

5.1 关节炎

养腿防老 祛百病

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

养腿防老祛百病/《健康大讲堂》编委会主编. —
哈尔滨:黑龙江科学技术出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5388-7985-8

I. ①养… II. ①健… III. ①腿部—养生(中医)
IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第162722号

养腿防老祛百病

YANGTUI FANGLAO QU BAIBING

主 编 《健康大讲堂》编委会
责任编辑 李欣育
封面设计 吴展新
出 版 黑龙江科学技术出版社
地址: 哈尔滨市南岗区建设街41号 邮编: 150001
电话: (0451) 53642106 传真: (0451) 53642143
网址: www.lkcbs.cn www.lkpub.cn
发 行 全国新华书店
印 刷 深圳市雅佳图印刷有限公司
开 本 711mm×1016mm 1/16
印 张 16
字 数 200千字
版 次 2014年11月第1版 2014年11月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5388-7985-8/R·2373
定 价 29.80元

【版权所有, 请勿翻印、转载】

Contents 目录



在现代都市生活中，许多中老年人的腿脚特别是膝盖非常容易患上各种各样的毛病，严重影响了日常的生活和工作。



腿脚病虽然难治，但只要我们在日常生活中注意一些小细节，如在洗漱、做家务时讲究一些技巧，就可以预防腿脚的病变。

第一章 认识你的腿脚

- 001 人体下肢结构 / 012
- 002 膝盖的功能 / 014
- 003 引起下肢疾病的原因 (1) / 016
- 004 引起下肢疾病的原因 (2) / 018
- 005 哪些人的腿脚容易生病 / 020

第二章 日常生活中保护下肢的小诀窍

- 006 做家务的时候 / 024
- 007 睡觉的时候 / 026
- 008 起床的时候 / 027
- 009 洗漱的时候 / 028
- 010 用餐的时候 / 029
- 011 上厕所的时候 / 030
- 012 准备出门的时候 / 031
- 013 外出的时候 / 032
- 014 上下楼梯的时候 / 033
- 015 走路有困难的时候 / 034
- 016 拿东西或抱小孩的时候 / 035
- 017 洗澡的时候 / 036
- 018 运动或劳作的时候 / 037

第三章 专家为你答疑解惑

- 019 膝盖酸痛未必是风湿 / 040
- 020 老年人吃钙片可以预防骨质疏松症吗 / 041
- 021 晨僵可能是类风湿性关节炎 / 042
- 022 踝关节扭伤后怎么办 / 043

第四章 传统中医疗法

第一节 常用的穴位疗法

- 023 穴位按压时常用的手势 / 046
- 024 委中：缓解下肢疼痛 / 048
- 025 犊鼻：消肿止痛 / 049
- 026 昆仑：治疗脚踝肿痛 / 050
- 027 曲泉：缓解下肢肿痛 / 051



腿脚无力、腰酸腿痛，几乎成了每一个现代文明人的通病，此时如果按压一些特定穴位，会有强腰健腿、舒筋活络的效果。



当下肢疼痛时，我们不仅可以按压穴位，还可以按摩下肢，以松弛下肢僵硬的肌肉，从而缓解下肢疼痛。

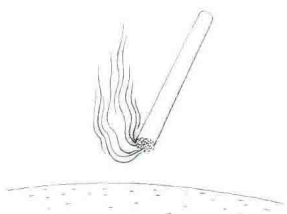
- 028 阳陵泉：远离腿抽筋的痛苦 / 052
- 029 足三里：帮你疏通下肢经络 / 053
- 030 涌泉：助你强健脚力 / 054
- 031 伏兔：舒适腰腿 / 055
- 032 解溪：治疗脚腕痛 / 056
- 033 三阴交：治疗下肢麻痹 / 057
- 034 承扶：消除坐骨神经痛 / 058
- 035 殷门：强腰健腿 / 059
- 036 承筋：治疗小腿痛 / 060
- 037 承山：治疗一切腿脚疾病 / 061
- 038 环跳：治疗膝腿肌炎 / 062
- 039 风市：治疗腿脚酸痛 / 063
- 040 阳辅：强筋壮骨 / 064
- 041 阴廉：治疗下肢疼痛、痉挛 / 065

第二节 常用的推拿疗法

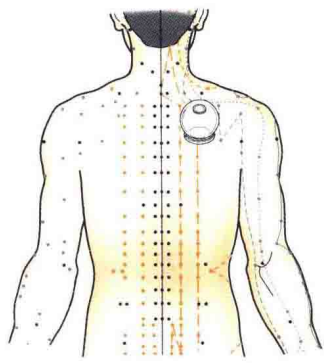
- 042 推拿按摩的基本手法 / 066
- 043 摩擦皮肤：缓解下肢疲劳 / 068
- 044 揉捏肌肉：缓解下肢疲劳 / 070
- 045 摩擦揉捏：消除膝盖疲劳 / 072
- 046 穴位按摩：预防和消除膝盖疼痛 / 074
- 047 缓和坐骨神经痛的按摩 / 076
- 048 推拿疗法：治疗梨状肌综合征 / 078
- 049 推拿疗法：消除膝关节病变引起的疼痛 / 080
- 050 松弛小腿肚僵硬和疼痛 / 082
- 051 消除脚底、脚跟疼痛的按摩 / 083
- 052 下肢按摩：消除疲劳和浮肿 / 084

第三节 常用的艾灸疗法

- 053 艾灸的方法与技巧 / 086
- 054 坐骨神经痛的灸法 / 088
- 055 梨状肌综合征的灸法 / 090
- 056 膝关节疼痛的灸法 / 092
- 057 风湿性关节炎的灸法 / 094
- 058 类风湿性关节炎的灸法 / 096
- 059 膝关节骨关节炎的灸法 / 098
- 060 下肢痹证的灸法 / 100
- 061 下肢肌肉萎缩的灸法 / 102
- 062 下肢关节扭伤的灸法 / 104
- 063 足跟痛的灸法 / 106
- 064 足心多汗的灸法 / 107



艾灸是一种用点燃的艾绒熏灸人体腧穴来治病的方法。当下肢出现病变后，通过艾灸，就可以达到治疗疾病的目的。



拔罐是一种以杯罐为工具，通过吸拔和温热刺激等造成人体局部发生瘀血现象的方法，也常被用来治疗下肢疾病。

第四节 常用的拔罐疗法

- 065 拔罐疗法的基本知识 / 108
- 066 坐骨神经痛的拔罐 / 110
- 067 梨状肌综合征的拔罐 / 112
- 068 股神经痛的拔罐 / 114
- 069 膝关节骨关节炎的拔罐 / 116
- 070 髌骨软化症的拔罐 / 118
- 071 骨质疏松症的拔罐 / 120
- 072 风湿性关节炎的拔罐 / 122
- 073 类风湿性关节炎的拔罐 / 124
- 074 下肢麻木的拔罐 / 126
- 075 下肢肌肉痉挛的拔罐 / 127
- 076 足跟痛的拔罐 / 128

第五节 常用的刮痧疗法

- 077 刮痧疗法的基本知识 / 130
- 078 坐骨神经痛的刮痧 / 132
- 079 类风湿性关节炎的刮痧 / 134
- 080 风湿性关节炎的刮痧 / 136
- 081 膝关节痛的刮痧 / 138
- 082 小腿痉挛的刮痧 / 140
- 083 下肢酸痛的刮痧 / 142
- 084 足跟痛的刮痧 / 144

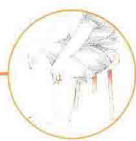
第六节 常用的食物疗法

- 085 食物疗法的基本知识 / 146
- 086 骨质疏松症患者的食疗方 / 148
- 087 腰膝酸软的食疗方 / 150
- 088 膝关节骨关节炎的食疗方 / 152
- 089 坐骨神经痛的食疗方 / 154
- 090 风湿性关节炎的食疗方 / 156
- 091 类风湿性关节炎的食疗方 / 158
- 092 下肢肌肉劳损的食疗方 / 160
- 093 下肢肌肉萎缩的食疗方 / 162
- 094 足跟痛的食疗方 / 164
- 095 骨质增生的食疗方 / 166
- 096 腿脚肿痛的食疗方 / 168
- 097 脚气的食疗方 / 170

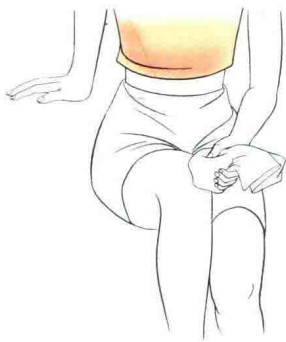
第五章 其他疗法

第一节 常用的运动疗法

- 098 什么是运动疗法 / 174
- 099 治疗梨状肌综合征的运动 / 176



当下肢出现病变后，我们不仅可以通过中医疗法来进行治疗，还可以做一些运动来缓解疼痛、治疗疾病。



在下肢刚刚开始疼痛的时候，我们可以用冰块或冰袋进行冷敷，这样可以遏制突发性的疼痛，并有效抑制因发热而引起的肿胀。

- 100 预防膝关节肌肉萎缩的运动 / 178
- 101 缓和膝盖疼痛的运动 / 180
- 102 类风湿性关节炎的运动 / 182
- 103 减少膝关节积液的运动 / 184
- 104 预防和治疗膝关节滑膜炎的运动 / 186
- 105 踝关节扭伤的运动 / 188
- 106 O 型腿的矫正运动 / 190
- 107 舒缓小腿肌肉的运动 / 191
- 108 消除脚部浮肿的运动 / 192
- 109 膝关节骨关节炎的运动 / 194

第二节 常用的温冷疗法

- 110 温冷疗法的原理 / 196
- 111 膝关节疼痛、神经痛和风湿痛：自制热毛巾 / 198
- 112 慢性疼痛和寒冷引起的下肢疼痛：用姜热敷 / 199
- 113 慢性疼痛或疲劳引起的下肢疼痛：泡澡以温和患部 / 200
- 114 突发性疼痛：用冰块或冰袋冷敷 / 201

第三节 常用的贴法疗法

- 115 肌内效贴布是怎么回事 / 202
- 116 改善 O 型腿的贴法 / 204
- 117 改善风湿的贴法 / 205
- 118 改善半月板损伤引起的膝盖疼痛 / 206
- 119 改善韧带损伤引起的下肢疼痛 / 207

第四节 其他常用疗法

- 120 睡眠疗法：使身心得到彻底放松 / 208
- 121 环境疗法：从视觉到嗅觉使身心得到放松 / 209
- 122 营养疗法：用热牛奶治疗下肢疼痛 / 210
- 123 森林疗法：用五种感官吸收森林的精华 / 211

- 附录一 日常生活中的几个误区 / 212
- 附录二 伸展腿部的运动 / 218
- 附录三 调养身体的腿脚穴位 / 233

养腿防老 祛百病

《健康大讲堂》编委会 主编



黑龙江出版集团
黑龙江科学技术出版社

腿脚不生病的秘诀

● 什么是腿脚病

在现代都市生活中，许多中老年人的腿脚部位，特别是膝盖，非常容易出现各种各样的毛病。这是因为随着年龄的增加，腿部肌肉的力量会渐渐衰退，如果不注意保养，这些支撑着身体的重要肌力就会逐渐流失，这样势必造成腿部和膝关节独自承担全身的重量，久而久之，腿部和膝盖就会产生酸痛的感觉，严重时会有剧烈的疼痛，甚至无法正常行走，严重影响日常的生活和工作。

除了年龄的因素外，肥胖、过度运动、O型腿等因素也会引发腿脚的病变，当人在走路时，会对腿部和膝盖造成自身体重3倍的压力，上下楼梯时则会造成自身体重7倍的压力。所以，身体越肥胖，对腿部和膝盖造成的压力也就越大，如果长期维持这种状态，就会引发腿脚病。

● 腿脚病的治疗

当腿脚不舒服时，很多人的第一反应是去医院，通过打针、吃药来进行治疗，这些方法的确可以暂时缓解疼痛，但平时稍不注意，腿脚就会再次生病，让人不胜其扰。这时，学习一些简单方便的疗法就非常必要。

本书就是基于此点，为您详细介绍了许多腿脚病的自疗法，其中既有中医传统的按压穴位、推拿按摩、艾灸、拔罐、刮痧、食疗，又有现代的运动疗法、温冷疗法、肌内效贴布法、睡眠疗法、环境疗法、营养疗法、森林疗法，不但简单易学，而且非常实用，对于一些常见腿脚病，几乎都能收到立竿见影的效果。

以推拿按摩为例，此疗法入门简单，无须学习艰涩的理论，也不必使用专业的医疗器械，只要找到正确的穴位和反射区，用手部的按压动作就可以在家中操作，不仅很容易学习，还不会产生毒副作用，因而日益受到人们的重视和推崇，成为腿脚病的重要疗法之一。在按摩的同时，您还可以配合按压穴位、拔罐、刮痧、艾灸、中药药膳等，这样便能取得事半功倍的治疗效果，使您轻松治愈腿脚病，重获健康的人生。

● 关于本书

本书共分为五章，第一章主要介绍腿脚的结构和引起下肢疾病的原因，使读者对腿脚病有一个感性的认识。第二章则介绍了日常生活中保护腿脚的小诀窍，让读者随时随地都可以保护腿部。第三章则以患者的实际体验和专家面对面地答疑解惑，帮助读者解决疑难问题。第四章则从中医的角度，用不同的方法，如穴位按压、推拿按摩、刮痧、艾灸、拔罐、贴敷等，实际教导读者缓解各种腿脚病症状的技巧。第五章则选取了一些绿色环保的治病方式，如运动疗法、温冷疗法、放松疗法等，帮助读者健身治病。此外，在附录部分，本书不仅详细指出了大家在日常生活中的误区，还针对一些腿脚的重要穴位和伸展操进行了较为全面的介绍。

在形式上，本书针对腿脚病的多种疗法进行了详细的图解，更在书中使用了大量的图片，直观地介绍了各种疗法的具体步骤，保证让您一看就懂，一学就会！在家中就可以轻松操作。

由于时间仓促，编者的知识有限，在编写这本书的过程中，难免会存在一些疏漏之处，敬请广大读者斧正。最后，我们真诚地希望，《养腿防老祛百病》能真正成为您治疗腿脚病的好帮手！

编者

2014年6月



● 阅读导航

人类走路、上下楼梯等活动没有一样能离开下肢的参与。一旦下肢出现问题，就会出现酸痛、疲劳、腿抽筋等症状，严重困扰着我们。本书通过形象的图解，直观地介绍了下肢疾病的防治方法，保证让您一看就懂，一学就会。

标题
从这里开始我们的阅读旅程

导语
总述这一节讲了什么

精彩正文
简单易懂的文字，让您轻松了解腿脚病疗法

003 引起下肢疾病的原因（1）

养腿防老祛百病

引起下肢发病的原因多种多样，如风湿、骨质疏松、半月板损伤等，一些容易忽视膝关节和下肢疼痛，偏瘦的人更易发生。

- **风湿**
风湿是引起下肢疾病的一个主要原因，是关节滑膜的慢性发炎。病程一旦发展，各种特征就会从中显现，破坏骨感或软骨。如果发炎不断反复，最终会使关节完全失去作用，无法弯曲和伸直。风湿症的男女比例为1:3，引起的下肢疾病的表现通常为原因不明的关节疼痛、肿胀、僵硬。
- **骨质疏松**
骨质疏松就是指骨骼变得脆弱、脆弱，表现为身高变矮。骨质疏松的患者，容易跌倒和骨折。引起骨质疏松的原因有品种、钙不足、运动不足、维生素D不足等。骨质疏松症的女性患者多于男性，女性的骨质疏松多在绝经后，60岁以上的老人中患此疾病概率为67%。预防方法是，从年轻时起就要注意补充钙量，延缓钙的减少速度。还要注意不要吸烟，也不能喝过多的咖啡。
- **骨关节炎**
骨关节炎是指骨关节边缘增生的骨疣，好发于脊柱及负重关节，是关节的生理性退行性变化，其发生与年龄、关节创伤或退变等因素有关。常见于中老年人。从本质上说，骨关节炎与适应力变化而产生的刺激有关，它可以使关节的关节、韧带松弛，但如果增生的骨质对周围神经、血管及其他结构产生压迫时，则会出现临床症状。
- **半月板损伤**
半月板位于大腿和小腿的骨头之间，负责分散来自膝盖的压力，使关节的动作润滑顺畅。由于半月板几乎没有再生的能力，所以受伤之后就无法恢复。运动、老化、跪坐是造成半月板损伤的主要原因。半月板对屈伸运动的应变能力较弱，所以，当进行重负荷的膝盖运动时，半月板的受伤概率就会大大增加。

070 骨质疏松

养腿防老祛百病

骨质疏松或是指骨密度降低，骨质变薄，有微裂纹，其中以上下楼梯时腿抖最为明显。治疗的方案在于低磷酸盐的饮食方法。

研究认为，该病的产生与运动等因素相关。其他如年龄、骨质疏松或轻微的膝半月板损伤、关节周围肌肉萎缩，产生于运动、使软骨面粗糙、关节老化，进而改变，发生病变的软骨面弹性减弱，有时还可导致运动时关节的慢性疼痛。

- **自我表现**
1. 自我表现：患者常感到身体虚弱和疼痛，主要表现为无力、手脚加重时疼痛加剧，甚至无法行走。当病变严重时，可导致骨折。
- 2. 体征表现：患者常可有骨折，骨折部位可见其于不愈。

118





疾病名

标题是疾病名，从这里找到您想治疗的疾病

拔罐治病

都有较广泛的用途，尤其是处于早期的患者，可通过拔罐来改善局部的血液循环，从而达到治疗疾病的目的。

拔罐取穴



操作步骤

留罐法
将罐吸附于皮肤上，留置一定时间，使局部组织充血、瘀血，从而达到治疗目的。

精确取穴

最新国际标注穴位图，直观展现每个穴位的精确位置

操作步骤

直观地介绍了各种疗法的具体步骤

Contents 目录



在现代都市生活中，许多中老年人的腿脚特别是膝盖非常容易患上各种各样的毛病，严重影响了日常的生活和工作。



腿脚病虽然难治，但只要我们在日常生活中注意一些小细节，如在洗漱、做家务时讲究一些技巧，就可以预防腿脚的病变。

第一章 认识你的腿脚

- 001 人体下肢结构 / 012
- 002 膝盖的功能 / 014
- 003 引起下肢疾病的原因 (1) / 016
- 004 引起下肢疾病的原因 (2) / 018
- 005 哪些人的腿脚容易生病 / 020

第二章 日常生活中保护下肢的小诀窍

- 006 做家务的时候 / 024
- 007 睡觉的时候 / 026
- 008 起床的时候 / 027
- 009 洗漱的时候 / 028
- 010 用餐的时候 / 029
- 011 上厕所的时候 / 030
- 012 准备出门的时候 / 031
- 013 外出的时候 / 032
- 014 上下楼梯的时候 / 033
- 015 走路有困难的时候 / 034
- 016 拿东西或抱小孩的时候 / 035
- 017 洗澡的时候 / 036
- 018 运动或劳作的时候 / 037

第三章 专家为你答疑解惑

- 019 膝盖酸痛未必是风湿 / 040
- 020 老年人吃钙片可以预防骨质疏松症吗 / 041
- 021 晨僵可能是类风湿性关节炎 / 042
- 022 踝关节扭伤后怎么办 / 043

第四章 传统中医疗法

第一节 常用的穴位疗法

- 023 穴位按压时常用的手势 / 046
- 024 委中：缓解下肢疼痛 / 048
- 025 犊鼻：消肿止痛 / 049
- 026 昆仑：治疗脚踝肿痛 / 050
- 027 曲泉：缓解下肢肿痛 / 051



腿脚无力、腰酸腿痛，几乎成了每一个现代文明人的通病，此时如果按压一些特定穴位，会有强筋健骨、疏通经络的效果。



当下肢疼痛时，我们不仅可以按压穴位，还可以按摩下肢，以松弛下肢僵硬的肌肉，从而缓解下肢疼痛。

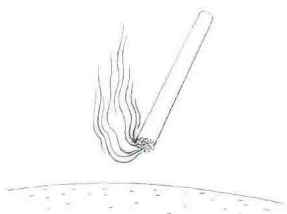
- 028 阳陵泉：远离腿抽筋的痛苦 / 052
- 029 足三里：帮你疏通下肢经络 / 053
- 030 涌泉：助你强健脚力 / 054
- 031 伏兔：舒适腰腿 / 055
- 032 解溪：治疗脚腕痛 / 056
- 033 三阴交：治疗下肢麻痹 / 057
- 034 承扶：消除坐骨神经痛 / 058
- 035 殷门：强腰健腿 / 059
- 036 承筋：治疗小腿痛 / 060
- 037 承山：治疗一切腿脚疾病 / 061
- 038 环跳：治疗膝腿肌炎 / 062
- 039 风市：治疗腿脚酸痛 / 063
- 040 阳辅：强筋壮骨 / 064
- 041 阴廉：治疗下肢疼痛、痉挛 / 065

第二节 常用的推拿疗法

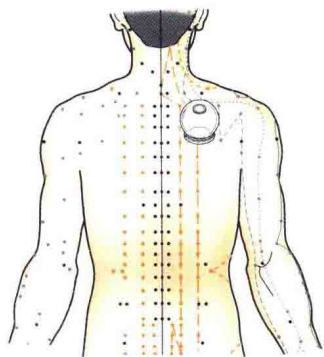
- 042 推拿按摩的基本手法 / 066
- 043 摩擦皮肤：缓解下肢疲劳 / 068
- 044 揉捏肌肉：缓解下肢疲劳 / 070
- 045 摩擦揉捏：消除膝盖疲劳 / 072
- 046 穴位按摩：预防和消除膝盖疼痛 / 074
- 047 缓和坐骨神经痛的按摩 / 076
- 048 推拿疗法：治疗梨状肌综合征 / 078
- 049 推拿疗法：消除膝关节病变引起的疼痛 / 080
- 050 松弛小腿肚僵硬和疼痛 / 082
- 051 消除脚底、脚跟疼痛的按摩 / 083
- 052 下肢按摩：消除疲劳和浮肿 / 084

第三节 常用的艾灸疗法

- 053 艾灸的方法与技巧 / 086
- 054 坐骨神经痛的灸法 / 088
- 055 梨状肌综合征的灸法 / 090
- 056 膝关节疼痛的灸法 / 092
- 057 风湿性关节炎的灸法 / 094
- 058 类风湿性关节炎的灸法 / 096
- 059 膝关节骨关节炎的灸法 / 098
- 060 下肢痹证的灸法 / 100
- 061 下肢肌肉萎缩的灸法 / 102
- 062 下肢关节扭伤的灸法 / 104
- 063 足跟痛的灸法 / 106
- 064 足心多汗的灸法 / 107



艾灸是一种用点燃的艾绒熏灸人体腧穴来治病的方法。当下肢出现病变后，通过艾灸，就可以达到治疗疾病的目的。



拔罐是一种以杯罐为工具，通过吸拔和温热刺激等造成人体局部发生瘀血现象的方法，也常被用来治疗下肢疾病。

第四节 常用的拔罐疗法

- 065 拔罐疗法的基本知识 / 108
- 066 坐骨神经痛的拔罐 / 110
- 067 梨状肌综合征的拔罐 / 112
- 068 股神经痛的拔罐 / 114
- 069 膝关节骨关节炎的拔罐 / 116
- 070 髌骨软化症的拔罐 / 118
- 071 骨质疏松症的拔罐 / 120
- 072 风湿性关节炎的拔罐 / 122
- 073 类风湿性关节炎的拔罐 / 124
- 074 下肢麻木的拔罐 / 126
- 075 下肢肌肉痉挛的拔罐 / 127
- 076 足跟痛的拔罐 / 128

第五节 常用的刮痧疗法

- 077 刮痧疗法的基本知识 / 130
- 078 坐骨神经痛的刮痧 / 132
- 079 类风湿性关节炎的刮痧 / 134
- 080 风湿性关节炎的刮痧 / 136
- 081 膝关节痛的刮痧 / 138
- 082 小腿痉挛的刮痧 / 140
- 083 下肢酸痛的刮痧 / 142
- 084 足跟痛的刮痧 / 144

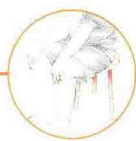
第六节 常用的食物疗法

- 085 食物疗法的基本知识 / 146
- 086 骨质疏松症患者的食疗方 / 148
- 087 腰膝酸软的食疗方 / 150
- 088 膝关节骨关节炎的食疗方 / 152
- 089 坐骨神经痛的食疗方 / 154
- 090 风湿性关节炎的食疗方 / 156
- 091 类风湿性关节炎的食疗方 / 158
- 092 下肢肌肉劳损的食疗方 / 160
- 093 下肢肌肉萎缩的食疗方 / 162
- 094 足跟痛的食疗方 / 164
- 095 骨质增生的食疗方 / 166
- 096 腿脚肿痛的食疗方 / 168
- 097 脚气的食疗方 / 170

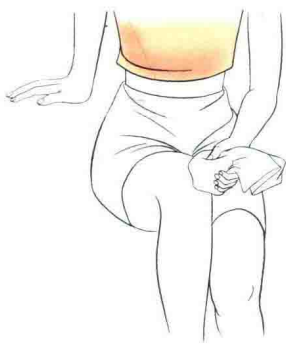
第五章 其他疗法

第一节 常用的运动疗法

- 098 什么是运动疗法 / 174
- 099 治疗梨状肌综合征的运动 / 176



当下肢出现病变后，我们不仅可以通过中医疗法来进行治疗，还可以做一些运动来缓解疼痛、治疗疾病。



在下肢刚刚开始疼痛的时候，我们可以用冰块或冰袋进行冷敷，这样可以遏制突发性的疼痛，并有效抑制因发热而引起的肿胀。

- 100 预防膝关节肌肉萎缩的运动 / 178
- 101 缓和膝盖疼痛的运动 / 180
- 102 类风湿性关节炎的运动 / 182
- 103 减少膝关节积液的运动 / 184
- 104 预防和治疗膝关节滑膜炎的运动 / 186
- 105 踝关节扭伤的运动 / 188
- 106 O 型腿的矫正运动 / 190
- 107 舒缓小腿肌肉的运动 / 191
- 108 消除脚部浮肿的运动 / 192
- 109 膝关节骨关节炎的运动 / 194

第二节 常用的温冷疗法

- 110 温冷疗法的原理 / 196
- 111 膝关节疼痛、神经痛和风湿痛：自制热毛巾 / 198
- 112 慢性疼痛和寒冷引起的下肢疼痛：用姜热敷 / 199
- 113 慢性疼痛或疲劳引起的下肢疼痛：泡澡以温和患部 / 200
- 114 突发性疼痛：用冰块或冰袋冷敷 / 201

第三节 常用的贴法疗法

- 115 肌内效贴布是怎么回事 / 202
- 116 改善 O 型腿的贴法 / 204
- 117 改善风湿的贴法 / 205
- 118 改善半月板损伤引起的膝盖疼痛 / 206
- 119 改善韧带损伤引起的下肢疼痛 / 207

第四节 其他常用疗法

- 120 睡眠疗法：使身心得到彻底放松 / 208
- 121 环境疗法：从视觉到嗅觉使身心得到放松 / 209
- 122 营养疗法：用热牛奶治疗下肢疼痛 / 210
- 123 森林疗法：用五种感官吸收森林的精华 / 211

附录一 日常生活中的几个误区 / 212

附录二 伸展腿部的运动 / 218

附录三 调养身体的腿脚穴位 / 233

第一章 认识你的腿脚

人类走路、上下楼梯等活动没有一样能离开下肢的参与。一旦下肢出现问题，就会出现酸痛、疲劳、腿抽筋等症状，这些症状严重困扰着我们。保护好下肢，是我们刻不容缓的使命。请注意：当下肢出现上述症状的时候，是身体在向我们发出求救的信号，必须立即调整自己的生活方式，减轻下肢的负担。

