

杨 力: 养好脚, 身体健康不疲劳

杨 力◎编著

学会知足，才能常乐

足部疾病防治
足部保健
足底反射区

防治疾病，一网打尽



全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

杨力：

养好脚，
身体健康不疲劳

杨力 ■ 编著

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目(CIP)数据

杨力：养好脚，身体健康不疲劳 / 杨力编著. —北京：
中国中医药出版社，2013. 11

ISBN 978-7-5132-1368-4

I. ①杨… II. ①杨… III. ①足—按摩疗法(中医)
IV. ①R244. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 047904 号

中国中医药出版社出版
北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层
邮政编码 100013
传真 010 64405750
廊坊祥丰印刷有限公司印刷
各地新华书店经销

*

开本 787 × 1092 1/16 印张 10.75 字数 171 千字
2013 年 11 月第 1 版 2013 年 11 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5132-1368-4

*

定价 25.00 元
网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换
版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720
购书热线 010 64065415 010 64065413
书店网址 csln.net/qksd/
官方微博 http://e.weibo.com/cptcm



人老足先老， 足不老则一身不老

为何足好身体就好？俗话说人老足先老，足不老则一身不老。足和人体的关系为什么这样大？

足，是人体的第二大脑。人体十二经脉有六条经脉起源和流经足部，这些经脉都直接或间接与头脑相关。如膀胱经便有支脉直接通脑，胆经起于头侧眼角，胃经起于头面……又都下通于足。尤其和人养生长寿关系最大的肾经、肝经、脾经都起源于足，可见足与健康的关系。足部有66个穴位，占全身穴位的10%，并且有不少是用以急救、治病和健身的要穴。

足，又是人体内脏的重要反射区，包括60多个反射区，无论足底、足背和足两侧都与内脏密切相关。足反射区可以预报疾病，所以通过足部反射区可以

及早发现疾病。足部反应大脑的疾病最灵敏，如足趾麻、足趾颤动、足无力都有可能是中风的先兆信号！

足，与人体多种疾病密切相关。如足与心脑血管疾病，足与高血压，足与糖尿病，足与痛风，足与失眠，足与感冒，足与腹痛……

中国自古以来，对足诊、足疗、足养就积累了丰富的经验，本书即从诸多方面对足部养生做了详细的介绍，目的在于通过足养、足疗及足诊帮助广大民众从中获益。

最后，我祝十三亿中国人健康长寿！

杨力

2013年6月于北京

目 录

第一部分 学会知足，才能常乐	1
千里之行，始于足下	1
双足与健康的关系	2
走出走路健身的误区	3
很多病都是“走”出来的	4
脚是“人体的第二心脏”	5
你的健康，两脚最清楚	6
看看你的足底都有什么	8
脚底的反射区，你知道多少	9
低碳的健身方式，足部保健是首选	13
养生还得先养脚	13
不善待脚，总有罪受	15
关爱我们的双脚	15
第二部分 发现小病，自己来解决	17
脚掌肿胀，心肾可能有问题	17
脚部色泽判断疾病	19
腿痛足酸，咋回事？	21
脚部长鸡眼，无事添烦恼	23
脚部皸裂，身体受苦又受累	25
嵌甲，无端出来捣乱	27
牙痛泡泡脚	29
便秘，无需忧心忡忡	31
腹泻，不用吃药打针照样可以痊愈	32
脚冻伤了，该如何是好	34
疲劳没精神，敲敲脚底板	36
血压高低，自己来调节	37

一个摆脱颈椎病的妙招	39
脚踝常扭伤，提醒你气血不足了	40
第三部分 养成好习惯，让脚舒舒心	43
鞋子是脚的保姆，要认真选	43
袜子是脚的亲信，不能随便穿	44
你的走路姿态，对了吗？	46
坐久了，蹲蹲更健康	49
平时没事多搓脚，延年益寿跑不了	51
天天洗脚好处多	53
天天泡脚，轻松赶走疾病	55
足浴，让健康不离不弃的好方法	57
小心高跟鞋后遗症	58
“春捂”时节，暖好自己的脚	60
夏季用凉水冲脚，脚会吃苦	62
夏季如何远离脚臭	63
冬天的脚，需要特别关爱	64
不是每个人都适合足疗	68
摩足保健法	69
足疗也要分时机	70
“回笼觉”害处多	72
脚趾甲留长了，病也就多了	74
亮丽的美甲油	75
洗完澡，别忘了擦干脚	76
屈膝而坐，脚如何能受得了	78
脚部保健按摩有方法	79
第四部分 经常运动，给脚补足气	84
顿脚健身操，简单又实惠	84
揉搓大小趾，脑部“老”来迟	86
足底到处都是宝	88
赤脚接地，身体多健康	90
踮起脚尖，跳个“静态”芭蕾	92
足弓肌肉运动好处多	94

踢打腿肚，省却病来缠	96
合脚掌压膝，增强脚的韧性	98
散步，散出脚的活力	100
慢跑，让你的健康零存整取	102
第五部分 疑难杂症，足疗帮你忙	105
肺气肿	105
胃下垂	107
慢性结肠炎	109
缺铁性贫血	111
老年痴呆	112
面神经炎	114
腰痛	118
关节炎	122
小儿胎毒	124
小儿肺炎	126
小儿流口水	128
小儿佝偻病	130
小儿夏季热	131
动脉硬化症	133
血栓闭塞性脉管炎	135
红斑性肢痛症	138
痛经	139
闭经	142
月经前后诸症	144
抑郁症	146
慢性咽炎	147
老年性耳聋	149
牙周病	151
口腔溃疡	154
结核病盗汗	156
痢疾	158
黄疸型肝炎	160

第一部分 学会知足，才能常乐

人的一生，两脚平均触地次数超越一千万次以上，平均行走二十万公里，相当于绕地球赤道五圈。脚与全身其他器官一样，会随着年龄增长逐渐变老。人生旅途中的每一步都要用双脚来完成，如果双脚出现问题就会步履维艰，甚至寸步难行。据统计，70%的人在一生当中都会得脚病。了解我们的双脚，养足护足，才能让我们在健康之路上走得更远……

❶ 千里之行，始于足下

每个人的人生目标可能有所不同，不过追求健康和幸福却是人类永恒的话题。在我们自信积极地奔跑在人生跑道上的时候，请不要忘记：没有规矩无以成方圆。在我们渴望拥有智慧的时候，不要忘记智慧来自于良好的习惯。养生其实也不是什么深奥的学问，只是一种健康的生活习惯。只要注意生活细节，好好地遵循身体内在规律，它就会好好为你工作。

古人云：千里之行，始于足下。人生旅途的每一步都要靠双足来完成。你的双足支撑着你的身体，不辞劳苦，四处奔波，带着你走过千山万水。

人的一生，双足平均触地次数超过一千万次以上，平均行走二十万公里，相当于绕地球赤道五圈。每走一步，身体会与地面产生几百公斤的撞击力。双足有惊人的承重能力，一个体重 100 斤的人，行走时每走一步，所承受的压力约等于自己的体重，跑步时更达到体重的 3~4 倍。人的双足每天累积承受的总压力在几百吨左右。除此之外，身体的许多动作如跃、跖、踩、跑、跳、踢、蹿、踹、踮、踹、踹、踹、踹、踹、踹……都离不开足部的参与。因此，双足对我们很重要。

双足与健康的关系

两足有很多经络通过。如果双足出现问题，不仅步履维艰、寸步难行，甚至还会引起脏腑、组织、器官病变发生。

中医认为，经络有三方面的作用。一是联系脏腑，沟通内外。经络将人体联系成了一个有机的整体，人体的五脏六腑、四肢百骸、五官九窍、皮肉筋骨等组织器官，都是依赖于经络系统的联络沟通，以保持相对协调与统一的，以完成正常的生理活动。各种病邪和不良刺激，也可通过经络传导于脏腑；而脏腑的生理功能失常，亦可通过经络反映于体表。经络的第二个方面的作用是运行气血，营养全身。经络是人体气血运行的通道，能将气血津液等营养物质输布到全身各个角落，使脏腑组织得以营养，筋骨得以濡润，关节得以通利，最终使得人体能完成正常的生理功能。经络的第三个方面的作用是抗御病邪，保卫机体。外邪最先侵犯人体皮毛，而经络中的卫气是抗御外邪、保卫机体的屏障。如果经络气血瘀滞，脏腑、组织、器官就容易发生病变。

人体将经络分为十二经脉、十二经别、十五络脉、十二经筋、十二皮部、奇经八脉。十二经脉气血的运行是首尾相连，如环无端的，这就使脏腑之间相互沟通。同时，每一条经脉都有与之相应的经别、络脉、经筋和皮部。这样，每一条经络就形成了一棵“经络树”，一棵经络树，以某一内脏器官为根基，以其所属经络为“通道”，以沟通内脏和五官、五体（脉、骨、筋、肉、皮毛），使气血由内到外濡润身体。而当某一个内脏器官发生病变时，该内脏器官所属经脉的循环部位上，就会出现反应点，通过这些反应点我们就能够判断病症的所在。

十二经脉的脾经、胃经、膀胱经、肾经、肝经、胆经的起始点都在两足，其他脏腑也通过细小的经脉与两足相联系，正是这种天然的联系，决定了养护两足对养生保健的重要作用。



延伸阅读

五脏与五体、五官、五志、五液、五华和五时的关系：心主脉，开窍于舌，其华在面，在液为汗，在志为喜，应于夏。肺主皮，开窍于鼻，其华在毛，在液为涕，在志为忧（悲），应于秋。肝主筋，开窍于目，其华在爪，在

液为泪，在志为怒，应于春。脾主肉，开窍于口，其华在唇，在液为涎，在志为思，应于长夏(夏至到处暑)。肾主骨，开窍于耳，其华在发，在液为唾，在志为恐，应于冬。

➡ 很多病都是“走”出来的

我们每个人都会走路，而且每天都在行走。然而，并非每个人都能正确、合理、科学地走路。由于走路不当引起的疾病不下数百种。

首先是穿鞋不当。每只脚包含了26块骨头，33个关节，20块肌肉和100多条韧带。穿了不合自己脚型、不舒适的鞋子，很容易损伤足部肌肉、韧带等引起各种足部疾病，如脚部红肿、足底疼痛、脚气、脚癣、甲沟炎、拇趾外翻、足底肌膜炎、鸡眼、溃疡、甲癣(灰甲)等。穿着不合脚的鞋走路时，脚会很快疲劳。特别是经常穿过小或者过紧的鞋子，脚部容易受到挤压，血液循环不畅，会影响全身的血液循环，甚至引起各种疾病。同时，穿鞋不当还会间接引起踝、膝、臀及背部问题，引发关节炎、腰椎前凸增加、腰肌劳损、腰部骨质增生、肩周炎等疾病。当足部疼痛不适时，许多人不得不改变走路的姿势或者步调来减轻疼痛，由于走路姿势的变形，可引起背痛、头痛、手脚冰冷、静脉曲张，以及腿痉挛等症状。

作为行走和负重的器官，脚主要包括后足、足弓和前足。足弓呈拱形，当身体跳跃或者从高处落下着地时，足弓起到缓冲的作用，避免脚部受伤。

相对于其他身体部位，足部骨骼多，软组织少。脚的骨骼分为三组：在踝关节下面的是跗骨，形状短而粗；在跗骨的前面是跖骨；最后是五块趾骨构成了足部的尖端。人体在走路时，并不是所有的足部骨头都接触地面，足弓给身体提供了一定的柔韧度。正常的脚有三个负重点，即足根、第一趾骨尖和第五趾骨尖。失去了任何一个负重点，人体在站立和走动时稳定性和平衡性就会受到严重的影响。鞋如果不合脚，会使身体在走路时重心发生变化，平衡性受到破坏，导致步态不稳。这种情况持续时间久了，整个身体尤其是呼吸、消化、循环系统因身体重心位置的改变，而发生细微的变化，必然会引起病理性变化。

其次，走路缓慢容易引发疾病。目前许多人都存在行走运动量过低或者行走太慢的问题。一定速度且适量的行走运动，可以促进人体健康长寿。科

学实验也证明，行走快的人更加健康长寿、更聪明，行走迟缓的人寿命普遍偏短。走路速度过低或者走路运动量太少，会增加患心脏病、高血压、脑中风、老年痴呆、抑郁症等各种疾病的风险。

❶ 走出走路健身的误区

误区一 走路时将手指伸直，前后使劲摆动。

解析 手十指尖为十宣穴，“宣”是敞开的意思。伸直两手指前后摆动走路，很容易使体内元气顺着手指尖流失。走路的速度越快、走的时间越长，身体元气流失越多。当你快速走路前后摆动着双手时，会感觉到十指指尖鼓鼓胀胀的，这就是体内元气流失的征象。这样的走路锻炼时间长了，对身体健康不仅无益反而有害。手指与人体经络有着密切关系，大拇指为手太阴肺经起始地，食指为大肠经起始地，中指为心包经起始地，无名指为三焦经起始地，小指为心经和小肠经起始地。

正确方式 拳起手走路，可以起到聚气作用。

误区二 走路时边走边说话。

解析 有的人在走路健身锻炼时，往往边走路边说话聊天，认为这样走路不会觉得累。其实，这样不仅会消耗体内元气，还会影响到呼吸器官的正常功能。

正确方法 走路时尽量少说话或者不说话，用鼻呼吸，使肺呼吸有序均匀。当呼吸调理得均匀顺畅，体内气血循环自然流畅时，体内元气就不会再从口中流失。

误区三 走路锻炼过快过长。

解析 走路锻炼需要放松心身，顺其自然，不是走得速度越快、走得距离越远越好。恰恰相反，走路过快，消耗的生命能量就越多，也容易引起踝关节周围韧带损伤、膝关节痛、胫骨前部疼痛、跟腱炎、腿痛等。

正确方式 正确的走路姿势，应该是抬头挺胸，迈大步，双臂要随步行的节奏有力地前后交替摆动，走步的路线要直。走路时呼吸要自然，应尽量采用腹式呼吸的方法，这样在步行较长距离时能减少疲劳感。运动的强度要因人而异。一般以稍稍出汗为宜，就能达到锻炼的目的。中老年人步行时，时间应由少到多，速度由慢到快、循序渐进。快步走时的心率以不超过每分

钟 100 ~ 110 次为宜。



延伸阅读

走路时，双手半握拳，将拇指置于无名指和小指之间的位置，压制着三焦经和心经，就可制约两经的运化活动，防止体内元气流失。将中指的中节按住大拇指肺经的井穴上，可控制调节肺的呼吸功能。

脚是“人体的第二心脏”

人体循环系统的主要功能是不断地将氧气、营养物质运送到全身各组织、器官，并将各组织、器官产生的二氧化碳和其他代谢产物分别带到肺部随呼吸排出体外，以保证机体物质代谢和生理功能的正常进行。

血管分为动脉、静脉和毛细血管。动脉管壁较厚，随心脏的舒缩而搏动，将心脏输出的血液送到全身各器官，静脉则负责将全身各脏腑、组织、器官血液带回心脏，静脉管壁内有内膜形成的静脉瓣，可防止血液逆向流动。毛细血管是位于动脉和静脉之间的微小血管，是进行物质交换的场所。

心脏位于胸腔内、膈肌上方、左右两肺之间，主要由心肌组成的中空器官。心脏是血液循环的动力，起着“泵”的作用。心脏通过有节律地不断收缩和舒张，推动着血液沿着一定的方向，周而复始地流动着。

心脏要将血液送到全身各个角落，所以血液再流回心脏的时候，压力已经变得很小了。输出的血液流回到心脏，需凭借静脉周围肌肉的挤压作用。双脚离心脏位置是最远的，加上地球重力的作用，血液从心脏流向双脚容易，而脚部血液回流心脏则相对较难。

当大量血液积聚于下肢静脉和脚部时，必须依靠脚和小腿“泵”的作用，即离心脏最远的脚部血液必须凭借脚部肌肉正常的收缩功能，才能使血液流回心脏。脚同人体的心脏一样，对血液循环起着至关重要的动力作用。脚部肌肉收缩功能的强弱决定着末梢循环的状态，所以说，脚是“人体的第二心脏”。

许多人认为，只要提高心脏的功能就能够使血液循环正常。然而，我们无法随意控制心脏的跳动，可是被称为第二心脏的脚，却是我们可以摸得到的。通过给脚部做护理、按摩，或者常进行脚部锻炼，可增强脚部肌肉活力，可帮助改善心脏的功能。

1

学会知足，
才能常乐

人体内的代谢废物如果长期滞留，会成为人体健康的“致命杀手”。而“第二心脏”的启动，能像洪水一样冲击体内管道里的“污泥”“浊水”，消灭“盲点”，把挡路的“石块”、“沙粒”等赶走，起到清洗道路的作用。对足部的保健按摩、足浴等可起到促进全身血液循环，调节组织器官功能，加强新陈代谢的作用。



延伸阅读

心脏有节律的搏动，血液不停地在全身血管中循环流动，成为机体内外物质运输和交换的重要通道。当一些对人体有害的代谢产物沉积在循环通道中时，由于地心引力的影响，这些物质就很容易在足部沉积下来，造成局部皮肤组织变异的现象，如皮肤变色、皮下颗粒、条索硬结节等。

你的健康，两脚最清楚

当你把自己的两脚放在有经验的足疗专业人员面前时，专业人员能通过足部反射点推断全身各脏腑器官的功能状况，为下一步如何改善身体状况和进行怎样的治疗提供依据。足部检查方法可分为望诊和触诊。

望诊

通过足部望诊可获得对两脚的整体印象。足部望诊的顺序是：足底－足内侧－足外侧－足背，从足趾观看到足跟，先检查左脚，再看右脚，然后进行比较。通过观察两脚的皮肤颜色、皮肤弹性、皮下组织的丰满程度、是否有皮肤异常赘生物、局部是否有肿胀或者凹陷、趾和趾甲是否变形、足弓是否变形或者消失等异常现象来判断身体健康状况。

当两脚反射区局部出现明显的凹陷时，提示该反射区相对应的脏腑器官可能出现病变。如局部出现明显肿胀、隆起，提示该反射区相对应的脏腑器官患有某种慢性疾病。

两脚皮肤出现异常，如皱裂、趾间疣、溃疡、角质化、鸡眼、足癣、静脉曲张、皮肤淤血或者发红等现象，说明相对应的脏腑器官出现了病理变化。

两脚十趾趾尖端饱满圆滑，手按感到柔软有弹性，说明所患疾病属实证；如果十趾趾尖端不丰满且干瘪，手按部分无弹性且坚硬，说明所患疾病属虚证。足拇趾皮肤以及皮下组织干瘪，失去正常弹性，提示脑供血不足、脑动

脉硬化，甚至可能有脑软化、脑萎缩等病变。足部趾甲的不同变化，也可显示机体的健康状况。

触诊

触诊分为有痛诊断和无痛诊断。

有痛诊断：人体的每一个组织器官在两脚都有相应的反射区，如果某个组织器官发生病理变化，在该组织器官两脚的反射区给予适当的刺激，会有特殊反应——压痛反应，这就是有痛诊断。

无痛诊断：是指除反射区按压后的压痛反应外，可通过触摸反射区组织，观察变异情况。最常见的有四种情况。

气感：气感的产生是由于局部血液循环障碍，供养不良，以致二氧化碳不能被代谢排出。各反射区遇到气体感觉时，表示所对应的器官功能有变化。不同反射区气感不一样，在皮下结构致密的反射区，如前额、鼻、大脑等反射区，呈捻发样感觉。在皮下结构疏松的反射区，如肾、膀胱、胃、小肠等反射区，呈水泡样感觉。当你用手指朝向一个方向推压时，将气体集中，占的空间大了，手就能够感觉到气体的存在。此时，你也会感到有明显的疼痛。

颗粒：颗粒是由代谢产物中的酸性物质或者晶体沉积在局部所致的。触诊时有实物感，大小不一，稍大的如绿豆，小的比米粒还小。颗粒样感觉与气感不同，气感是时有时无，轻压可以感觉到，重压则无；颗粒是轻按有感觉，重按会更明显。当你有颗粒样感觉，表示相应组织器官有炎症、钙化、增生或者结石，多为组织器官已经受到了损伤或者发生了病变。

条索状物：触诊按压时有规整或者不规整长条样感觉，轻压重压都可感觉到，这表示相应的组织器官有陈旧病变，或者相应部位有异物，或者表示相应部位施过手术或者有过外伤。

块状物：触诊按压时感觉块状物的大小不一，稍大的如蚕豆，小的比黄豆还小，手感软硬不一。表示组织器官发生了病变或者受到了损伤。



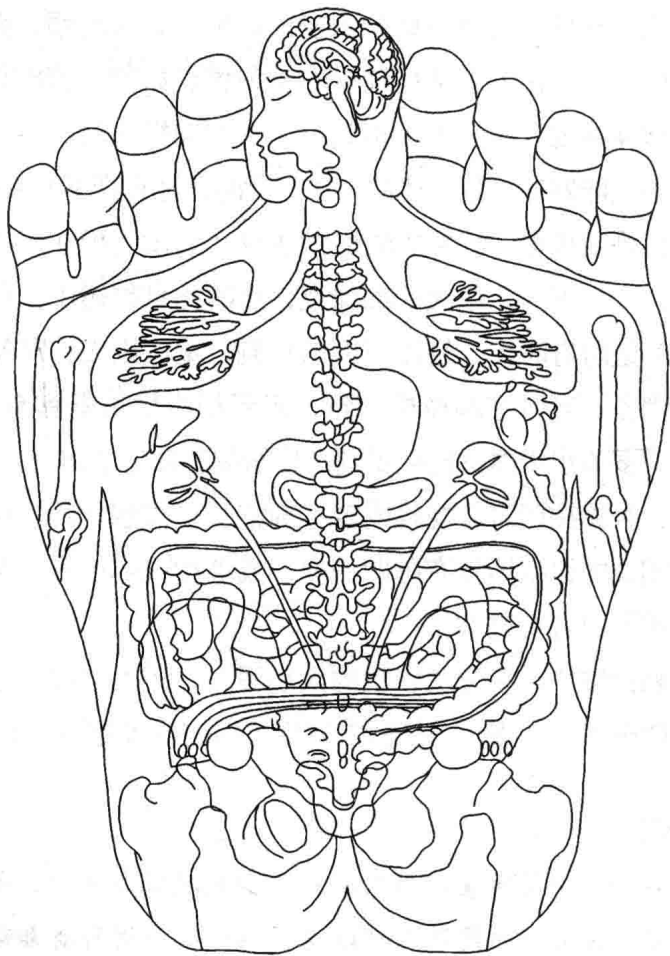
延伸阅读

足部自查自检：①灵活度：用足趾夹取小玻璃球或毛巾，如能完成，说明足趾较为灵活。踝关节的灵活度可以这样测试：一侧脚前部踏在一个台阶上，足跟悬空并向下压，如感到足跟部疼痛，停止测试，说明踝关节灵活度差，可通过锻炼改善踝关节灵活度。如果可顺利完成此动作，说明踝关节灵

活性较好。②触觉：可用橡皮擦擦拭两脚的不同部位，然后进行比较，并可与身体的其他部位比较，看是否一样。③平衡能力：闭眼后，两手臂侧面展开，与地面保持平行，一只脚站立，一般20~50岁，可站立10秒；50岁以上的人可站立7秒。

看看你的足底都有什么

足是人体的一个相对独立的部分，是整体的缩影，足也具有与人体全息对应的穴位系统。全息是指人体的所有组织器官在某一特定部位都有各自的投影区，这些投影区以其所对应的组织器官来命名。也就是说，局部包含着整体的信息，全息部位既是相对独立的部分，在结构和功能上又是相对完整的。



人体在足部的全息图

如果人体某些脏腑器官有病理变化，就会在全息部位反映出来。通过护理全息部位，就能调节和改善相对应的脏腑器官生理功能。

当我们把两脚并拢在一起的时候，足底就像一个坐着的人形，人体各个脏腑器官在足底都有其对应的反射区。正面看，有头部、内脏、手臂、腿，侧面看，可以清楚看到头部、颈椎、胸椎、腰椎。这些反射区既可以用来诊断疾病，也可以用于疾病的治疗。



延伸阅读

两脚并拢时，足部反射区分为四部分。一是足底反射区：人体脏腑器官的投影区域。二是足内侧反射区：人体脊柱及盆腔脏器的投影区域。三是足外侧反射区：人体肢体及盆腔脏器的投影区域。四是足背反射区：人体颜面、躯体组织器官的投影区域。

脚底的反射区，你知道多少

脚底反射区是两脚护理的重点，按摩脚底，能起到促进血液循环、舒缓关节不适、松弛肌肉、放松身心的作用。足底主要包括这些反射区。

腹腔神经丛：位于两足底第2~4跖骨的中下部，呈一椭圆区域。

脾：位于两足底第四、五跖骨体之间，离第四、五跖骨底部向远心端约一拇指宽的幅度所形成的区域。

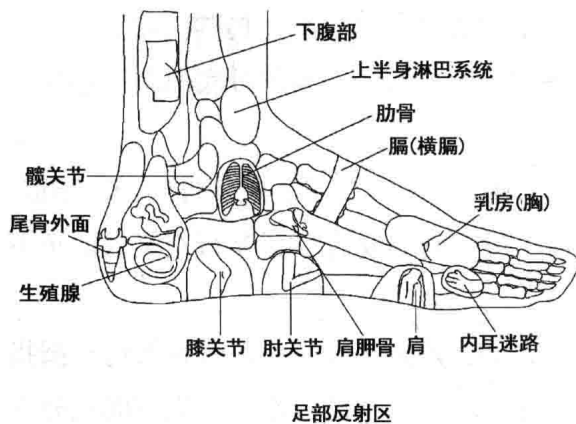
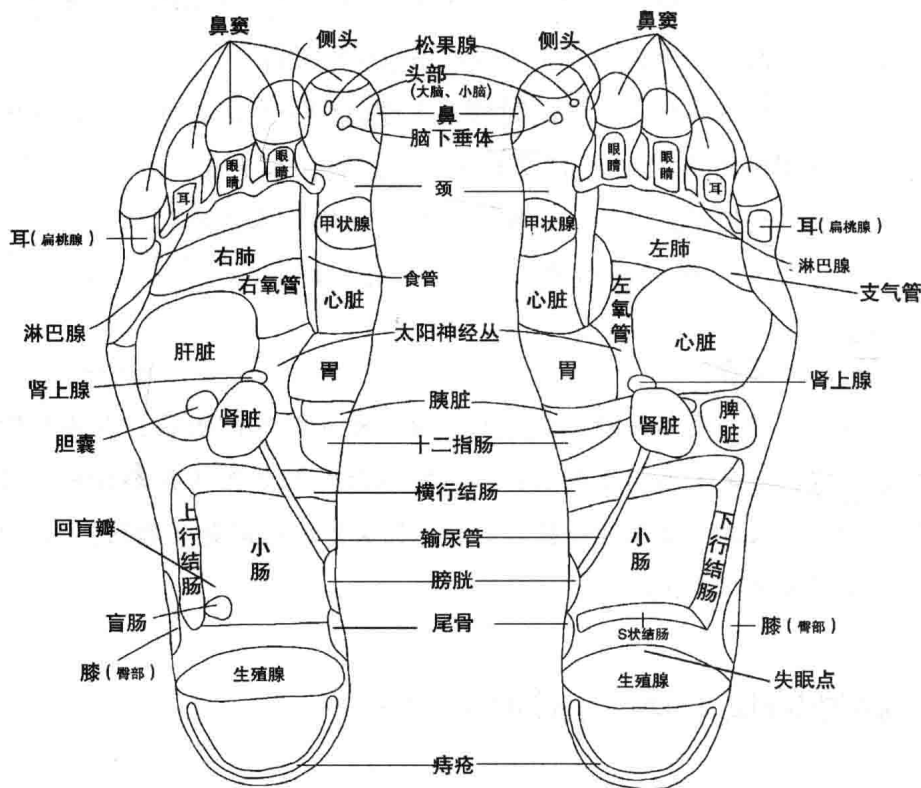
肾上腺：位于两足底第二、三跖骨体之间，离第二、三跖骨约一拇指宽。或者为两足底前脚掌第一跖骨与其他跖骨节所形成的“人”字行交叉点的正下方区域。

肾：位于两足底第二、三跖骨体之间，距离第二、三跖骨底部约一拇指宽。或者为两足第二、三足趾之间，在跖趾关节至足跟连线脚尖方向三分之一交界处所形成的区域。

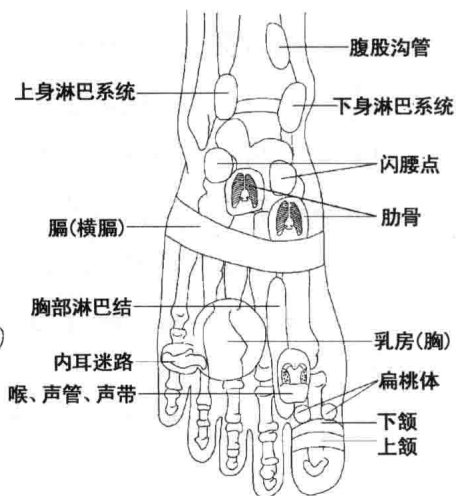
输尿管：位于两足底肾反射区斜向内后至舟骨内下方，呈一圆弧的带状区域。

膀胱：位于两足内侧弓上，在内踝的前下方、舟骨的下方，拇趾展肌的内侧缘约45°处形成的区域。

额窦：位于两足拇趾肉球的顶端以及其他八个脚趾的肉球部分。



足部反射区



足部反射区

脑垂体：位于两足拇趾趾腹肉球中央偏内侧一点的区域。

小脑、脑干：位于两足拇趾第二跖骨底部的外侧，与趾腹交界的45°处形成的区域。

三叉神经、颞叶：位于两足拇趾外侧，在拇趾肉球的侧缘上，小脑、脑