

行走千里足的保養

人說雙手萬能，但雙足行遍天下的能耐亦不容忽視，每天雙足負載著身體到處走動、工作，其負荷量並不亞於雙手。因此雙足亦有疲倦、酸痛、麻木的現象發生。

下肢生理結構

人體下肢的骨骼主要由大腿骨（即股骨）、脛骨、腓骨及腳足骨所構成，以及包含骨骼的臀大肌、股四頭肌、股二頭肌、腓腸肌等，還有分布其間由腰神經叢與骶骨神經叢分出來的神經如：坐骨神經、股神經、腓神經及一些小的神經等，以負責下肢運動與知覺的任務。

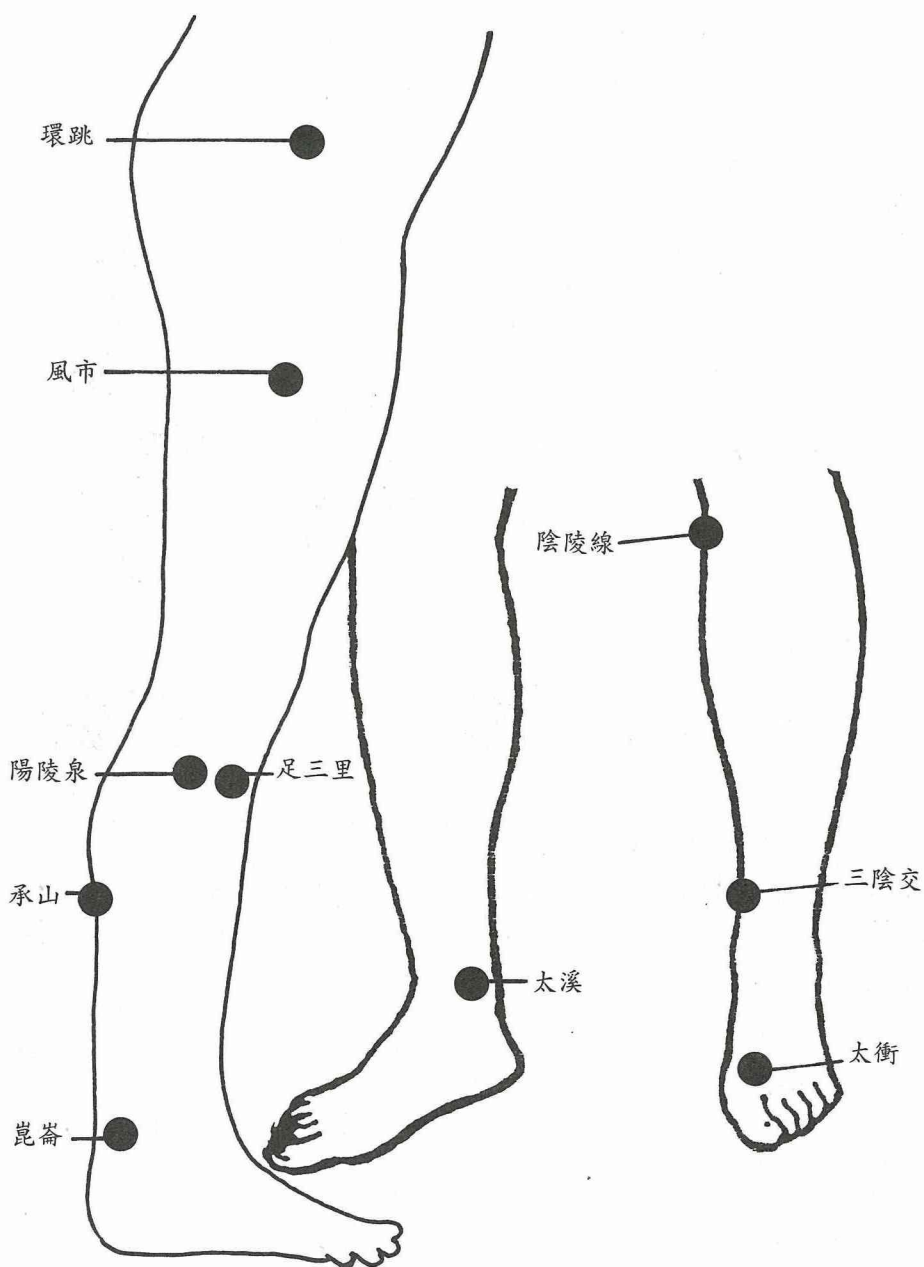
當神經受到壓迫或麻痺時，下肢便會產生麻木，疼痛，無法走路，站立或彎曲，伸直，活動受限，痛苦不堪。

中醫的經絡理論

以中醫經絡理論看下肢，則下肢扮演一個重要的角色，人體三條足陰經（即是太陰脾經、足少陰腎經、足厥陰肝經），由足循著下肢內側由下往上循行至腹部，絡於所屬的臟器。足三陽經（即足陽明胃經，足太陽膀胱經，及足少陽膽經），則由頭延胸、背部向下循行至下肢外側足趾部。因此肝、脾、腎、胃、膽、膀胱有何病變，可反映在其所屬經絡的穴道上出現壓痛點。而經

絡穴道上之壓痛點亦可反映其所屬臟腑發生病變。因此透過針刺穴道，往往可調整其所屬臟腑之

功能活動。日常生活中的穴道指壓下肢主要穴道，除了可促進下肢血液循環外，亦可調整內臟功



能，一舉兩得。

穴道指壓

1. 點按環跳穴（膽經）

穴位：股骨大轉子與髂管裂孔連線外彎處。

主治：坐骨神經痛、下肢痛。

手法：用拇指尖點按10～20次。

2. 點按風市穴（膽經）

穴位：直立，手臂自然下垂，中指指尖所點處。

主治：腰腿酸痛、下肢痠痺。

手法：正坐，用拇指點按10～20次。

3. 對拿陽陵泉穴（膽經）

穴位：腓骨小頭前下方凹陷處。

主治：下肢痛、肝炎、膽囊炎。

手法：中指按於同側陽陵泉，拇指按於陰陵泉（脛骨內髁下凹陷處）。

4. 按揉足三里（胃經）

穴位：外膝眼（髕骨下線，韌帶外側凹陷中）下3寸，即四橫指，脛骨前嵴外一橫指處。

主治：胃痛、腹脹、下肢麻痺、酸痛。

手法：拇指按同側穴位，向外按揉10～20次。

5. 按揉三陰交（脾經）

穴位：足內踝尖直上四橫指，脛骨後緣處取穴。

主治：腹脹、腹瀉、消化不良、月經不調。

手法：拇指按於對側穴位10～20次，孕婦禁用。

6. 對拿太溪穴（腎經）

穴道：足內踝與跟腱之中點處。

主治：腰酸、腎炎、遺精。

手法：大拇指按於同側太溪穴，食指按於足外踝與跟腱之

中點處的崑崙穴（孕婦禁用），對拿10～20次。

7. 點按太衝穴（肝經）

穴位：足背第一、第二趾縫上1.5寸，即二橫指處。

主治：眼疾、頭痛、肝炎。

手法：拇指或食指尖點按10～20次。

8. 按揉承山（膀胱經）

穴位：挺直足尖，在小腿肚腓腸肌腹下方的人字紋正中處。

主治：腓腸肌痠攣，腰背痛。

9. 叩擊下肢

手法：用掌根自上往下擊扣下肢。

上面步驟由1至9每天坐在椅上做一遍，您會感覺下肢氣血循環順暢許多。

如果時間許可的話，由腹部按摩開始，依照前幾篇的指壓手法，從面、頭、頸、背、胸腹、上肢、下肢做一遍，您已把全身主要穴道按揉、推拿，一定會頓感全身氣血循環舒暢許多，精神抖擻多了，不信，您試試看！



鄉間小路

廣告服務

(02)3628148 豐年社業務部

新書代售 豐年社

台北市溫州街14號
每次郵購另收掛號郵資45元
郵政劃撥0005930-0 豐年社
服務電話：(02)3628148

常用中藥材栽培與飼養 400元

都市街道與景觀 500元

易學易做的彩虹花 400元

人體上下水道的奧秘 180元

中藥美容與減肥 240元

室內設計 DIY 650元

居家園藝百科 1,490元

認識植物拉丁學名 250元

水域氣候 180元

自助餐菜單的設計 400元

珠寶與心靈 780元

水晶花（花藝篇） 400元

水晶花（精巧製作篇） 400元

托兒所幼兒園建築設計 300元

景觀平面圖表現法 400元

★聯考應屆考生・最好的K書工具★
美國進口 高樂腦力促進器 聲光激發

促進記憶力理解力減輕心理壓力
十年銷售證明各種考試效果良好

每台12,000元，聯考前另贈速讀潛能訓練教材
全省郵購：(02)5612433 台北：7568283
永和超越補習班：2327522 張主任
台中：(04)3603733 苗栗：(037)477319

助聽器 43年老店

值得您信賴

留美專家 主持驗配 保障服務

獨一專門店 助聽器世家 5413525

台企行 5512525

集世界所有名品 原裝進口 5637392

台北市中山北路2段25二樓（中山分局附近）