

# 长不长寿,看脚就知道!这份脚部健康自测表告诉你关于长寿的秘密\_

作者：有故事的人 来源：范文网 [www.wtabcd.cn/fanwen/](http://www.wtabcd.cn/fanwen/)

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/zhishi/a/170249190641682.html>

范文网，为你加油喝彩！

2023年12月14日发(作者：贵都国际花城)

-



长不长寿，看脚就知道！这份脚部健康自测表告诉你关于长寿的秘密

中医也认为，脚是人体“第二大脑”，脚部的穴位很多，还有成千上万条末梢神经，特定穴位与体内脏器之间都有着密切

相关的联系。因此，脚部对身体的重要性显而易见！那么，如何通过脚部看健康呢？

## 01、看颜色

### 1、看脚底颜色

五色辨病是中医学内容之一，五色为青赤黄白黑。

中医学认为，正常脚底颜色略红，也就是说脚部最佳的颜色应该是“红润”。

- 
- 
- 出现异常的黄色，可能有肝胆疾病。

- 
- 发紫或发黑，可能血液循环差。

## 2、看脚趾甲颜色

同时，脚指甲上也有月牙哦，约占趾甲的1/5。

- 
- 循环不好营养就不好，脚上一旦有风吹草动，你可能就会得病。有人容易得灰指甲，脚趾头疾病，也是因为血液循环不好营养就不好，脚上一旦有风吹草动，你可能就会得病。有人容易得灰指甲，脚趾头疾病，也是因为血液循环不好，抵抗力不行，容易被病毒侵害。

- 
- 
- 这时应注意，多参加体育锻炼，避免久坐久站，强健身体。

## 3、看脚趾腹颜色

健康的脚趾腹应该是红润且饱满的。

颜色过白过红都不好，太红说明淤血多，静脉不好，淤紫说明静脉回流不好。

### 02、摸温度

老人脚易凉，多为肾阳不足或保暖不当，这类人应多吃一些性属温热的食品，如羊肉、大蒜、生姜等，以提高机体耐寒

力。

若脚心热，则可能是阴虚内热，应多吃一些绿豆、冬瓜、瘦肉等甘凉滋润之品，少吃羊肉、韭菜、辣椒等温燥之品。

如果脚部温度不高不低，能够自行进行体温调节，外面冷的时候，脚是热乎的，外面热的时候，脚也还是那个温度，就

说明脚部血液循环非常好。

相反，天一冷脚就冰凉，天一热脚老出汗就说明脚部血液循环不是很好。

### 03、表格自测表格健康

项目正常

异常

趾腹形态

饱满

皱褶或皮肤薄

趾腹颜色

红润

苍白或青紫暗

足甲

润泽

增厚干枯嵌甲

足温度

温

凉

有

微弱或没有

无

有

指压一分钟

1~3秒泛红

超过5秒泛红

- 2项以下（含）提示轻度气血不足；
- 3-5项异常提示中度气血不足；
- 6项以上（含）异常提示重度气血不足。

#### 04、养生先养脚

##### 1、锻炼脚趾

做法：

- 取站立或坐姿，双脚紧贴地面，与肩同宽，脚趾以抓地、放松相结合的方式，交替刺激经络。
- 练习用二趾和三趾夹东西，然后反复将脚趾往上扳或往下扳，同时按摩脚趾，可刺激脚部穴位，强身健体。

##### 2、经常泡脚

平时多泡泡脚也可以达到养生长寿的目的。中医认为，热水洗脚，胜吃补药。每天泡脚15分钟就能发挥保健作用。

另外，在温热的水里加点中草药，促进人体血液循环的同时，可以使药效被皮肤吸收作用于人体，达到良好的保健

作

用。

### 3、互打双脚

中医认为，脚与人的五脏六腑、四肢百骸都有极为密切的关联。光在足底就有136个穴位反射区，分别对应人体的五

脏六腑各个器官。

尤其在冬天，双脚互打更是不可缺少，因为“百病从寒起，寒从脚下生”。有很多老人通过双脚互打后，发现比热水泡脚

还要实惠有效。

### 4、按摩脚筋

人的筋之根就在脚部，治病要治根，养生也要调根，因此只拉身体的筋，而不把脚部的筋拉开，是治标不治本！

所以最好操作，同时又比较方便的就是搓揉脚板底的脚筋。

按揉以发热、经络舒服为准。按揉时应用指腹，不要用指甲刮。

-



更多 在线阅览 请访问 [https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91\\_0.html](https://www.wtabcd.cn/zhishi/list/91_0.html)

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发