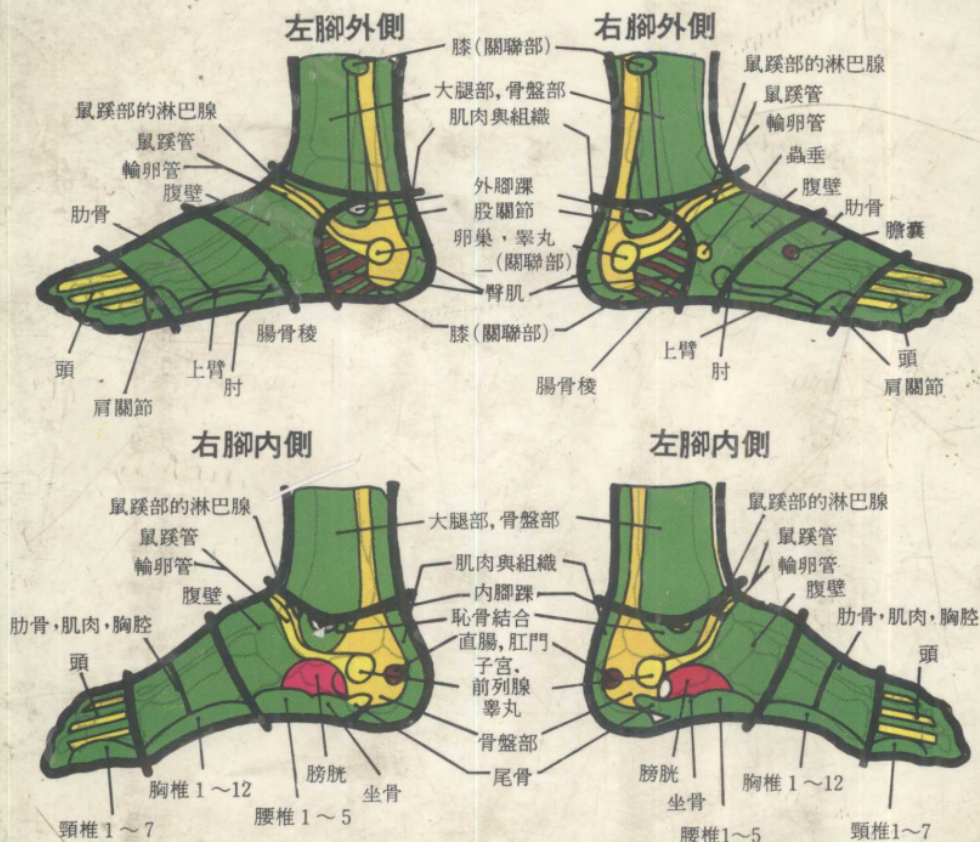


最新腳的反射帶刺激療法
最神奇的病理按摩健康法

腳底按摩健康法

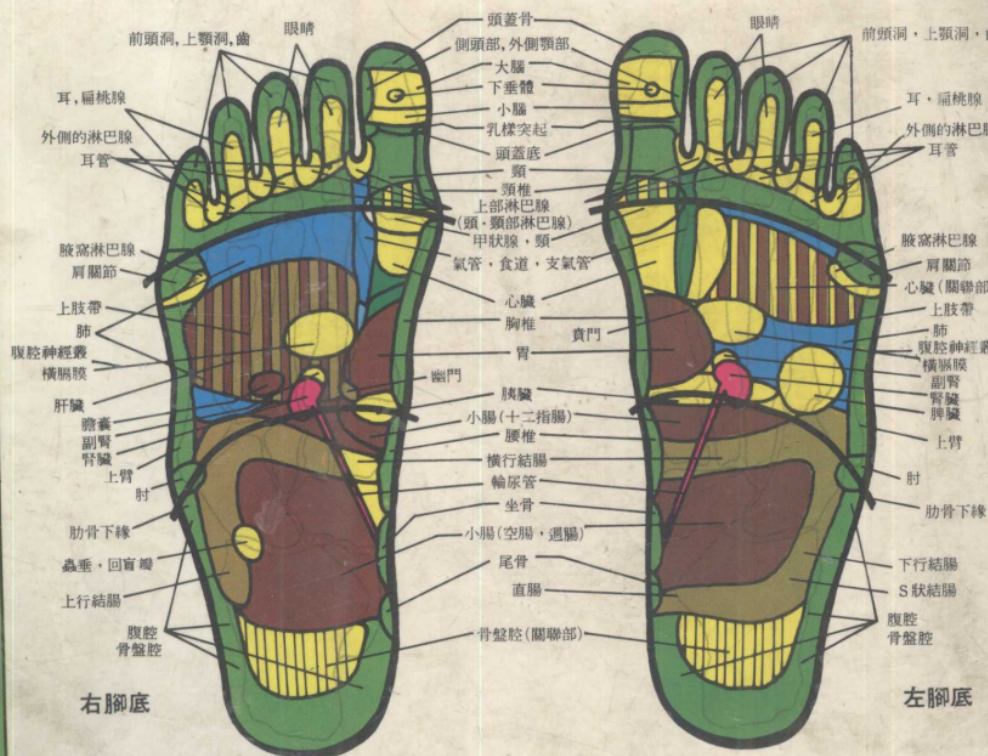
中國傳統療法的智慧結晶
有病治病，無病強身，絕無西醫副作用



最新腳的反射帶刺激療法
最神奇的病理按摩健康法

腳底按摩健康法

中國傳統療法的智慧結晶
有病治病，無病強身，絕無西醫副作用



最新腳的反射帶刺激療法
最神奇的病理按摩健康法

腳底按摩健康法 第2集

編譯／林佩君 ■ 校訂／健康叢書編輯委員會

金逸圖書有限公司／印行

最新腳的反射帶刺激療法

最神奇的病理按摩健康法

腳底按摩健康法 第2集

原 著 ■ Reflexzonenarbeit am Fuß Hanne Marquardt
編 譯 ■ 林佩君
校 訂 ■ 健康叢書編輯委員會

出版者 ■ 金逸圖書有限公司

地 址 ■ 台北市古亭區汀州路391號五樓

電 話 ■ (02) 394-2501 (代表號)

郵 撥 ■ 0703333-1 金逸圖書有限公司

發行人 ■ 黃文凱

出版證 ■ 新聞局登記證局版台業字第3492號

印刷者 ■ 三文印書館有限公司

地 址 ■ 台北市西園路二段279號之2

電 話 ■ 3017762 · 3014176

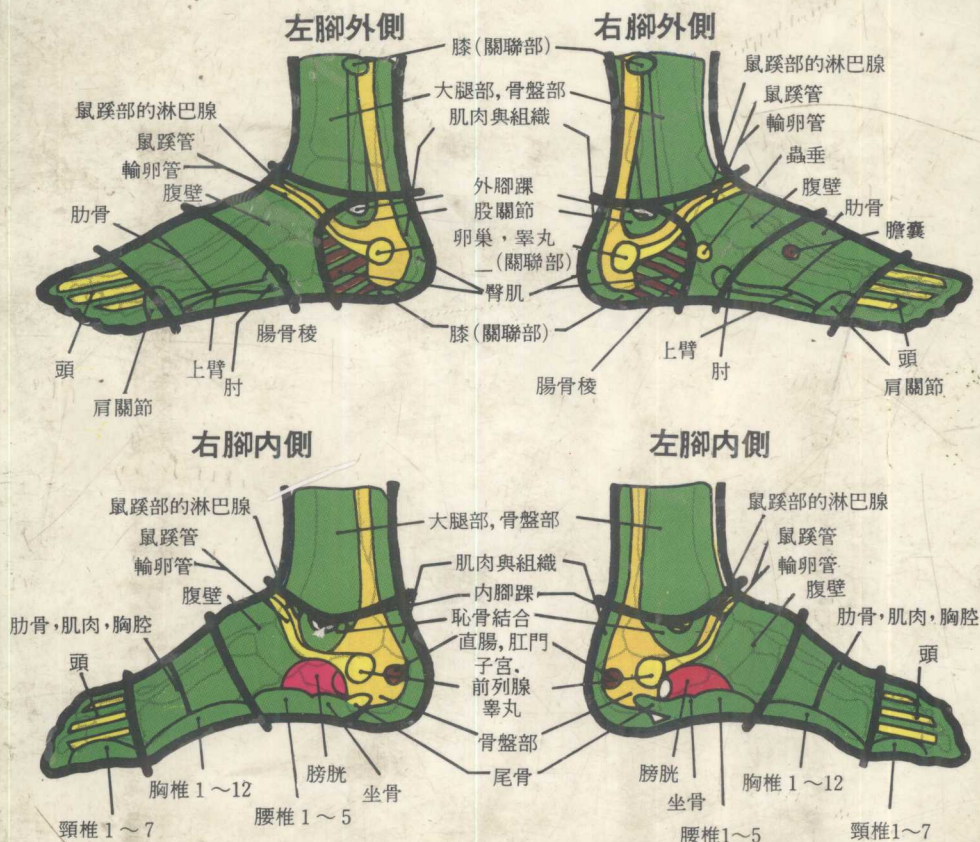
初 版 ■ 中華民國七十四年十二月十日

定 價 ■ 150元 版權所有 · 翻印必究

最新腳的反射帶刺激療法
最神奇的病理按摩健康法

腳底按摩健康法

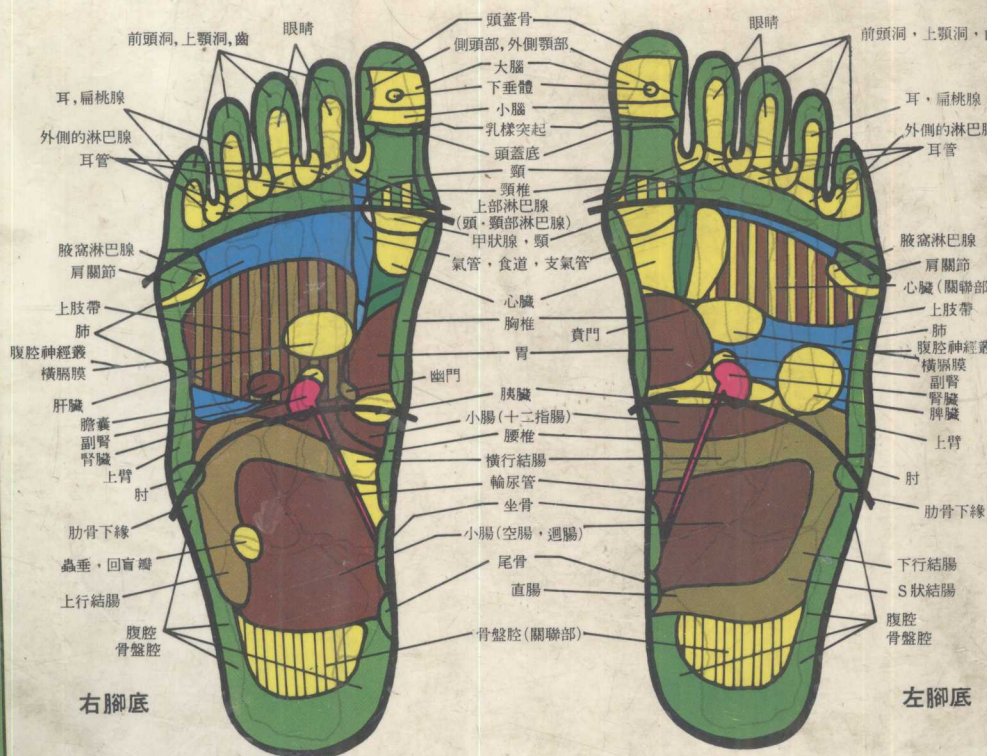
中國傳統療法的智慧結晶
有病治病，無病強身，絕無西醫副作用



最新腳的反射帶刺激療法
最神奇的病理按摩健康法

腳底按摩健康法

中國傳統療法的智慧結晶
有病治病，無病強身，絕無西醫副作用



推薦之一

以腳底爲中心的「反射帶療法」，曾在中國和日本廣爲流行。

衆所周知，針灸療法就與它類似，是一種利用體表的反射治療。人們早就知道，體表的某一部分相當於整個身體的縮影。所以，只要局部治療，就能全盤控制。一八八一年，匈牙利醫生伊格納曾公開他的「彩虹診斷法」，但僅供診斷使用，而不用於治療。中醫所謂的把脈，是利用三根手指按住手腕的橈骨動脈，以知曉五臟六腑的虛實。而真正將診斷和治療結合在一起的是諾及耶的「耳針法」，一時之間，追隨者甚衆。近年來，這種方法蓬勃發展，衍生出「頭針」、「耳針」、「鼻針」，以及韓國柳泰佑的「手掌鍼法」等衆多派別。

廣義地說，以上這些療法所採用的原理都和針灸相似。

「以部分表現整體，所以，部分就等於全體」，就是治療的原理。

希望經由本書的介紹，能使讀書了解腳底按摩法的技巧，爲所有患者帶來福音。

推薦之二

「腳的反射療法」擁有長久的歷史。

德國有一種特殊的行業——腳部保健師（Medizinische Fußpflege），工作的場所不是醫院就是按摩院。我曾去實地參觀。患者坐在高臺上，由保健師用指甲刀剪去變形的指甲或實施腳部按摩。當時只覺得很特別，倒沒想過它的功效。

今天，生活在都市裏的人，大都長時間穿著鞋子，赤腳走路的机会幾近於零。

在狹窄的鞋中，雙腳失去和自然親近的機會，無怪乎現代人的腳比過去虛弱，容易出毛病，這就是缺乏鍛鍊之故。

什麼叫做「腳的反射療法」？腳底以及其四周，有一定的反射帶，在這些特定的區域內做適當的按摩，有緩和症狀和治療的功效。

自古以來，腳掌即稱為湧泉穴，由於在治療上有特殊效果，因而倍受重視。

一九三〇年代初期，經由菲特茲格拉得（W. Fitzgerald）博士和英哈姆女士（E. Ing-ham）二人的努力，將腳部反射療法的記載加以整理，並付諸實行。

近年來，這種療法更在瑞士、德國、美國以及臺灣等地區流行。

腳部療法具有下列幾項優點：

- (一)原理和針灸療法相似，效果也十分顯著。
 - (二)不需要藉助任何儀器，只要雙手就能實施，令患者感覺舒服。
 - (三)方法簡單，容易實施。
 - (四)利用手掌按摩腳部，安全性高。
 - (五)利用手指進行治療，任何人都可接受訓練。
 - (六)屬於自然療法，能夠配合飲食與中藥雙管齊下。
- 自古以來，對於經絡療法、頭針治療、耳針治療、手針治療等研究，頗有心得，惟獨腳部方面的研討，一直爲人所忽視。
- 由本書中，可以得到最正確的「腳部反射療法」，幫助患者重獲健康。
- 祈望不久的將來，這種療法能流傳至更多的國家，被世人廣爲採用。

譯者前言

大約二年前，走在臺北街頭，看見一位老人在地上攤了一張泛黃的紙張，寬廣的面積立刻吸引了我的注意。只見偌大的紙上，畫了一雙大腳，以及一根類似杵，可以摩擦的東西。

後來才知道這是一種反射療法。由於我對流傳於民間的各種偏方及療法有著極高的興趣，因此非常高興又能多了一項新發現。

走進臺北的任何一家書店，都可以找到「指壓療法」這一類的書籍。仔細閱讀後，可以發現這種反射療法效果頗佳，而且是一種很有系統的療法。近年來，「指壓」在臺灣相當盛行，不僅電視和雜誌大力宣傳，它的療效更得到大多數人的肯定。並且漂洋過海，逐漸流傳到日本，「日本的醫道」月刊曾以專文介紹過。

腳的反射療法，早先流行於歐美地區。本書的作者——德國的馬爾卡多女士對腳部反射療法就有深入的研究，因此，本書是學習這種療法的最佳輔助工具。

翻譯本書時，我參考了許多有關的書籍（其中包括英哈姆女士的『腳會說話』一書），以配合原書，做適當的補充。

從一九七五年至今，德文版已再版十八次，而英文版更暢銷至義大利、丹麥、荷蘭、法國等地。所以，透過本書的出版，我希望這種反射療法能更受到世人的注目。

腳底反射療法不僅隨地可做，短時間之內就能收到立竿見影之效，而且一學就會（當然，想要真正融會貫通，需要較長時間的練習）。身體過度疲勞，更有意想不到的效果。現代人工作繁忙，精神緊張，容易罹患神經衰弱，利用這種療法，也有顯著的功效。

序言中曾提過，「腳底反射療法」起源自美國的菲特茲博士，而在這之前的歷史，就不可考了。有人認為它是流傳於中國古代的一種民間療法，因不明的原因而導致失傳。由法國諾耶博士致力推崇的「耳針法」，在中國也可發現類似的針法，即可推知前說並非毫無根據。

最後，我要感謝熱心人士的贊助，使得本書能夠順利的出版。

1 翻譯時，特別注意的德文

- (1) 「Zone」……………「區」「帶」。
- (2) 「Symptomzonen」…「症狀區」。相當於針灸的「治標療法」。
- (3) 「KRZ」……………「Kausalreflexzonen」的簡寫，即「相關反射區」。相當於針灸的「治本療法」。

2 本書常見的語句

- (1) (註)……………翻譯時補充說明的文字。
- (2) (考察)……………原書中具有參考的意義。
- (3) 踵……………即腳後跟。
- (4) 趾……………指腳趾頭，用以區分手指頭。
- (5) 踝……………解剖學用語，即內腳踝和外腳踝，本書仍依此沿用。
- (6) 上肢帶……………解剖學用語，指肩胛骨和鎖骨。本書則指肩部附近。上肢帶水平區帶也

就是胛骨的上緣區帶。

- (7) 外側的淋巴腺……即頭部的淋巴腺，且特別強調側部而言。
- (8) 外側頸部……指下頸側部，而非正面或口腔內部。
- (9) 脊椎……單指頸椎、胸椎等，有時包含上、中、下三部分的脊椎。

目 錄

序	二五
前言	二九
第1章 反射療法的歷史	三三
第2章 區帶的分佈圖	三七
身體的反射區帶	三七
十條垂直區帶	三七
三條水平區帶	三八
腳的反射區帶	三八
反射帶的概念	四三
第3章 腳部反射帶的圖例	四三
第4章	四七