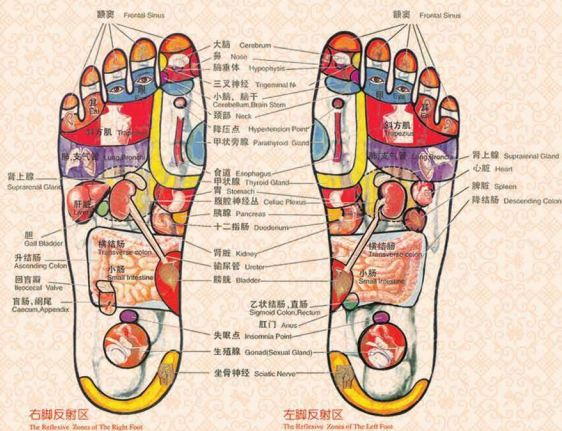


百病先养 腿和脚



• 书立方·养生馆 •

百病先养 腿和脚



书立方

《书立方·养生馆》编委会 编

上海科学普及出版社

图书在版编目(CIP)数据

百病先养腿和脚 / 《书立方·养生馆》编委会编.

—上海: 上海科学普及出版社, 2012.9

(书立方·养生馆)

ISBN 978-7-5427-5479-0

I. ①百… II. ①书… III. ①腿部—熏洗疗法②足—熏洗疗法③腿部—按摩疗法(中医)④足—按摩疗法(中医) IV. ①R244

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第186592号

书立方·养生馆



百病先养腿和脚

责任编辑: 蔡 婷

统 筹: 徐丽萍

上海科学普及出版社 出版发行

(上海市中山北路832号 邮编: 200070 <http://www.pspsh.com>)

北京汇林印务有限公司 印刷

制作:  (www.rzbook.com)

全国新华书店经销

开本: 890mm×1300mm 1/64

印张: 60 字数: 1600千字

版次: 2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

定价: 200.00元(全20册)

ISBN 978-7-5427-5479-0

百病先养腿和脚

文图编辑 蔡霞

封面设计 夏鹏 阮剑锋

版式设计 阮剑锋

美术编辑 王道琴

文图提供 商虞

北京阳光图书工作室



书立方·养生馆

目录

健康身体，用腿脚说话	5
------------------	---

第一章▶ 养生先养腿和脚——健康活到100岁

• 长寿从养腿开始	6
• 日常护理百痛消	9

第二章▶ 腿脚保健经络通——最安全的养生法

• 腿脚药浴	16
• 腿脚按摩	34
• 腿脚艾灸	50
• 腿脚刮痧	66
• 腿脚拔罐	76

第三章▶ 百病从腿脚养——招招见效的祛病方

• 中暑	84
• 失眠	87
• 肥胖	90
• 慢性荨麻疹	93
• 眼疲劳	97
• 耳鸣	100
• 过敏性鼻炎	103
• 慢性咽炎	105

●咳嗽	108
●感冒	111
●哮喘	114
●肺炎	117
●高血压	120
●糖尿病	124
●胃痛	128
●胃下垂	131
●腹泻	134
●便秘	137
●痔疮	140
●颈椎病	144
●足跟痛	148
●坐骨神经痛	151
●月经不调	155
●痛经	158
●乳腺增生	161
●慢性盆腔炎	165
●更年期综合征	168
●女性不孕症	172
●前列腺炎	176
●早泄	180
●阳痿	184
●男性不育症	188

健康身体，用腿脚说话

在生活中人们偶尔可能会遇到这种情况：一觉醒来，突然发现自己的脖子不能动了；准备取高处的物品时，胳膊抬不起来了；伸懒腰时，后背不能向后仰了；爬楼梯时，腿像灌了铅一样……如何才能快速修复受损的机体，使身体恢复健康呢？腿脚保健调理常见病，方法简单实用，一看就懂，一学就会，一用就灵。

泡腿脚治病，按摩点穴强身

身体疾病多是由于气血不通引起的。通过按、揉、摩等方法刺激相关穴位，可以调节刺血液循环、排除积存的毒素、消除肌肉酸痛、让气血在体内畅行，打通颈肩腰腿的瘀积。因此，当我们这些部位出现不适时，每天揉一揉穴位，由外而内，由表及里，修复受损部位，就可以强健腰膝，让你颈好腰好腿脚好。

一按就灵，终结疼痛没烦恼

穴位的作用非常神奇，身体疾病治疗与保健都少不了它，每天拍拍这些穴位，按摩一会儿均会收到意想不到的止痛效果。这是因为按摩这些穴位可以直接刺激关节产生更多的润滑液，滋润骨骼，减轻关节间的摩擦，减轻疾病带来的疼痛。长期坚持按摩，可以让你远离疼痛的困扰，丢掉那些苦涩的药物，解决烦恼。



第一章

养生先养腿和脚

——健康活到100岁

长寿从养腿开始

腿脚的健康不仅关系着人的身体健康，而且关系到寿命的长短。因而腿脚的保养是走向健康长寿的第一步。

【认识我们的腿】

腿是指人体腹部以下部分，包括臀部、股部、膝部、小腿部和足部。股部分前、内和后区，膝部分为前、后区，小腿部分前、外和后区，足部分踝、足背、足底和趾。

腿是由骨、肌肉、血管神经及浅、深筋膜和皮肤形成的多层次鞘状局部。可分为浅、深二层结构。浅层结构由皮肤和浅筋膜构成，在浅筋膜内有丰富的浅静脉、淋巴管和皮神经。深层结构由深筋膜、肌肉、血管、神经和骨构成，并以血管神经及其行径形成了若干重要局部结构及局部核心结构。



腿部有人体最大、最结实的关节和骨头，它们能一次连续几小时承受比人的体重大几倍的力量。尤其是膝关节和髋关节承担着重要的活动任务，构成比较复杂，容易受到损伤，平时应注意保护。

【养好腿脚人不老】

现代医学研究证明，人的衰老是从腿脚开始的。脚掌上分布着非常多的毛细血管，因此，医学家把脚掌称为人的“第二心脏”。通过对腿脚的正确保健和护理，不仅可以缓解身体的不适，而且还能益寿延年。

【循行腿部的经脉】

腿部按摩主要通过按摩腿部胃经、膀胱经、肝经、胆经、脾经、肾经等经络，以达到改善下肢静脉曲张、腿部麻木、腿酸、腰酸等症状的效果。平时多用手拍打这些经络，也可以放松腿部肌肉。其主要循行路线如下：

足少阳胆经：在髋部与眼外眦部支脉会合，然后沿下肢外侧中线下行。经外踝前，沿足背到足第四趾外侧端（窍阴穴）。





足阳明胃经：下行至腹股沟处的气冲穴，沿大腿前侧，至膝膑，沿下肢胫骨前缘下行至足背，入足第二趾外侧端厉兑穴。另一分支从足背上冲阳穴分出，前行入足大趾内侧端。

足太阴脾经：本经起于足大趾内侧端隐白穴，沿内侧赤白肉际上行，过内踝的前缘，沿小腿内侧正中线上行，在内踝上8寸处，交出足厥阴肝经之前，上行沿大腿内侧前缘，进入腹部。

足太阳膀胱经：本经脉经过体腔后分出两条分支，一分支从腰部分出，沿脊柱两旁下行，穿过臀部，从大腿后侧外缘下行至腘窝中。另一分支从项分出下行，挟脊下行至髀枢，经大腿后侧至腘窝中与前一支脉会合，然后下行穿过腓肠肌，出走于足外踝后，沿足背外侧缘至小趾外侧端。

足少阴肾经：起于小趾之下，斜走足心，出于然谷之下，循内踝之后，别入跟中，以上踤内，出内廉，上股内后廉。

足厥阴肝经：本经起于足大趾爪甲后丛毛处，向上沿足背至内踝前1寸处，向上沿胫骨内缘，在内踝上8寸处交出足太阴脾经之后，上行过膝内侧，沿大腿内侧中线进入阴毛中。





日常护理百痛消



面对扰人的疼痛，认真了解一下自己身体的痛因，掌握正确的方法，日常巧护理就会收到意想不到的效果。因为腿脚上有连通全身的穴位，通过按压、推拿、艾灸、刮痧、足浴等方法，使身体状况得到有效的改善，从而调节人体的脏腑功能及气血循环，达到预防、治疗疾病的目的。

【认清痛因辨证施治】

易患颈肩痛的人群

1. 从年龄上讲，中老年人患颈椎病者较多。
2. 从职业上讲，长期低头伏案工作或头颈常向某一方向转动者易患颈椎病。这些职业包括办公室工作人员、打字员、计算机工作人员、手术室护士、长期观看显微镜者、交通警察等。
3. 从睡眠姿势上讲，枕头过高、过低或枕的部位不当，或不良睡姿持续时间长及有反复“落枕”者易患颈椎病。
4. 有头部外伤史、挥鞭伤、慢性咽喉炎病史及有颈椎先天性畸形者也易患颈肩病。





易患腰腿痛的人群

1. 中老年人：中老年引起腰痛的常见原因主要是退行性改变，如腰椎增生性脊柱炎、腰椎管狭窄症、骨质疏松症等，其次可能是腰骶部的各种肿瘤。

2. 体力劳动者：如农民、建筑工人、矿工等。腰背部是人体用力最多的部位，支持人体并保护脊柱，如果长时间保持一种姿势或劳动姿势不正确，就容易造成腰背部的疼痛，也有的是在重复性损伤后积累发病。

3. 从事久坐或者长时间站立职业的人：如办公室工作人员、电脑工作人员、司机、教师、交通警察等。医学观察发现，站立和端坐1小时后，人的身高也有变化，主要发生于腰部，即腰椎整体发生下沉、短缩，从而导致腰部疼痛。

辨认何为非病理性疼痛

1. 心理精神因素：可见于神经衰弱或癔症时。患者的神经活动抑制过程减弱，对疼痛的感受阈降低，肌肉紧张，甚为敏感。颈肩腰腿部疼痛的性质、部位和范围常有变化，压痛位置也常无定点，使人难以捉摸，且体位改变及咳嗽等腹内压增加也会使疼痛加剧。





2.姿势不良因素：过多的站立弯腰、体态不正或缺少休息都可能出现背下部疼痛；长时间姿势不正确或者长时间保持一种姿态都会给颈部造成压力。很多久坐的都市女白领，常常坐姿不正，再加上长期穿高跟鞋，而引发腰部或臀部疼痛。

3.特殊生理时期因素：女性月经间会出现腰背部疼痛，妊娠期间会出现全身的疼痛不适，尤其是颈部、腰骶、髋关节容易疼痛，下肢水肿、静脉曲张、肌肉酸痛等。这种疼痛一般不用过于紧张，分娩后基本上都能够缓解或消失。

辨认何为病理性疼痛

1.血管疾病：急性血管疾病导致的颈肩腰腿痛，如急性锁骨下动脉炎常引起颈肩手剧痛，腹腔及下肢的大动脉炎可引发腰腿剧痛。慢性血管疾病，如结节性动脉炎、脉管炎、阻塞性动脉硬化、动脉血栓形成及静脉炎等，均可引起颈肩腰腿痛。低位蛛网膜下隙出血引起的颈肩腰腿痛亦非罕见，初期常被误诊为颈椎间盘突出症或神经官能症，利用腰椎穿刺见血性脑脊液即可确诊。

2.颈肩腰腿部软组织性疼痛，原因如下：外伤，为最常见原因，如扭伤、挫伤所致的局部损





伤、出血、水肿、粘连等；深部组织疾患，如韧带、肌肉、关节囊疾病引起的疼痛；营养不良，如缺乏维生素B₁、慢性消耗性疾患；肌肉代谢性障碍所致的代谢产物积聚，如痛风；急性传染病；免疫性疾病，如风湿性关节炎、肌炎、红斑狼疮。

3. 脊柱、骨、软骨及关节组织改变：脊柱及四肢关节不断受到积累性创伤与刺激，将促使关节结构、椎间盘、周围韧带等发生一系列的变化，如充血、水肿、出血、粘连、炎症、关节紊乱及退行性病理改变等，其中椎间盘、关节及韧带损伤松弛，对颈肩腰腿痛具有重要意义。由于解剖生理和活动度过大，故颈、腰部椎间盘最易出现病变。因椎间盘损害与退变，可逐渐导致其正常形态改变。根据其变化程度，初期可造成对周围组织结构的病理刺激，最后则引起神经根压迫，临床上出现疼痛症状。同样，其他组织结构也呈现不同程度的退行性改变，晚期可出现关节间隙狭窄、骨质增生、生理屈度丢失、椎间孔缩小、椎间关节变位及椎体滑移等变化，而使脊柱及四肢关节的稳定性、灵活性及平衡性受到严重影响。



4.继发性肌肉改变：在脊柱及四肢关节周围肌肉耐力的不断损害下，若仍需要继续疲劳地代偿一切活动过程，则常常引起神经肌肉过度紧张，从而使肌肉内部产生一系列代谢性改变。代谢产物的蓄积，可使肌肉失去利用营养的能力，其收缩力显著降低，逐渐形成传向神经系统的病理冲动来源，而使病变形成恶性循环。

5.脊髓或脊神经疾病：分原发性及继发性两种，前者是由于脊髓或脊椎神经本身疾患所致，如脊髓肿瘤、脊髓空洞症、脊柱结核、脊髓炎、蛛网膜炎、神经根炎及原发性脊髓或神经根痛；后者则以机械性压迫为主，例如由于脊柱骨肿瘤引起的脊髓痛，由椎间盘突出或黄韧带肥厚引起的脊神经根痛，由椎管狭窄引起的脊髓或脊神经根痛，由骨增生及其有关结构退行性病变引起的神经根性及丛性痛等。临床上以继发性较常见，占颈肩腰腿痛的90%左右。

内脏疾病也会引起疼痛

这类颈肩腰腿痛的发生，是由于某一内脏器官发生疾患，其病理性刺激通过中枢神经系统的扩散作用，在颈肩腰腿相应部位发生疼痛，所以它并非真正的颈肩腰腿部疾患所致。由于这类疼



痛的诊断易混淆，因此在临床上必须认真鉴别。一般此类患者颈肩背部还有一定的压痛点，无脊柱活动障碍，经常伴有相应内脏疾患的各种症候，故需仔细询问病史与检查。如冠心病、心肌梗死引起的肩背痛或左上肢痛，胆石症胆囊炎引起的右肩背痛，胰腺炎、溃疡病引起的腰背痛，前列腺炎及妇科炎症引起的下腰骶部痛，阑尾炎引起的腿痛等。

疼痛辨证施治

虚损型：多见于中老年人，素体虚弱或病程日久，疼痛以酸软无力为主，劳累后疼痛加剧，喜揉喜按，反复发作，迁延不愈，是肾虚精亏、筋脉失养所致。如增生性脊柱炎、肩周炎、腰肌劳损。在按摩上可选用具有补益肝肾功效的穴位，并分清阴阳，随症加减穴位，往往能取得良好疗效。

风寒湿型：有久居湿地、冒雨涉水、汗后受风等病史。疼痛多见身体沉重，活动不便。遇气候突变或阴雨天可诱发或加重。如风湿性关节炎等。按摩上可选用具有温经散寒、通络止痛功效的穴位和推拿手法。

湿热型：痛处伴有热痛，甚至局部红肿热



痛，得冷稍舒。这是风湿热邪阻闭经络，气血运行不畅所致。如类风湿关节炎及风湿热等。按摩可选用具有清热通络、祛风除湿功效的穴位和推拿手法。

瘀血型：有闪挫扭伤史。疼痛性质多为刺痛，疼痛剧烈，拒按。为瘀血阻滞经脉、气血运行不畅所致。如腰椎间盘突出症及颈肩腰腿急慢性损伤等。按摩上可选用具有活血化瘀、理气止痛功效的穴位和推拿手法。

【腿部日常保健指南】

腿部日常保健指南

1. 坚持做腿部运动，如步行、慢跑、游泳、骑单车等，可强化小腿肌肉，促进腿部血液循环，其中游泳有助于增强血管的弹性，是防治下肢静脉曲张的最佳运动方式，可促进下肢静脉的回流，防止下肢静脉瘀血，减轻腿部肿胀疼痛等一系列症状。

2. 修剪趾甲应略呈弧形，与脚趾等缘，不可剪得过多，易伤及甲沟导致甲沟炎。如有鸡眼、胼胝、脚癣等足部疾患应及时治疗，不可任其发展，以防感染化脓导致坏疽。

