

## 图书在版编目(CIP)数据

养好腿脚人不老：足疗、按摩、运动保养全知道／

孙呈祥主编．—太原：山西科学技术出版社，2013.9

(读书会)

ISBN 978-7-5377-4509-3

I．①养… II．①孙… III．①足—按摩疗法

IV．①R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 154931 号



读书会

## 养好腿脚人不老：足疗、按摩、运动保养全知道

主 编 孙呈祥

出版策划 张金柱 责任编辑 张东黎  
 助理编辑 张春泽 文图编辑 冷寒风  
 美术编辑 吴金周

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社  
 (太原市建设南路21号 邮编：030012)  
 发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社  
 (电话：0351-4922121)  
 印 刷 三河市华润印刷有限公司 印刷

开 本 889毫米×1194毫米 1/16 印张：20  
 字 数 420千字  
 版 次 2013年9月第1版  
 印 次 2013年9月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4509-3  
 定 价 39.90元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与发行部联系调换。



# 前言



常言道：“树老根先老，人老脚先衰”、“看人老不老，先看走和跑”。可见，腿、脚与人体健康有密切关系。在日常生活中，我们可以通过足疗、按摩、运动来调节和改善身体的健康状况，每天揉一揉、泡一泡，做一些基础的健身运动，可以帮助远离疾病、长寿不老。

从中西方医学的发展历史来看，各种腿脚疗法远远早于其他疗法而诞生。在古代，由于各种自然灾害造成人类身体损伤，产生了疼痛、胀麻、瘙痒等各种症状，当人们无意中用手触及腿部、脚部的某些部位时，发现各种身体不适得到了缓解，症状有所减轻；发现在非常劳累后，用手搓摩腿部或用热水泡脚可以解乏……随着经验的积累，人们逐渐认识到，通过刺激腿部和脚部可以缓解很多身体不适，减轻疾病所带来的痛苦。

现代医学研究证明，人的衰老是从腿脚开始的。腿部和脚掌上分布着非常多的毛细血管，有数不清的神经末梢，这些神经末梢与大脑紧密相连；此外，脚掌上还有通往全身穴位和对应身体各部位的反射区。利用腿部和脚部的经络及生理结构，通过按压、推拿、运动、熏洗、刺激等方法，就可以使身体状况得到改善，从而调节人体的脏腑平衡及气血循环，达到预防、治疗疾病的目的。腿脚的健康不仅关系到人的身体健康，而且关系到寿命的长短。因而腿脚的保养是走向健康长寿的第一步。

腿脚能够准确地反映人体的健康和疾病状况。经常按摩双脚，对脚部经络、穴位、反射区施以适当力度和手法的按摩刺激，并伴以适当的运动，能够调整脏腑虚实、舒经活血、散风祛寒、调节机体功能，增强人体免疫力以

及预防和治疗某些疾病。而腿脚浴是采用药物煎汤，将双腿和双脚浸泡、洗浴的一种自然疗法，借药力和热力的作用，可以疏通经络，调和气血，达到祛除病邪的目的。既可以强身健体，又可以针对一些病症进行相应的辅助治疗，非常适合于家庭的养生保健。

现代生活节奏较快，人们生活的压力日益增大，有效减压、以轻松的状态工作、生活，已成为人们最希望达到的状态。足疗、按摩、运动保健是有效缓解压力、消除“亚健康”的最有效的新型养生之道。足疗和按摩可以通过对脚部和腿部的药浴和穴位的刺激，促进血液循环，加快新陈代谢，缓解疲劳，改善睡眠和食欲，保持大小便通畅，有效缓解各种亚健康症状，使人精神焕发。而运动能够有效疏通经络，促进气血运行、健脑益五脏，激活人体自身的修复能力，是最廉价的长寿方。

本书结合现代最新的脚部按摩、足浴观点与运动疗法，精心挑选了大量的传统中药足浴配方，与按摩和腿脚运动完美结合，用最自然、最安全的方式，传送了一种健康的生活理念。阅读本书，学习最便捷、最实用的脚部保健法，经常在家做足疗、按摩、运动，为健康带来福音。





Part  
01

## 养身先养腿和脚， 健康直到老 / 1

- 腿脚保健，最安全的养生法 / 2
- 必须知道的腿脚按摩常识 / 7
- 神奇的脚部反射区，探病、诊病有奇效 / 16
- 腿浴、脚浴细节全知道 / 47

Part  
02

## 家庭常见病， 手到病自除 / 51

- 感冒 / 52
- 哮喘 / 55
- 呃逆 / 59
- 消化不良 / 62
- 慢性支气管炎 / 64
- 慢性胃病 / 67
- 胃下垂 / 71
- 腹泻 / 74
- 便秘 / 78
- 耳鸣 / 81
- 牙痛 / 84
- 头痛 / 87
- 眩晕 / 90
- 盗汗 / 93
- 贫血 / 96
- 慢性咽炎 / 99
- 扁桃体炎 / 102
- 慢性鼻炎 / 105

- 胆囊炎和胆石症 / 108
- 慢性肝炎和肝硬化 / 111
- 慢性肾炎 / 114
- 甲状腺功能亢进症 / 117
- 动脉硬化 / 120
- 肥胖症 / 123
- 面瘫 / 126
- 尿石症 / 129
- 麦粒肿 / 132
- 痤疮 / 135
- 湿疹 / 138
- 神经性皮炎 / 141
- 中暑 / 144
- 脱发 / 147

Part  
03

## 中老年高发病， 自己动手不求人 / 149

- 糖尿病 / 150
- 高血压 / 153
- 低血压 / 156
- 中风后遗症 / 159
- 心脏病 / 163
- 失眠 / 167
- 颈椎病 / 170
- 肩周炎 / 174
- 急性腰扭伤 / 177
- 慢性腰肌劳损 / 180
- 腰椎间盘突出症 / 183
- 坐骨神经痛 / 186





Part  
04

## 男性、女性常见病， 消除难言之隐 / 201

- 乳腺增生 / 202
- 月经不调 / 205
- 白带增多 / 209
- 子宫脱垂 / 212
- 盆腔炎 / 215
- 更年期综合征 / 218
- 性冷淡 / 222
- 女性不孕 / 226
- 男性不育 / 230
- 阳痿 / 234
- 遗精 / 238
- 前列腺增生和前列腺炎 / 241

Part  
05

## 养生保健， 绿色足疗更健康 / 243

- 醒脑提神 / 244
- 护眼明目 / 247
- 提高听力 / 249
- 畅通鼻道 / 252
- 补益肺气 / 255
- 补心安神 / 258
- 补足血气 / 261
- 养肾延年 / 264
- 温补御寒 / 267
- 缓解疲劳 / 270
- 缓解抑郁 / 273

- 增进食欲 / 276
- 增强记忆力 / 278
- 祛除黑眼圈 / 281
- 改善皮肤粗糙 / 284
- 提升皮肤弹性 / 287
- 减掉腹部赘肉 / 289

Part  
06

## 腿、脚养生操， 确保全身气血通 / 291

- 腿部热身操，活动下肢 / 292
- 大腿保健操，增强大腿力量 / 295
- 爬楼梯运动，强壮腿部肌肉、关节 / 296
- 仰卧蹬腿，活动下肢 / 297
- 下肢保健按摩，养腿抗衰 / 298
- 一四脚趾操，活血暖脚 / 300
- 暖脚暖手操，活血暖身 / 301
- 脚尖运动操，锻炼脚趾 / 302
- 脚踝旋转操，灵活脚踝 / 303
- 脚踝摆动操，灵活脚踝 / 304
- 脚踝伸勾操，灵活踝关节 / 305
- 脚踝抬落操，强壮踝关节 / 306
- 以踝行走，拉伸踝关节 / 307

## 附录 观足知健康 / 308