补肾活血、通络止痛。



坐骨神经痛刮痧法

以足太阳、足少阳经穴为主，可取阿是穴、环跳、委中、承山、阳陵泉、承扶、昆仑穴。

本法通经止痛、活血化瘀。

足跟痛点穴法

取昆仑、太溪、照海、申脉、承山、解溪穴。

本法行气活血、通经活络。



历经中医千锤百炼，保养腿脚有理有据

养好腿脚百病不生，长寿智慧奥妙无穷

中国医药科技出版社

养好双腿 祛百病

李雨濛◎主编



中国医药科技出版社

内容提要

俗话说：“人老腿先老。”要想健康长寿，必须要保护好双腿。本书全面介绍了按摩、刮痧、拔罐、点穴、药浴、艾灸等六大腿部养生方法，包括每种方法的腿部养生常识、适应证和禁忌证、不同腿部疾病的具体操作手法及注意事项，脉络清晰，语言简洁，方法易行，适合于各类人群选择适合自己的方法，科学养护双腿。

图书在版编目 (CIP) 数据

养好双腿祛百病 / 李雨濛主编. —北京: 中国医药科技出版社, 2015. 2

ISBN 978 - 7 - 5067 - 7113 - 9

I. ①养… II. ①李… III. ①腿部 - 养生 (中医)

IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 260029 号

责任编辑 白 极

美术编辑 杜 帅

版式设计 李 雯

出版 中国医药科技出版社

地址 北京市海淀区文慧园北路甲 22 号

邮编 100082

电话 发行: 010 - 62227427 邮购: 010 - 62236938

网址 [www. cmstp. com](http://www.cmstp.com)

规格 710 × 1020mm¹/₁₆

印张 17

字数 230 千字

版次 2015 年 2 月第 1 版

印次 2015 年 2 月第 1 次印刷

印刷 北京金特印刷有限责任公司

经销 全国各地新华书店

书号 ISBN 978 - 7 - 5067 - 7113 - 9

定价 36.80 元

本社图书如存在印装质量问题请与本社联系调换

前 言

当我们还是小婴儿，还不会走路时，就会蹬着双腿表达我们的情绪；当我们开始蹒跚学步时，双腿给了我们最大的力量；当我们逐渐迈入人生巅峰时，双腿带我们经历了最多的风景；如今我们尚未老去，双腿却已经劳累不堪……

我们都知道，年龄越大，腿部越衰弱，但是科学家研究发现，抛开年龄的因素，随着人类文明的进步，人类的双腿也在日渐衰弱。尤其是现在越来越多的人选择开车、坐车出行，对腿部力量的要求越来越低。而且随着生活质量的提高，越来越多的人的体重也开始猛增，我们只注意了体重对脏腑、对外在体形的影响，却忽视了体重给双腿带来的压力，体重越重，双腿老化越快。

如果有一天，你发现自己的腿脚没有以前灵便，走路变得越来越慢，双腿一侧经常感觉凉飕飕的，抽筋的次数明显增多，有时候会出现肿胀，上下楼梯或蹲起时髌膝关节疼痛，说明你的双腿在向你发送信号：它累了，出现劳损了，需要保养了。

基于此，本书在总论腿部养生必备知识的基础上，以按摩、刮痧、点穴、拔罐、药浴、艾灸等中医疗法为主线，帮助大家治疗各种腿脚劳损和疾病。从了解病因、诊断预防到操作步骤均详细阐述，手把手教大家轻松学会腿部的养生知识和方法。

而书中所介绍的按摩、刮痧、点穴等特色中医疗法，不仅简单易学又不失其

专业、准确性，而且绝对安全，操作简单，每天闲暇时间，比如看电视、临睡前，都可以按一下、揉一下，非常方便，一看就懂，一学就会，坚持就灵。

祝福每一位读者，都能用中医精髓，打造强壮双腿，保持健康体魄，拥有幸福人生！

编 者

2014 年 12 月



目 录



第一章 腿部养生必备知识

- 第一节 腿部养生的理论基础 / 2
- 第二节 引起下肢疾病的原因 / 8
- 第三节 哪些人的腿脚容易生病 / 10
- 第四节 腿脚生病的“警示灯” / 12
- 第五节 腿部的解剖学特点 / 14
- 第六节 养腿必知的特效穴位 / 21
- 第七节 日常养腿百病消 / 41
- 第八节 腿部保健,有效的养生法 / 44
- 第九节 长寿从养腿开始 / 46



第二章 腿部保养按摩法

- 第一节 腿部按摩常用手法 / 50
- 第二节 必须知道的腿部按摩常识 / 59
- 第三节 腿部按摩的适应证与禁忌证 / 60
- 第四节 揉捏缓解下肢肌肉疲劳性酸痛 / 62

- 第五节 缓解坐骨神经痛的按摩 / 64
- 第六节 消除膝关节病变引起的疼痛 / 66
- 第七节 消除小腿肚的僵硬和疼痛 / 68
- 第八节 消除足跟疼痛的按摩 / 70



第三章 腿部排毒刮痧快

- 第一节 腿部刮痧的必备器具 / 74
- 第二节 必须知道的腿部刮痧常识 / 75
- 第三节 腿部刮痧的常用手法及操作步骤 / 77
- 第四节 坐骨神经痛的刮痧 / 79
- 第五节 类风湿关节炎的刮痧 / 80
- 第六节 膝关节痛的刮痧 / 82
- 第七节 小腿痉挛的刮痧 / 83
- 第八节 跟痛症的刮痧 / 84



第四章 消肿止痛拔罐佳

- 第一节 拔罐必备的器具 / 86
- 第二节 腿部拔罐的常用方法 / 89
- 第三节 必须知道的腿部拔罐常识 / 92
- 第四节 坐骨神经痛的拔罐 / 95
- 第五节 风湿性关节炎的拔罐 / 96
- 第六节 软组织损伤的拔罐 / 97
- 第七节 足跟痛的拔罐 / 99



第五章 缓解疼痛用点穴

- 第一节 腿部常用的点穴手法 / 102
- 第二节 找准穴位的 4 个简易方法 / 107
- 第三节 必须知道的腿部点穴常识 / 111
- 第四节 点穴缓解坐骨神经痛 / 113
- 第五节 点穴缓解膝关节疼痛 / 114
- 第六节 点穴消除小腿痉挛 / 118
- 第七节 点穴缓解足跟疼痛 / 119
- 第八节 点揉手法治疗急性踝关节扭伤 / 119



第六章 关节调养泡药浴

- 第一节 腿部药浴的用药原则 / 122
- 第二节 腿部药浴的常用中药 / 124
- 第三节 腿部药浴的作用 / 137
- 第四节 必须知道的腿部药浴常识 / 138
- 第五节 缓解痛风的腿部药浴 / 140
- 第六节 腿浴缓解膝关节骨性关节炎 / 142
- 第七节 腿浴治疗类风湿关节炎 / 143
- 第八节 腿浴治疗风湿性关节炎 / 144
- 第九节 缓解足跟痛的腿部药浴 / 145



第七章 温养双腿数艾灸

- 第一节 艾灸的种类和操作方法 / 148
- 第二节 艾灸的适应证与禁忌证 / 153
- 第三节 灸法的注意事项 / 155
- 第四节 艾灸治疗坐骨神经痛 / 156
- 第五节 艾灸缓解膝关节疼痛 / 158
- 第六节 缓解软组织损伤的灸法 / 159
- 第七节 艾灸缓解足跟痛 / 160



第八章 腿部养生治百病

- 第一节 感冒 / 164
- 第二节 咳嗽 / 168
- 第三节 支气管哮喘 / 171
- 第四节 慢性胃炎 / 174
- 第五节 功能性消化不良 / 177
- 第六节 肠易激综合征 / 179
- 第七节 溃疡性结肠炎 / 181
- 第八节 便秘 / 185
- 第九节 高血压 / 189
- 第十节 高脂血症 / 193
- 第十一节 冠心病 / 197
- 第十二节 失眠 / 200
- 第十三节 慢性疲劳综合征 / 203

- 第十四节 糖尿病 / 206
- 第十五节 慢性肾功能衰竭 / 209
- 第十六节 中风后遗症 / 212
- 第十七节 腰椎间盘突出症 / 215
- 第十八节 梨状肌损伤综合征 / 218
- 第十九节 腰肌劳损 / 220
- 第二十节 下肢静脉曲张 / 222
- 第二十一节 血栓闭塞性脉管炎 / 224
- 第二十二节 湿疹 / 226
- 第二十三节 皮肤瘙痒症 / 228
- 第二十四节 神经性皮炎 / 231
- 第二十五节 痤疮 / 234
- 第二十六节 荨麻疹 / 236
- 第二十七节 足癣 / 238
- 第二十八节 银屑病 / 240
- 第二十九节 更年期综合征 / 243
- 第三十节 慢性盆腔炎 / 245
- 附 全身的特效保健穴 / 247

第一章 腿部养生必备知识





第一节 腿部养生的理论基础

（一）阴阳学说

中医学用阴阳学说阐明生命的起源和本质，人体的生理功能、病理变化，疾病的诊断和防治的根本规律，皆贯穿于中医的理、法、方、药。在中医学中，阴阳是自然界的根本规律，是标示事物内在本质属性和性态特征的范畴，既标示两种对立特定的属性，如明与暗、表与里、寒与热等，又标示两种对立的特定的运动趋向或状态，如动与静、上与下、内与外等。阴阳学说的基本内容包括：

1. 阴阳对立

阴阳对立是阴阳双方的互相排斥、互相斗争，比如天与地、上与下、内与外、动与静、升与降、出与入、昼与夜、明与暗、寒与热、虚与实、散与聚等。阴与阳相互制约和相互斗争的结果取得了统一，即取得了动态平衡。只有维持这种关系，事物才能正常发展变化，人体才能维持正常的生理状态；否则，事物的发展变化就会遭到破坏，人体就会发生疾病。

2. 阴阳互根

互根，指相互对立的事物之间的相互依存、相互依赖，任何一方都不能脱离另一方而单独存在。阴阳互根，是阴阳之间的相互依存，互为根据和条件。阴阳双方均以对方的存在为自身存在的前提和条件。阴阳所代表的性质或状态，如天与地、上与下、动与静、寒与热、虚与实、散与聚等，不仅互相排斥，而且互为存在的条件。



3. 阴阳消长

消长，增减、盛衰之谓。阴阳消长，是阴阳对立双方的增减、盛衰、进退的运动变化。阴阳对立双方不是处于静止不变的状态，而是始终处于此盛彼衰、此增彼减、此进彼退的运动变化之中。其消长规律为阳消阴长，阴消阳长。阴阳双方在彼此消长的动态过程中保持相对的平衡，人体才保持正常的运动规律。阴阳双方在一定范围内的消长，体现了人体动态平衡的生理活动过程。如果这种“消长”关系超过了生理限度（常阈），便将出现阴阳某一方面的偏盛或偏衰，于是人体生理动态平衡失调，疾病就由此而生。

4. 阴阳转化

转化即转换、变化，指矛盾的双方经过斗争，在一定条件下走向自己的反面。阴阳转化，是指阴阳对立的双方，在一定条件下可以相互转化，阴可以转化为阳，阳可以转化为阴。阴阳的对立统一包含着量变和质变。事物的发展变化，表现为由量变到质变，又由质变到量变的互变过程。如果说“阴阳消长”是一个量变过程，那么“阴阳转化”便是一个质变过程。



阴阳平衡



阴阳基本平衡



阴阳失衡



阴阳严重失衡



阴阳独旺

(二) 五行学说

五行是中国古代哲学的基本范畴之一，是中国上古原始的科学思想。“五”，



是木、火、土、金、水五种物质；“行”，四通八达，流行和行用之谓，是行动、运动的古义，即运动变化，运行不息的意思。五行，是指木、火、土、金、水五种物质的运动变化。

五行学说认为，宇宙间的一切事物，都是由木、火、土、金、水五种物质元素所组成，自然界各种事物和现象的发展变化，都是这五种物质不断运动和相互作用的结果。五行学说的基本内容包括：

1. 对事物属性的五行分类

(1) “木曰曲直”

曲直，即能曲能伸之义。木具有生长、能曲能伸、升发的特性。木代表生发力量的性能，标示宇宙万物具有生生不已的功能。凡具有这类特性的事物或现象，都可归属于“木”。

(2) “火曰炎上”

火具有发热、温暖、向上的特性。火代表生发力量的升华，光辉而热力的性能。凡具有温热、升腾、茂盛性能的事物或现象，均可归属于“火”。

(3) “土爰稼穡”

稼穡，指农作物的播种和收获。土具有载物、生化的特性，故称土载四行，为万物之母。土具生生之义，为世界万物和人类生存之本，“四象五行皆藉土”。五行以土为贵。凡具有生化、承载、容纳性能的事物或现象，皆归属于“土”。

(4) “金曰从革”

从，顺从、服从；革，革除、改革、变革。金具有能柔能刚、变革、肃杀的特性。金代表固体的性能，凡物生长之后，必会达到凝固状态，用金以示其坚固性。引申为肃杀、潜能、收敛、清洁之意。凡具有这类性能的事物或现象，均可归属于“金”。

(5) “水曰润下”

润，湿润；下，向下。水具有滋润、就下、闭藏的特性。凡具有寒凉、滋润、就下、闭藏性能的事物或现象都可归属于“水”。



2. 五行的调节机制

五行的正常调节机制即五行的相生、相克及制化关系。

(1) 相生规律

相生即递相资生、助长、促进之意。五行之间互相滋生和促进的关系称作五行相生。五行相生的次序是：木生火，火生土，土生金，金生水，水生木。

(2) 相克规律

相克即相互制约、克制、抑制之意。五行之间相互制约的关系称之为五行相克。五行相克的次序是：木克土，土克水，水克火，火克金，金克木。

(3) 制化规律

五行中的制化关系，是五行生克关系的结合。相生与相克是不可分割的两个方面，必须生中有克，克中有生，才能维持和促进事物相对平衡协调和发展变化。五行之间这种生中有制、制中有生、相互生化、相互制约的生克关系，称之为制化。

五行的异常调节机制：指五行子母相及和乘侮胜复关系。

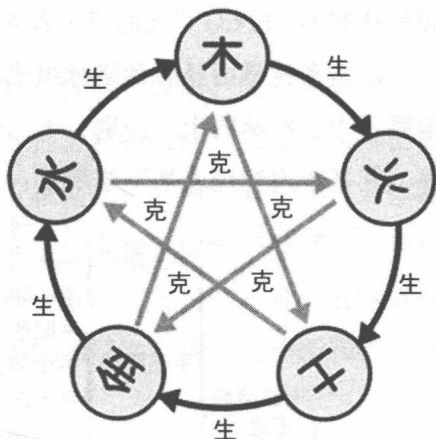
(1) 子母相及

及，影响所及之意。子母相及是指五行生克制化遭到破坏后所出现的不正常的相生现象。包括母及于子和子及于母两个方面。母及于子与相生次序一致，子及于母则与相生的次序相反。如木行，影响到火行，叫作母及于子；影响到水行，则叫作子及于母。

(2) 相乘相侮

相乘相侮，实际上是反常情况下的相克现象。

相乘规律：乘，即乘虚侵袭之意。相乘即相克太过，超过正常制约的程度，使事物之间失去了正常的协调关系。五行之间相乘的次序与相克同，但被克者更加虚弱。



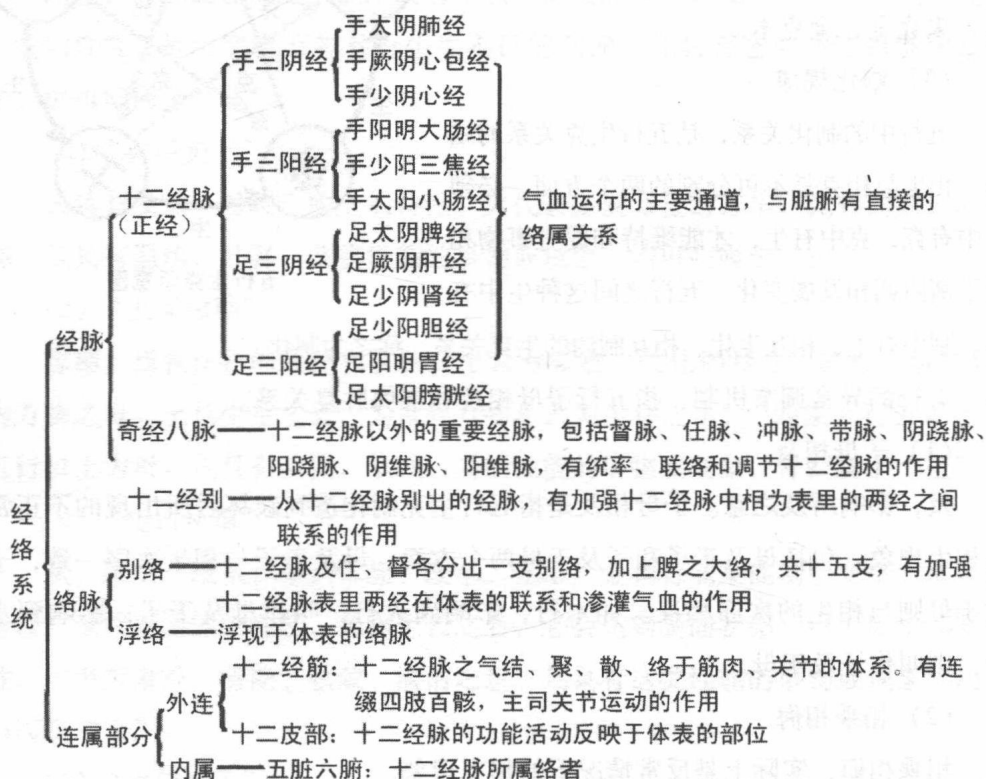
五行生克示意图



(三) 经络理论

经络，是经和络的总称。经，又称经脉，有路径之意。经脉贯通上下，沟通内外，是经络系统中纵行的主干。故曰：“经者，径也。”经脉大多循行于人体的深部，且有一定的循行部位。络，又称络脉，有网络之意。络脉是经脉别处的分支，较经脉细小。故曰：“支而横出者为络。”络脉纵横交错，网络全身，无处不至。

经络系统是由经脉和络脉组成的。其中经脉包括十二经脉和奇经八脉，以及附属于十二经脉的十二经别、十二经筋、十二皮部。络脉有十五络、浮络、孙络等。其基本内容列表如下图所示：



经络相贯，遍布全身，形成一个纵横交错的联络网，通过有规律的循行和复杂的联络交会，组成了经络系统，把人体五脏六腑、肢体官窍及皮肉筋骨等组织

紧密地联结成统一的有机整体，从而保证了人体生命活动的正常进行。所以说，经络是运行气血，联络脏腑肢节，沟通内外上下，调节人体功能的一种特殊的通路系统。

（四）中医理论在腿部养生中的应用

1. 用于指导疾病的诊断

中医诊断疾病的过程，包括诊察疾病和辨别证候两个方面。阴阳学说用于诊断中，是以阴阳来概括说明病变部位、性质及各种证候的属性，从而作为辩证的纲领。五行学说用于诊断，是因为人体是一个有机整体，当内脏有病时，人体内脏功能活动及其相互关系的异常变化，可以反映到体表相应的组织器官，出现色泽、声音、形态、脉象等诸方面的异常变化。由于五脏与五色、五音、五味等都以五行分类归属形成了一定的联系，这种五脏系统的层次结构，为诊断和治疗奠定了理论基础。

2. 用于疾病的防治

（1）指导养生防病

阴阳学说认为，人体的阴阳变化与自然界四时阴阳变化协调一致，就可以延年益寿；五行学说中，可以运用五行子母相及和乘侮规律，判断五脏疾病的发展趋势，防患于未然。这些理论正是腿部养生的基本指导原则。

（2）指导疾病治疗

由于疾病发生发展的根本原因是阴阳失调，因此，调整阴阳，补偏救弊，促使阴平阳秘，恢复阴阳相对平衡，是治疗疾病的基本原则，也是养腿祛病的根本原则。我们也常运用五行学说中的相生规律来治疗疾病，其基本治疗原则是补母和泻子，所谓“虚者补其母，实者泻其子”。