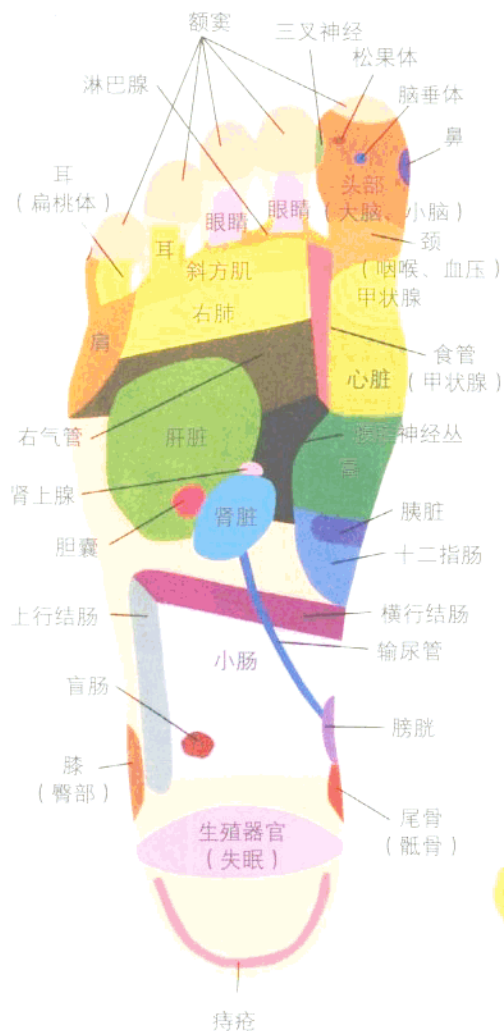


时尚健康
密码

B
BOOK LINK

家庭 足部按摩

(日)五十岚康彦 著
李银 译



消除身体不
适症状！

通过刺激足部反射区，

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭足部按摩 / (日)五十嵐康彦著; 李银译. —杭州: 浙江科学技术出版社, 2009.1

(时尚健康密码)

ISBN 978-7-5341-3421-0

I.家… II.①五…②李… 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149313号

TITLE: [即効 足のゾーン・セラピー小百科]

BY: 「五十嵐康彦」

Copyright © IGARASHI YASUHIKO 2006

Original Japanese language edition published by Shufunotomo 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 Shufunotomo Co., Ltd., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

时尚健康密码

书 名	家庭足部按摩
著 者	五十嵐康彦
翻 译	李 银

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	陈 杨
设计制作	孙 磊

出版发行	浙江科学技术出版社
	杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
	联系电话: 0571-85176040
	E-mail: zsd@zjpress.com

版权登记号 图字: 11-2008-9号

排 版	北京书锦缘咨询有限公司
印 刷	北京地大彩印厂
经 销	全国各地新华书店

开 本	182mm × 210mm	1/24	印张 4
字 数	80千字		
版 次	2009年1月第1版		2009年1月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5341-3421-0	定价	22.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装问题, 本社负责调换)

责任编辑: 朱振东

责任校对: 张 宁

时尚健康
密码

家庭 足部按摩

(日)五十岚康彦 著
李 银 译



浙江科学技术出版社

前言

利用对脚部的刺激来治疗疾病的方法，很久以前就被人们知道了。

我们知道古代印度的瑜伽，以及中国的道家养生法等，都很重视脚的作用。另外，纵观江戸时代的名僧白隐禅师所研制的健康法“个人按摩”的内容便知，其中百分之七十都与脚有关。总之，通过揉、搓、转动脚的各个部位可使身体保持健康。

高加索地区、巴基斯坦最北部的山区，以及南美厄瓜多尔的贝尔卡邦巴被称为世界三大长寿地带。对以上地区进行过周密细致调查的学者说：“这三个地方都处于海拔700~2000米以上，住在这里的人，他们在不自觉的情况下被迫做的脚部运动是他们长寿的最大秘诀。”

可以说我在这本书里所说的脚的反射区疗法——“足部区域治疗”，在利用脚部来获取健康这一点上跟以上所说的健康法完全相同。只是最大的不同点是，其不是盲目地运动脚部，而是按照改善身体的不适，刺激相对应的脚的部位（反射区）进行治疗。

可经常在街上看到脚穴位按摩之类的广告牌，杂志上也经常刊登脚底健康法。可以说，很多人都体会到这是通过对脚部的刺激来改善身体不适的。但是为什么在医学如此发达的今天，“刺激脚部”这一很简单的治疗法如此受关注呢？

究其原因，治疗效果好这一点就不用说了，因为它是不必担心有副作用且简便易行的治疗方法。对初次使用这种治疗法的人来说，很快就能收到疗效，这也是其受欢迎的原因。另外，最近几年很受关注的“刺激脚部”对于提高自然治愈力和免疫力的效果，也是不可忽视的一个原因。足部区域治疗法并不是像疼时用止痛药、有炎症时用消炎药那样来解决症状的，而是通过刺激相对应的脚的部位（反射区）来改善身体的不适症状的。虽然进行足部区域疗法会花费很长时间，但是却能有效促进恢复和提高免疫力，并使身体变得健康，这不是应付一时，而是可以受益终生的。

希望拥有这本书的读者们，也能把此书放在家里的药箱中。如能运用于日常生活中，我们将深感荣幸。

我衷心祝愿大家身体健康！

五十岚康彦
2006年9月

目录 Contents

所谓的区域治疗.....5

脚的反射区域图.....7

第1章 ● 区域治疗的基础知识

● 怎样识别区域.....10

● 一起掌握手指的使用方法.....11

● 利用区域刺激来确认身体状况.....12

● 把检查后的结果运用于治疗.....13

● 治疗前的准备事项和注意事项.....14

● 首先刺激的四个基本区域.....15

● 治疗后的护理和身体的反应.....16

● 做几分钟合适.....16

第2章 ● 改善日常生活中的不适症状

● 肩酸.....18

● 脖子酸痛.....20

● 头痛、头倦.....21

● 胃灼热.....23

● 打嗝.....24

● 脸部发热，面红耳赤.....25

● 便秘.....26

● 眼疲劳.....28

● 耳鸣.....29

● 鼻塞.....30

● 牙痛.....31

● 头晕.....32

第3章 ● 解决难医治的疾病

● 假性近视.....34

● 白内障.....35

● 失眠.....36

● 哮喘.....37

● 扁桃体炎.....38

● 慢性胃炎.....39

● 腹泻.....40

● 胃溃疡.....41

● 神经痛.....42

● 腰痛.....43

● 膝盖痛.....44

● 风湿病.....45

● 高血压.....46

● 低血压.....47

● 肝病.....48

● 肾脏病.....49

● 糖尿病.....50

● 心脏病	51
● 脱发	52
● 感冒	53

第4章 ● 女性的美丽与健康

● 排尿不顺畅	56
● 月经不调	57
● 肥胖	59
● 偏瘦	61
● 怕冷症	62
● 膀胱炎	63
● 瘕病	64
● 更年期障碍	65
● 皮肤粗糙	66

第5章 ● 让性生活更加和谐

● 阳痿	68
● 早泄	70
● 精力减退	71
● 性感缺乏症	73
● 提高性感	74

第6章 ● 父母可以自己治愈的儿童 疾病和症状

● 晕车	76
● 夜尿症	77

● 流鼻血	78
● 咳嗽	79
● 咽喉肿痛	80

第7章 ● 白领们的必胜反射区

● 自律神经失调症	82
● 宿醉	84
● 减轻疲劳	86
● 让头脑清醒	87
● 失落	88
● 白发、少发	89
● 更加健康	90
● 放松	91
● 肩周炎	92
● 花粉过敏症	93
● 胃痛	94
● 食欲不振	95

只要刺激脚部的反射区，身体的所有不适将会得到改善。不仅如此，自然恢复力和免疫力也会提高，让疾病远离我们，而使身体变得健康。

所谓的区域治疗……

● 区域治疗是对身体有益的治疗方法

区域治疗是通过刺激“反射区”来改善身体不适的治疗方法。

它的历史久远，可以追溯到公元前。瑜伽的经典著作上也有关于区域治疗的记录，而且作为释迦牟尼的足迹被人尊重的“佛足石”上面也刻着人体的图案，这说明当时人们已经知道脚掌和人体的关系了。另外，据说美国的土著居民和古代的印加族人也都进行过区域治疗。

不用药也不用特殊的器具，只用手来治病的区域治疗，是人人都可学会的。这是一种效果很好的并且对身体有益的治疗方法。

“没有必要去医院，就是感觉到身体不舒服……”“不想只依靠药物，希望提高自然治愈力来维持健康……”这个时候很适合用这种治疗方法。

● 脚上集聚了全身所有的反射

人的脚部大约有30个反射区，观察它们的分布，我们可以发现是很有趣的。

大拇趾是头，接着依次分布的是颈、肺、心脏、胃、肠和生殖器官。这和人体是非常相似的。难道你不认为这触及了人体的某个神秘地方吗？

● 区域和人体的不可思议的关系

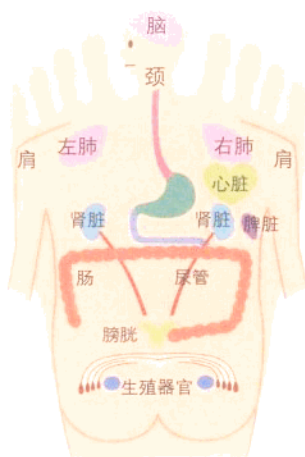
脚的区域和全身的各个部位是紧密联系在一起

的。比如说，胃不舒服时，就会感觉足底与胃相对应的区域发胀、变硬。

症状严重时，用手指按对应的部位会感觉疼得想跳起来。

但是轻轻地按摩对应的穴位，疼痛和不舒服的感觉就会一点点减轻。如果症状彻底得到改善，就算是刺激脚的相应部位，也是不会有疼痛感觉的。

● 脚掌的区域分布和人体很像



●为什么区域治疗法有效

为什么通过刺激脚的穴位能治疗身体的不适呢？答案是“？”，现在还没有明确的答案。

只是我是这样想的，是不是通过人体里众多的神经和淋巴腺，把对脚的刺激传向身体的各个部位。

另外，我感觉这和“气”的流向也有某种关系。中医认为，流在人体内的“气”、“血”、“水”不充足时，或者不顺畅时，身体就会不舒服。只要这些能恢复到正常状态，身体也就健康了。

也就是说，“气”有异常情况时，就会“生病”；“气”正常时，就“健康”了。对此有很多说法。对于它的疗效，现代医学也无法解释。

●只用抚摸就能改善症状，注意手的力度

大家小时候有没有这样的经历，比如说肚子疼时，妈妈给我们揉揉肚子后，就会不太疼了。

我想很多人都有过这样的经历吧，手确实有不可思议的力量，可以减轻痛苦，提高自然治愈力。区域治疗就是这样利用手的不可思议的力量的。

人本来就拥有自然治愈力和免疫能力。但是可惜的是，头痛有头痛药，腰痛有湿敷药。太多依赖药物的现代社会，自然治愈力和免疫力不怎么被用到，并且感觉到它们的作用好像也开始变弱了。

区域治疗是充分利用人体本来拥有的力量来治疗疾病的方法，并能逐步提高这种力量。

本书的使用方法

一起学习区域治疗的基础知识！

手指的使用方法

通过区域刺激来确认身体状况

先刺激四个基本区域

翻到自己想要看的章节

第1章
区域治疗的
基础知识

第2章
改善日常生活
中的不适
症状

第3章
解决难医治
的疾病

第4章
女性的美丽
与健康

第5章
让性生活更
加和谐

第6章
父母可以自己
治愈的儿童疾
病和症状

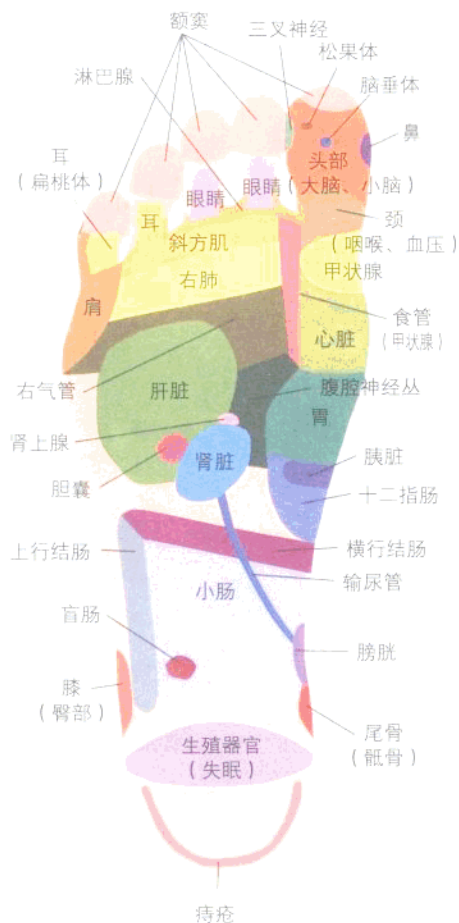
第7章
白领们的必
胜反射区

看图确认一下部位！

脚的反射区域图

右脚掌

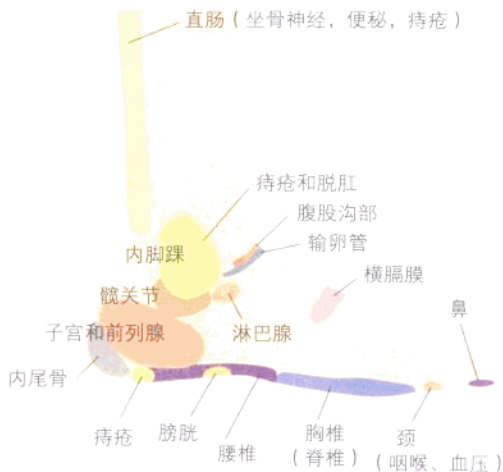
左脚掌



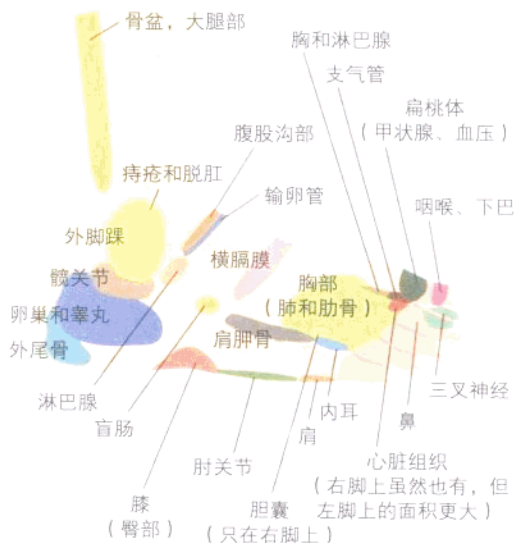
看图确认一下部位！

脚的反射区域图

脚背的内侧



脚背的外側



●只在右脚上有的区域

胆囊

肝脏

盲肠

●只在左脚上有的区域

乙状结肠

脾脏

大部分的区域是左右对称的，但是胆囊、肝脏、盲肠、乙状结肠、脾脏只有一只脚上有。另外，肺和气管的反射区域是这样对应的——右脚的区域是右肺、右气管，左脚的区域是左肺、左气管。

第1章

区域 治疗的 基础知识

介绍区域治疗的基本技巧和提高效果的要领。

即使刚开始，也要确保效果，这样才能很快掌握专业治疗的技巧。

- 怎样识别区域
- 一起掌握手指的使用方法
- 利用区域刺激来确认身体状况
- 把检查后的结果运用于治疗
- 治疗前的准备事项和注意事项
- 首先刺激的四个基本区域
- 治疗后的护理和身体的反应
- 做几分钟合适

怎样识别区域

● 区域根据研究者的不同而有所不同

对应的区域在哪？

在数千年前，自区域治疗的概念出现以来，很多研究者就开始探索区域的位置。对从事区域治疗者来说，这也是最大的研究课题。

我也是如此，以前人留下来的资料为主，也读了很多其他研究者记录下来的文献，并且一边用自己和他人的身体一一进行确认，一边总结出了自己的区域分布图。

● 在某处肯定有对应的区域

脚上有与身体所有部位相对应的区域，连手、脚、内脏、眼睛、鼻子，以及大脑都有与其相对应的区域。

主要的区域如7页的图上所显示的那样，但是我认为除此之外，身体的各个部位都有与其相对应的区域。也就是说，与身体的所有部位相对应的区域，一定能在左右双脚上找到。

大家在使用区域刺激时，参照18页以后的“这里是比较有效的区域”找出正确的位置。

● 区域是有些重叠的

区域并不是像7页的图中所显示的那样清楚地分开的，它们相互之间多多少少有些重叠。但是如果真要那样画下来的话，图就会变得很复杂，反而更不容易明白了。因此，就先简单地把它画出来。

在进行区域刺激时，以轻轻挤压的力度来刺激这些区域应该比较好。



一起掌握手指的使用方法

● 根据不同的区域使用手指的刺激方法也有所不同

对脚的各个部位进行像压、揉、搓、捏这样的动作并对其用力时，根据刺激的部位的不同，以及用力的强度的不同，手指的使用方法也不同。

四种基本的手法如下面所示。

哪个部位需用哪个手指按并不是一定的，脚软的地方用指腹；脚后跟这些比较硬的地方用拳头关节的外侧；中间硬度适当的地方用一个手指的关节的外侧。请大致识别一下这几个部位。

● 力量强度的标准在3~4千克之间

力量强度的标准在3~4千克之间。试着按一下体重计，事先确认一下用多大的力度合适。以此为标准，在比较软的地方力度小一点，比较硬的地方力度再大一点。（请参考22页）



① 用大拇指的指腹



② 用食指和中指的第二个关节的外侧



③ 用食指和中指的第一关节和第二关节中间的地方



④ 用拳头关节的外侧

利用区域刺激来确认身体状况

● 痛的地方就是不舒服的地方

身体的哪个部位不舒服时，与之相对应的区域就会变硬，或者用手指按时会感觉到痛。利用这些反射，我们来检查一下身体的状态。

看着7页的图，先从脚掌开始。

按照“膀胱→输尿管→肾脏→肾上腺”的顺序对区域进行刺激，然后对自己平时在意的地方按一按，检查一下脚掌整体的情况。这结束以后，检查一下脚掌、脚背、脚的两侧和脚踝周围的地方。

● 检查两只脚而不是一只脚

一只脚检查完后，再使用同样的要领对另一只脚进行检查。

大部分的区域在双脚上是左右对称的。但是，胆囊、肝脏、盲肠的区域只在右脚上有，而脾脏、乙状结肠的区域只在左脚上有。

另外，有些区域虽然在左右双脚上都有，但是只有一只脚能感觉到痛，另外一只脚感觉不到痛的情况也有。



① 按照“膀胱→输尿管→肾脏→肾上腺”的顺序进行刺激之后，对整个脚掌进行检查



③ 检查外侧，使用食指的关节应该容易刺激些

② 检查脚的表面和内侧。握着脚踝做，会容易按一些



④ 检查一下脚趾的根部，把脚踝周围也检查一下



为了使区域刺激起到效果，一定要正确识别区域。结合身体的相关部位去识别，应该是很好的。

把检查后的结果运用于治疗

●根据双脚的情况来判断

区域左右对称的情况很多，即使同一个部位，右脚对应肝脏，左脚对应心脏的情况也有，这在我们检查时是需要注意的。

另外，像肾脏这样的区域，虽然左右对称，但是按右脚时痛，按左脚时一点也不痛，这种情况也是有的。这个时候，我们就会想右边的肾脏是不是有什么问题啊？

像这样的区域检查，在双脚上都进行的话，我们才能知道正确的结果。而且对于特别痛的区域，对应的就是身体不舒服的地方和需要治疗的地方。

●能够知道过去的病和未来将要得的病

有些时候没有感觉到什么不舒服，但是按了相应的区域后也会感到痛，这种情况一般是微痛。

这个时候，请回忆一下过去与这个相对应的地方是否生过什么病，因为如果以前生过病没有完全治好的话，按时是会有反应的。

另外，将来可能发作的病，在潜伏期的时候，利用区域刺激也会感到痛。注意这一点的话，就有可能使疾病得到及早治疗。

不管哪种情况，都有必要进行区域治疗。区域治疗也有完全治愈疾病和防患于未然的作用。

虽然自己没有感觉到有什么症状，但也不能放任不管。利用区域刺激来对感到痛的地方进行治疗吧！



治疗前的准备事项和注意事项

● 准备的东西

需要准备的东西有：用来盖脚、擦手的毛巾和使手的滑动更顺畅、用来保护皮肤的护肤霜。不用护肤霜，用婴儿润肤油和凡士林也可以。

刺激脚后跟这些比较硬的部位的话，用刺激棒就会比较好做些。

另外，由于区域治疗时会用到指尖按揉，所以如果指甲太长可能会伤到皮肤，指甲也有可能被折断，因此我们需要事先把指甲剪短。另外，如果指尖的力度不够，就很难产生有效的刺激。

● 不可以做区域治疗的情况

- 刚吃过饭和喝过酒后
- 洗完澡1个小时之内
- 特别累时
- 发烧在38℃以上时
- 脚受伤和脚上长有东西时
- 怀孕时和月经期
- 心律不齐时
- 有恶性肿瘤时
- 咯血和吐血之后
- 患有活动性结核
- 脑出血和脑梗死后
- 患有重度肾脏病和心脏病
- 长期使用激素剂

● 这些人效果显著

没有吃过西药的人，没有使用过激素剂和抗生素的人，没有做过大手术的人，不偏食的人，有毅力自信的人。这些人使用区域治疗效果是很显著的。



准备毛巾和护肤霜，将护肤霜涂在脚上

如果有刺激棒，就比较容易进行刺激
卖健康器具的地方可以买到刺激棒



有毛巾、护肤霜和刺激棒这三样，就算准备好了。但是，有些时候的身体状况是不能进行区域治疗的，请注意一下。

首先刺激的四个基本区域

●按摩膀胱、输尿管、肾脏和肾上腺

在进行区域治疗时，每次都要在刚开始时对膀胱、输尿管、肾脏和肾上腺四个区域进行按摩，使其放松。刺激这些部位，结晶性的尿酸就会溶解，使废弃物容易排出。也就是说，能对体内进行一次大扫除，从而使新陈代谢加快，区域治疗的效果也会很明显。

尤其是对内脏有问题的人来说，事先对这四个部位进行按摩是很重要的。

●对双脚上四个区域进行刺激在7~10分钟内完成

四个基本区域按照“膀胱→输尿管→肾脏→肾上腺”的顺序进行。用7~10分钟的时间对双脚进行按摩为宜。

对四个基本区域的刺激结束后，开始刺激整个脚部，找出不舒服的地方（参考12页的图）。然后根据症状对其相应的区域进行刺激。

下面对18页以后的不同症状的治疗法进行介绍。虽然列举了对相应各个症状都很有效的区域，但是在那些区域中如果含有四个基本区域的话，要对那些部位再进行深入的刺激。

