



普及健康生活方式，提供全民健康素养

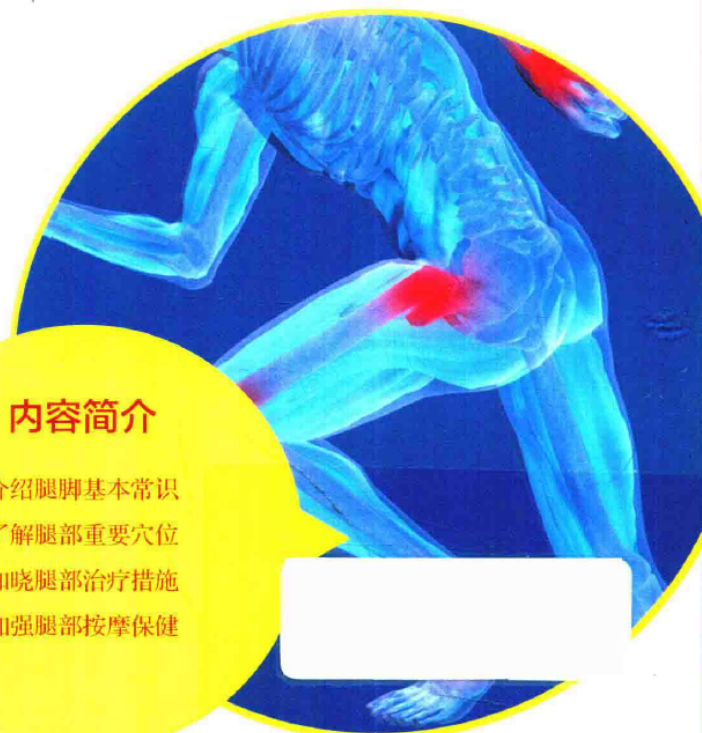
三甲医院
军内外中医专家 联合打造

易学实用✓ 操作性强✓ 做自己的保健医生

人老腿先衰
强身先健腿 }

钱丽旗◎主编

解放军总医院
第一附属医院医学博士、
研究生导师



内容简介

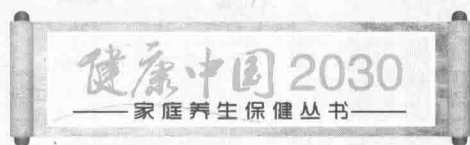
介绍腿脚基本常识
了解腿部重要穴位
知晓腿部治疗措施
加强腿部按摩保健

图解

百病从腿养



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位



普及健康生活，提高全民健康素养

图解百病从腿养

钱丽旗◎主编



中国人口出版社
China Population Publishing House
全国百佳出版单位

图书在版编目(CIP)数据

图解百病从腿养 / 钱丽旗主编. -- 北京: 中国人口出版社, 2018.4

(健康中国2030家庭养生保健丛书)

ISBN 978-7-5101-4770-8

I. ①图… II. ①钱… III. ①腿部—养生(中医)—图解 IV. ①R212-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第005308号

图解百病从腿养

钱丽旗 主编

出版发行 中国人口出版社
印 刷 天津泰宇印务有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 16
字 数 240千字
版 次 2018年4月第1版
印 次 2018年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5101-4770-8
定 价 48.00元

社 长 邱立
网 址 www.rkcbs.net
电子信箱 rkcbs@126.com
总编室电话 (010)83519392
发行部电话 (010)83530809
传 真 (010)83518190
地 址 北京市西城区广安门南街80号中加大厦
邮政编码 100054

版权所有 侵权必究 质量问题 随时退换

编委会

主 编：钱丽旗

副主编：倪 青 马金戈

编 委：于 洋 马秀璟 马金戈 马建伟 王卫霞

王文波 王克欣 王福庆 冯建春 史绪博

孙 健 孙 颖 邢 华 负启龙 许建阳

刘继娟 李秀玉 李绍旦 李素那 沈承玲

张 波 陈晓娜 吴 博 杨 鑫 宋鑫鑫

范士秀 武 冰 郑 昞 郑彬丽 赵 艳

胡海波 夏仲元 钱丽旗 徐丽梅 倪 青

倪 恬 窦永起

序言

健康，是每个国民的立身之本，也是一个国家的立国之基。健康，是民族昌盛和国家富强的重要标志，也是广大人民群众的共同追求。“没有全民健康，就没有全面小康。我们把健康列为小康的组成部分，更能体现出我们社会的文明进步。”“把人民健康放在优先发展战略地位。”当前，我国进入全面建成小康社会决胜阶段，随着经济社会的不断发展，科学技术的不断进步，人们的生活水平不断提高的同时，种种不良的生活方式也使人们越来越多地遭受到疾病的困扰。因此“要倡导健康文明的生活方式，树立大卫生、大健康的理念，把以治病为中心转变为以人民健康为中心，建立健全健康教育体系，提升全民健康素养，推动全民健身和全民健康深度融合。”我们编撰《健康中国2030家庭保健养生丛书》就是基于大健康，大卫生的理念，依据中医养生的核心——“以人为本，以和为贵”，调理身体气机的中心思想，将养生保健的科学生活习惯融入到日常的生活中。

中国的养生文化，已经流传了几千年，备受人们热捧。三千多年前我们祖先就已经广泛运用艾灸疗法来养生、防病治病。近年来，人们开始关注养生文化，养生保健种类日益丰富，可以说，“养生”理念已逐渐融入人们的日常生活中。

基于养生保健思想的日益普及，我们编写了这套养生系列丛书，其中包含20本分册，分为五个类型，分别为防治病、养生经、自疗、三分钟疗法类，传统疗法类。其中，防治病包括《图解—刮痧防治病》，《图解—艾灸防治病》，《图解—拔罐防治病》，《图解—推拿防治病》；养生经包括《图解—黄帝内经体质养生》，《图解—本草纲目对症养生》；自疗类包括《图解—颈椎病自疗》，《图解—腰椎病自疗》，《图解—常见病自

查自疗》；三分钟疗法类包括《图解—三分钟足疗》，《图解—三分钟手疗》，《图解—三分钟面诊》；传统疗法类包括《图解—人体经络》，《图解—百病从腿养》，《图解—小疗法大健康》，《图解—儿童经络按摩刮痧全集》，《图解—对症按摩》，《图解—小穴位》，《图解—手足对症按摩》，《图解—特效指压疗法》。

这套丛书从各个方面为大家介绍了日常养生的相关内容，语言浅显易懂，将复杂的医学知识用平实通俗的语言表达出来，方便读者理解。同时本书采用图解形式，配了大量插图，帮助认识各个疾病以及穴位的特点、疗法功效。读完本套丛书，你便能掌握一些基本养生知识和常用对症治病的疗法，并灵活加以应用。

本套丛书的编写团队由多家三甲医院的权威中医专家组成，包括解放军总医院第一附属医院钱丽旗主任，中国中医科学院广安门医院倪青教授，解放军总医院窦永起教授，空军总医院马建伟教授，海军总医院李秀玉教授，北京崔月犁传统医学研究中心冯建春教授，武警总医院许建阳教授，中国中西医结合杂志社王卫霞副编审，国家食品药品监督管理局马秀璟教授，中日友好医院夏仲元教授等多位军内外知名学者，汇集了军队、地方最优质的医疗学术资源，着力打造健康类图书精品，是在军队改革新形势下军民融合、资源共享、造福人民的新创举，期冀这一系列丛书为百姓带来真正的健康福音，为健康中国建设添砖加瓦。

当然，书中难免有所纰漏，也望广大读者批评指正。



前言

随着现代社会经济的发展，人们生活水平的逐步提高，现代人在物质生活有所保障的前提下，也更注重于对自身的保健和养生。俗话说，人老腿先衰，腿在我们的健康生活中向来起着举足轻重的作用，因此腿部的保健一直都是养生人士和医者所重视的内容。

在美国《预防》杂志总结的长寿迹象中，“腿部肌肉有力”赫然在列。生活中也不难发现，长寿老人几乎都步履稳健、行走如风。人体50%的血管和骨骼都存在于腿部组织中，70%的活动和能量都要由腿部完成。只有双腿健康，经络传导才畅通，气血才能顺利送往各个器官，特别是心脏和消化系统。可以说，腿部的保健与我们的心脏也有着息息相关的作用。

腿部的肌肉结构、穴位、组织等精细而复杂，所涉及的疾病范围也较为广泛，为此，《图解一百病从腿养》一书也旨在为大家普及腿部保健养生的相关内容。

本书分四个章节。

第一章节，介绍了腿脚的基本常识，包括人体的下肢结构，人体腿部穴位示意图，以及腿部穴位的取穴方法。这一章讲解细致完整，穴位配图全面，取穴方法简便易行，并配有穴位的功效主治。

第二章节，介绍了腿部重要的穴位常识，包括腿部28个重要穴位的取穴方法，大体位置，中医学解释和穴位作用等。本章内容化繁为简地为大家详细介绍了腿部的各个主要穴位，便于大家的日常学习实践。

第三章节，介绍了腿疗在部分疾病上的应用。如高血压，肥胖，膝关节痛，感冒，失眠等常见疾病的治疗措施，包括具体的适应症，药物治疗方案

和有关穴位图解等。本章内容丰富，易于实践。

第四章节，介绍了运动疗法治疗腿部相关疾病的内容，其中包括自我防治的相关生活疗法，诸如一些易于实施的生活窍门，以供大家参考学习。

最后附录部分，介绍了日常生活中的几个误区的正确做法；以及伸展腿部的运动和骨质疏松症患者的食疗方。

希望大家通过此书，重视并加强腿部的养生和腿部疾病的防治，学以致用，运用并加以实践，百病从腿养，健康的生活，从每天做起。

目 录

第一章 腿脚基本常识 1

第一节 人体下肢结构	3
第二节 人体腿部穴位示意图	6
第三节 腿部穴位取穴方法	9

第二章 腿部重要穴位常识 23

足三里穴	24
殷门穴	26
中渎穴	28
中都穴	31
阴市穴	36
阴谷穴	39
阴包穴	42
阳陵泉穴	45
阳交穴	48

阳辅穴	51
悬钟穴	54
下巨虚穴	57
膝关穴	59
外丘穴	62
条口穴	65
上巨虚穴	68
曲泉穴	72
漏谷穴	75
梁丘穴	79
蠡沟穴	82
交信穴	85
复溜穴	88
委中穴	90
阴陵泉穴	96
血海穴	101
浮郄穴	107
委阳穴	110

第三章 百病从腿养 112

腿疗治便秘	113
腿疗治高血压病	116
腿疗治感冒	119
腿疗治失眠	122
腿疗养胃	126
腿疗治肥胖	130
腿疗治疗亚健康	134
腿疗治糖尿病	138
腿疗美容	142
腿疗是如何治疗下肢静脉曲张的	144
腿疗治疗膝关节病	148
腿浴如何治疗腰痛	153
腿疗治疗前列腺炎	157
腿疗治疗中风后遗症	160
腿疗治小儿腹泻	163

第四章 腿部其他疗法 169

什么是运动疗法	170
---------------	-----

治疗梨状肌综合征的运动	173
预防下肢肌肉萎缩的运动	176
缓和膝盖疼痛的运动	178
类风湿性关节炎的运动	180
减少膝关节积液的运动	182
预防和治疗膝关节滑膜炎的运动	184
踝关节扭伤的运动	186
O型腿的矫正运动	188
舒缓小腿肌肉的运动	189
消除脚部浮肿的运动	190
膝关节骨关节炎的运动	193
温冷疗法的原理	196
膝关节疼痛、神经痛和风湿痛：自制热毛巾	198
慢性疼痛和寒冷引起的下肢疼痛：用姜热敷	200
慢性疼痛或疲劳引起的下肢疼痛：用泡澡温和患处	201
突发性疼痛：用冰块或冰袋冷敷	202
肌内效贴布是怎么回事	203
改善O型腿的贴法	205

改善风湿的贴法	206
改善半月板损伤引起的膝盖疼痛贴法	207
改善韧带损伤引起的下肢疼痛贴法	208
睡眠疗法：使身心得到彻底放松	209
环境疗法：从视觉到嗅觉使身心得到放松	210
营养疗法：用热牛奶治疗下肢疼痛	211
森林疗法：用五种感官吸收森林的精华	212

附录

214

第一章

腿脚基本常识







第一节

人体下肢结构

人体下肢包括大腿、小腿、膝关节、踝关节、足等，认识人体下肢的结构，有助于更好的保护它，为我们的生活服务。

腿部的组织结构

腿是人的重要运动器官，除了骨骼还有丰富的肌肉、血管、筋膜、韧带和神经，大腿和小腿通过膝关节得以连接。

构成膝盖的四个骨骼

在下肢的结构中，具有屈曲功能的膝盖是最重要的组成部分。膝盖的关节，是由股骨、胫骨、腓骨、髌骨四个骨骼构成的。在关节的周围，由所谓关节囊的袋子所包裹，里面充满关节液。膝关节内的软骨就像海绵，利用回复原状的弹性吸收营养素。

下肢的肌肉

下肢活动，离不开下肢肌肉的支撑。大腿和小腿肌肉可以辅助膝盖弯曲或伸直，还能协助身体维持一定姿势。但肌肉力量会随着年龄增加而渐渐衰退，如果不注意保养，这些支撑着身体的重要肌力就会逐渐减弱，并造成膝关节必须独自承担全身的重量，久而久之，膝盖就会产生酸痛的感觉。

踝关节的结构

踝关节是人体下肢的另外一个重要关节，由胫、腓骨下端和距骨滑车组成。胫骨下端向内和向下突出的部分称为内踝和后踝，腓骨下端的突出部分称为外踝，它们共同构成踝穴。



踝关节是参与人体负重的主要关节之一，其活动多，韧带多，关节面也多，很容易发生关节扭伤、韧带损伤，骨折或关节软骨损伤等，必须注意保护。

足的结构

人体足部由骨骼、关节、肌肉和结缔组织组成，有内侧纵足弓、外侧纵足弓、横足弓三个足弓，这三个弓共同支撑并维持着身体的平衡。一般而言，我们所说的扁平足就是指内侧足弓消失。

下肢的肌肉和足弓

认识和治疗腿部疾病，先从认识下肢的结构开始。下图所示为下肢的肌肉构成和足弓，以及足的支撑点。

下肢的主要肌肉

人体下肢的活动，离不开肌肉的参与，主要有股四头肌、腓旁肌群、腓肌。

