

每天健康一点点 七

树大全凭根深，人健全凭下半身



下半身 是健康的根本

洪康远 主编

下半身长有 **78** 个人体要穴

运动、按摩下半身，掌握下半身的自我健身要法，
可帮你防治百病，牢牢抓住人体健康的根基，永葆健康。

吉林科学技术出版社



下半身 是健康的根本

吉林科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

下半身是健康的根本 / 洪康远主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5384-4502-2

I. 下… II. 洪… III. 保健—基本知识 IV. R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第199029号

广告经营许可证号: 2200004000117

下半身是健康的根本

主 编 洪康远
编 委 李秀梅 程晓芬 刘连军 刘晓晖 刘建伟 刘彩云 刘海燕
于良强 纪康宝 戴俊益 董 梅 张建梅 张 俊 张 莉
张 迪 廖晓颖 田鲜兰 伍 艺 于 娟 孟 杰

责任编辑 李 梁 隋云平 马艺轩

封面设计 茗尊设计 史 爽 王丽颖

出版发行 吉林科学技术出版社

地 址 长春市人民大街4646号

邮 编 130021

发行部电话 / 传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.com

制 版 长春市创意广告图文制作有限责任公司

印 刷 长春新华印刷有限公司

开 本 16

纸张规格 720mm × 990mm

印 张 13

字 数 180千字

版 次 2010年1月第1版 2010年1月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5384-4502-2

定 价 19.90元

如有印装质量问题, 请寄出版社调换

版权所有 翻印必究

很多人是这样的，经常上火、身上容易带电、四肢经常冰冷畏寒等，这多被误认为是上半身出了问题。事实上，诸如此类的很多疾病都是由于下半身出了问题而引发的。那么下半身指的是什么呢？从脐部至脚部即为人体的下半身。人体下半身又分为：下腹部、腿部及脚部。人体的绝大多数器官都在腹腔内，他们承担人体生存的绝大多数功能，如消化、泌尿、生殖、排毒解毒等，一旦受损，不管是外伤还是内部病变，后果都会相当严重。腿就更不用提了，有支撑上身并承担着移动身体的重任。它看似虽小，却含有人体多个经络，这些经络与人体各脏腑器官紧密联系并影响脏腑功能，同时，脚部还是人体重要的反射区，与人体八大系统有着相互影响的作用，因而脚被国内外医学界称为“第二心脏”，因此有这样一句俗语：树大全靠根深，人健全靠下半身。

健康绝不仅仅是把好口关，更重要的是要把握住健康的根本——下半身。本书就是要教你如何利用好下半身，让你重获健康、美丽。我们说，不仅下病须从下治，而且上病也可从下治，下半身就是这样一个可以根除万病的关隘。书中从运动、按摩等多角度谈及保护下半身健康以及以下治病的方法，并配有手绘图，帮助读者朋友更好地理解并指导实践。书中讲述的都是些发生在我们身边的真人真事，很多朋友们都像他们一样有病乱投医，为了健康、治病花了很多冤枉钱，而且最后也没收到好的疗效，有的甚至使病情更加严重。书中讲述的都是些简单易行且确实实行而有效的方法，例如美容，很多女士为了这张脸不惜重金

去美容院，买高档保养品，事实上，这些都是些治标不治本的方法，而平日只要每晚睡前用脚刷擦脚底，过不了多久，皮肤就会变得红润、有光泽，这不是神奇，而是源于几乎所有经络穴位都会经过脚底，擦脚底会促进身体的新陈代谢，并且促使肾上腺分泌更多的激素，激发皮肤细胞的活力，减少色素沉着，从而达到了靓颜的功效。其实，很多健康问题都是如此，不是投资多少钱的问题，而是你是否抓到了根源所在，并且方法是否得当。此书就是本着这一原则，为读者朋友们提供了一些小方法，教你从下半身开始击退万病，获得健康。

我们真诚地希望《下半身是健康的根本》一书能为您及身边的亲朋好友带来健康的福音，在此，祝所有读者朋友及家人健康长寿，幸福快乐！

洪康远

第一章

病从腹下生：上半身的疾病大多是下半身的错

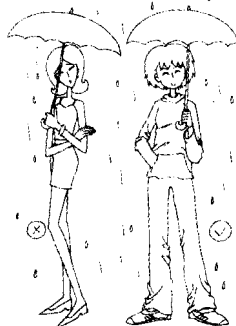
繁花盛开的春天，你是否常捂着腮帮子，失掉很多游春的机会；

骄阳似火的夏季，你是否坐在空调房里，痛苦地按揉酸痛的双腿；

秋风渐起的秋天，你是否浑身带电，皮肤干燥；

寒凉如水的冬季，你是否整宿都蜷缩着身子，捂着冷冰冰的脚丫子？

这一切的问题，你是否都以为是上半身出了问题，所以拼命喝水，吃降火药？其实，问题的根源都在下半身，下半身才是诱发疾病的“罪魁祸首”。



1. 下半身一冰凉，上半身就上火..... 2
2. 万丈高楼平地起，下半身才是锻炼的重心所在..... 4
3. 寒从足下生，下半身最重要的是保暖..... 8
4. 春捂重捂下半身，秋冻要冻上半身..... 11
5. 坐，让下半身和上半身阴阳相隔，气血不通..... 15
6. 如果脚底不平衡的话，健康和美丽就只能是空中楼阁..... 18
7. 释放足部压力才是真正从根源做起的排毒方法..... 22
8. 上病下取，脚部是身体健康与否的晴雨表..... 25

第二章

动动下半身，就可以带来全身的改变

玉树临风是男人渴望的身形；

亭亭玉立是女人梦想的体态；

精气十足让男人更潇洒；

肌肤白皙让女人更年轻……

美，人人都想；

美，人人也都可以做。

只要动动下半身，全身都可以美丽无限！



1. 正确的行走方式带来“美丽新改变” 29
2. 高血压患者需要注意血液流动的关隘——脚踝 32
3. 赤足行走，养阴最重要的是吸收地气 35
4. 要想身体结实，腰部以下70%的肌肉不可忽视 39
5. 心脏供血不足的问题让下蹲来解决 42
6. 踢腿拍足，用零存整取的方式给自己的健康账户存“钱” ... 45
7. 泡脚：不需要动半点脑筋的养生方式 48
8. 刷脚板——从脚底给脸庞贴一层美白面膜 51

第三章

人老腿先老，健身先健脚

田径赛场上，运动员们那矫健的身姿；

动物世界里，羚羊奔跑的速度；

T型台上，模特那修长的身材；

这些，是否给你留下过深刻的印象？

其实，支撑起这一切的，

都是我们下半身的重要器官——双腿。



1. 健腿，只有“马达”火力充足，身体才能健步如飞…………… 55
2. 将手心放在膝盖上，就可以防治关节炎…………… 59
3. 脚趾操，延缓衰老从最细枝末节处开始…………… 62
4. 保护好你的膝关节，下半身“黄金点”才是承重墙…………… 66
5. 膝盖笔直，腰椎也不再“骨折”…………… 69
6. 干洗腿，一本万利的健康投资方式…………… 72

第四章

足下踩着人体大药田：足部六经可以祛除人体70%的疾病

肾，让我们秉承先天的资本；
脾胃，让我们尽情吸收后天的精华；
肝胆，让我们烦躁的心情得到疏散；
膀胱，还我们一个洁净的体内环境。
调理好了足下这六大经络，
人体还会有负担，还会有毒素，还能滋生疾病吗？



1. 父母赐给我们最雄厚的资本——足少阴肾经…………… 76
2. 治疗口腔溃疡，给涌泉穴贴剂膏药就好了…………… 78
3. 不管哪里痛，都去找太溪穴这个“止痛开关”…………… 81
4. 要想痛经不再时时骚扰，去找复溜穴…………… 84
5. 女人的问题都去找血液大总管——足太阴脾经…………… 87
6. 肝血阴虚，最要紧的是时时刺激三阴交…………… 90
7. 公孙：治疗胃痛最重要的是找对方法…………… 92
8. 血海穴是根治一切血虚问题的源头…………… 94

9. 肝主条达，养肝最重要的是让心情舒畅·····	96
10. 太冲穴，电脑一族随身携带的养肝“护法”·····	99
11. 胆经是人体护卫队里的先锋将领·····	102
12. 肩周发炎就找它的克星肩井穴·····	105
13. 每个人都拥有自己的美容院：足阳明胃经·····	108
14. 推迟眼袋来临，从按摩足三里开始·····	111
15. 天枢：肠胃问题从天枢着手·····	114
16. 按摩膀胱经，让一切湿热毒素都没有栖身之地·····	117
17. 膀胱经脚上的“四大弟子”是治疗落枕的绝世好手·····	120
18. 想拥有紧致圆润的小腿，就点揉承山穴·····	123

第五章

固守腹部之宫城，让五脏六腑在腹宫里安枕无忧

有妈的孩子像块宝，没妈的孩子像根草。

腹部就像这样一位温暖慈爱的妈妈，

五脏六腑在里面，就像调皮的小孩，

健康、温暖的腹部，是五脏六腑安然度日的

“避风港湾”。



1. 腹部是藏在肚子里的第二大脑·····	126
2. 自身疾病自己看，每个人都是自己的腹诊大夫·····	129
3. 身体气血不足的时候，啤酒肚就会冒出来·····	131
4. 腹部肌肉结实了，胸部自然更加挺拔·····	134
5. 小儿腹泻，最简单的办法就是让肚脐“服中药”·····	139

- 6. 摩腹是清除肝火、治疗慢性疾病最简捷的途径····· 142
- 7. 时常给肠胃洗澡，肠胃干净，人才更干净····· 145
- 8. 深呼吸，身体也需要新鲜空气的滋润····· 148

第六章

肾为先天之本，养肾就是还人体最天然的精气神

肾气盛，齿更发长；
 肾气衰，发堕齿槁；
 就像花儿随着四季的更替，生长衰败一样，
 人体也是伴随着肾气的充盈、消退，
 而从青春走向衰老。
 只要时时给人体补充肾气，
 那么，衰老就会晚一点，再晚一点，
 而疾病，更会少一点，再少一点……



- 1. “肾虚”不是“性虚”，补肾要从提高身体体质开始····· 152
- 2. 强肾操，让双足助肾一臂之力····· 154
- 3. 时常按摩耳朵，可补足肾气、消除耳鸣····· 158
- 4. 周易养生经：拍打腰眼可治肾亏····· 161
- 5. 肾气足，百病除——拍手是除百病的最佳途径····· 164
- 6. 给“命门”添把火，身体的阳气自会滚滚而来····· 166
- 7. 暖腰，其实就是保养一生的阳气····· 169
- 8. 女人面子：美容保养应从护肾开始····· 171

第七章

上半身决定生活质量，下半身决定性福指数

性，是一朵含苞待放的罂粟。
欲近不能，欲语还休。
因为不了解，所以神秘；
因为神秘，所以才会问题频发。
了解自己的下半身，了解泌尿生殖系统，
才能让“性花”开放得更美，
生活质量更高。



1. 男人女人都是水做的，下半身更要水的呵护…………… 175
2. 暖宫孕子，妇科疾病的治疗之道在于保暖…………… 178
3. 骨盆锻炼，妈妈也一样可以风情万种…………… 181
4. 枸杞子，生殖系统的最佳恩物…………… 184
5. 植物种子，大地赐给男人的保命丸…………… 187
6. 前列腺告诉你，爱要怎么做…………… 190



第一章

病从腹下生： 上半身的疾病大多是下半身的错

繁花盛开的春天，你是否常捂着腮帮子，失掉很多春游的机会；
骄阳似火的夏季，你是否坐在空调房里，痛苦地按揉酸痛的双腿；
秋风渐起的秋天，你是否浑身带电，皮肤干燥；
寒凉如水的冬季，你是否整宿都蜷缩着身子，捂着冷冰冰的脚丫子？
这一切的问题，你是否都以为是上半身出了问题，所以拼命喝水，吃降火药？其实，问题的根源都在下半身，下半身才是诱发疾病的“罪魁祸首”。

1. 下半身一冰凉，上半身就上火

为了打通阴阳两气交流的“通道”，就必须让下半身的阴气上行，刺激心火，推动上半身的阳气下行，形成一种水升火降的平衡状态。

上个周末，邻居李大爷忽然被呼啸而来的急救车接走了。据他儿子讲，老人是在泡热水澡的时候突然晕倒的。家里添置了新浴缸，原本想让老人享受一下，结果好事却变成了坏事，知道的人无不叹息。

因为这事，我家一下子热闹非凡，楼上楼下，左邻右舍的都跑来问我，说这是什么原因啊？这个说，我还准备买个木桶泡澡美容呢；那个说，我准备下个星期带家里老人去好好泡泡温泉的。泡澡难道不利于健康吗，怎么会泡出病来？

看着他们殷切的目光，我不敢怠慢，奉上一壶热茶，慢慢讲解。在中医里面，上半身属阳性，而下半身属阴性，阴阳的互动促进了各个脏器的新陈代谢，从而激发人体的生命力。这个互动是在“气”的推动下完成的，人体内的阴气往上走，阳气往下降，形成一种彼此交融、互通有无的良性循环。然而，因为人们不健康的生活方式，比如久坐等，导致体内“交通堵塞”，“气”的运行并非畅通无阻，阳气多聚集在上半身，阴气多聚集在下半身，致使身体“阴阳相隔”，百病丛生。

为了打通阴阳两气交流的“通道”，就必须让下半身的阴气上行，刺激心火，推动上半身的阳气下行，形成一种水升火降的平衡状态，所以古人说寒头暖足，道理也便如此。如果要通过泡澡来养生保健的话，正确的方式是只泡下半身，让下半身热起来，使“气”的流动恢复正常。如果连上半身一起泡的话，气血无法下行，则会导致头痛、目眩、血压升高等疾病。

其实，半身浴在日本早就流传开来了，现今在日本可是红得发紫的养生方法。人们用它来治病、美容，真是将它的作用发挥到了极致。有一次

在一个日本朋友家里做客，朋友也是养生方面的专家，谈得正开心时，来了一位客人，看年纪在55岁左右，一进门对着朋友就是三鞠躬。

事后，朋友解释说，这位老者时年六十挂零，年轻时因为过分投入工作，身体很差，什么高血压、心脏病等均有，可谓是百病缠身。这些慢性病倒也罢了，最要命的是痔疮，把老人弄得坐卧不安，听了朋友的养生课之后，回去开始泡半身浴。这样坚持了一年，痔疮不再犯了，血压也平稳了。不仅如此，整个人看起来精气神好了很多，朋友给我看了他之前的照片，若是不说，真不敢相信那个精神萎靡，一脸疲惫模样的老人跟这位神采奕奕的老人是同一个人。

痔疮是50岁以上老人的难言之痛，半身浴如果不方便的话也可以采取坐浴，这样不仅可以缓解肛门肌肉的紧张，还可以保持肛门的清洁，防止肛门疾患。具体做法是将肛门浸泡在40℃左右的温水中，时间在5~10分钟即可，期间可以用手拨动水盆中的水，使其产生水波，可对肛门起清洁、按摩作用。不过如果条件适宜的话，还是推荐半身浴，因为半身浴不会导致血液过于集中，对肛门造成压力。

半身浴的作用很多，除了治疗痔疮、降血压之外，对于女性月经不调、减肥、腰痛等都有很好的治疗效果。而且，半身浴能够缓解疲惫，促进血液循环，调整睡眠质量，对于现代人来说，实在是一种性价比再高不过的养生方式。回到家里，躺在浴缸中，闭上眼睛听音乐，随心所欲的胡思乱想，或者看看书，翻翻杂志，实在是既养生，又休闲。

没过两天，我就接二连三地听到有人跟我说家里装浴缸的消息，看他们一个个兴冲冲的模样，我欣慰的同时不禁有些许担忧。每一种养生方式推出来的时候，都有一大帮人跟着去做，但最后能坚持下来的却是寥寥无几。养生其实是一种最古老的保健方式，现在却成了被追踪的时尚热点，朝令夕改。但愿我的这些邻居们都能够好好坚持下去，一个个牙好、胃口好、吃嘛嘛香、身体倍儿棒。

2. 万丈高楼平地起，下半身才是锻炼的重心所在

真正的锻炼方法是将人体当成一个整体，从下半身抓起。道理很简单，因为上半身是建立在下半身的基础之上的，就像建房子要打一个坚实的地基一样，下半身的肌肉越结实，上半身的问题也就越少。

运动的重要性已经是人尽皆知了。可是，到底该如何运动，却是鲜为人知。或许是秉承中国传统文化的精髓，不管是那些知名的专家，还是我们的主流媒体，说话都只说半截，告诉你运动的重要性就好了，至于如何运动那就是你自己的事了。

可是，今天的社会，早已不再是含蓄为美的时代了，快节奏的生活下，没有人有精力去慢悠悠地思考一个问题，“授人以渔”的同时也一定要“授人以鱼”，而且这条“鱼”最好没有“鳞、骨、刺”等磕磕绊绊的东西，否则只怕你教了，人家还不乐意接受呢！

我时常在小区里面看到有人在那里运动，这个说我最近胳膊有些胖了，所以我甩甩胳膊；那个觉得我头昏脑涨的，所以我就经常性的转转脖子……头痛医头，脚痛医脚的方式被我们的“运动健将”们照搬了过来。

当然，我们不能说这样运动不好。再怎么讲，动比不动好，即使是偶尔心血来潮的运动也比常年静坐来得强。但是，既然动了，我想任何人都希望能够事半功倍，让自己的身体更加健康，精力更加充沛吧？

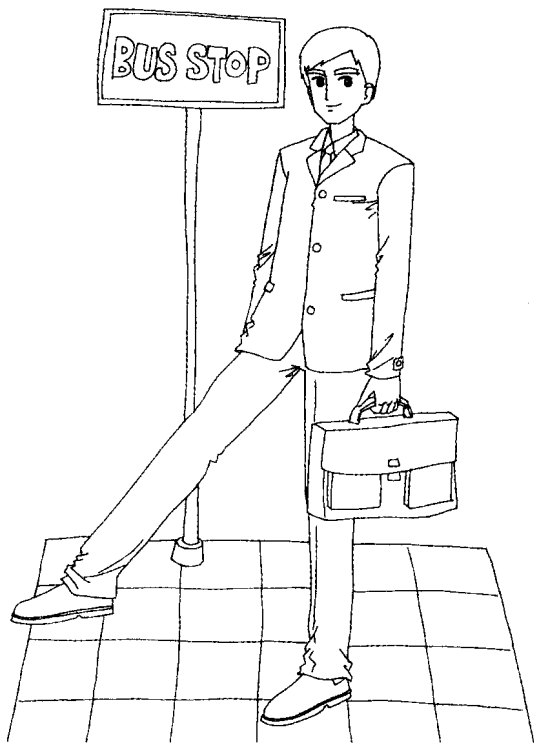
其实，真正的锻炼方法不是这种“拆零件”的方式，而是将人体当成一个整体，从下半身抓起。道理很简单，因为上半身是建立在下半身的基础之上的，就像建房子要打一个坚实的地基一样，下半身的肌肉越结实，上半身的问题也就越少。

我们的下半身集中了将近500条肌肉，在人体衰老的过程中，肌肉会逐渐萎缩，退化，到60岁时，上半身的肌肉力量只有20多岁时的七成了，

但下半身呢，却只剩下四成多。原因就是下半身承担了太多的身体重量，萎缩速度更加快。所以，过了20岁，如果还要青春活力多保持一些年头的活，一定要多做下半身的锻炼。

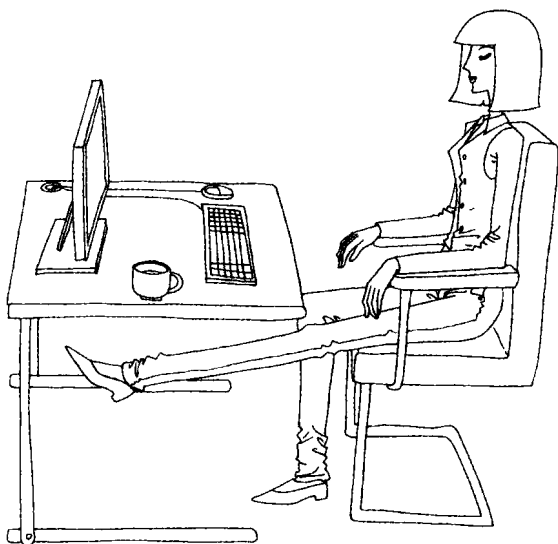
下半身锻炼的方法多如过江之鲫，但是因为毛病大多出现在上半身，所以被很多人忽视了。人们只记得坐久了颈、肩、腰、背痛，会知道转转脖子，伸伸懒腰。却忘了，坐久了，下半身的血液循环也会变差，不记得时常站起来踢踢腿。我们在下面的文章中会讲到很多专门锻炼下半身的方法，这里介绍几个简便的，闲着无事时都可以做的：

踢腿。在公交、地铁站等车时，可以有意识地抬起腿，向前、向后轻



微地踢踏，这样既可活动腿部肌肉，也可以消除等待的无聊，让自己的心情舒畅，真的是一举两得。

抬腿。办公室一族，长期坐着不动，很容易导致下半身肌肉僵化，工作一两个小时，可在桌子底下做抬腿运动，先单腿上抬，抬到与膝盖同水平，左右腿交替，五分钟就可以很好地运动腿部了。如果可以的话，也可以双腿同时上抬，长期坚持，还可以避免下半身肥胖。



一寸光阴一寸金。时间比什么都宝贵，要抽出专门的时间来锻炼，对现在的人来说是一种享受。如果可以将这些零碎的时间利用起来的话，也不见得比专门的锻炼效果差。小区里一位一直想瘦下半身的小姑娘听了我的建议之后，中午吃饭之后，不再坐着不动，而是站起来，做做踢腿的运动。仅仅过了两三个月的工夫，她就告诉我说，以前穿得紧绷绷的裤子如今已经松垮垮的了，那效果，真是没得说，最重要的是一点工夫都不费。