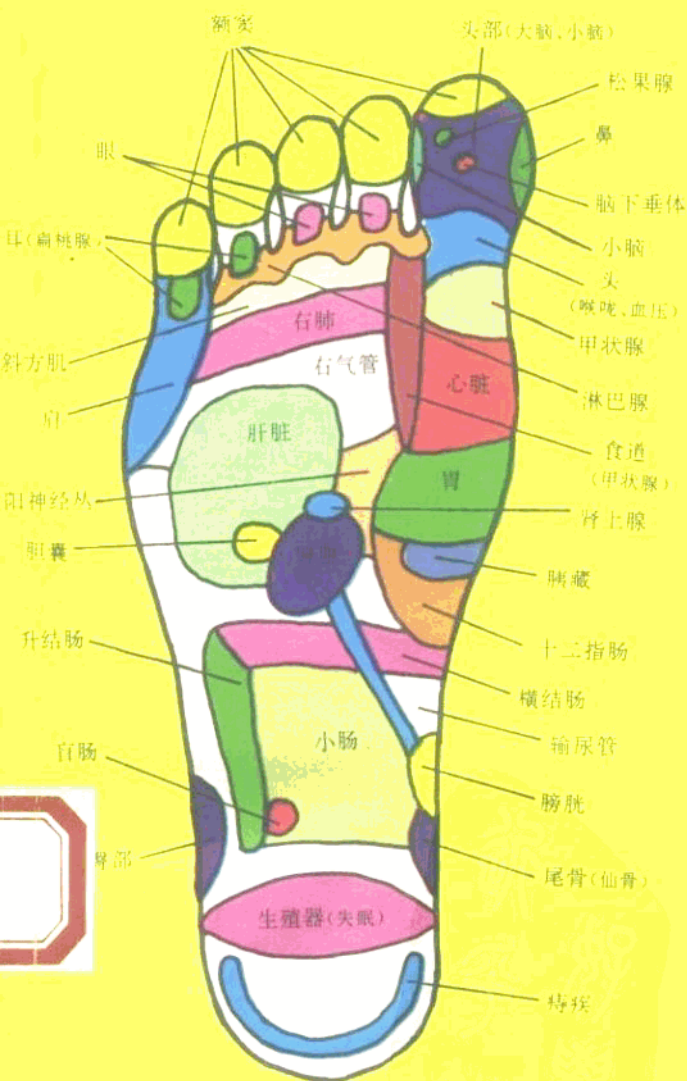
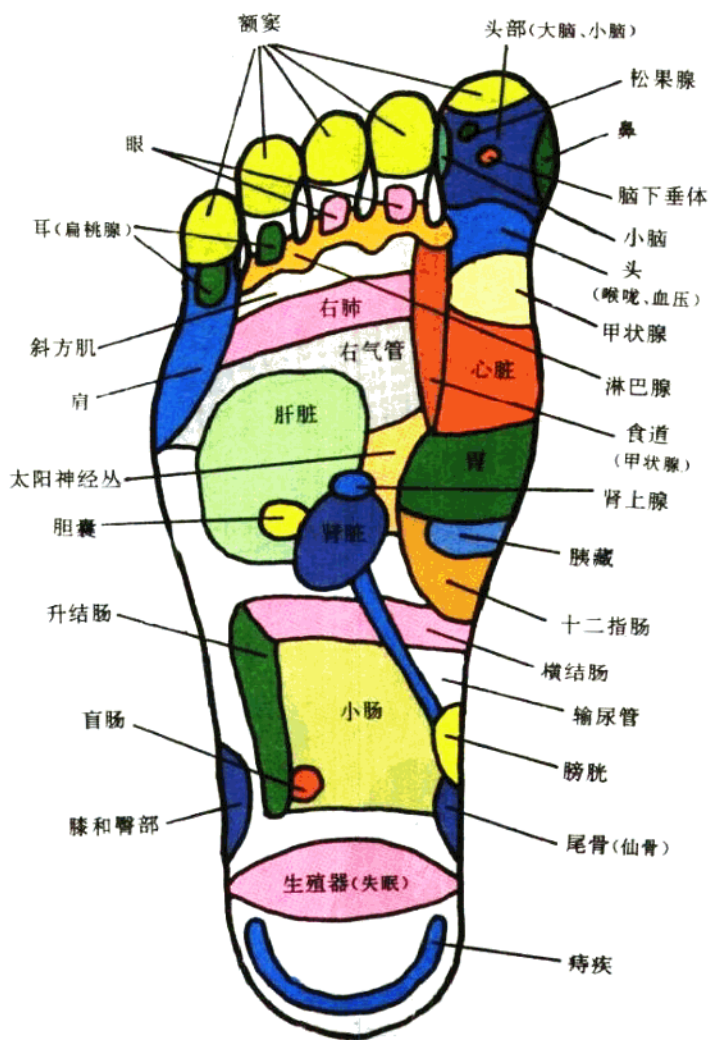


图解 脚底按摩疗法

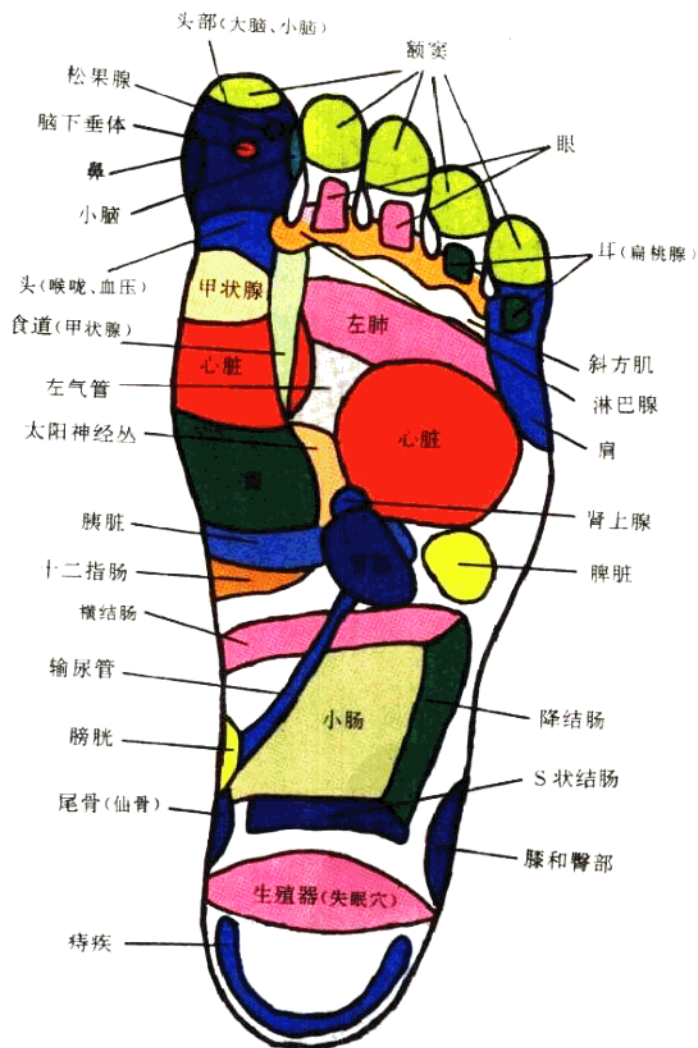


陕西旅游出版社

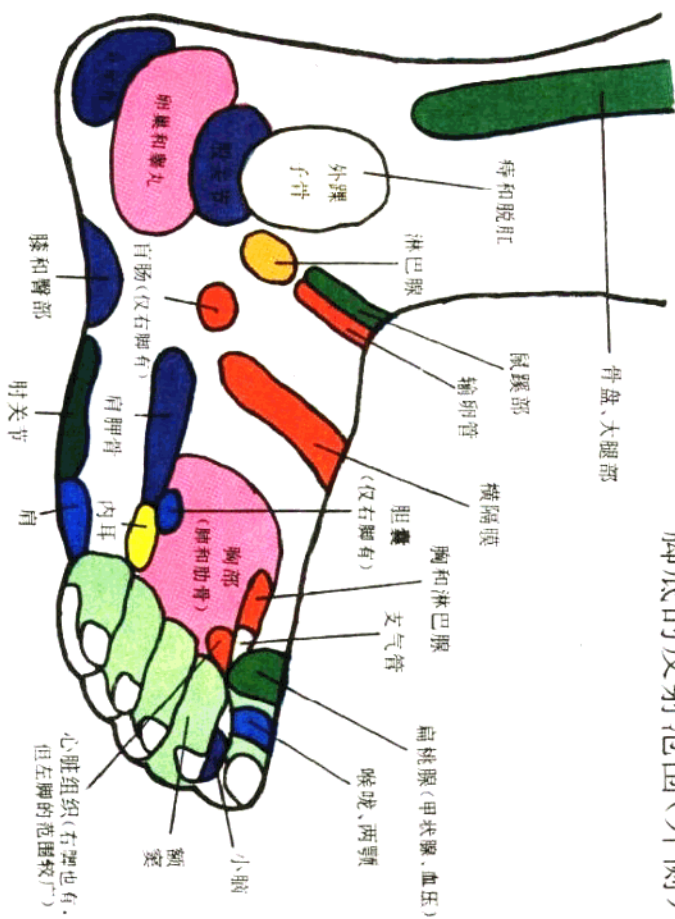
脚底的反射范围(右侧)



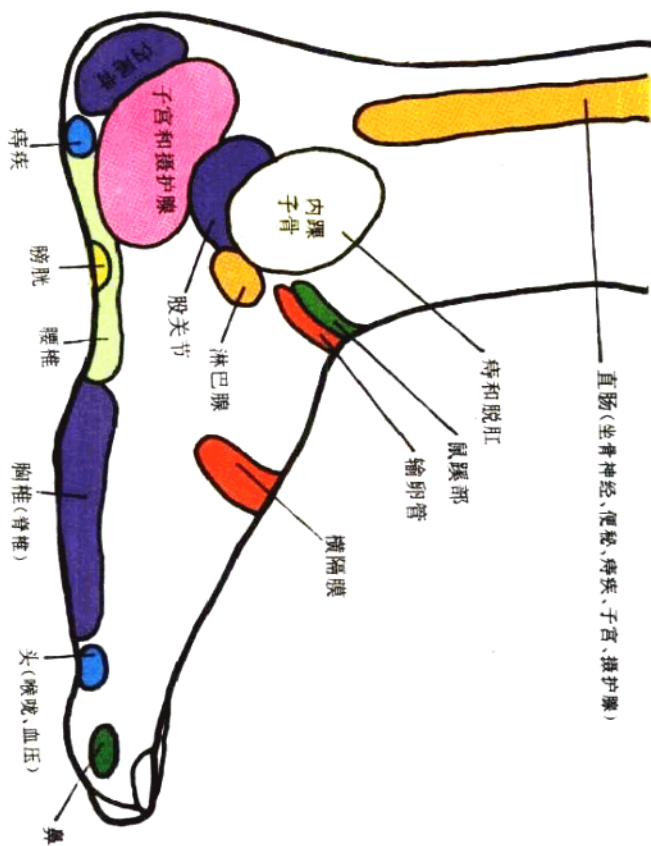
脚底的反射范围(左脚)



脚底的反射范围(外侧)



脚的反射范围(内侧)



前 言

此为《足部健康书》的定本。

目前有关“足部康法”的书比任一时期皆多，可见脚底按摩已完全获得了大家的认同。但是，其中有许多含糊不清或不可靠者皆一股脑儿上市，实令人思虑。

基于这样的心情下，遂提笔写下这本专业的《脚底按摩法》。

大部分此类书籍几乎都谈及仅靠按压足部的穴道便可治疗疾病。实际上，若只靠此法，则效果将大打折扣。

因此，我以初学者也能理解的方式，提出了首次公开的“压、敲、揉、抓、扎”手指、脚趾使用方法。

例如谈到“压”，压方法之强弱自不待言，再如向右回转压，向左回转压之类，皆尽可能站在个人立场恳切地说明。

换句话说，如果患者是自己一人进行，本书所介绍的压法也能令其充分进到效果。再者，也列举易解的症例别反射压刺激法。

我会将此法推展给很多的患者，而“身骨好转情况令人惊异！”的感谢声也逐年增加。

若能熟练此法，您也能接近专业程度，并可望有三倍以上的效果，而且也可眼见身骨惊人的恢复。

这本书可说是集本人自身研究之大成者，也能自负地说其是《足部健康书》的“定本”。书中仅可能地连用平易表现法、易懂的解说，希望能作为读者的“益友”，读者永远爱读的书。

目 录

第一章 有效的足部反射区刺激

脚跟不着地双叶山.....	(1)
脚底为身体的缩影.....	(3)
看到脚，病情即豁然开朗.....	(7)
足部健康疗法自古即为人所知.....	(9)
在全世界的足部健康风潮	(11)
为什么是脚底呢	(14)
趾端逐渐软弱的现代人	(18)
不使用脚的人，其脑筋易于退化	(21)
长寿的秘诀也在足部	(22)
体验，脚底刺激疗法是这样的有效	(25)
● 长年苦恼的肾脏症状好转	(25)
● 《疲累的头从脚来治》是真的唷!	(25)
● 终于可以向畏寒症说再见	(26)

第二章 掌握脚底按摩的窍门则有三倍效果

何谓反射区	(28)
如何才能找到疾病处	(31)

疼痛程度和病情恶化程度约成正比	(33)
能缩短外行和专业差距的五十嵐式刺激法	(35)
仅以按压并无效果	(38)
获得效果需准备的事项	(43)
也有不能实施者	(45)
有效的手指用法五例	(47)
高级指用法十例	(57)
掌握强度的秘诀就能增加舒畅感	(69)
何时施行	(73)
如何配合身体的判断	(75)

第三章 效果卓著的症例别治疗法

肩周炎 刺激后步行可松弛	(78)
睡拧了筋 从脚脖子来治疗	(82)
腰痛 刺激肾脏的反射区	(84)
头痛 用力捏脚拇趾	(88)
眼睛疲劳 刺激肾、肝脏	(92)
消除疲劳 刺激肾、肝脏	(94)
耳鸣 按摩小趾即可	(96)
昏眩 刺激第四趾和小趾间	(98)
胃灼热 刺激胃、肾脏	(100)
便秘 刺激胃、十二指肠	(102)
腹泻 以指甲稍强按摩	(106)
宿醉 喝酒前先好好的按摩	(108)
高血压 按摩肾脏系统的四区	(110)

低血压	注意体质改善	(112)
慢性胃炎	刺激大脑的反射区	(114)
鼻炎	注意基本的四区	(116)
气喘	时间约为一分钟左右	(118)
神经痛	刺激肾、肝脏	(120)
肾脏病	最初刺激为五分钟	(122)
肝脏病	淋巴腺、十二指肠	(124)
心脏病	按摩第二、第三趾	(126)
失眠症	两脚趾头的回转可促使安眠	(128)
过度肥胖	仅靠刺激反射区是不合理的	(130)
增胖	刺激甲状腺、食道	(132)
自律神经失调症	揉搓头部	(134)
畏寒症	揉搓脚底全部	(136)
生理不顺	从肉食转为素食较具功效	(138)
更年期障碍	因应症状而刺激	(140)
从五根脚趾即可了解功能弱部位①拇趾		(142)
②第二趾和胃的关系密切		(147)
③第三趾和心脏有密切关系		(149)
④第四趾为脉经的出处		(151)
⑤小趾是性和未来的象征		(153)
脚底刺激原则从右脚开始		(156)

第四章 若能并用民间疗法则效果倍增

自己即能做的简单足部健康法		(157)
期望你能知道自己足部的弱点		(159)

消除身体疲劳的交互冷暖浴.....	(162)
回转脚脖子帮助排气畅快.....	(165)
正确的跪姿对大脑活动有益.....	(168)
伸直跟腱可令人年轻五岁.....	(171)
竹板和擗面棍用来踏脚可令人精神充沛.....	(174)
足部健康法器具介绍.....	(177)
孕育十六文踢的印度蹲姿.....	(179)
赤脚走路能吸收能量.....	(184)

第五章 充实精力的秘诀

脚底尽是性感带.....	(188)
脚脖子缩紧的女性是“名器”的拥有者.....	(191)
对强精、强壮有效的反射区.....	(194)
治疗冷感症增加性感.....	(197)
阳痿治疗.....	(200)
健脚即等于强精.....	(203)

第一章 有效的足部反射区刺激

脚跟不着地的双叶山

◎由力士的脚底可看出其未来

自古即为日本国技而被日本人所喜爱的相扑，其和“脚底”有着很大的关联。

长年制作力士日式袜套的名制作人宫内先生的店内，到目前为止所制作过的力士脚型，也超过了 1500 双以上。

据宫内先生所称，“据长年经验所得，只要见过力士的脚底，大概就能知道力士将来能达到何种强度”。

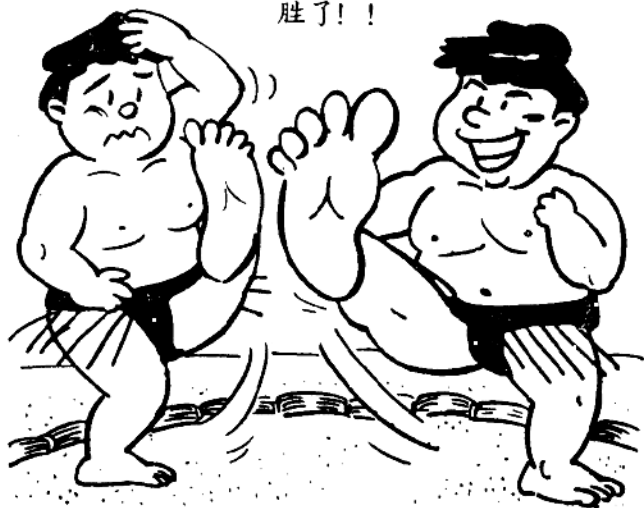
因此，强势的力士就具备了比普通力士更粗大的脚趾头，尤其是脚拇趾更是宏伟，脚趾头全体的宽幅宽广的特征。比起脸或体格，脚可说是更能正确呈现其人的镜子。

◎名横纲双叶山强壮的秘密在于脚底

达到五十三连胜纪录的横纲千代富士，其脚长 34 公分，宽 36 公分。虽说千代富士的腰力强度颇获好评，但其基础应该是具备了宽度大的脚底。

而千代富士始终未能超越的连胜纪录保持者，双叶山虽为小脚力士，但其宽幅则为 36 公分，也足够了。

胜了！！



听说双叶山还是选手时，每天都极为注意脚跟不着地的训练动作。这就是脚趾头的锻炼，对脚底的健康是非常有益的。

“心、技、体”的平衡，是昭和时代出类拔萃的横纲双叶山强壮的秘密，其实倒不如说在于脚底来得恰当。

脚底为人体的缩影

◎脚相比手相更引人注目

手相，在深受欢迎的“算命”行列中，是主要的项目。在有名的手相师处，几乎每天可见排成长队的人群，对于手相占卜一事的热衷。但若借由脚相来判断的话，可行吗？像这样半信半疑的人或许很多。

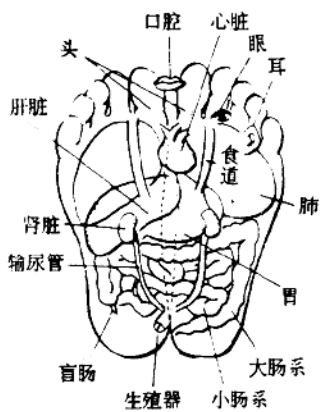
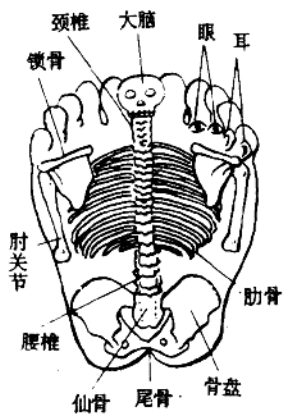
令人惊讶的是，我们只要看脚相，那么一个人身体的状况，即能一目了然。这个情形，实际上在世界的各个角落，自古似乎即被注意。非但如此，在欧洲和美洲，目前也悄然地迎向了脚底按摩热潮的时代。在中国，记载着古代健康法的古籍中，书写有脚底刺激法，即连古代瑜伽的古典中也曾登场了。一般认为，大概是在印度被研究而传入了中国，并因此传播日本、欧洲和美洲。

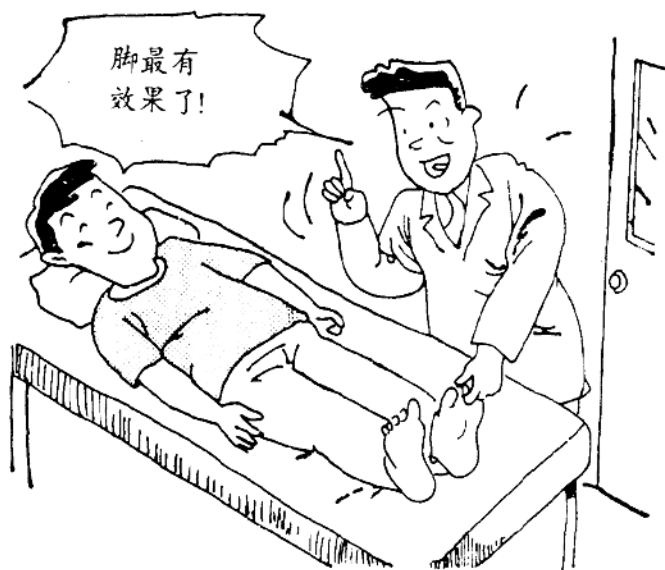
“那家伙，脚底都看见了”，虽然动不动被见到脚底容易给人不好的印象，但为了健康，注意您的脚底还是十分重要的。想要每天健健康康过日子的话，别忘了好好关心自己的脚底和家人的脚底。

◎脚底集合了“身体全部”

最近流行“脚底是第二心脏”等的说法，但我却认为不如“脚底是身体的全部”说得正确。所谓脚底集合了身体的全部器官，我们将此称为反射区。但反射区并不仅存于脚底，在

●脚和人体的关系



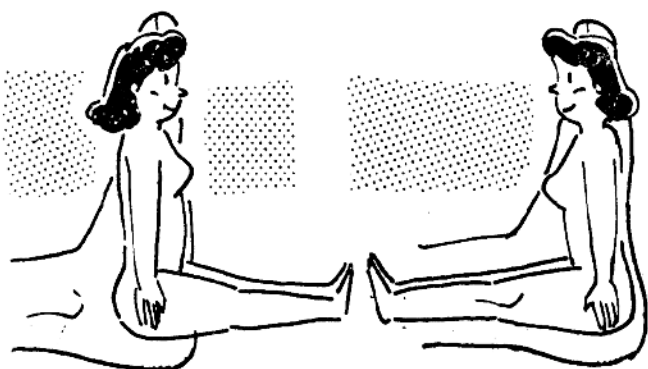


手、耳、颜面中也有存在。

最近，已开始研究一种并不直接治疗身体生病部分，而是治疗对应生病部分的反射区，令其产生疗效的方法，这就是所谓反射区治疗法。当然，除了脚之外，手和耳的反射区亦能治疗，但是直到现在全世界的研究仍指出，脚具有压倒性的效果。

◎气（能源）有关系吗！？

为何有反射区的存在，治疗该处即可吗？已故的伟大灵魂家 Edgan Casca 有关“气”的理论学说中提及，当人体内自然产生并存在的气（能源——生命根源者）衰竭时，我们



我是这种样
子的考虑

↑

德国玛尔卡特女士考虑
身体和脚的关系

可借由刺激而源源不断产生更多的气。再者，脚底并非全部皆具相同机能，其机能是区分成各个反射区。

由于脚底对应的形态完全如同人体的缩影，因此德国的著名反射区研究家玛尔卡特女士，就如上图般将脚的形状，比喻成人坐着双腿平伸的样子。但我却认为应该是和玛尔卡特女士相反的方向，也就是双脚合并和人朝相同方向的想法。

看到脚，病情即豁然开朗

◎健康的脚，通常是柔软的

人类平素以双脚来支撑身体，因此脚底应该是硬的，一般不都是这样认为吗？

被称为是中国气功、印度瑜伽大师、喜马拉雅山和阿尔卑斯山向导高手的这些人，他们的脚底其实是很柔软的。释迦牟尼的脚底，传说压下去很有弹性，一点也未有发硬现象。更甚者，还传说具有浓馥的香味。

所谓柔软是意味着气循环良好之意，且并不偏颇于某些特定的锻炼方法。再者，血污泽现象会呈现于脚底。若污泽现象出现时，会持续感到不适症状。

另一方面，脚腕、关节和手腕能自由活动，则意味着身体健康一事。而且，手、脚腕、关节也是神经的集合点。自古就有当膝盖骨发生毛病时，可以治疗肺部的传说。

◎身体的整个部分在脚上均有反射区

在此所说的反射，即为身体整个的构造被反射投影，缩小至某一部分。也就是说头、内脏、肌肉等，身体的全部器官均和脚有密切的关系，而在左右脚的某部位均有反射（对应）的部分。

因此，身体某些部位发生病变时，其脚的对应部分也呈现症状，所以，一般皆认为经由刺激脚的某些部分，即能治