

城南病院院長

石塚忠雄

突破式

腳底健康法



**腳底的穴道掌管你的健康！
人類的老化由腳的衰弱開始……**

刺激腳底對萬病都有極佳效果！
本書針對各種症狀・各種成人病……
說明了實際有效效果的穴道療法。

智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM

腳底健康法：各種症狀・實際效果的穴道療法
／石塚忠雄監修・林芸譯——初版，一臺北市：
智慧大學，1998〔民87〕
面；公分，—（健康人生；1）
譯自：万病に効果のめる足のウツ健康法
ISBN 957-754-456-8（平裝）

1.按摩2.經穴

413.92

87014484

健康人生□ 腳底健康法

NT\$180

石塚忠雄／監修 林芸／譯

1998年12月／初版

2001年5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

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話／(02)2230-0545 *傳真(02)2230-6118

總管理處／台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話／(02)2664-2511 *傳真(02)2662-4655・2664-8448

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 957-754-456-8

『万病に効果のめる足のウツ健康法』

MANBYO NI KOKA NO ARU ASHI NO URA KENKOHO

supervised by Tadao Ishizuka

Copyright © 1989 by Ikeda Publishing Co., Ltd. All rights reserved

First published in Japan in 1989 by Ikeda Publishing Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Ikeda Publishing Co., Ltd.

through Japan Foreign-Rights Centre / Bardor-Chinese MediaAgency

對萬病都有極佳的效果

肩膊酸痛
頭痛
便秘
下痢
耳鳴
頭昏眼花
眼睛疲勞
失眠症
焦躁
聽心
胃灼熱
倦怠、疲勞感
食慾不振
胃弱
胃潰瘍
血氣上衝
手腳冰冷症
視聽異常
心悸、呼吸困難
高血壓
低血壓
生理痛
膝痛
白髮
圓形性脫毛症
精力衰退陽萎
更年期障礙
排尿障礙
夜尿症

腳底

各種症狀・實際
效果的穴道療法

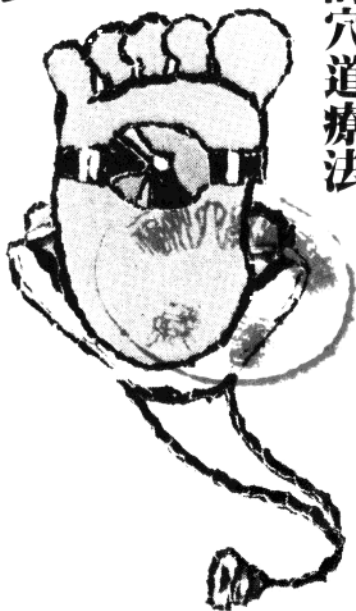
健康法

肚子發脹
暈車
小腿肚抽筋
假性近視
過敏性鼻炎
鼻齋膿症
糖尿病
心臟病
氣喘
腦溢血
痔瘡
腰痛
肝臟病
腎臟病
牙周病
關節風濕
老人癡呆
猝死

城南病院院長

石塚忠雄

監修



主編的話——腳底的六道是掌管健康的控制台

近代醫學的進步有其特別明顯之處。在我剛擔任醫師的一九五〇—五一年間，結核、小兒麻痺等傳染病蔓延全世界，無法輕易撲滅。但是現在這些傳染病幾乎已從地球上消失了。二十世紀時正值以德國醫學為主的細菌學發達，腸傷寒、赤痢、霍亂等均被驅逐了。而現在正逐步邁向高齡化社會，應該尋求更高度、更豐裕的社會福祉，使生活更充實才對。

然而在此我們必須考慮的是，單就物理上的觀點來看壽命延長的話，人類果真能得
到幸福嗎？

人類之所以為人類，就是因為這兩隻腳能穩穩地站在大地上，能踢步而走，顯示步行能力，而且充分具備人類豐富的情感，在這種情況下延長壽命，才能迎接人類豐富的

老後生活。基於這個觀點，人類爲了要能幸福、擁有健康的肉體及健全的精神在世界上生活下去，首先必須要有人類本身能夠起立步行這個認識。人類以雙腳站立、以雙腳走路，與其他的生物相比，這是最大的特徵，因爲人類具備了生物學觀點的特徵。

腳，反抗地球的重力而站在地面上，在地面上走路，默默承受來自上方的大氣壓力。我們是否忽略了這個重要性呢？就如同我們感覺不到空氣的重要一樣。

然而以往日本卻特別輕視腳的重要性。這在很多詞句的表現上可看得出來。但是，反觀歐美，或是中國的漢方醫學卻遠在四千年前就已知腳的重要性了。近代我國也開始注意到腳與健康問題關係密切，而認真地加以研究，這的確是可喜之事。

隨著時代的變遷，在了解腳的必要性之後，這次我能主編《對萬病有效的腳底健康法》，真是非常高興。

本書的內容，主要是敘述稱爲腳的穴道的漢方醫學，而腳穴道的刺激是人類生命的根源。給予腳好的刺激，這種刺激會從腳傳到大腦，再由腦傳達命令下達腳，形成循環機能的原動力。

大家都知道人類的腳是步行的器官，但腳不僅只是用來走路的器官而已，不要忘記它也是將步行時所感受到的感覺傳達到腦的感覺器官。就這層意義上，相信本書對讀者一定大有幫助。此外，最近也了解到穿了不合腳的鞋，是造成各種疾病的原因。加上這

方面的事實，我確信本書對讀者的健康一定有所助益。

所謂的「老化從腳開始」，人類老化，最顯著出現的部位就是腳。因此，在認識這個事實之後，在你意識到腳開始衰退之前，就應好好鍛鍊腳，致力於腳的健康，這樣才能擁有未來健康、豐富的人生，而這也正是我們所希望的。

石塚 忠雄

（城南醫院院長）

目錄

主編的話／3

第一章 腳底具有偉大的功用

／15

- ① 腳底具有何種作用／16
- ② 腳底的作用與對身體的影響／17
- ③ 為什麼赤腳有益健康／18
- ④ 兒童的扁平足為何對身體不好呢？／19
- ⑤ 哪種「腳底」才算是好的腳底／20
- ⑥ 腳底穴道是什麼？／21

第二章 解開腳底是「第二心臟」的祕密

／23

- ① 腳底是「第二心臟」的理由何在？／24
- ② 腳底的神經像一道神祕的門，很難打開／26
- ③ 腳底影響身體的健康／28
- ④ 穴道療法的效果如何展現呢？／30
- ⑤ 腳的健康法與不走路的孩子們／32

6 足腰衰弱會引起成人病／34

7 腳的老化會促進大腦的老化／36

8 穴道療法對萬病都有效嗎？／38

9 穴道療法的祕訣與重點／40

10 利用按摩、揉捏、敲打使身心舒暢／42

第三章 利用效果快的「穴道療法」治療各種症狀

／45

1 肩膀酸痛 揉捏腳趾的根部。腳趾的根部是與肩膀關係密切的部位。尤其是第二趾的關節特別重要／46

2 頭痛 要治療肌肉收縮性的頭痛要刺激鷹兌穴，要治療偏頭痛則要刺激戴陰穴／48

3 便秘 刺激臍白、鷹兌、腳底心、腳跟的後下面。用手的拇指揉捏腳底心或踩青竹／50

4 下痢 裏內庭進行灸治。將艾草捻成一小撮，或是將艾草放入筒中進行溫灸也可以／52

5 耳鳴 補充衰弱的腎臟最重要。腎臟恢復之後就能消除疲勞，發揮正常功能／54

6 頭昏眼花

從腳的第一趾到第五趾，
用手一邊使腳趾轉動，一邊揉捏／56

7 眼睛疲勞

刺激肝經、膽經、胃經、膀胱經的穴道。
肝經的大敦是對眼睛疲勞非常重要的穴道。用手按摩、揉捏／58

8 失眠症

能夠消除緊張、使人熟睡的穴道。
刺激失眠穴。用拳頭有節奏地輕輕敲打／60

9 焦躁

調整肝經很重要。
脫掉鞋子坐下來，揉捏腳的行間及腳底的腎臟區／62

10 噁心

用香菸的火給予膈兒溫熱的刺激，
對腳的裏內庭進行灸治會產生效果／64

11 胃灼熱

刺激竅陰穴。
用牙籤圓頭的部分按摩，反覆進行十次／66

12 倦怠、疲勞感

刺激湧泉穴去除身體的疲勞，
使身體輕鬆去除倦怠／68

13 食慾不振

刺激足三里和臍白穴。
這兩穴是對因肉體過度疲勞而引起的食慾不振有效的穴道／70

14 胃弱

若能善於處理睡眠不足、精神壓力、運動不足等問題，胃就能強健。
屬兌和太白也要用力揉捏／72

15 胃潰瘍

要注意胃潰瘍可能會發展成胃癌。
臨泣和公孫能抑制胃的分泌過剩／74

16 血氣上衝

刺激湧泉和至陰，血液會從頭下降到腳。
反覆進行溫灸，用瓶子輕輕敲打湧泉／76

17 手腳冰冷症

手腳冰冷症要刺激膀胱經的至陰及腎經的湧泉。
對至陰及湧泉施以溫灸、揉捏腳趾／78

18 喉嚨異常

治療不快樂的穴道是然谷穴。
自古以來然谷即被當成治療喉嚨的穴道／80

19 心悸、呼吸困難

揉捏湧泉與太谿可以改善運動不足所造成的過度疲勞。
刺激時能使腎氣充實／82

20 高血壓

使身體末端細小血管的血液循環順暢非常重要。
要有耐性地刺激湧泉、至陰使血壓下降／84

21 低血壓

增強毛細血管的收縮力。
治療低血壓的穴道是足心和足三里，泡澡後用啤酒瓶輕輕敲打／86

22 生理痛

刺激照海和三陰交這一穴是治療婦科疾病很有效的穴道，是治療生理不可或缺的名穴／88

23 膝痛

要治療膝痛，首先要去除疼痛，去除支撐膝的足腰肌肉的疲勞，增強支撐身體的肌肉的力量／90

24 白髮

延遲白髮生長的穴道就是能提高腎功能的湧泉穴，於洗澡後慢慢揉捏／92

25 圓形性脫毛症

要刺激能調整神經的功能，使血液循環順暢的肝經的大敦，反覆進行香菸溫灸／94

26 陽萎、精力減退

精力減退時要刺激腎經的湧泉，陽萎時要對腳第一趾前端的龜頭穴進行溫灸／96

27 更年期障礙

需要到醫院接受精密的檢查。
刺激脾經的二陰交、腎經的太谿對障礙有效／98

28 排尿障礙

刺激膀胱經的至陰穴促進排尿。
早晚反覆進行香菸溫灸／100

29 夜尿症

黎明時少量的夜尿不需擔心。
以不焦躁、不生氣、不叫醒他這三原則對待孩子／102

30 肚子發脹

要使胃腸的功能旺盛，提高消化吸收力，就要刺激足三里和腳底的反射部位／104

31 暈車

鞏固自律神經。強健腸胃。
刺激膈兒，溫灸大敦／106

32 小腿肚抽筋

去除小腿肚的疲憊。
用手指揉捏大敦，用香菸溫灸敷陰／108

33 假性近視

刺激肝經與大敦、腳第一趾、第二趾的內側之眼睛的反應治療點，
去除疲勞／110

34 過敏性鼻炎

抑制發作、治療過敏體質，
要刺激膈兒與湧泉穴／112

35 鼻蓄膿症

需要到醫院接受精密的檢查。
刺激脾經的三陰交、腎經的太谿對障礙有效／114

36 糖尿病

肥胖與壓力是大敵。治療穴道是脾經的隱白與腎經的湧泉。
使用牙籤束和踩青竹也有效／116

37 心臟病

刺激使心臟功能良好的泉生足和足心、用啤酒瓶敲打足心，
加以刺激，或踩青竹／118

38 氣喘

氣喘發作大多在夜間出現，其先決條件是發現過敏的原因。
要刺激腎經的湧泉與太谿／120

39 腦溢血

沒有前兆，突然發作。肥胖是大敵，原因是伴隨高血壓的腦動脈硬化。
平常就要刺激定心／122

40 痔瘡

防止便秘，調節胃腸，促進血液循環。
對金門和通谷進行香菸溫灸，踩青竹也有效／124

41 腰痛

閃腰是在對腰突然加諸力量時產生的。
治療穴道是對中脈和臨泣進行溫灸、揉捏／126

42 肝臟病

治療慢性肝炎，要刺激肝經的太衝，
與右腳底的肝臟反應點，使肝功能順暢／128

43 腎臟病

充分予以身體休息，避免發冷。
刺激湧泉與然谷，就能去除浮腫／130

44 牙周病

最重要的是要好好刷牙。
治療的穴道是女膝，以香菸溫灸，就能鞏固牙齦／132

45 關節風濕

女性較男性容易罹患的疾病。
要刺激能使血液順暢的足心和陽陵泉／134

46 老人癡呆

自己能做的事，不要依賴他人，要積極地做。
足腰強健，是防止癡呆的第一條件／136

47 猝死

一定要體貼身體，定期接受檢診。
導致猝死的代表疾病是腦中風與心臟病／138

第四章 腳的問題——不合腳的鞋子會引起腳的疾病

／141

① 腳的疾病大都是穿了不合腳的鞋子引起的／142

② 鐵錘趾——嚴重的話會變成脫臼／148

③ 外翻拇趾——較多見於穿高跟鞋的女性／150

④ 趾骨骨頭痛——更新韌帶最重要／152

⑤ 腳底肌膜炎——腳發燙和疲勞引起的發炎症狀／154

⑥ 跟腱周圍炎與跟腱斷裂／158

⑦ 腳底長繭（趾骨胼胝腫）／160

⑧ 雞眼——因慢性刺激而產生／162

⑨ 嵌入甲——嵌入腳趾內側／164

⑩ 香港腳（足白癬）——分為乾性與濕性型／166

第五章 腳底穴道療法的Q & A

／169

- Q 1 以前的人和現代人腳底有何不同？／170
- Q 2 赤腳對身體的健康會產生哪種效果？／172
- Q 3 腳底的構造如何？對身體的反應和影響如何？／174
- Q 4 市面上鞋類繁多，與腳底有何關係呢？／176
- Q 5 穿何種鞋子對健康較好？請告知選擇的重點與祕訣。／178
- Q 6 有沒有既簡便又能立刻進行的腳底健康法呢？／180
- Q 7 日常生活中要注意哪些事項以預防疾病？／182
- Q 8 溫冷浴、溫水按摩與腳底健康法有何關係？／184
- Q 9 塗抹市售藥要在何時如何使用較好？／186
- Q 10 想知道巧妙活用運動設施的方法。／188
- Q 11 嬰幼兒的腳底健康法如何進行較好？／190
- Q 12 小學生的腳底健康法為何？／192
- Q 13 聽說走路對健康很好，理由何在？／194
- Q 14 快步走對腳底健康能發揮何種作用？／196
- Q 15 遠足、登山、馬拉松與腳底健康有何關聯？／198
- Q 16 請告知每天都能進行的簡便腳底健康法。／200
- Q 17 從運動醫學觀點來看，腳底健康法的效果如何？／202
- Q 18 腳與人類健康有何關聯？／204

腳底具有偉大的功用

第1章

