

### 腰腿痛自我按摩

腰腿痛是生活中的常见病，很多人都选药物治疗。其实治疗腰腿痛，中医按摩有很好的疗效。中医按摩能调理机体气血阴阳、疏通气血、活血化痰、消肿止痛，还可解除局部肌肉痉挛，促进局部血液、淋巴循环，改善皮肤、肌肉的血液供应。适当按摩配合药物治疗，往往能收到较好的治疗效果。现介绍几种简单的腰腿痛自我按摩方法，具体如下：

**按命门穴：**站位或坐位。用一手或两手拇指按住命门穴。该穴在第二腰椎棘突下的凹陷处。用力按该穴至感觉有点酸胀，然后揉动数十次。

**揉肾俞穴：**体位同上。用一只手的拇指按住肾俞穴。该穴在第二腰椎棘突下，即命门穴的外侧约两个手指宽处。用力按该穴时即有酸胀感，按到有足够的酸胀反应后，再揉动数十次。然后再用另一只手按另一侧肾俞穴并揉动。

**擦腰：**站立，两脚分开同肩宽。两手握拳，拳眼侧贴着腰部用力上下擦动。擦动从骶部开始，从下往上，尽可能高，擦动的速度要比较快。每次擦数十次，直至觉得皮肤发热为止。

**揉肾：**体位同上。用一只手掌的大鱼际处贴着同侧臀部，顺时针或逆时针揉动数十次，然后用另一只手揉另一侧臀部。有疼痛的一侧臀部要多揉。

**推腰臀腿部：**先左弓箭步站立，叉腰。用右手掌，虎口分开，拇指在前，推住同侧腰部，然后用力向下推，经臀一直推到大腿和小腿为止，身体也随着向右侧弯。然后右弓箭步站立，用左手推左侧腰臀腿部。交替推4~10次。

**推腰部：**站位，两脚分开同肩宽。两手叉腰，拇指在前。先用右手掌从右腰部开始推，向前和向左；然后用左手掌从左腰部开始推，向后和向右。推数十次，也可反方向推。

**弯腰捏腿部：**站位，也可坐床上。两腿伸直，慢慢向前弯腰，同时用两手捏大腿和小腿前面的肌肉，捏到尽可能低，最好到足背处，反复5~10次。向前弯腰时，头要昂起。

**捶腰：**体位同上。两手握空心拳，用拳眼轻轻捶击两侧腰部，由上而下，再由下而上，共20~30次。

**专家提醒：**由于引起腰腿痛的原因很多，所以患者应先到医院就诊，明确诊断后，再在专业医生指导下选择合适的按摩方法。（宋丽华）

第7版：养生保健

版面导航

第1版 今日要闻

第2版 综合新闻

第3版 视点

标题导航

- ④ 谨防心脑血管病
- ④ 妙语精言话中医
- ④ 小满养生轻淡食谱
- ④ 女性吸烟危害更大
- ④ 擦大椎穴治感冒发热
- ④ 腰腿痛自我按摩
- ④ 健康谚语

- 第1版：今日要闻
- 第2版：综合新闻
- 第3版：视点
- 第4版：学术与临床
- 第5版：农村与社区
- 第6版：健康关注
- 第7版：养生保健
- 第8版：专版

[谨防心脑血管病](#)

[妙语精言话中医④](#)

[小满养生轻淡食谱](#)

[女性吸烟危害更大](#)

[擦大椎穴治感冒发热](#)

[腰腿痛的自我按摩](#)

[健康谚语](#)