



## 人老腿不老6招

<http://www.firstlight.cn> 2010-08-23

**干洗腿** 用双手紧抱一侧大腿，稍用力从大腿向下按摩，一直到足踝，然后再从踝部按摩至大腿根，用同样的方法按摩另一条腿，重复10~20遍。可使关节灵活、腿肌与步行能力增强，预防下肢静脉曲张及肌肉萎缩等。

**揉腿肚** 用两手掌夹住腿肚，旋转揉动，每侧揉动20~30次为一节，共做六节。此法能疏通血脉，增强腿的力量。

**甩小腿** 一手扶墙或扶树，先向前甩小腿，使脚尖向前向上翘起，然后向后甩动，甩80~100次为宜。此法可预防下肢萎缩、软弱无力或麻木、小腿抽筋等症。

**揉双膝** 两足平行并拢，屈膝微下蹲，双手放在膝盖上，顺时针方向揉动数十次，然后逆时针方向揉动数十次，此法能疏通血脉，治下肢无力、膝关节疼痛。

**搓脚心** 双手掌搓热后搓脚心，左右各100次。有降虚火、舒肝明目之功效，可防治高血压、晕眩、耳鸣、失眠等。

**高抬脚** 每天将双脚跷起2~3次，平或高于心脏，此时下肢血液回肺和心脏的速度加快，头部可得到充足而新鲜的血液和氧，同时对双脚部穴位、反射区也是一个良性刺激。

[存档文本](#)