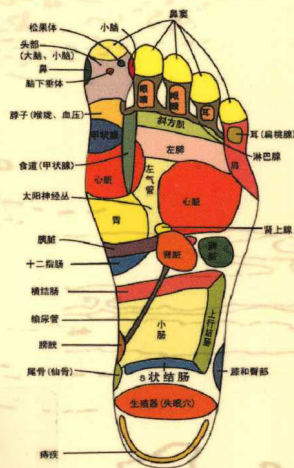




百病

刘长信◎编著

从腿养



北京出版集团公司
北 京 出 版 社



中医药文化传播丛书

百病



北京中医药大学东直门医院推拿理疗科主任
中华中医药学会养生康复专业委员会副秘书长
北京市推拿按摩学会副主任委员

刘长信◎编著

从腿养

北京出版集团公司
北京出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

百病从腿养 / 刘长信编著. — 北京 : 北京出版社,
2010. 12

(中医药文化传播丛书)

ISBN 978 - 7 - 200 - 08502 - 0

I. ①百… II. ①刘… III. ①腿部—养生 (中医) —
基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 227575 号

中医药文化传播丛书

百病从腿养

BAIBING CONG TUI YANG

刘长信 编著

*

北京出版集团公司 出版
北 京 出 版 社

(北京北三环中路6号)

邮政编码: 100120

网 址 : [www. bph. com. cn](http://www.bph.com.cn)

北京出版集团公司总发行

新华书店经销

北京金秋豪印刷有限责任公司印刷

*

787 × 1092 16 开本 10.75 印张

2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 200 - 08502 - 0

R · 428 定价: 24.80 元

质量监督电话: 010 - 58572393

目 录

CONTENTS



- | | | |
|---------|---------|----|
| 大黄泡脚治便秘 | 通腑消胀揉行间 | 1 |
| 滋阴泻火降血压 | 太溪水泉照海揉 | 13 |
| 伤风感冒头身痛 | 泡脚发汗散风寒 | 23 |



- | | | |
|---------|---------|----|
| 安神化痰治失眠 | 申脉照海对穴揉 | 33 |
| 用腿养胃好方法 | 当归行间来助阵 | 43 |
| 党参补气治肥胖 | 祛湿化痰丰隆揉 | 51 |



若想改善亚健康 公孙阳陵可帮忙 61

捏捏小腿降血糖 降糖要穴血海藏 71

上病下治方法妙 养颜美容用腿疗 79



静脉曲张蚯蚓腿 杜仲泽泻承山穴 89

通经止痛用牛膝 拍揉膝关治膝病 99

寄生泡腿祛寒湿 点揉飞扬治腰突 109



保护男性前列腺 白花蛇草合水泉 123

中风偏瘫有良方 天麻昆仑来相助 135

小儿腹泻不用慌 大都七节加强强 147



附1 腿部穴位示意图 158

附2 腿部穴位取穴方法 161



大黃泡腿治便秘
通腑消脹揉行間



大黄泡腿治便秘 通腑消胀揉行间

“我已经好几天没大便秘了，偶尔放屁，闻起来很臭。”

“我每天费很大力气也就大便一点儿，觉得肚子胀得很。”

“我觉得每次大便很干，量也少，感觉脸色都不好了。”

吃喝拉撒人生四大事，哪样有问题都会威胁健康。在日常生活中，几乎所有的人从出生开始就会不断受到排便问题的困扰。

很多人饱受大便不愉快的困扰，这类问题我们通常称之为便秘。由于排便问题一般大家不愿意开口讲，所以经常会因长期便秘没有得到及时治疗，造成宿便长期滞留体内产生毒素，引起身体产生一系列问题，如口臭、头晕、腹胀等，也会出现一些皮肤问题，例如色斑、暗疮等，甚至由于排便时腹压增大、血压上升还能引起心脑血管意外。由于现代人的生活节奏快，不注意养成规律排便的习惯，吃的东西又多为细粮和肉蛋，吃的蔬菜很少，就容易造成饮食中纤维素和水分摄入得过少，因此导致便秘经常发生。得了便秘，由于不愿意就医，多数人喜欢买一些通便药解决问题，像便通胶囊、果导片之类，这类药只能暂时通便，久服便秘的情况就会加重，形成恶性循环，最后没有通便药自己就不能主动排便了。另外，通便药引起腹泻，会引发很多健康问题，如：身体水分丢失过多，肠功能下降，甚至会有患结肠癌的风险。所以，寻找一种安全无副作用的通便方法很重要。



一、为什么会便秘

便秘就是大便秘结不通，排便时间延长，或者有便意却排便困难的一种病症。一般认为，人正常摄入食物，经消化吸收到形成粪便后排出体外，约需 24 ~ 48 小时，若超过 48 小时即可看做是便秘。但是由于饮食结构及品质的差异，以及排便习惯的不同，间隔时间可有很大差异。有人习惯每天排便一次，有人 2 ~ 3 天排一次便，有的则更长。原则上，只要排便无痛苦、通畅，就不能称为便秘。若大便干燥，排出困难，排便后有不适感，甚至出现腹部胀满、头昏乏力等症状时，无论其排便间隔时间多长，都应被看做是便秘。

中医认为便秘的产生与脾、胃、大肠、气血津液、寒热虚实等均有关。在水谷传化过程中，胃主受纳，腐熟水谷，其气下行；脾主运化，其气上行；小肠主受盛，对经脾胃作用之后的水谷进行泌别清浊；大肠司传导糟粕。所以脾胃、大小肠功能失常均可引起大便异常。究其原因主要有这么几点：

燥热内结 中医认为由于经常吃过于辛辣厚味的食物以及温补之品均可导致阳盛灼阴。就像河里面本来有不少水，但太阳过于毒烈，水分被蒸发掉了，那么行驶在河里的船就搁浅了。也就是说，肠道燥热，耗伤津液而导致了便秘，这种便秘又可以称为热秘。

气机郁滞 由于经常生气，脾气不好，情志不舒，或者由于有心事，整天忧愁思虑，或一些白领和老年人久坐少动、久病卧床等，都会引起气机郁滞，致使大肠传导失职、糟粕内停而成秘结，即所谓“气内滞而物不行”。燥热内结是燥热把水消耗了，而气机郁滞是“行船的动力”缺乏了，船也同样会搁浅。这类便秘的特点是粪便不干燥，但排出困难，又称为气秘。

津液不足 由于久病、老年体衰，造成气血两虚；脾胃内伤、饮水量又少，泻下伤阴等也会造成津液大伤。就像供应河水的源泉少了，虽没有太阳的日晒和动力的不足，但河中没有水，船也要搁浅。血虚津亏则大肠滋润失养，使肠道干涸，便行艰涩，所以称为虚秘。

健康小常识

便秘的易发人群和诱因

饮食结构不合理。

过度消瘦者，如胃下垂、减肥之人。

年老体弱者。

久坐、久卧引起排便力不足。

拖延排便时间：工作过忙、情绪紧张、旅行、开会，使已到直肠的宿便又返回结肠。

水分损失过多：出汗、呕吐、腹泻。

精神因素：强烈刺激、惊恐、情绪紧张、忧虑、焦虑导致内分泌、神经系统失去平衡。

长期服用泻药导致肠壁细胞应激性降低。

二、便秘事小危害极大

便秘虽不是什么大病，但却让人十分痛苦，且可导致一些并发症。宿便堆积在肠道里，不断产生各种毒气、毒素，造成肠内环境恶化、肠胃功能紊乱、内分泌失调、新陈代谢紊乱、食欲及睡眠差、精神紧张；宿便压迫肠壁，使肠黏膜受伤，肠蠕动变慢，导致习惯性便秘和顽固性便秘；宿便产生的臭气导致口臭和臭屁；宿便产生 20 多种毒素被肠道反复吸收，通过血液循环到达人体的各个部位，导致面色晦暗、皮肤粗糙、毛孔扩张、褐斑、痤疮、细小皱纹、肥胖、乏力、烦躁，宿便中的毒素进入血液，导致中老年人出现高血压、心脏病、半身不遂、老年痴呆等，同时还会加重中老年人心脑血管疾病。对于高血压、冠心病病人来说，便秘是十分危险的，这些患者经常是在排便时突发心脑血管意外，冠心病加重，甚至死亡。对于年轻人来说，便秘可致内分泌失调，出现脾气暴躁，面部粉刺痤疮



疮等症状。此外，便秘还可致高烧不退，咳嗽不止。对以上这些病，通过通便治疗，可收到奇效。

便秘对妇女的影响较大，可能会引起月经紊乱，子宫位置不正。这是因为直肠内粪便过度充盈，子宫颈被向前推移，而子宫体则向后倾斜。如果长时间反复发生子宫后倾，阔韧带内的静脉就会受压而不畅通。因此，子宫壁也会发生充血，并且失去弹性，进而使子宫长久保持在后倾位置，出现骶部疼痛、腰痛、月经紊乱、经期肛门直肠坠胀等。

长期的便秘可使肠道细菌发酵产生致癌物质，从而刺激肠黏膜上皮细胞，导致其异形增生，易诱发癌变。便秘引起肛周疾病如直肠炎、肛裂、痔等，因便秘，排便困难、粪便干燥，可直接引起或加重肛门直肠疾患。较硬的粪块阻塞肠腔使肠腔狭窄并压迫盆腔周围结构，阻碍了结肠蠕动，使直肠或结肠受压而造成血液循环障碍，还可形成粪性溃疡，严重者可引起肠穿孔。也可发生结肠憩室、肠梗阻、胃肠神经功能紊乱（如食欲不振、腹部胀满、嗝气、口苦、肛门排气多等）。

便秘还可导致肠道外的并发症，如脑卒中、大脑功能异常（记忆力下降，注意力分散，思维迟钝）、性生活障碍等。临床上因便秘而用力增加腹压，屏气使劲排便造成的心血管疾病发作有逐年增多的趋势，如诱发心绞痛，心肌梗死发作。

健康小常识

便秘的危害

肛肠疾患：肛裂、直肠炎、痔瘘等。

胃肠功能紊乱：腹胀、食欲不振、口苦、口臭、肛门排气多。

形成慢性溃疡：粪块压迫肠腔狭窄，阻碍了结肠扩张，受压而致溃疡。

结肠癌：可能与致癌物质长期不能外排有关。

诱发心脑血管病。

性生活障碍：用力排便，使直肠疲劳。肛门收缩过紧及盆腔底部肌肉痉挛性收缩，不射精或性欲减退。

妇女易发痛经、阴道痉挛、尿潴留、尿路感染。

大脑功能异常：有毒物质甲烷、酚、氨导致记忆力下降，注意力分散，思维迟钝。

皮肤：暗疮、色斑、色素沉着。

三、腿疗治便秘

了解了造成便秘的原因以后，我们就可以根据每个人导致便秘的不同原因来采取有效治疗措施了。腿疗就是采取清热、行气、润肠等方法来达到排毒通便的目的，且经过临床验证，取得了满意的疗效，对于功能性便秘有时可以代替通便药，而且是良性循环，不会有依赖性。

（一）清热润肠、泻火通便法

适应症：患者出现大便干结，腹胀腹痛，面红心烦，或有身热、小便短赤、舌红、苔黄燥的症状。

此为中医所说的热秘。是由于燥热内结，热灼伤阴，津液大伤，肠道燥热伤津而便秘，这种便秘多见于青壮年，为实证。

腿浴药物：大黄、芦荟、番泻叶、麻子仁、郁李仁。

腿疗穴位：足三里、上巨虚、下巨虚、承山（详见附1、附2）。每个穴位按摩2~3分钟，每天按摩1~2次。

中医故事

大黄的故事

中草药里的大黄，原来不叫大黄，叫“黄根”。为什么后来叫成大黄了呢？有这么一段故事。



当年有个姓黄的郎中，他家祖传下来擅长采挖黄连、黄芪、黄精、黄芩、黄根这五味药草，到他这一辈还专门用五味黄药给人治病，所以大伙儿都管他叫“五黄先生”。

每到春三月时，五黄先生就进山采药。靠山有个小村，他每次进山采药时就借住在村里马骏家中，直到秋后才离去。马骏务农，全家只有夫妻二人和一个孩子。五黄先生与马家结下了深厚的情谊。

有一年，五黄先生又来挖药，他走到靠山村发现马家的房屋没有了。乡亲们告诉他说：“马家遭难啦！去年冬天一场大火，房屋被烧得精光，他媳妇也被烧死。如今，只剩下光棍爷儿俩，跑到山上去住石洞啦。”

五黄先生十分难过，就到山洞找到马骏父子。马骏看见五黄先生，抱头痛哭。五黄先生说：“你现在一无所有，不如带上孩子跟着我挖药、卖药去吧。”马骏很高兴，从此就跟着五黄先生学挖药。

不到半年工夫，马骏就学会了挖五黄药。但是，五黄先生却从不教他治病。

一天，马骏说：“老哥，你怎么不教我治病呢？”五黄先生笑道：“我看你这人性子太急，不适合当郎中。”马骏有些不满，便暗暗注意五黄先生怎么给人治病，什么病该下什么药。日久天长，马骏多少也摸透了一些门道，就背着五黄先生也给人治起病来了。

碰巧，还真让他治好了几个人，马骏十分高兴。

有一天，五黄先生不在跟前，有一个孕妇来找郎中。这妇人身体虚弱，骨瘦如柴。马骏问：“你怎么不舒服？”妇女说：“泻肚子。”

本来止泻应用黄连，马骏却给她用了泻火的黄根。病人回去吃了两剂药，大泻不止，没过两天就死了。病家哪里答应，一打听原来是马骏开的方子，就把他扭送进了县衙。县官审明经过，就断了马骏一个庸医害人的罪名。

这时，五黄先生赶来，跪在堂前，说：“老爷应该判我有罪。”县官问：“你是什么人？怎么有罪？”

“他是跟我学的医，我教得不清，罪在我身。”马骏闻听，急忙说：“老爷，是我背着他干的事，跟他没关系。”

县官问明他俩的关系，感到这两个人如此重交情，很是敬佩；平日，他也听说过五黄先生的大名，所以，就尽力为马骏开脱。最后，县官罚他们送给死者家里一笔钱，就放他们两人出衙了。马骏羞愧万分，对五黄先生说：“悔不该不听你的话，往后再也不敢自以为是了。”

五黄先生说：“学治病可不能性急呀。你看，错用了药就会出人命。”后来，马骏踏踏实实地埋头挖药，人也变得稳重多了，五黄先生这才教他行医。为了让人们记住前面的教训，五黄先生从此便将五黄药中的黄根，改为“大黄”，免得后人再错用了这一味药。

对于热秘的治疗，首先要攻击热邪，泻火而通便，通便同时要注意滋阴润肠，攻补兼施。在腿疗中，腿浴药物上选用大黄、芦荟、番泻叶泻火通便，用麻子仁、郁李仁等药物润肠通便；穴位选用足三里、上巨虚、下巨虚、承山等。我先说一下足三里、上巨虚、下巨虚这一组穴位，研究证明刺激这3个穴位可以显著增强胃肠蠕动，从而直接促进排便。这3个穴位都属于足阳明胃经，都在胫骨前缘旁开一横指这条线上，足三里在外膝眼下3寸，上巨虚在足三里下3寸，下巨虚在上巨虚下3寸。《灵枢·邪气脏腑病形》中“合治内府”的理论提到“胃合于三里，大肠合入于巨虚上廉，小肠合入于巨虚下廉”，这3个穴作为胃、大小肠的下合穴，与胃肠功能密切相关，所以用它们来治疗便秘非常有效。

（二）补气养血行滞法

适应症：虽有便意，但排便困难，用力努挣则汗出气短，便后乏力，肢倦懒言，舌淡苔白，脉弱。

此为中医所说的虚证便秘。是由于身体机能下降，脾肾阳虚，加上气血亏虚，大肠传动无力，糟粕停留而致。多见于中老年人。

腿浴药物：生黄芪、肉苁蓉、巴戟天、仙灵脾、当归、枳实、砂仁。

腿浴方法：对于这类便秘的治疗，药物上选用了生黄芪、肉苁蓉、巴戟天、仙灵脾、当归等来补气血，枳实、砂仁等行气导滞；穴位上选取照海、曲泉、行间、三阴交等。

2000 年版《中华人民共和国药典》中记载，肉苁蓉“补肾阳，益精血，润肠通便”。用于腰膝酸软，筋骨无力，肠燥便秘。肉苁蓉为养血通便的良药。



腿疗穴位：照海、曲泉、行间、三阴交（详见附 1、附 2）。每个穴位按摩 2~3 分钟，每天 1~2 次。

行间在第 1 趾、第 2 趾之间，意思是气行于两趾之间，气得行而通，滞得行而解。按摩行间穴可以达到理气通滞的作用，气推动大肠传动，缓解便秘。

四、教你一招

给大家介绍一个在家就可以操作的简单方法，用于各种习惯性便秘的防治。取香蕉皮 200 克、桃仁或杏仁或麻子仁 30 克。将以上药物放入锅中，加水适量，煎煮 30 分钟，去渣取汁，与开水同入泡脚桶中，先熏蒸后泡脚。熏蒸水的温度应在 90℃ 左右，但要防止烫伤，待水温下降至 40℃ 左右时，再将双腿浸泡水中。同时配合按摩揉搓足心。每天 1 次，每次 30 分钟左右。

注意事项

（1）泡脚时间不宜太长，一般为半个小时。

(2) 最好用有一定高度的木桶，使水深浸没至小腿。

(3) 注意平时要养成良好的定时排便规律。

五、刘大夫答疑

问：便秘在我们的日常生活中太常见了，大家都有一些应对便秘的小方法，比如通过经常喝蜂蜜来帮助排便，这种方法有效果吗？

答：经常食用蜂蜜能减少便秘的发生，蜂蜜对肠道有润滑作用，蜂蜜还具有保鲜、抗腐等特性。蜂蜜的防腐和润滑作用，正好可以用来充当大便秘结的润滑剂。

问：很多人认为多吃香蕉、苹果之类的水果有助于排便，这种方法正确吗？

答：吃些水果对帮助排便是有一定的帮助的。中医认为，香蕉味甘、性寒，入肺、大肠经，而性寒能清肠热，味甘能润肠通便，可治疗热病烦渴、大便秘结、痔疮出血等症，故而较适用于肠胃积热所致的热秘，可于饭后1~2小时进食，每日1~2根为宜。但对于虚秘和冷秘的人而言，由于本身体质虚寒，与香蕉的属性寒相同，吃了反而不利于通便，应少食。苹果含有丰富的水溶性食物纤维果胶，果胶有保护肠壁、活化肠道有用的细菌、调整胃肠功能的作用，所以它能有效地清理肠道、预防便秘。同时苹果里的纤维素能使大便变得松软，苹果里的有机酸能刺激肠道蠕动，这些都有助于排便。实际上，香蕉、苹果之类的水果只能作为一种辅助性治疗便秘的水果，对于顽固性便秘者效果甚微，一般需要通过中医中药辨证治疗，运用清热通便或疏肝理气或益气润肠或养血润燥或温阳通便等方法，配合中医药膳才能达到治疗的目的。

问：现在很多年轻人由于工作压力大，经常出现便秘，就总是吃一些像果导片之类的泻药来解决，这样做可以吗？

答：这是非常不可取的。腹泻药分容积性泻药、刺激性泻药和润滑性泻药，经常服用这类泻药，它们的危害有以下3个方面：

(1) 抑制脂溶性维生素的吸收造成脱水、虚弱和营养不良。



- (2) 造成肠道菌群失调。
- (3) 形成药物依赖性便秘。

六、说字解病



胀，形声字。左边的偏旁，表示与身体有关。本义是皮肉鼓胀的意思，表达了身体内壁受到压迫而产生的不适之感。便秘的时候，常常就有这种感觉——肚子特别胀。

春天洗脚，升阳固脱；

夏天洗脚，暑湿可祛；

秋天洗脚，肺润肠濡；

冬天洗脚，丹田温灼。

——
民间谚语

