

10分钟 足部按摩DIY

足部被称为人体的
第二心脏

备受推崇的泷泽麻奈美式足部按摩方法拥有惊人的治愈力，可奇迹般地消除身体的种种不适！

如果不知道这种按摩方法，对您的人生来说将会是一种损失。

每天坚持10分钟，
你将会发现不可思议的效果！

(日) 泷泽麻奈美 著
吴梅 译

TITLE: [Matty式足ツボ10分解毒マッサージ]

BY: [Matty]

Copyright © 2006 Matty

Original Japanese language edition published by Wanibooks Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Wanibooks Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2008, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社 Wanibooks 授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2007第227号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

10分钟足部按摩DIY/(日)泷泽麻奈美著;吴梅译.-沈阳:辽宁科学技术出版社,2008.5

ISBN 978-7-5381-5344-6

I.1… II.①泷…②吴… III.足-按摩疗法(中医) IV.R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第030272号



策划制作:北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划:陈庆

策划:王道琴

版式设计:李新泉

封面设计:李新泉

出版发行:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路29号 邮编:110003)

印刷者:北京地大彩印厂

经销者:各地新华书店

幅面尺寸:148mm×210mm

印张:3.75

字数:45千字

出版时间:2008年5月第1版

印刷时间:2008年5月第1次印刷

责任编辑:众合

责任校对:李雪

书号:ISBN 978-7-5381-5344-6

定价:25.00元

联系电话:024-23284376

邮购热线:024-23284502

E-mail: lkzzb@mail.lnpgc.com.cn

<http://www.lnkj.com.cn>

10分钟 足部按摩DIY

(日) 泷泽麻奈美 著
吴 梅 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·



序

想将足部按摩传授给大家，
希望大家恢复健康！
这就是我的使命。

快节奏的工作和紧张的人际关系终于侵噬了我的身体。虽然我非常的不甘心，还想要坚持继续努力下去，但天不尽人意，以致我不得不结束办公室白领的生活。

虽说辞退了工作，但我的身体状况依然没有改善，还检查出患有卵巢肿瘤。虽然后来我接受了手术，手术也很成功，但是我的身体状况却始终不能恢复，我的心身都感到疲惫不堪。

就在这时，我无意中接触到台式足部穴位按摩。

起初，我抱着半信半疑的态度去尝试。没想到第一次尝试就有了效果。在坚持一段时间后，过去的不适竟然都消失了，身体完全恢复了健康。

有这么神奇的健康疗法，无论如何也要告诉大家。“我要成为一名足部

穴位师！这将是我的使命！”

为了实现这一理想，我立即起程赴台湾学习。

刚到台湾时，陌生的城市、陌生的语言环境让我感到有些不知所措。

严格的学习有时会令我不禁想大声叫喊，但为了目标，只有坚持。

“成为一名令人称赞的足部穴位师，让那些曾经和我同样烦恼的人们恢复健康！”带着这样的想法，我在结束了台湾的学习后返回日本。

接下来的10年时间，我以在台湾学习的经验为基础，不断研究是否有更好的技法，最终创造了泷泽麻奈美式足部穴位按摩疗法。

泷泽麻奈美



每天只需短短10分钟就OK，希望每天能够坚持

我想人们难得看到自己的足底吧，但足底和手相一样能反映出人生的历程。

多处于劳苦之中的人、过于努力之人，其足底积攒了疲劳的痕迹。请将积攒至今的疲惫按揉开、驱除掉。

无论您是什么样的人都可以实现的，以刚出生婴儿的足底为目标吧！

“足部按穴”并不难。无论什么时候、在什么地方都可以简单进行，请坚持每天10分钟。

自己就可以完成的健康维护，从今天就开始吧。



目 录

序·····	002
第1章 了解足部穴位 ·····	009
足部穴位图·····	010
找出自己身体的相应穴位·····	012
第2章 足部排毒按摩 ·····	015
足部排毒按摩瘦身术·····	016
中式足部按摩·····	018
感受中式足部按摩·····	020
足部排毒按摩的独特之处·····	022
第3章 足部的日常护理 ·····	023
为什么要进行日常护理·····	024
洗足方法·····	025
足浴·····	026
袜子的效果·····	027
角质护理·····	028
预防足臭·····	029
穿鞋的方法·····	030

第4章 足部按摩注意事项031

基本注意事项.....	032
避开饭后的30分钟.....	033
使用皮肤润滑剂或按摩油.....	034
按摩后要喝200ml的白开水	035
“踏青竹”	036

第5章 开始足部排毒按摩037

按摩时的手法.....	038
按摩的基本知识.....	040

第6章 缓解现代都市压力041

头痛·偏头痛.....	042
肩酸.....	044
颈酸.....	046
腰痛.....	048
胃痛.....	050
眼睛疲劳·视力下降.....	052
疲劳.....	054
对解除压力有效的茶品.....	056

第7章 改善体质057

寒症.....	058
特应性皮炎.....	060
花粉症.....	062
血压异常（低血压·高血压）	064
提高免疫力.....	066

第8章 美容067

面部水肿.....	068
美肌.....	069
肌肤粗糙.....	070
挺胸美乳.....	071
对恋爱有效的按摩.....	072
斑点·皱纹.....	073
黑眼圈儿.....	074
腿脚水肿.....	075
美脚.....	076

第9章 瘦身077

消除便秘.....	078
排毒.....	080
瘦身.....	082
对瘦身有效的茶品.....	084

第10章 改善相关症状085

感冒.....	086
味觉下降.....	087
牙痛.....	088
痔疮.....	089
头晕.....	090
贫血.....	091
打鼾.....	092
睡眠不足.....	093
坐骨神经痛.....	094

口臭·····	095
脱发·白发·····	096
腿部水肿·····	097
发汗·盗汗·····	098
对美肌有效的茶品·····	099
第11章 心理护理·····	101
郁闷·····	102
自主神经失调症·····	103
沮丧·····	104
失眠·····	105
压力·····	106
第12章 女性特有症状的缓解·····	107
痛经·····	108
月经不调·不孕症·····	109
更年期综合征·····	110
第13章 意外状况的处理·····	111
饮酒过度·宿醉·····	112
紧张·····	113
晕车、晕船、晕飞机·····	114
咽喉不适·····	115
坐立不安·····	116
打嗝儿·····	117
 后 记·····	 118



第1章 了解足部穴位

现代医学发现，足底上有64处与人体各器官相关联的穴位（反射区）。在这里，我们会了解到各个穴位的位置。首先从让自己感到介意的部位开始触摸，请找出自己认为状况欠佳的部位。

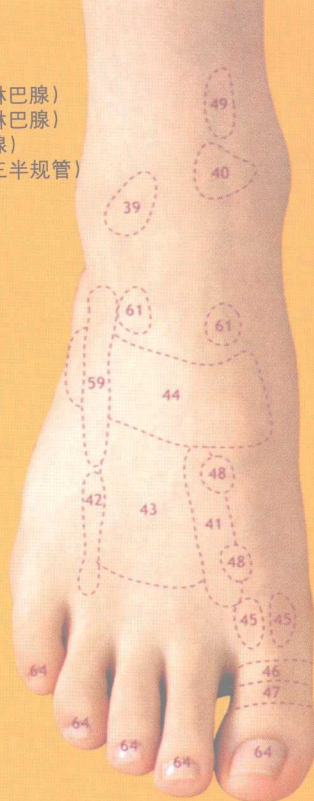
足部穴位图

我们来看一下足底图。沿着脚尖向着脚后跟的方向，是足底所存在的自头部至下半身的穴位。如位于身体左侧的器官“心脏”和“脾脏”仅在左脚底有相应穴位，而位于身体右侧的器官“肝脏”和“胆囊”的相应穴位只在右脚底。足部穴位与人体各部位相对应，看着下面的图是不是感觉仿佛在看人体的缩影图。



- | | | | |
|----------|-----------|-----------|---------|
| 1. 脑（头部） | 10. 肩 | 19. 胆囊 | 28. 升结肠 |
| 2. 额窦 | 11. 斜方肌 | 20. 腹腔神经丛 | 29. 横结肠 |
| 3. 小脑和脑干 | 12. 甲状腺 | 21. 肾上腺 | 30. 降结肠 |
| 4. 脑垂体 | 13. 甲状旁腺 | 22. 肾脏 | 31. 直肠 |
| 5. 三叉神经 | 14. 肺·支气管 | 23. 输尿管 | 32. 肛门 |
| 6. 鼻 | 15. 胃 | 24. 膀胱 | 33. 心脏 |
| 7. 颈部 | 16. 十二指肠 | 25. 小肠 | 34. 脾脏 |
| 8. 眼 | 17. 胰腺 | 26. 盲肠 | 35. 膝 |
| 9. 耳 | 18. 肝脏 | 27. 回盲瓣 | 36. 生殖腺 |

37. 下腹部
38. 髋关节
39. 上半身淋巴系统 (上半身淋巴腺)
40. 下半身淋巴系统 (下半身淋巴腺)
41. 胸部淋巴结 (胸部的淋巴腺)
42. 内耳迷路 (平衡器官) (三半规管)
43. 乳房 (胸)
44. 膈 (横膈)
45. 扁桃体
46. 下腭
47. 上腭
48. 喉、气管
49. 腹股沟
50. 子宫前列腺
51. 尿道
52. 直肠、肛门 (痔疮)
53. 颈椎
54. 脊椎 (胸椎)
55. 腰椎
56. 髌骨、尾骨
57. 尾骨内侧
58. 尾骨外侧
59. 肩胛骨
60. 肘关节
61. 肋骨
62. 坐骨神经
63. 手臂 (腕)
64. 面部 (止痰)



找出自己身体的相应穴位

触摸一下自己的足底，那些摸起来有些硬或者按一下疼痛的地方就要特别注意！这样也可能意外地发现那些平时没注意到但却是身体相应器官易出问题的部分。在认为有问题处直接做个记号，可作为以后进行按摩的重点。



- ☐ 1. 脑（头部）
- ☐ 2. 鼻窦
- ☐ 3. 小脑和脑干
- ☐ 4. 脑垂体
- ☐ 5. 三叉神经
- ☐ 6. 鼻
- ☐ 7. 颈部
- ☐ 8. 眼
- ☐ 9. 耳

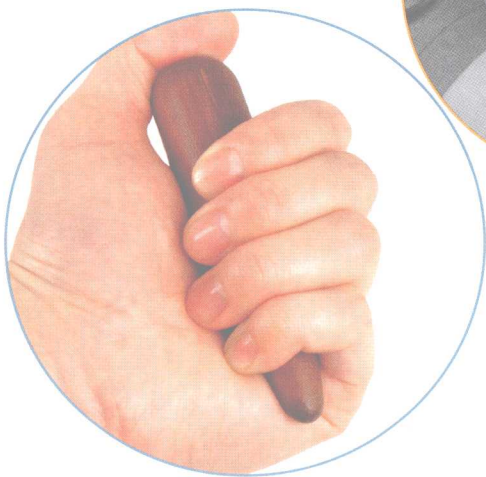
- ☐ 10. 肩
- ☐ 11. 斜方肌
- ☐ 12. 甲状腺
- ☐ 13. 甲状旁腺
- ☐ 14. 肺·支气管
- ☐ 15. 胃
- ☐ 16. 十二指肠
- ☐ 17. 胰腺
- ☐ 18. 肝脏

- ☐ 19. 胆囊
- ☐ 20. 腹腔神经丛
- ☐ 21. 肾上腺
- ☐ 22. 肾脏
- ☐ 23. 输尿管
- ☐ 24. 膀胱
- ☐ 25. 小肠
- ☐ 26. 盲肠
- ☐ 27. 回盲瓣

- ☐ 28. 升结肠
- ☐ 29. 横结肠
- ☐ 30. 降结肠
- ☐ 31. 直肠
- ☐ 32. 肛门
- ☐ 33. 心脏
- ☐ 34. 脾脏
- ☐ 35. 膝
- ☐ 36. 生殖腺

- ☐37.下腹部
- ☐38.髋关节
- ☐39.上半身的淋巴系统(上半身的淋巴腺)
- ☐40.下半身的淋巴系统(下半身的淋巴腺)
- ☐41.胸部淋巴结(胸部的淋巴腺)
- ☐42.内耳迷路(平衡器官)(半规管)
- ☐43.乳房(胸)
- ☐44.膈(横膈)
- ☐45.扁桃体
- ☐46.下鄂
- ☐47.上鄂
- ☐48.喉、气管
- ☐49.腹股沟
- ☐50.子宫前列腺
- ☐51.尿道
- ☐52.直肠、肛门(痔疮)
- ☐53.颈椎
- ☐54.脊椎(胸椎)
- ☐55.腰椎
- ☐56.髌骨、尾骨
- ☐57.尾骨内侧
- ☐58.尾骨外侧
- ☐59.肩胛骨
- ☐60.肘关节
- ☐61.肋骨
- ☐62.坐骨神经
- ☐63.手臂(腕)
- ☐64.面部(止痰)







第2章 足部排毒按摩

以中式足底按摩为基础，融合了印度、德国、法国等多个盛行美脚护理国家按摩技术的足部按摩。改善体质是足部排毒按摩的一大特征。同时，还可以让您成为赤足美人，甚至达到瘦身瘦脚的效果。这也正是先前的按摩所达不到的。