

· 最实用的腿疗足疗养生宝典 ·



健康不衰老 先养腿和脚

卢 维◎编著



Jiānkāng Bù Shuāilǎo
Xiānyāng Tuǐhéjiǎo

人老脚先老 养生先养脚
健康学问多 腿健身体好



華齡出版社

· 最实用的腿疗足疗养生宝典 ·



健康不衰老 先养腿和脚

卢 维◎编著



华龄出版社

责任编辑：潘笑竹 李 杨

责任印制：李未圻

封面设计：国风设计

图书在版编目（CIP）数据

健康不衰老，先养腿和脚 / 卢维编著. —北京：华龄出版社，2013.1

ISBN 978-7-5169-0274-5

I. ①健… II. ①卢… III. ①腿部—养生（中医）—基本知识 ②足—养生（中医）—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第318671号

书 名：健康不衰老，先养腿和脚

作 者：卢 维 编著

出版发行：华龄出版社

印 刷：三河科达彩色印装有限公司

版 次：2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷

开 本：710×1000 1/16 印 张：9.75

字 数：100千字

定 价：24.00元

地 址：北京西城区鼓楼西大街41号

邮编：100009

电 话：84044445（发行部）

传真：84039173



前言

俗话说：“人老脚先老，养生先养脚。”这是中国传承了几千年的养生经，是古人智慧的精华。

随着社会的发展，养生已为越来越多的人所关注，而腿足部可以说是人体的缩小版，从腿足部的穴位图就能看出，人体健康与这些穴位是息息相关的。

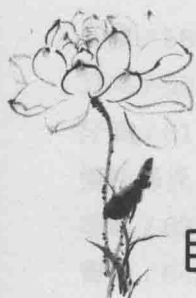
人体的腿部有60多个重要的穴位，足部有将近70个反射区，经常对小腿和足部进行按摩，相当于给全身的器官做了按摩，能够起到保健的功效。同时，对于一些特殊的疾病，药物治疗的效果不显著，却可以通过腿脚按摩来解决。

除此之外，按摩腿脚还可以起到美容的作用，女性经常对腿脚进行按摩，可以促进血液循环，帮助排毒，皮肤自然变得光鲜亮丽。

而且，腿足部的反射区还可以辅助治疗生活中常见的棘手病症，例如高血压、高血脂、糖尿病、肥胖病以及阿尔茨海默病等，通过按摩上面的穴位与反射区可以达到治疗效果，而且方法简单，没有医学背景的普通大众也可以用来防病保健。

除了穴位按摩，腿足药浴泡洗也对身体有好处。药材通过腿足部的皮肤渗透到身体中，可以避免服用药物可能产生的副作用，比如对肠胃等内脏的刺激。

本书结合中华传统养生知识，为读者提供了最简单最省钱的腿足健康养生方法，帮助读者了解腿足部位保健对于全身保健的重要性，通过腿足部位的养护来提高身体素质，为健康打下坚实的基础。



目录

第一章 了解腿脚经脉循行，掌握腿脚穴位功效 / 1

- 腿部经脉循行和腿部保健 / 2
- 脚部经脉循行和相关疾病 / 3
- 脚是人体的第二心脏 / 4
- 涌泉穴——生命的泉眼 / 5
- 然谷穴——保持好胃口 / 6
- 大敦穴——快速恢复神经功能 / 8
- 行间穴——调理身心 / 9
- 太白穴——健脾 / 10
- 太冲穴——养心降火 / 11
- 太溪穴——温暖手脚 / 13
- 申脉穴——驱寒暖身 / 14
- 丘墟穴——醒脑减压 / 15
- 足临泣穴——调理气血 / 16

第二章 关注腿脚健康，了解全身情况 / 17

- 足部穴位预报全身疾病 / 18
- 足部与人体内脏的联系 / 18



观察足部预测疾病 / 19

腿脚抽筋 / 21

腿脚浮肿 / 22

腿脚麻木 / 23

第三章 腿脚反射区域多，勤加按摩不易病 / 24

足部按摩的作用 / 25

左足底反射区 / 26

右足底反射区 / 29

足心反射区 / 31

足外侧反射区 / 32

足背反射区 / 34

小腿内侧反射区 / 37

小腿外侧反射区 / 39

第四章 腿足养生祛病，按摩手法与注意事项 / 42

疏通经络调节阴阳 / 43

做好按摩前的准备工作 / 44

自我按摩的方法 / 45

常用的按摩手法 / 46

足部反射区的按摩顺序 / 50

遵循正确的按压要求 / 51

按摩时的注意事项 / 52

足浴加按摩身体好 / 53

正确的修脚方法 / 54

第五章 足道治百病，常见疾病的腿脚疗法 / 56

外感风寒 / 57

头晕 / 58
 耳鸣 / 59
 牙痛 / 61
 慢性鼻炎 / 62
 咳嗽 / 63
 胃痛 / 64
 腹泻 / 65
 便秘 / 66
 痔疮 / 67
 胆囊炎 / 69
 肝硬化 / 71
 泌尿系统结石 / 72
 糖尿病 / 74
 高血压 / 75
 心脏病 / 76
 颈椎病 / 78
 肩周炎 / 80
 关节炎 / 82
 腰肌劳损 / 84
 腰椎间盘突出症 / 85
 坐骨神经痛 / 87
 乳腺增生 / 89
 妊娠呕吐 / 89
 产后缺乳 / 92
 子宫脱垂 / 93
 月经不调 / 94
 痛经 / 96
 更年期综合征 / 97
 前列腺炎 / 99
 遗精 / 100
 阳痿 / 102

第六章 美丽秘诀在腿脚，足底按摩美容法 / 104

- 远离痤疮 / 105
- 祛除黄褐斑 / 106
- 告别酒糟鼻 / 107
- 排毒养颜 / 108
- 瘦身秘诀 / 109
- 保养秀发 / 110
- 告别白发 / 111
- 延缓衰老靠“三穴” / 112

第七章 腿足SPA，缓解身心压力 / 114

- 头痛 / 115
- 记忆力下降 / 116
- 神经衰弱 / 117
- 焦虑症 / 118
- 心烦失眠 / 119
- 情绪抑郁 / 120
- 精神压力过大 / 122
- 慢性疲劳 / 124
- 身体困乏 / 125
- 免疫力低 / 127

第八章 生生不息，生活中的腿脚养生智慧 / 129

- 盘腿坐的益处 / 130
- 夏季泡脚有讲究 / 130
- 泡脚方法与讲究 / 131
- 跷二郎腿的危害 / 133
- 腿足保健动作 / 134

- 爬楼梯健腿足 / 134
- 水中散步健身强体 / 135
- “三一二” 经络锻炼法 / 136

第九章 走掉疾病，走出一个好身体 / 139

- 预防疾病 / 140
- 缓解压力 / 141
- 走出好心情 / 142
- 调节血压 / 142
- 走路减肥的关键 / 143
- 放松腿脚 / 144
- 倒退步行益处多 / 144



健康不衰老，先养腿和脚

第一章

了解腿脚经脉循行， 掌握腿脚穴位功效



腿部经脉循行和腿部保健

一、腿部所体现的身体疾病

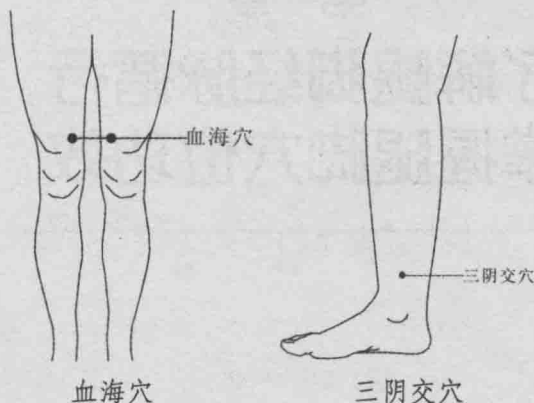
了解腿部的经脉运行，可以知道腿部的问题发源于哪里。比如，如果上楼时，小腿肚有抽搐的感觉，可能因为膀胱经经气不通；腿脚经常发麻，可能是脾气不足引起的；下楼时大腿感到疼痛，可能是由胃经的问题引起的。另外，膝盖也由胃经所主，膝盖肿痛，也可能是因为胃经出现了问题。

二、腿部保健

在日常生活中，我们怎么去做腿部的保健呢？

1. 按摩运动法

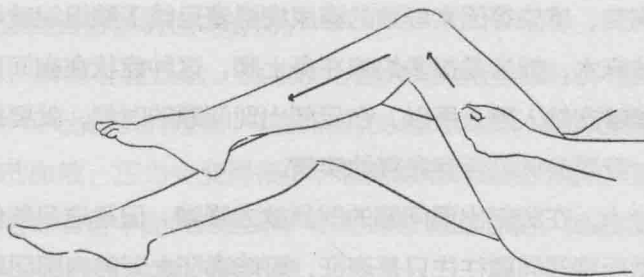
首先可以按摩大腿内侧，因为大腿内侧分布着阴经，阴经主血，不容易疏通；还要揉血海、三阴交这些穴位，因为这些穴位也是不容易疏通的地方。



清晨锻炼身体的时候，经常看到一些老年人在敲打自己大腿的外侧。这样做对老年人来说很有好处，大腿的外侧分布着胆经，敲打胆经能够有效振奋阳气，提高活力。

大腿周围重要的经脉非常多，不光敲打内外侧有好处，经常敲打大腿前后，对调理脾胃也有帮助。

此外，膀胱经的拉伸可以在跑步锻炼中得以实现。总的来说，就是不要总呆着，要动起来，运动对各种经脉的活动都有裨益。



敲胆经

2. 盘腿保健法

我们在欣赏武侠片的时候，总会看到武林高手盘腿而坐以保存真气。传统医理上讲这是有道理的，盘腿正是将丹田之气蕴于体内，不致外泄，从而起到固本培元的效果。

盘腿作为中国功夫的一项基本功，对于练气练功之人有诸多好处。进入现代社会，各种新生事物层出不穷，而一些传统的东西走向没落。回头看看，其实不少传统事物是祖先留给我们的精华，需要好好保护与利用。

脚部经脉循行和相关疾病

双脚是人体最重要的器官之一，每天都要承受身体的压力，难免会出现一些问题。医学研究表明，脚部可能会患上的病症大概有300余种，尽管如此，很多人依然认为脚部的毛病只是小毛病，现在这种想法就应该改一改了。

我们的脚上分布着大量的经脉，如足三阳、足三阴经，它们与我们身体的各个器官和组织相关联。在这种情况下，脚的某个部位出了问题，应引起我们的高度重视。此外，很多时候，脚部的不适，正是我们身体内疾病发出的信号。

一、脚部所反映的身体疾病

足跟痛、拇趾外翻等是最常见的脚部疾病。这些疾病表面上看是小病，但是它们却可能是糖尿病、循环系统疾病、肾脏疾病的表征。

很多人都知道，糖尿病患者很容易患糖尿病足，而糖尿病足主要是糖尿病血



管病变、神经病变、感染等因素导致的糖尿病患者足或下肢组织破坏的病变。主要的表现是四肢麻木，就像是很多蚂蚁在身上爬，这种症状在夜间更加明显，有些患者甚至不能够安然入睡。所以，在足部出现问题的时候，就要提高警惕，及时去医院就诊，查看身体是否存在其他疾病。

还有一部分人，在脚部出现问题的时候就去修脚。但是这只能保证脚部看起来没有问题，然而脚部问题往往只是表征，可能表征之下的内部问题依旧存在。

而且，如果修脚之前的消毒工作没有做好，还会导致脚部受到细菌的感染，这个时候如果治疗不及时还会使下肢的重力线发生改变，使踝关节、膝关节受力不均匀，加速关节磨损。长此以往，还会导致髋关节和腰部的代偿性损伤，患者可能出现慢性腰肌劳损，甚至骨质增生病。

二、脚部保健

既然知道了脚部问题可能反映多种疾病，我们就要防患于未然，注意以下问题。

首先，不要忽视脚部的疼痛感。其实脚部疼痛不一定是走路过多引起的，还有一些可能是身体中隐性疾病的表现，所以一旦出现脚部不适，就要及时去医院就诊，查明病因。

其次，要经常洗脚，保持脚部卫生很重要。同时还要经常观察足跟和趾甲是否有变化。平时要避免赤足行走，以免损伤足跟。

第三，要为自己的脚选择合适的鞋子。在运动的时候，尽量穿柔软合脚的运动鞋，减少脚部磨损和受伤的可能。

最后，患有糖尿病的人，更要经常进行脚部检查。

脚是人体的第二心脏

脚被称为人体的第二个心脏，主要有两个原因。

一、脚部肌肉有助于血液循环

在我们的身体中，血液先通过左心室、左心房，然后通过大动脉和小动脉流到身体中的各个毛细血管中，向细胞组织输出相应的养分；返回的时候，血液会

携带着二氧化碳经过静脉流回右心房。

在人体中，脚离心脏最远，血液从心脏开始输出到脚尖，然后再从脚尖流回心脏，这是一个比较长的过程，花费的时间也比较长。脚的位置是身体的最下端，流到脚部的血液，压力会变得很低，很难顺畅地流回心脏，但活动脚部肌肉可以促进脚部毛细血管中血液的流动，帮助血液流回心脏，促进血液循环。

二、脚部运动能够改善心脏功能

人们往往认为，只要心脏功能提高了，那么血液循环也就会变得顺畅。但是，想提高心脏功能很不容易，而脚部保健却很容易。我们可以通过脚部保健来提高心脏功能，促进血液循环。

想要提高心脏的功能，走路是最好的方式，但是尽量不要长跑，也不要做激烈运动。

在走路过程中，脚在离开地面时，脚尖会弯曲收缩，当脚完全落地时，脚尖就会舒张开来，这样的过程就好像是抽水泵，脚部肌肉活跃会加速血液的流动，从而促进血液循环，减轻心脏负担，起到保护心脏的作用。

涌泉穴——生命的泉眼

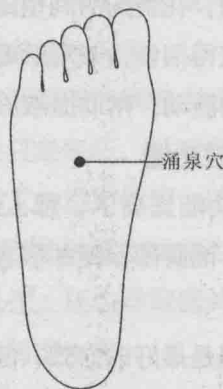
涌泉穴是足底穴位，在脚部的凹陷处第二和第三趾缝的头端与足跟连成一条直线的三分之一处，为全身俞穴的最下部，是肾经的首穴。我国古老的医书《黄帝内经》中说：“肾出于涌泉，涌泉者足心也。”肾经的气血就像是山上的泉水，是从足部涌出，然后才能伸展向四肢。所以，涌泉穴在养生、防病、保健等方面均有重要作用。

推搓涌泉穴也叫“搓脚心”，是非常传统的按摩方法，能够防治多种疾病，尤其是老年性哮喘病、便秘、腰间盘突出等问题，主要有如下原因。

中医的经络理论就是通过四经八脉把全身的气血贯通起来，进而与五脏六腑相连。而涌泉穴是人体内非常重要的穴位，“肾出于涌泉”，而肾气是人体生命活力的根源。肾气不足就会使人的精气神严重下降，导致多种疾病，比如神经衰弱、头顶痛、易疲劳等。通过推搓涌泉穴，可以达到对肾、肾经及全身起到由下



到上的整体性调节和整体性治疗的目的。推搓摩擦出现的热感，就是一种良性的刺激，而且推搓过程本身就是一种自我形体导引运动和身心修养过程。



涌泉穴

脚底部位还存在复杂的毛细血管和神经网，这些组织将身体的每一个部分紧密联系起来。经常对涌泉穴进行揉搓，可以改善毛细血管和淋巴管之间的通透性，促进血液的循环和人体的新陈代谢。

既然了解到涌泉穴在身体保健中的巨大作用，我们就要在生活中通过刺激涌泉穴来达到防病治病的目的。具体的方法不尽相同，大致有药物浸泡、灸疗和按摩三种主要方式。它们在刺激涌泉穴防病治病方面都有一定的功效。在这里给大家推荐一种简单实用的方法，那就是按摩刺激法。

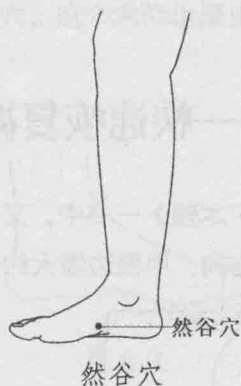
按摩是我国很古老的保健方法，行之有效且方便实用。具体的做法是：坐在床上，双脚自然向上伸开，也可以盘腿而坐。然后用两个拇指从足跟向足尖的涌泉穴位置反复推搓；之后打开手掌，轻轻地拍打涌泉穴，直到脚底部位发热。

然谷穴——保持好胃口

然谷穴是肾经的荥穴，属火性，肾经属水性，因此然谷穴的作用就是平衡肾脏的水火，专治阴虚火旺等相关疾病。

然谷穴是肾经上非常重要的一个穴位，该穴位在脚的内侧，将手放在脚的內

踝骨上，向斜前方两厘米的地方滑动，就会触到一个凸出的骨头，然谷穴就在这块骨头下面。



然谷穴之所以叫“然谷穴”，其中“然”字通“燃”字，而“谷”字既指出了这个穴位的具体位置，同时也暗示该穴是精气埋藏得很深的地方，因而得名“然谷”。“然谷”也叫做“燃谷”，也就是将谷物燃烧的意思。当然，这里的谷物是指我们吃进胃里的食物，燃烧也就是消化的意思。所以说然谷穴是一个可以促进食物消化的穴位。

然谷穴也叫龙渊穴或龙泉穴，对然谷穴进行针灸能够辅助治疗很多疾病。

1. 糖尿病。在古代，人们将糖尿病叫做消渴症，然谷穴可以治疗消渴症，其作用就是平衡水火。糖尿病患者经常按摩此穴，能够缓解口干舌燥症状。

2. 烦躁口干。若是经常觉得口干舌燥，饮水不能解干渴，很可能是因为内心过于焦虑，也就是心火过于旺盛，这时揉一揉然谷穴，可降火解燥。

如果半夜睡不着觉，总觉得心烦，喉咙发干，很可能是心火旺盛导致的。不妨揉一揉然谷穴，口干症状可以得到缓解，就会不那么想喝水，不那么烦躁，可以安安心心地睡觉。

中药补阴气的药丸效果虽然不是很显著，但是去火功效比较强。随着人的年龄的增长，身体的去火能力就会越来越差，火气越大，人的身体就会越虚弱，这个时候就要通过按揉然谷穴并配合补阴气的药丸了。

3. 咽喉肿痛。人在心烦的时候，就会上火，喉咙胀痛、发炎、说话困难。喉咙痛的时候，可以通过按揉然谷穴来缓解。突然说不出话来，一般来说原因有两