

图解腿足部按摩

王承明◎主编



金盾出版社
JINDUN CHUBANSHE

图解腿足部按摩

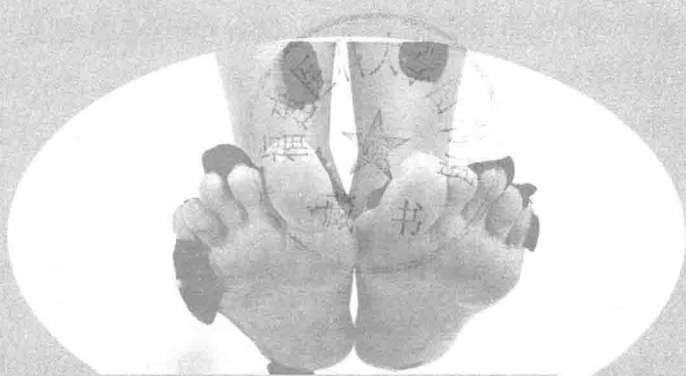
R244.1
170

主 编

王承明

编著者

于 涛	郭 瑞	章 慧	杨 红
赵玉国	林子超	王守彦	甘晓雅
杨 薇	吴筱婷	刘 波	刘 颖
夏 斌	白雅君	张 超	



金盾出版社

内容提要

本书以图解的形式,简要介绍了腿足部的解剖结构,疾病的定义、病因、临床表现、诊断经络、穴位定位、取穴方法及足底反射区等基础知识。详细阐述了腿足部按摩的操作手法、注意事项,以及成人常见病、小儿常见病的按摩疗法与健康人的保健按摩等。其内容图文并茂,科学实用,读者可按图索骥,适合患者和大众阅读。

图书在版编目(CIP)数据

图解腿足部按摩/王承明主编. — 北京:金盾出版社,2012.5
ISBN 978-7-5082-7179-8

I. ①图… II. ①王… III. ①腿部—按摩疗法(中医)②足—按摩疗法(中医) IV. ①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 198554 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京蓝迪彩色印务有限公司

正文印刷:北京画中画印刷集团

装订:北京画中画印刷集团

各地新华书店经销

开本:705×1000 1/16 印张:13 字数:163 千字

2012 年 5 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:34.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)



目 录 contents

第一章 腿足部的基本结构

一、腿足部结构	2
(一)腿部结构	2
(二)足部结构	10
二、腿足部经络	11
(一)经络系统的组成	11
(二)腿足部的经络走向	12
三、腿足部经穴及足部反射区	18
(一)腿足部取穴方法	18
(二)腿足部常用穴位	20
(三)足部反射区	40
四、腿足部按摩手法	61
(一)腿足部按摩手法概述	61
(二)腿足部常用按摩手法	63
(三)足底常用按摩手法	68
五、腿足部按摩前准备	72
(一)腿足部按摩注意事项	72
(二)足部按摩的体位	73
(三)足部按摩所需器械	74



第二章 常见病腿足部按摩疗法

一、成人常见病腿足部按摩疗法	76
(一)感冒	76
(二)咳嗽	77
(三)慢性支气管炎	79
(四)哮喘	80
(五)头痛	82
(六)眩晕	84
(七)失眠	85
(八)神经衰弱	87
(九)慢性咽炎	89
(十)咽喉肿痛	90
(十一)胃脘痛	92
(十二)痔疮	94
(十三)高血压	96
(十四)低血压	97
(十五)高脂血症	99
(十六)贫血	100
(十七)糖尿病	101
(十八)肥胖症	103
(十九)三叉神经痛	104
(二十)腰痛	106
(二十一)坐骨神经痛	108
(二十二)颈椎病	110
(二十三)肩周炎	111



(二十四)足跟痛	113
(二十五)类风湿关节炎	115
(二十六)遗精	117
(二十七)阳痿	119
(二十八)前列腺炎	122
(二十九)痛经	123
(三十)月经不调	125
(三十一)更年期综合征	127
二、小儿常见病腿足部按摩疗法	129
(一)小儿腹痛	129
(二)小儿腹泻	132
(三)小儿呕吐	133
(四)小儿厌食症	135
(五)下肢痿软	136
(六)小儿遗尿	138

第三章 保健按摩

一、腿足部经络保健按摩	142
(一)成人腿足部被动经络保健按摩	142
(二)小儿腿足部被动经络保健按摩	154
(三)腿部自我经络保健按摩	170
(四)足部自我经络保健按摩	186
二、腿足部健美按摩	193
(一)腿部美体美容按摩	193
(二)足部美体美容按摩	198

第一章

腿足部的基本结构



一、腿足部结构

(一)腿部结构

1. 腿部骨骼

(1) 股骨：股骨位于大腿，是全身最长的大骨，上内是股骨头，外上是大转子，后下为小转子。粗大的骨干支撑人的体重。下端分为内、外侧髁，两髁前为髌面，其后是髁间窝，侧面为内、外上髁(图 1-1)。

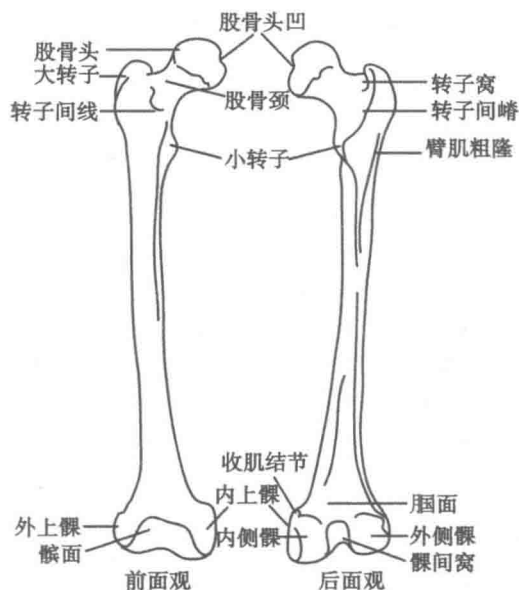


图 1-1 股骨

(2) 髌骨：髌骨是人体最大的子骨，位于股骨前下方，后面有光滑的关节面(图 1-2)。

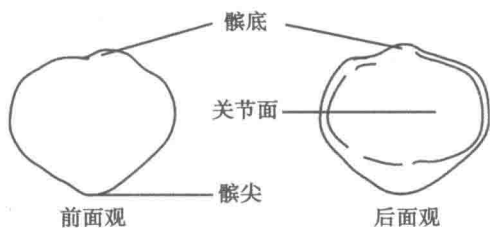


图 1-2 髌骨

(3) 胫骨、腓骨：胫骨、腓骨是位于小腿内外的两条长骨。胫骨在小腿内侧，上端膨大成内、外侧髁，上面有关节面，中间有髁间隆起，外侧髁后下有腓关节面。胫骨体为三棱柱形，上端前方有胫骨结节。下端内侧突起为内踝。下端外侧是腓切迹。腓骨在小腿外侧，上端腓骨小头，内上有关节面。下端膨大是外踝，内侧有关节面(图 1-3)。

(4) 足骨：足骨包括 7 块跗骨、5 块跖骨和 14 块趾骨，其中第一跖骨粗大(图 1-4)。

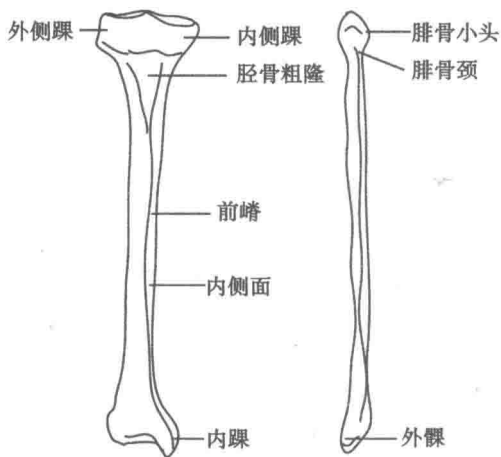


图 1-3 胫骨、腓骨

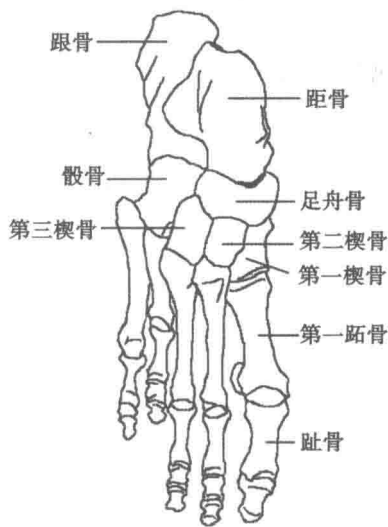


图 1-4 足骨

2. 腿部三大关节及关节运动

(1)髋关节:髋关节是人体最大的典型球窝关节,由股骨头和髋臼组成。髋臼朝前外下,覆有关节软骨,髋臼中央有少量脂肪组织,起缓冲作用,周缘有环形纤维软骨唇稳定关节。关节囊坚韧,还有韧带加强。前面有髂骨韧带,是全身最有力的韧带,分内外两部分,限制后伸、内收和外展。耻骨韧带在内侧,限制外展外旋。坐骨韧带在后面,限制内旋内收(图 1-5、图 1-6)。

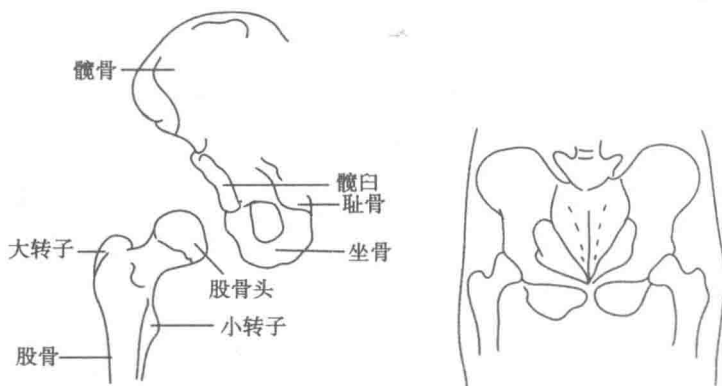


图 1-5 髋关节

髋关节有屈、伸、外展、内收、回旋和环转运动。

①屈曲是大腿向前动,屈膝屈髋同时进行幅度增大,直至大腿触及躯干。

②后伸与屈曲相反,大腿向后动,髂骨韧带使后伸幅度受限,伸膝对髋后伸有利。单腿直立,另一条腿后伸使骨盆前倾,腰段侧屈。

③外展是大腿向外侧动,受耻

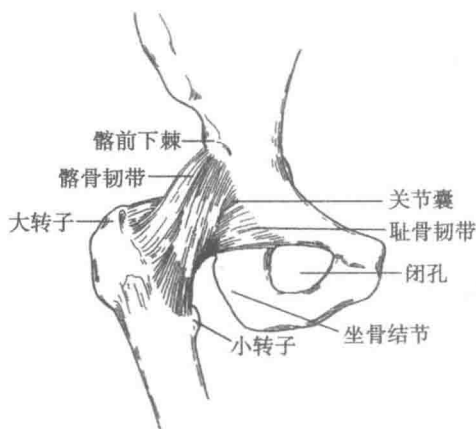


图 1-6 髋韧带



骨韧带、大转子和髌臼边缘限制。如大腿先外旋再外展可增加幅度。

④内收是使大腿向内前或内后动,实际是复合运动,受坐骨韧带限制。

⑤回旋是肢体绕垂直轴在水平面或绕股骨机械轴的转动,内旋或外旋,耻骨韧带限制外旋,坐骨韧带限制内旋。

⑥环转是屈、展、伸、收交替进行的动作。

(2)膝关节:膝关节是人体最复杂的关节,位于股骨和胫骨两杠杆之间,由股骨下端内外侧髁、胫骨上端内外侧髁和髌骨后关节面组成。在站立和行走中承受不同的力。关节囊周围有许多韧带,前方髌韧带和内、外侧副韧带,关节内有前后交叉韧带。内、外侧半月纤维软骨增强了稳定性(图 1-7)。

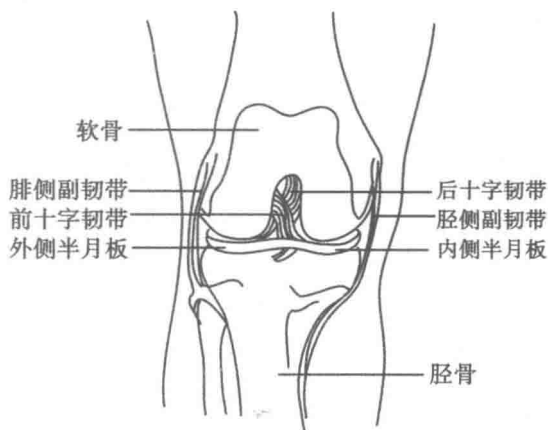


图 1-7 膝关节

膝关节屈曲时两侧副韧带松弛,髌韧带和交叉韧带紧张,幅度较大。伸时膝髌韧带松弛,其他韧带都紧张,受交叉韧带、侧副韧带和髌胫束限制。内、外旋是绕小腿垂直轴动,屈膝时明显。

(3)踝关节:踝关节由胫、腓骨下端与距骨上方组成。内有三角韧带,外侧前有距腓前韧带,中有跟腓韧带,后有距腓后韧带。距跗关节分距跟关节和跟舟关节。有很多韧带加强固定(图 1-8)。

踝关节的距骨体前宽后窄，足背屈时，距骨滑车最宽的部分与关节窝嵌合，足不能侧移，跖屈时滑车最窄的部分与关节窝接触，足向侧方运动。

3. 腿部的肌肉分布与走行 腿部肌肉可分为髋肌、大腿肌和小腿肌。

(1) 髋肌：髋肌主要起自骨盆的内面或外面，跨越髋关节，止于股骨，能运动髋关节。按髋肌所在部位和作用，可分为前、后两群。

① 前群。主要有髂腰肌，由腰大肌和髂肌组成。腰大肌主要起自腰椎体侧面；髂肌起自髂窝。两肌向下互相结合，经腹股沟韧带深面和髋关节的前内侧，止于股骨小转子(图 1-9)。

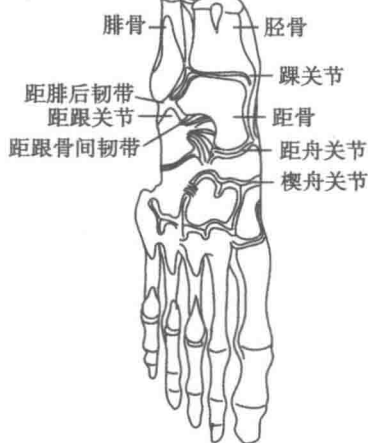


图 1-8 踝关节

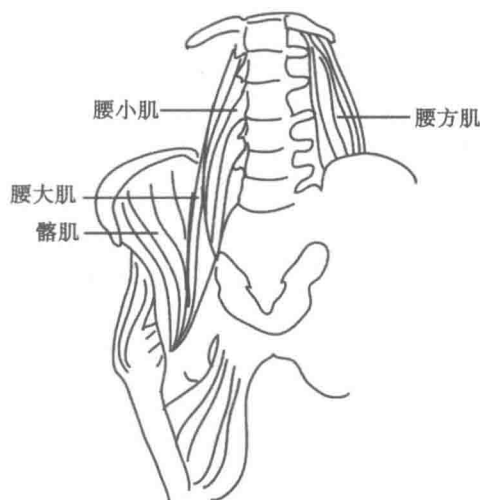


图 1-9 髂腰肌

② 后群。主要位于臀部，有臀大肌、臀中肌、臀小肌和梨状肌等。其主要作用是伸髋关节。臀大肌位于臀部皮下，起于髂骨外面和骶、尾骨的后面，肌束斜向下外，止于股骨的臀肌粗隆。人类由于直立姿势的影响，所以臀大肌大而肥厚，形成特有的臀部膨隆。臀中肌和臀小肌被臀大肌覆盖，起于髂骨外面，止于股骨大转子。梨状肌起于骶

骨前面,向外经坐骨大孔,止于股骨大转子(图 1-10)。

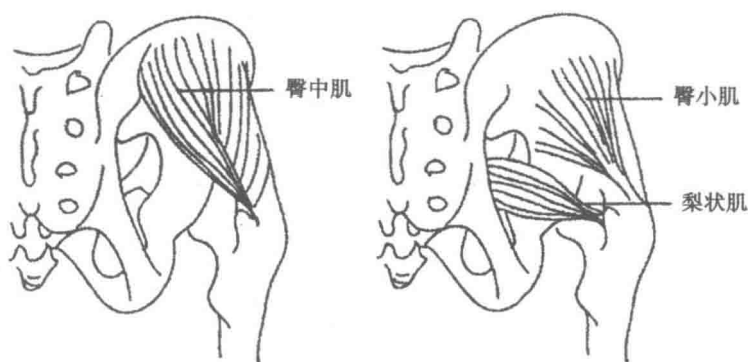


图 1-10 臀中肌、臀小肌、梨状肌

(2)大腿肌:大腿肌位于股骨周围,可分为前群、内侧群和后群。

①前群。有缝匠肌和股四头肌。

缝匠肌是全身最长的肌肉,呈扁带状,起自髂前上棘,经大腿的前面,转向内侧,止于胫骨上端的内侧面。股四头肌是全身体积最大的肌肉,有 4 个头,分别称为股直肌、股内侧肌、股外侧肌和股中间肌。股直肌位于大腿前面,起于髂前下棘;股内侧肌和股外侧肌起于股骨粗线;股中间肌位于股直肌的深面,在股内、外侧肌之间,起自股骨体的前面。4 个头向下形成一个腱,包绕髌骨的前面和两侧缘,向下延续为髌韧带,止于胫骨粗隆(图 1-11)。

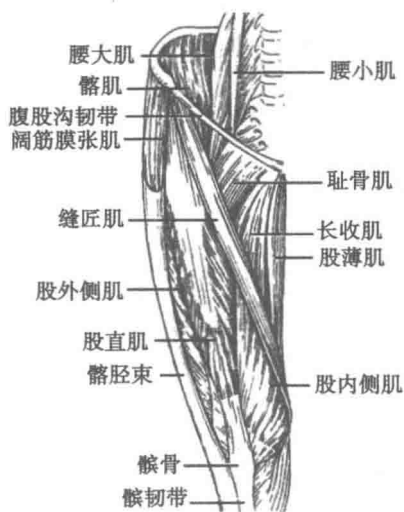


图 1-11 大腿肌前群(浅层)

②内侧群。位于大腿内侧,有耻骨肌、长收肌、短收肌、大收肌和股薄肌,均起自耻骨和坐骨,除股薄肌止于胫骨上端的内侧以外,其



他各肌均止于股骨粗隆(图 1-12)。

③后群。位于大腿的后面,有股二头肌、半腱肌和半膜肌。股二头肌位于大腿后面外侧,有长短两头,长头起自坐骨结节,短头起自股骨粗隆,两头合并,止于腓骨头。半腱肌在股二头肌的内侧,起自坐骨结节,止于胫骨上端的内侧。肌腱圆细而长,几乎占肌的一半。半膜肌在半腱的深面,以扁薄的腱膜起自坐骨结节,其腱膜几乎占肌长的一半、止于胫骨内侧髁的后面(图 1-13、图 1-14)。

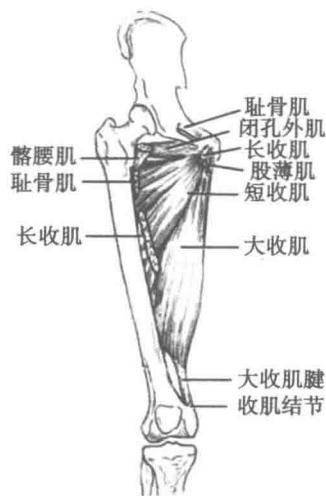


图 1-12 大腿肌内侧群(深层)

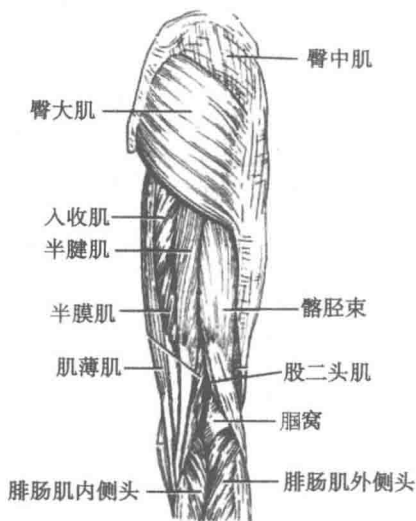


图 1-13 大腿肌后群(浅层)

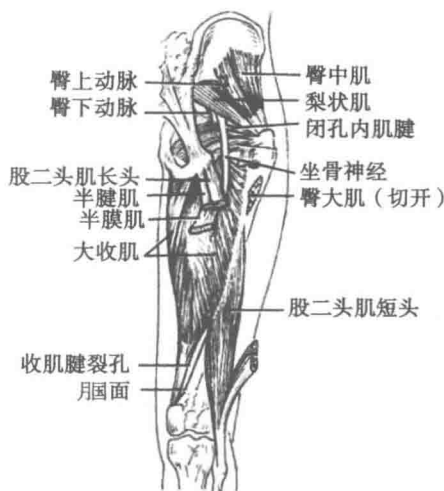


图 1-14 大腿肌后群(深层)

(3)小腿肌:小腿肌分为前侧群、外侧群和后侧群。

①前侧群。位于小腿骨前方,主要有 3 块肌,自胫侧向腓侧依次为胫骨前肌、拇长伸肌和趾长伸肌(图 1-15)。

②外侧群。位于腓骨的外侧,有腓骨长肌和腓骨短肌。

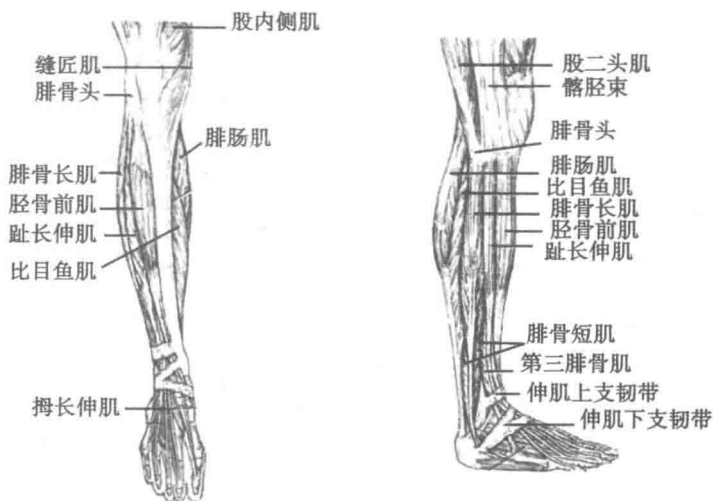


图 1-15 小腿肌前侧群和外侧群

③后侧群。位于小腿骨后方，可分浅、深两层。浅层有强大的小腿三头肌。它的两头位于浅层，称腓肠肌，另一个头位置较深，称比目鱼肌。腓肠肌的内、外侧头起自股骨内、外侧髁；比目鱼肌起自胫腓骨上端的后面。3 个头汇合，在小腿的上部形成膨隆的小腿肚，向下继续为跟腱，止于跟骨结节。深层有 3 块肌，自胫侧向腓侧依次为趾长屈肌、胫骨后肌和拇长屈肌(图 1-16)。

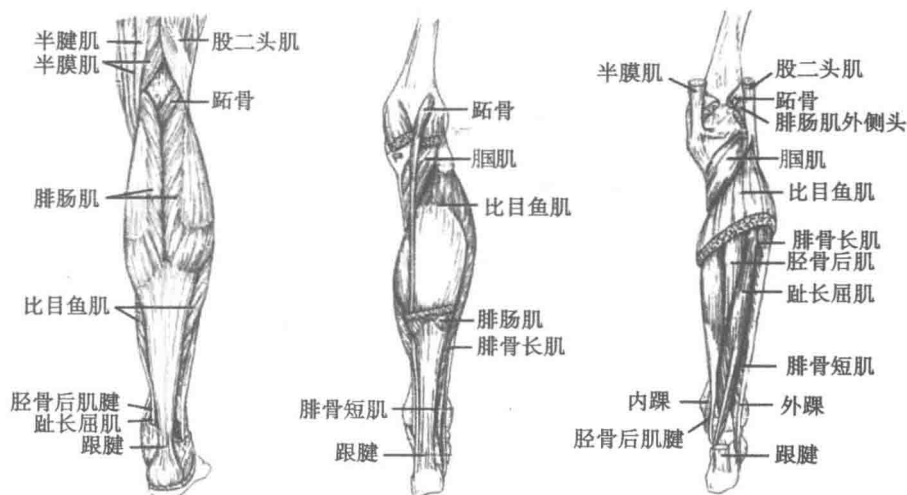


图 1-16 小腿肌后侧群

(二)足部结构

1. 足的各部位名称 足部解剖位置:足各部方位以人体直立、足尖朝前的位置为标准,5个足趾在前,足跟在后,大拇趾在内侧,足背部在上,足底部在下,足背部后面与小腿相接构成内、外踝,每个足趾都有内外背跖四个面及趾端和趾根,趾背面有趾甲,足部由前向后分掌跖前部、足心、足跟等(图 1-17)。

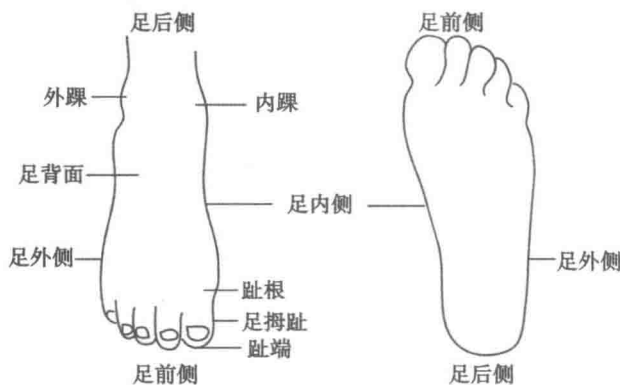


图 1-17 足部各部位名称

2. 足部的骨与关节 足部骨骼共计 26 块,分为跗骨、跖骨和趾骨 3 组(不计子骨),其足部关节有 33 个之多。

(1)足部骨骼(图 1-18)。

①跗骨。跗骨共 7 块,分为 3 列,包括跟骨、距骨、舟骨、骰骨、第一~三楔骨。其结构致密,能承受较强压力。

②跖骨。跖骨共 5 块,自内侧向外侧排列分别为第一~五跖骨,构成掌跖前半部分。每块趾骨分近端、远端、足背面和掌面。每一跖骨由远到近端又分为跖骨头、跖骨颈、跖骨体、跖骨底 4 部分。

③趾骨。足部趾骨共 14 块,拇趾为 2 节趾骨,其余四趾均为 3 节趾骨。

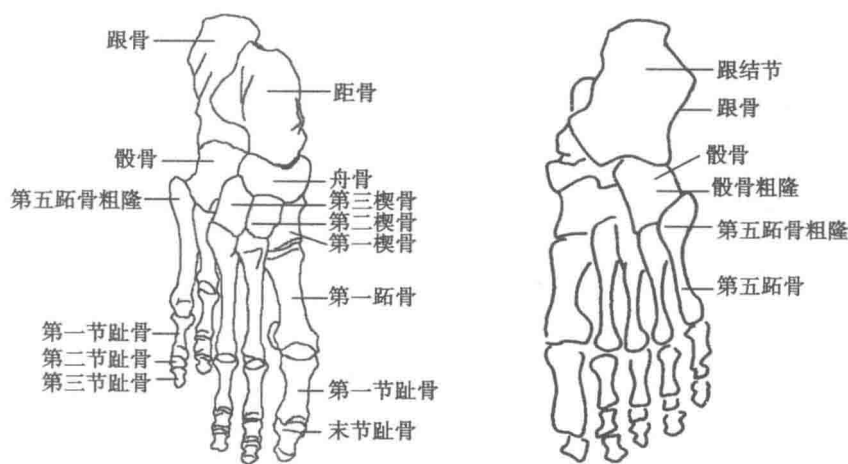


图 1-18 足部骨骼

(2) 足部关节

①踝关节。由胫腓骨远端与距骨构成。

②跗跖关节。跗骨与跖骨间形成的关节。

③跖趾关节。第一跖骨与第一节趾骨的近端组成第一跖趾关节。

④关节。第二趾的第一、二节趾骨间形成第一趾间关节，第二、三节趾骨间叫第二趾间关节，或远侧趾间关节，其他类推。

二、腿足部经络

(一) 经络系统的组成

经络系统由经脉和络脉组成。其中经脉包括十二经脉、奇经八脉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