

上海式
健康法

●五十嵐反射治療院院長

五十嵐康彥

捏腳 好處多多

智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM

區域（反射區）刺激
能打從身體深處產生效果

《自己能夠進行的兩大效果》

- ①按摩時，覺得「好痛啊」的腳底區，是疾病的徵兆！
- ②特效集中揉捏與快感整體揉捏，使你輕鬆舒適！



捏腳好處多多／五十嵐康彥作，林芸譯——
初版。——臺北市：智慧大學，1998〔民87〕
面：公分。——（健康人生；2）
譯自：上海式健康法足もみ爽快術
ISBN 957-754-455-X（平裝）

1. 按摩

413.92

87014461

健康人生② 捏腳好處多多

NT\$180

五十嵐康彥／著 林芸／譯

1998年12月／初版

2000年4月／二刷

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線(02)3234-0036 * 傳真(02)3234-0037-8

出版者：智慧大學出版有限公司

發行人：翁筠緯 新聞局局版北市業字第1537號

編輯部／台北市文山區萬安街21巷11號3F

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南工專正對面）

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

◎法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-455-X

『上海式健康法足もみ爽快術』

SHANHAI SHIKI KENKOHO, ASIH MOMI SOKAI JUTSU by IGARASHI YASUHIKO

Copyright © 1997 by IGARASHI YASUHIKO

Originally published in Japan by SEISHUN SHUPPANSYA, Tokyo

through ORION LITERARY / AGENCY Bardou-Chinese Media Agency



上海式 健康法

捏腳 好處多多

〔作者簡介〕五十嵐康彦

一九四一年出生於日本橫濱。現為五十嵐反射治療院院長。一九六五年，接受瑜伽的真正指導，向國內外的先賢學習。後來，到歐美、亞洲諸國兩年，遇到「區域療法（反射帶治療）」。在海外擁有豐富的臨床經驗，歸國之後，實踐區域療法的概念，在日本堪稱區域療法第一人者。著書包括「區域療法手掌穴道魔法」等許多暢銷書籍。

本書介紹上海式健康法「捏腳」，並加入新發現的區域。光是捏腳就能夠使全身爽快，對於疲勞的現代人而言，是一本不可多得的書！

未病檢查（出現肩膀痠痛、肌膚乾燥、便秘……等症狀時，請填寫下來）

P.72～160的症狀別，捏腳法可以刺激區域。

區域檢查 (按壓時，覺得疼痛處畫×)



按照P38、39的揉捏方式，以疼痛的部位為主揉捏。

捏腳舒暢病例

自己填寫的健康檢查表

姓名

性別

年齡

★如果以下記腳的症狀有符合的項目，請打開參照頁數，進行捏腳。

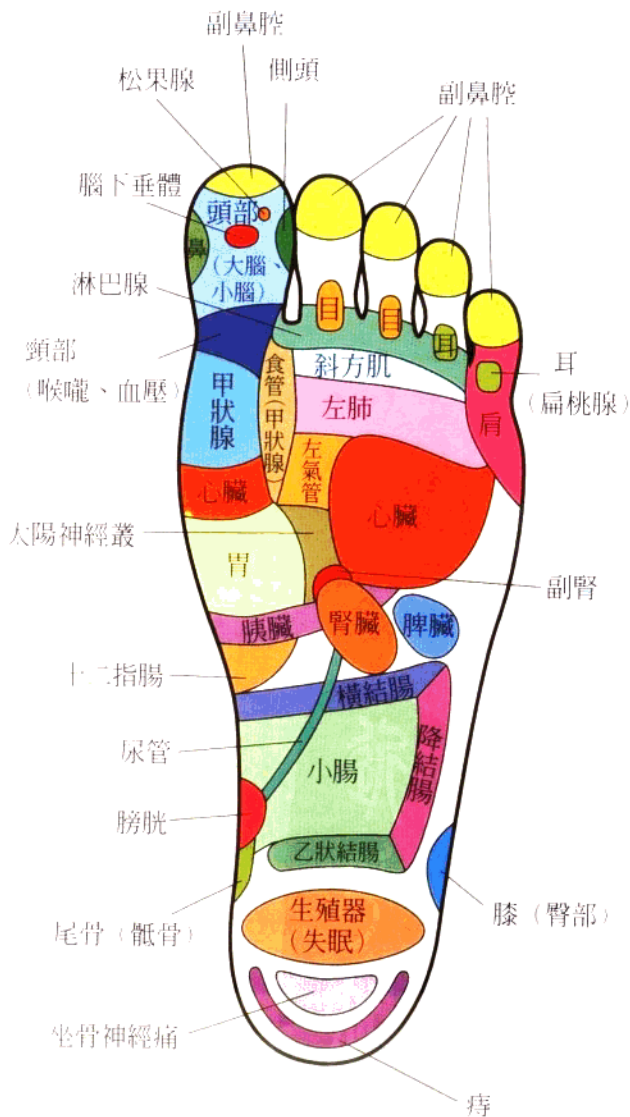
症 狀	檢 查	參照頁
經常站著腳會浮腫		→P.44
經常走路腳會疲倦		→P.46
在寒冷地方腳會發冷		→P.48
持續同樣姿勢而腳發麻		→P.50
腳底心會疼痛的腳		→P.54
容易流汗，腳臭		→P.56
脫皮，乾燥的腳		→P.58
穿了不合腳的鞋子而被勒緊的腳		→P.60
腳跟或腳底長水泡的腳		→P.64

捏腳注意點

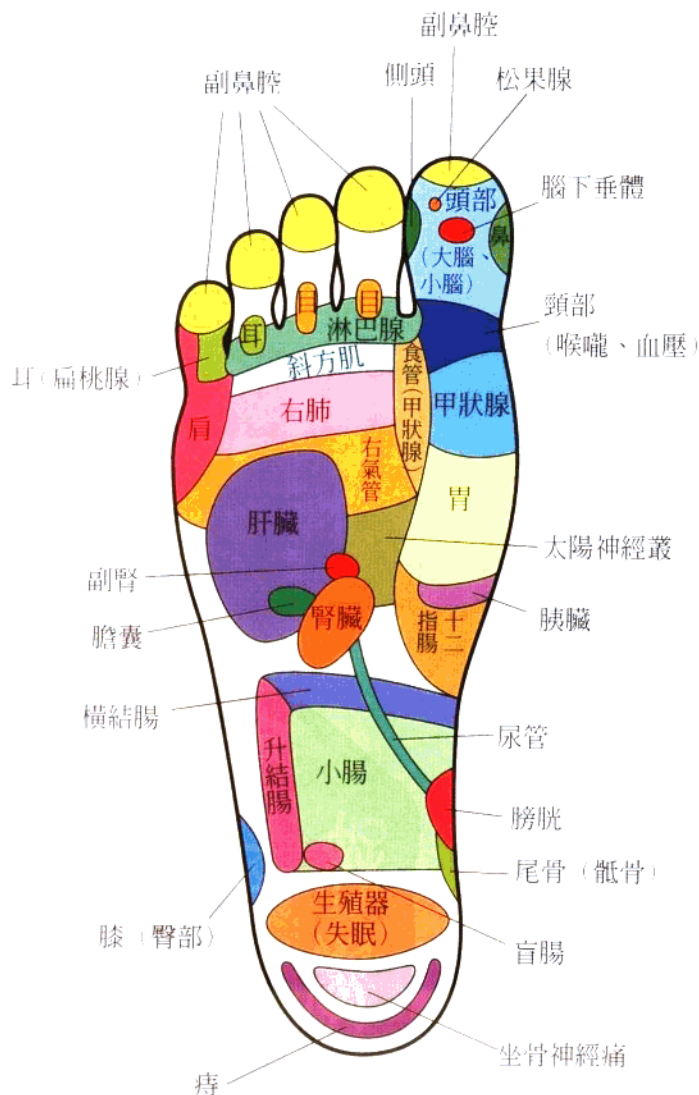
- * 先塗抹乳液或油等，使其滑順之後再進行。
- * 捏完之後，腳不可著涼。
- * 捏腳結束之後，喝500CC的白開水更有效。
- * 飯後30分鐘，避免捏腳。
- * 懷孕中要避免自體療法，要請教專門醫師。
- * 生病時，或極端疲勞時，不可以捏腳。

備 註

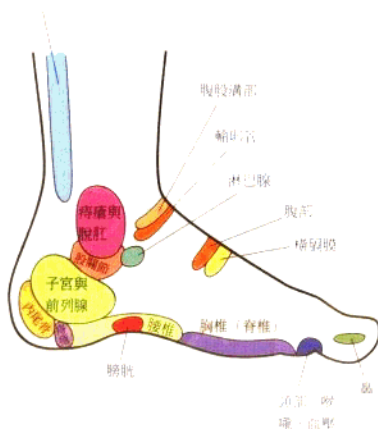
左腳腳底區域



右腳腳底區域



已開川鐵 工廠
去年，但是，去年
就便宜



前言：利用你的腳底檢查健康

最近，腳疲憊的人非常多。在我的治療所，有很多人因為腳疲憊而出現肩膀痠痛等身體的疼痛，眼睛疲勞及內臟失調的症狀。

原因之一就是穿鞋子的時間太長了。原本，人類最早是赤腳的，穿著用皮包住的皮鞋就好像綁住身體一樣。看似時髦的鞋子，如果持續穿著，反而對身體有害。

「但是，只是腳疲倦嗎？會感覺疼痛、浮腫。為什麼與身體的失調有關呢？」

——也許有的人會有這樣的疑問。為什麼腳的疲勞會導致身體的失調呢？事實上，腳底是「人體的縮影」。看前面的彩色圖片，各位就可以了解了。

兩腳腳底就好像是人體一樣。身體所有的器官都集中在腳底，這個部分稱為區域（反射帶或反應帶）。

簡單地說，區域就是器官的出差所。有鼻或胃痛的毛病時，只要對反應胃或鼻子的區域加以刺激，就能治好鼻塞，而且能使胃痛減輕。

你的腳疲憊情形和體調如何呢？檢查一下你的健康度吧！

稍微用力按壓右腳腳底，用拇指指腹或利用前端有圓形的棒子按壓整個腳底，覺得如何，有沒有稍微感覺疼痛的部分呢？

如果有感覺疼痛的部分，或比其他部分更為僵硬，則是該區域所發出的危險訊號。與此部分對應的身體器官孱弱、疲憊，才會出現這種現象。

按壓腳底，就能簡單地進行健康檢查，不只如此而已，按壓、揉捏這個部分，給予刺激，則體內也能對應地產生效果，使衰弱的部分恢復元氣。

當然，上海式的捏腳，不單只是治療失調而已，即使身體沒有失調的現象，藉著捏腳，也能得到一種清鬆的舒暢感，能夠將刺激從區域傳達到內臟各器官，從身體內側維持健康，就不容易罹患疾病。

脫掉鞋子，在睡前進行上海式捏腳——光是這樣就能熟睡。而且，清醒時覺得清爽，過著舒暢的每一天。此外。本書不只介紹區域的刺激法，同時，也介紹對症狀有效的簡單方法，可以一併作為參考。

現代人無法脫離鞋子，因此，藉著捏腳，可使其完全放鬆。我敢斷言，如此一來，對於維持健康而言，會形成很大的幫助。

●利用腳底檢查你的健康度●

按壓，覺得疼痛處，表示內臟疲倦



目錄

前言／9

序章

只要去除「積存在腳底的疲勞」，
便能使全身維持在最佳狀況！／19

□ 身體的失調全都是從腳開始的／20

□ 現代人與鞋子的適合度太過度了／23

□ 腳底與內臟有關／26

□ 我建議採用「上海式」的理由／29

□ 捏腳的魅力在於能夠隨心所欲地得到健康、美容／33

1章

當場有效的捏腳祕訣／41

- ☐ 經常站著腳會浮腫／刺激淋巴腺區，進行水分代謝／44
- ☐ 經常走路腳會疲倦／罹患疾病之前，先去除疲勞／46
- ☐ 在寒冷地方腳會發冷／不使腳的血液循環停滯的祕訣／48
- ☐ 持續同樣姿勢而腳發麻／重點在於指頭根部／50
- ☐ 腳底心會疼痛的腳／檢查腳形／54
- ☐ 容易流汗，腳臭／意外的發汗原因／56
- ☐ 脫皮，乾燥的腳／證明壓力積存／58
- ☐ 穿了不合腳的鞋子而被勒緊的腳／立刻消除緊張的簡單技巧／60
- ☐ 腳跟或腳底長水泡的腳／64
- ☐ 捏腳／平常的護理課程／66

2章

感覺「疼痛」才有效的腳底區域刺激／69

- ☐ 肌膚乾燥 ● 使紊亂的荷爾蒙恢復平衡／72
- ☐ 面皰、腫疱 ● 淨化血液，排出老廢物／74
- ☐ 皺紋，肌膚的衰老 ● 拾回年輕的四大區域／76
- ☐ 臉的浮腫 ● 如果是因為腎臟而引起的疾病的原因，則必須要注意／78
- ☐ 眼睛疲勞 ● 杜絕肩膀痠痛和偏頭痛的根源／82
- ☐ 眼睛充血 ● 疲勞所引起的壓力會出現在毛細血管上／84
- ☐ 黑眼圈 ● 恢復靈活眼睛的區域／86
- ☐ 視力減退 ● 在愈早的時期，捏腳愈有效／88
- ☐ 白髮、脫毛 ● 檢查工作上的煩惱與壓力／92
- ☐ 太胖 ● 抑制過食，促進體內代謝／94
- ☐ 手脚冰冷症 ● 血道病使用上海式有效／96

- 便秘 ● 效果容易出現的消化系統的區域／ 98
- 下痢 ● 從急性到慢性，具有速效性的方法／ 100
- 生理痛、生理不順 ● 治療區域集中在足踝周圍／ 102
- 頭痛 ● 腳拇趾是頭部問題的特效區／ 104
- 胃痛、噁心、胃炎 ● 利用腳，保護胃，免於壓力、吃得過多、喝得過多的傷害／ 108
- 肩膀痠痛 ● 不光是肌肉疲勞，出人意料之外的肩膀痠痛原因／ 110
- 頸部痠痛、落枕 ● 頸部失調、用腳踝治療／ 112
- 背部的疼痛 ● 全身疲勞所引起的危險訊息／ 114
- 腰痛 ● 與內臟有密切關係的疼痛原因／ 118
- 貧血 ● 刺激紅血球的再生工廠／ 120
- 頭昏眼花 ● 去除存在於內耳的原因／ 122
- 神經疲勞、焦躁 ● 心理的疲勞可藉由這個刺激與伸展運動來消除／ 124
- 更年期疾病 ● 有配合各種症狀的區域／ 126