

TWO MINUTES

主编●福田稔(日本植物神经免疫治疗研究会理事长)

协助●安保彻(日本新泻大学研究生院医学部教授)

翻译●倪秀梅 郎颖 洪仁善 王丹

仅仅按捏指甲,就能代替全身按摩

一天2分钟,提高免疫力

省时不花钱,不用吃药的疗法

自己的疾病自己治疗,自己的健康自己管理



2 分钟 指甲按捏

生病不用吃苦药;“按捏指甲”不生病;任何时间、任何地点,1天2分钟,提高免疫力。医治:耳鸣、美尼尔氏综合症、头晕、肥胖症、抑郁、老花眼、肩腿痛、头痛、麻木、糖尿病、高血压、过敏症、癌症、帕金森氏病.....

NAIL MASSAGE

TWO MINUTES NAIL MASSAGE

吉林科学技术出版社

提高免疫力！治疗疾病！

II 分钟 指甲按摩

一天只需 2 分钟，免疫能力大提高！
不需吃药的有划时代意义的治疗法

主编 / [日] 福田稔
日本植物神经免疫治疗研究会理事长

协助 / [日] 安保彻
日本新泻大学研究生院医学部教授

翻译 / 倪秀梅 郎 颖
洪仁善 王 丹

吉林科学技术出版社



本书由日本マキノ出版社授权出版、发行
吉林省版权局著作权合同登记：
图字：07-2005-1366

TITLE: [免疫を高めて病気を治す「爪もめ」療法]

by [マキノ出版]

Copyright © Makino Shuppan 2004

Original Japanese language edition published by Makino Shuppan.

All rights reserved, including the right to reproduce this book or portions thereof in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Makino Shuppan, Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

II 分钟指甲按捏

主 编：福田稔

协 助：安保彻

翻 译：倪秀梅 郎 颖 洪仁善 王 丹

责任编辑：韩劲松

书籍设计：名晓设计

*

吉林科学技术出版社出版、发行

长春新华印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开本 4 印张 100 000 字

2005 年 3 月第 1 版 2005 年 3 月第 1 次印刷

定价：13.00 元

ISBN 7-5384-3071-7/Z · 440

版权所有 翻印必究

如有印装质量问题，可寄本社退换。

社 址 长春市人民大街 4646 号 邮编 130021

发行部电话 0431-5635177 5651759 5651628

邮购部电话 0431-5677817

编辑部电话 0431-5629318

电 子 信 箱 JLKJCBS @ public.cc.jl.cn

传 真 0431-5635185 5677817

网 址 www.jkcbs.com

实 名 吉林科技出版社

卷首语

日本植物神经免疫治疗研究会理事长

福田稔



目前，社会上的疑难杂症不但没有减少，反而有日渐增加的趋势。我认为这种情况的发生是因为医疗机构的相关人员对免疫几乎没有认识。

在研究阑尾炎的过程中，我与新潟大学研究生院医学部的安保彻教授进行了共同研究，并明确了植物神经和免疫的关系，最终创立了“福田 - 安保理论”。另外还跟随横滨的浅见铁男医生学习了刺穴、头部刺络术。

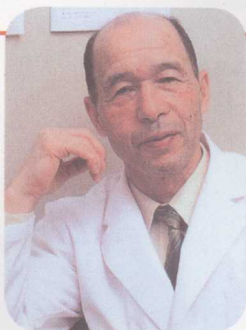
从这些知识中产生了指甲按压这种神经免疫疗法。

从 2000 年开始，我同安保教授以及其他的医师一起创立了日本植物神经免疫治疗研究会，为“福田 - 安保理论”与植物神经免疫疗法的实践与普及而努力着。创立当初，我们经受了无数的困难，但是都克服了。我也曾因为过度的疲劳而两次病倒。然而对于我来说能够闯过这些难关，至今自己仍能生活在这个世界，我就越发要把自己的命运把握好。

植物神经免疫疗法虽然能有力的控制植物神经，对提高免疫力有很好的效果，但是经我治疗的人数毕竟有限，即使是同事所治疗的人数也不是很多。但是我们期待着由这种疗法而派生的指甲按压疗法能推广到家庭中去，并取得不次于植物神经免疫疗法的效果。

“持续就会有效”。请各位读者无论如何尝试一下。

主编：福田稔



1939年福岛县出生。日本新泻大学医学部毕业，确立了以针或激光刺激皮肤来改善血液循环、增加免疫力，治疗疾病的植物神经免疫疗法。在先天性过敏症、胶原病、帕金森氏病、癌症等疑难杂症的治疗中起到了显著的作用。著作有《神奇的疑难杂症疗法——刺络疗法》、《癌症可以如此治疗》等，还编著有《能创造奇迹的指甲按捏疗法》、《“提高免疫力”疾病就可治愈》等。2001年4月起担任日本植物神经免疫治疗研究会理事长。

1947年青森县出生。日本东北大学医学部毕业。现为新泻大学研究生院齿科学综合研究科教授（国际感染医学讲座中讲授免疫学、医学动物学）。1980年在美国留学时发表论文《人类NK细胞抗原CD57的单一克隆抗体》。1989年经研究发现了胸腺外分化T细胞的存在。1996年初次解释了白血球的植物神经支配原理。他站在国际的立场上不断的发表研究成果，活跃在免疫学的最前沿。著作有《因医致病》、《免疫革命》、《癌症自疗》、《治疗帕金森氏综合症的根本》、《只要不吃药，疾病就会好》，编著有《提高免疫力疾病必然能治愈》等。



协助：安保彻

提高免疫力！治疗疾病！

2 分钟 指甲按捏

一天只需 2 分钟，免疫能力大提高！
不需吃药的有划时代意义的疗法



卷首语

日本植物神经免疫治疗研究会理事长 福田稔

第 1 章

提高免疫力！治疗疾病！

医生发明的“指甲按捏”疗法1

- 1 调整植物神经的功能，
提高免疫力的“指甲按捏”疗法2
- 2 因压力造成交感神经过于紧张而引起疾病8
- 3 副交感神经处于过度兴奋状态也会引起疾病13
- 4 1 天 2 分钟，提高免疫力！
“指甲按捏”的操作方法16
- 5 针对下半身的症状，
推荐使用“足部指甲按捏”疗法21
- 6 随时随地都可进行！
“指甲按捏”疗法的疑问解答23
- 7 免疫力与健康之自测表27

- 8 “指甲按捏”疗法增加淋巴细胞, 提高免疫力33
- 9 “指甲按捏”疗法促进血液循环,
减轻心脏负担36
- 10 使副交感神经处于最佳状态的
“指甲按捏呼吸法”38
- 11 刺激脑干、提高免疫力、治愈疾病的
“指甲按捏”疗法40
- 12 检查患者的免疫力,
开指甲按捏疗法为“处方”的医生44

指甲按捏专栏 1

“指甲按捏”是植物神经免疫疗法的
家庭版47

日本植物神经免疫治疗研究会理事长 **福田裕**

新潟大学研究生院医学部教授 **安保彻**

水嶋医院院长 **水嶋文雄**

海南医院、海风诊所医师 **沼田先生**

林医院内科、东方医学医师 **今井一彰**



第 2 章

**对失眠、耳鸣、
抑郁症有疗效！
调整植物神经的“指甲
按捏”疗法49**

1 “抑郁症”——“疲倦”、“没有精神”

让抑郁症患者找回往日动力的指甲按捏疗法50

2 “抑郁症、湿疹、痛经”——抑郁、

湿疹、痛经等都可以通过指甲按捏疗法治疗53

3 “耳鸣、眼痛”——指甲按捏疗法

可以消除耳鸣、视物模糊、眼痛，降低血压56

4 “美尼尔氏综合症、眩晕”

——苦恼了30年的眩晕通过指甲按捏疗法消除了59

5 “失眠、减肥”——用指甲按捏疗法

治愈了失眠，还成功减肥6kg62

指甲按捏专栏2

指甲按捏能改善头部血液循环，

还能改善近视、花眼等眼部疾病的症状65

日本植物神经免疫治疗研究会理事长 福田裕

林医院内科、东方医学科特聘医师 今井一彰等

第3章

消除肩酸、腰痛、头痛！ 根除疼痛的“指甲按捏” 疗法67



1 “肩酸、打鼾”——指甲按捏疗法

可以缓解肩酸、消除打鼾68

2 “膝关节疼痛、腰痛”——无法治愈的膝关节疼痛和

腰痛通过指甲按捏疗法得以康复71

3 “肩周炎、麻木”——肩周炎的疼痛与手指的麻木

通过指甲按捏疗法可以完全治愈74

指甲按捏专栏3

指甲按捏能改善血液循环障碍，有效治疗头痛、
类风湿等症77

日本植物神经免疫治疗研究会理事长 福田裕

新潟大学研究生院医学部教授 安保彻等



第4章

击退糖尿病与高血压！ 对生活常见病也有有效的 “指甲按捏”疗法79

- 1 “糖尿病”——防止糖尿病的恶化
并改善身体不适病状的指甲按捏疗法80
- 2 “糖尿病”——吃药也无法降低的血糖指数，
因指甲按捏而大幅降低了83
- 3 “高血压”——通过指甲按捏疗法，
无须降压药也能使血压稳定在正常范围内86
- 4 “慢性胰腺炎、失眠”——指甲按捏能治疗失眠，
也能缓解由于慢性胰腺炎引起的腹痛89

指甲按捏专栏 4

指甲按捏能改善遗传性过敏症、哮喘、
花粉症等变态反应性疾病92

日本植物神经免疫治疗研究会理事长 福田稔

永野医院院长 永野刚造

木下内科医院理事长 木下和之等

第5章

对癌症、疑难疾病有效的 “指甲按捏”疗法93

- 1 “癌症”——提高自身抗病能力，
征服癌症的指甲按捏疗法94



- 2 “恶性肿瘤、失眠”——指甲按摩疗法
可以恢复恶性肉瘤手术对身心造成的创伤……………97
- 3 “乳腺癌、老花眼”——指甲按摩疗法能克服
抗癌药物治疗乳腺癌时引起的副作用……………100
- 4 “溃疡性结肠炎”——指甲按摩疗法
能替代药物，治疗伴血便的溃疡性结肠炎……………103

指甲按摩专栏 5 对帕金森氏病有效的针灸治疗
与指甲按摩治疗……………106

日本植物神经免疫治疗研究会理事长 **福田稔**

山北诊所院长 **伊藤泰雄**

绘本针灸治疗院院长 **榎本诚一等**



第 6 章

提高“指甲按摩”疗法的治疗效果……………107

- 1 “五种免疫强化法”
——提高指甲按摩疗效的五种免疫强化法……………108
- 2 “肩酸消除法”——对可导致诸多疾病的肩、
颈酸痛有效的指甲按摩疗法……………111
- 3 “提高免疫力的食物”
——五种提高免疫力、促进肠蠕动的食物……………114

日本植物神经免疫治疗研究会理事长 **福田稔**

新潟大学研究生院医学部教授 **安保彻**

东京女子医科大学附属青山自然医疗研究所 **班目健夫**

卷尾语

新潟大学研究生院医学部教授 **安保彻**……………117

索引（病名、症状）……………118

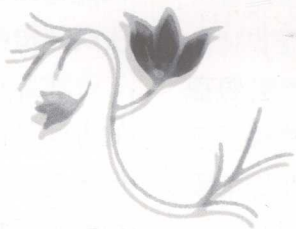


第1章

提高免疫力！治疗疾病！

医生发明的 “指甲按捏”疗法

福田稔医生发明的“指甲按捏”疗法是不分时间、地点，都能进行的很有效的健康法，现在向患者推荐这一疗法的医生正在增加。在这里，除了向您介绍指甲按捏的方法，还请五位医生来解说其中的秘密。



调整植物神经的功能， 提高免疫力的指甲按捏疗法

日本植物神经免疫
治疗研究会理事长
福田稔



揭开疾病产生的根本原因

如果不了解疾病产生的原因，也就无法找到治疗途径。现代慢性病如此蔓延，也是因为没有任何追究发病的原因，而只是一味地寻找对症治疗的办法造成的。与此相反“所有疾病的产生都是因为精神压力引起植物神经紊乱，造成免疫力低下而发病的”

以此论断为依据来恢复健康的疗法叫“指甲按捏疗法”。

实际上，想到使用指甲按捏的方法是因为存在着“福田-安保理论”，它在医学上显示植物神经与负担免疫机能的白细胞有关。为了让大家正确理解指甲按捏的威力，在此我要先就“福田-安保理论”做一下说明。“福田-安保理论”是在我自身突然产

生了“为什么晴朗的天气却不能去打高尔夫？”这样的疑问后，经过一系列的发现所产生的理论。

当时是1991年，我在新泻县北部的一家医院工作。当地在入秋后乃至整个冬天都会刮大风。大风过后，高气压控制整个地区，会有好几天都是适合打高尔夫的好天气。可是在那样的天气里，就会有急性阑尾炎的患者需要手术，因此，身为外科大夫的我就不能去打高尔夫了。对于这种奇怪的现象，我做了一下调查，结果发现57%的阑尾炎是在晴天的高气压下发病的，气压越高病就越重，甚至需要手术。

那么气压与阑尾炎的发病到底有什么因果关系呢？于是，我和新泻大学研究生院医学部的安保彻教授开始了共同研究，“福田-安保理论”也就因此而诞生了。

作为免疫学专家的安保教授首先发现了血液中的白细胞的种类和数目会随着季节和一天中的时间变化而变化，同时

指甲按捏疗法的 关键词

这里介绍的是在本书中频繁出现的词汇。在阅读的过程中如果出现了不理解的单词就请回到这里来查一下。

免疫：

保护身体不受疾病侵害的防御体系，主要是由血液中的白细胞担任主要任务，白细胞的数量和运动受到植物神经的影响。这就是“福田-安保理论”。

植物神经：

无意识地调整人体全身的血管和内脏等器官运动的神经。它包括交感神经和副交感神经，它们象跷跷板一样，在相互平衡中发挥作用。

副交感神经：

主要在夜间休息、身心放松的时候发挥作用的神经。分泌一种叫

做乙酰胆碱的物质，调整白细胞中淋巴细胞的数量和功能。

交感神经：

主要在白天活动的时候，或紧张、兴奋等情况下发挥作用的神经。它分泌肾上腺素，调整白细胞中颗粒细胞的数量和功能。

白细胞：

血液的成分之一，在包括免疫功能在内的自我防御体系中处于中心位置。在健康的状态下，应该包含 54%~60% 的颗粒细胞和 35%~41% 的淋巴细胞。这个比例会随植物神经的调节而变化。

淋巴细胞：

占白细胞的 35%~41%。身心处于放松状态，副交感神经处于优越地位的情况下会有所增加。

颗粒细胞：

占白细胞的 54%~60%。在身心高度紧张、交感神经处于优越地位的情况下会有所增加。

也会随着气压的变化而变化。

白细胞是在人体的疾病预防体系中起主导作用的细胞，它的 95% 由杀灭细菌的颗粒细胞和能杀灭病原体与癌细胞的淋巴细胞组成。白细胞的变化规律是：在高气压的环境下，颗粒细胞增加而淋巴细胞减少；低气压时淋巴细胞增加而颗粒细胞减少。人体就是这样来调整自身的免疫的。

根据“福田 - 安保理论”的发现，包括阑尾炎在内的疾病的发病原因被找到了。植物神经正常工作的时候，白细胞中颗粒细胞和淋巴细胞的比例大约为：颗粒细胞 54%~60%，淋巴细胞 35%~41%。也就是说，当植物神经向交感神经或副交感神经的某一方倾斜时，白细胞超过这个平衡范围，免疫功能就出现紊乱，疾病也就产生了。

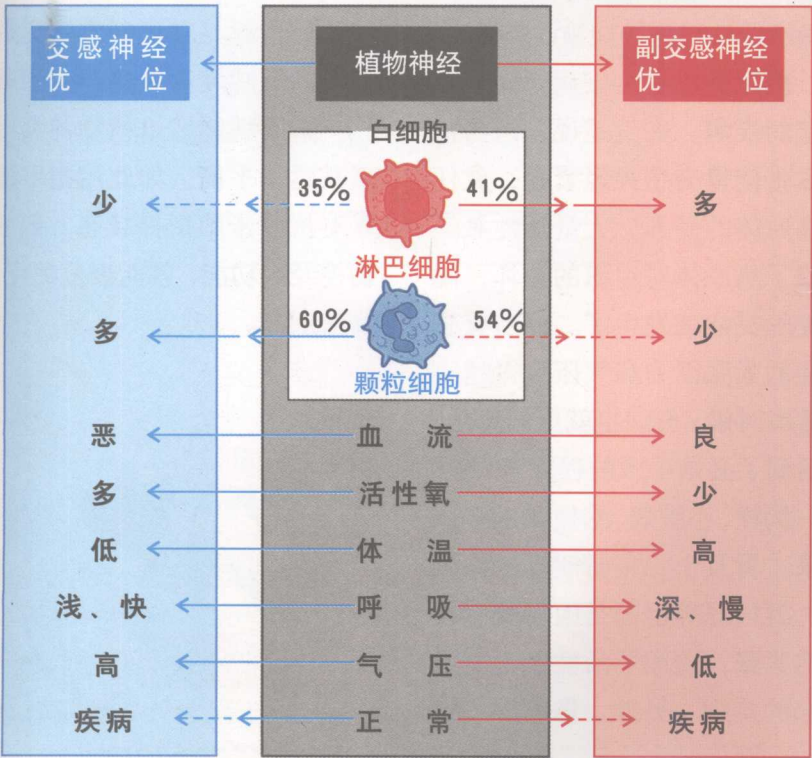
随之我们就发现：“是植物神经根据气压调整着白细胞的变化”。植物神经在无意中调节着人体的功能，它包括能促进心脏运动、抑制

消化器官机能、使人体进入运动状态的交感神经和促使心脏回复平静、激发消化器官机能活跃、使人体回复松弛状态的副交感神经。这个网络遍布全身，能及时对应来自外界的变化，通过交感神经和副交感神经的相互抑制作用来调节人体。

但是，植物神经调节的不仅是身体状态。我们发现了白细胞

中的粒细胞，在交感神经处于优越地位时分泌的肾上腺素，淋巴细胞在副交感神经处于优越地位时分泌的乙酰胆碱的受容体，于是就创立了如下的“福田-安保理论”：交感神经处于优越地位时，粒细胞的数量增加并活性化；副交感神经处于优越地位时淋巴细胞增加并活性化。

植物神经、白细胞与疾病的关系



提高副交感神经的机能， 治疗疾病的指甲按摩

造成植物神经紊乱的最大原因就是过度劳累和烦恼等紧张状态。身心的紧张会使交感神经过度处于兴奋状态而副交感神经的功能被压抑。交感神经能促使血管收缩，持续的过度紧张，血管就会收紧而导致血流不畅、淋巴细胞数量不足，结果导致免疫力低下。同时，过量增加的颗粒细胞中排出大量的活性氧，会破坏黏膜组织使得病情加重。

阑尾炎也是由于病原体感染引起的疾病。也就是说，因为精神紧张使得交感神经紧张，放任了病原体的侵入，大量活性氧又加快了病原体对组织的破坏，阑尾炎的炎症就发生了。而当交感神经的紧张因为高血压变得越发严重的时候，炎症也就更加恶化，最后到了必须手术的程度。

同样，心脏病、脑梗死、癌症、痴呆、胃及十二指肠溃疡、糖尿病、类风湿等也都是因为交感神经的紧张，造成了活性氧过剩而引起的疾病。另外，像肩酸、腰

痛等身体酸痛、眩晕、耳鸣等病状，在一定程度上也是因为交感神经的紧张引起的血流障碍性疾病。总之，在紧张的社会生活中生活的现代人，交感神经被刺激的机会比较多，患者的白细胞检测也显示，其中大多指甲按摩是颗粒细胞过多，说明了交感神经常处于紧张状态。

指甲按摩是给予副交感神经以刺激，促进它的运动，以此来缓解交感神经的紧张状态，调整两者的平衡之健康疗法。指甲的生长边缘是神经纤维密集的地方，其敏感度比较高，受到刺激后，瞬间就能传给植物神经以调整其运动平衡。如此用指甲按摩来对抗紧张的精神状态，调节植物神经的功能，就能恢复免疫力，治疗疾病。



疼痛、疾病发生的机理与 指甲按摩疗法有效的理由

