

家庭脚部按摩疗法

赫迪·玛萨弗雷特 著

李百龄 译

学苑出版社

家庭脚部按摩疗法

赫迪·玛萨弗雷特 著
李百龄 译



0059699

1198874

家庭脚部按摩疗法

李百龄 译

学苑出版社出版 社址：北京西四颁赏胡同四号
河北景县二中印刷厂印刷 新华书店首都发行所发行

开本：787×1092 1/32 印张：5.25 字数：115千字

印数：10501—20600

1990年2月第1版 1990年11月第2次印刷

ISBN7-80060-727-3/R·29 定价：2.40元

前 言

在家庭中，自己或请亲人协助做做脚部按摩，不仅可以缓解各种不适、治疗多种疾病，还可以强健身体，这种疗法任何人都会有兴趣试一试。按摩的手法简单易学，治疗的效果十分显著，这种极强的实用价值和医学价值正是这本《家庭脚部按摩疗法》的最大特点。

本书的倡导和实践者吴若石是一位台湾神甫。他的膝部曾患有十分严重的关节炎，用遍了西、中医的各种疗法都不见效果。后来，他的同事薛弘道修士借给他一本德文书《Gesund in die Zukunft von Hedi Masafret》，并用书中介绍的“脚部反射区病理按摩法”给他治疗。只治疗了三次，他的膝部关节炎竟然奇迹般地消失了。亲身的体验使吴若石神甫对这种疗法产生了极大的兴趣，他不仅刻苦学习这种疗法，而且用这种疗法为他教区内的教友们治病。结果，他取得了意想不到的好效果。一时找他治病的人猛增，以至吴若石神甫不得不开设脚部按摩疗法的学习班，以便让大家都掌握这种疗法，自治自愈。

在为人治病的同时，吴若石神甫对这种疗法不断进行研究，使之更为完善。他到过脚部按摩盛行的瑞士，参加了那里的训练班，并取得了毕业证书。他还专程拜访了那本德文

书的作者，赫迪·玛萨弗雷特（Hedi Masafret）女士，她已在瑞士建立了一所很大的健身中心，接待各地进行按摩治疗者的来访。这座健身中心出售一种上面有很多突起圆块的踏板，穿上这种踏板，圆块可以起到按摩脚心部位的作用。这就是我国目前市场上出售的“健身拖鞋”。国外脚部按摩疗法取得的成功，使吴若石神甫倍感振奋，他决心将这一疗法详细地介绍给祖国同胞。于是，他征得作者同意，请台大李百龄女士译成大众化的中文，在台湾出版发行。我们现把它奉献给国内的广大读者，并根据书的内容改名为《家庭脚部按摩疗法》。希望大家能从中获取收益。

脚部按摩疗法有着十分悠久的历史，实际上它来自古老的中国大陆，并一直在民间流传。吴若石神甫介绍说：“去年，当我治疗一位老年的从中国大陆来的病人时，他回忆大约五十年前，他的祖父在他生病时也为他作过同样的按摩。他还记起他祖父说：‘我们年轻时，每个人都知道这种治病的疗法。’”脚部按摩疗法是符合现代科学理论的。七十年代以来，科学界曾提出“生物全息律”的理论，即生物的任何独立的一部份都与其整体各部位有着相应的联系点。例如目前盛行的耳针疗法，就是刺激人的耳部与全身各部位相应的有关穴位以起到治疗作用的，这些与各部位相应的穴位在耳部的分布基本与一个倒置胎儿的位置相一致。人的脚部也有与全身各部位相应的穴位，按摩这些穴位（尤其是与人体病变部位相应的穴位）就会起到治病健身的作用。

每一位热爱生活的人都应该按着这本书的介绍试着进行脚部按摩，这会使你身体健康、精力旺盛，饱尝生活的乐趣。

——编者

目 录

序言

第一章 家庭脚部按摩疗法简介…………… (1)

何谓“反射区”(1)

反射区如何发挥功用(1)

血液循环为什么这么重要(2)

反射区的病症(2)

如何在反射区按摩(3)

由何处开始按摩——一般生理结构(7)

可能发生的各种反应(8)

第二章 有毒物质的排泄——泌尿系统、皮肤…………… (9)

第一节 肾脏(9)

第二节 输尿管(16)

第三节 膀胱和尿道(17)

第三章 新陈代谢——消化系统…………… (19)

第一节 牙齿(19)

第二节 食道(21)

第三节 胃(22)

第四节 十二指肠(24)

第五节 肝脏和胆囊(26)

第六节	胰脏 (33)
第七节	小肠 (36)
第八节	大肠 (38)
第四章	心脏和循环系统…………… (43)
第一节	心脏 (43)
第二节	动脉和静脉 (47)
第五章	神经系统和有关的骨骼系统… (51)
第一节	头部——脑 (51)
第二节	额窦 (57)
第三节	脊椎 (59)
第四节	颈 (67)
第五节	太阳丛 (腹丛)——消化系统 (68)
第六章	抗体——免疫系统…………… (70)
第一节	淋巴系统 (70)
第二节	脾脏 (76)
第三节	扁桃腺 (78)
第七章	内分泌腺…………… (80)
第一节	脑下垂体 (80)
第二节	肾上腺 (81)
第三节	副甲状腺 (83)
第四节	甲状腺 (86)
第八章	生殖系统…………… (88)
	〔女性〕
第一节	卵巢和输卵管 (88)
第二节	子宫和阴道 (93)
第三节	乳房 (94)

[男性]

第一节 阴茎(97)

第二节 睾丸(98)

第三节 附睾丸(副睾丸)(98)

第四节 输精管(99)

第五节 摄护腺(前列腺)(100)

第九章 呼吸系统.....(104)

第一节 喉(104)

第二节 气管、支气管、肺(106)

第十章 感觉器官.....(110)

第一节 眼(110)

第二节 耳(113)

第三节 平衡感(117)

第十一章 关节.....(119)

第一节 肩(119)

第二节 髋关节(121)

第三节 膝(123)

第四节 互相对应的体表和躯体反应区(125)

第十二章 其它注意事项——我们穿的鞋
.....(134)

第十三章 对症按摩.....(138)

有毒物质的排泄——泌尿系统(138)

关节(138)

皮肤(139)

新陈代谢——消化系统(140)

心脏和循环系统(142)

神经系统和有关的骨骼系统 (143)

抗体——免疫系统 (145)

内分泌腺 (146)

生殖系统 (146)

呼吸系统 (147)

感觉器官 (148)

关节 (149)

其他 (150)

反射区综合图表 (152—157)

第一章 家庭脚部按摩疗法简介

何谓〔反射区〕

反射区是神经聚集点，每一点都和躯体其他部分有关连。这种反射区遍布全身，但本书只讨论位于脚部的反射区。这是因为脚是身体所有部位中最被忽视以至萎缩了的部份。人如顺乎自然应该赤足走在粗糙的泥土、枯枝或石头上，位于脚部的反射区才能受到适当的按摩而发挥它们的功用。人类的环境渐渐地改变，人的一双脚也不再走在粗糙不平的地上，而是走在光滑、平坦、铺上柏油的马路上，再加上穿上一双不合脚的鞋，成年累月，脚被局限在这鞋狱中，血液循环阻塞造成脚部寒冷。更糟的是，反射区不再能适当地发挥它的功用。

反射区如何发挥功用

我们按摩反射区，会使反射区和相关的身体器官的血液循环改良。至于如何和为什么会有这种功用，还没有科学上的解释。但很容易证明果真有这种功用。如按摩中间脚趾，会马上觉得手的中指暖和了，这是因为中指的反射区位

于中间脚趾上。

血液循环为什么这么重要

躯体每一器官都赖血液循环维持正常的功能。血液带来营养品（同化作用所需的物质）、氧气、荷尔蒙、抗生素、及其他物质……带走废物（异化作用产生的物质）。器官受到伤害或感到不舒服，只有靠血液循环才能治愈。也就是说，血液循环越好，复原越快。经验告诉我们，循环功能不好，常常需要很长的复原期。

反射区的病症

如按压反射区，常会探查出硬体，这就是本书常会提到的积留物（由尿酸晶体与其他的沉积物质组成）。积留物是如何形成的？

血液循环不顺畅的地方就形成这种积留物。如水流很快的溪中不会有东西沉淀。血液循环良好时，也不会有沉淀物留在血管和结缔组织中。在溪流没有足够的水源时，废物就无法冲走而留下来。同样地，血液循环微弱时，沉淀物就留下来形成这种积留物。大大小小的积留物阻碍了相关连器官的血液供应。当然和这器官相关的反射区也受到影响而不舒服。

是反射区还是器官先产生病症呢？两者都有可能。如发生意外时，器官先受波及，但不到十分钟，按摩反射区会产

生痛楚（见肩膀伤害，第119页）。

相反的情况是，鞋子先使脚部反射区不舒服，然后再侵害相关器官的功能。

很可能发生的情况是，当你探测一个人的反射区时，几乎脚部各处都有反应，不要认为这个人已行将就木了，这只是身体各系统没有发挥完全的功能。一个人身上很小很小的不舒服也能在反射区反应出来，因为任何大病都是由小病积成的。最重要的是在未生病以前，即刻由现在开始做预防的工作。今日人们很重视预防医学，而家庭脚部按摩是最有益的一种方法。

有时很奇怪的，明知某一器官功能不好，但按摩反射区并无反应，如不是诊断错误，就只有一个可能，脚部皮肤太硬没有感觉了，这时需先处理硬皮，再按摩反射区，则会有强烈反应。

任何人，从婴孩到老人都能进行脚部按摩。

如何在反射区按摩——有两种基本方式

一、手工按摩

二、脚踏按摩

手工按摩法

脚部按摩，第一步需选择一个坐得很舒适并能尽量放松的坐姿。

按摩脚底的反射区：被按摩者的脚需搁在按摩者的膝盖

上，使后者能够很清楚地看清脚底部（见图1）。

按摩脚趾和跖骨部位的反射区：被按摩者需弯曲腿部，将脚搁在按摩者的膝盖上（见图2）。

按摩脚跟、脚踝周围和脚踝附近骨头上的反射区：被按摩者侧身将脚的内面或外面朝上让按摩者抓牢（见图3）。

被按摩者坐好正确姿势后，就可以开始按摩了。用指端或指节都可以，手指甲必须剪短并洗干净。需用油膏产生润滑作用，这点很重要，任何种油膏都可采用。根据被按摩点的情况用绕圈式的揉搓或上下式挤压法按摩。常有人问：

“是不是需要往心脏的方向按摩？”对大部份的部位这样做比较好。如坐骨神经反射区，每次按摩需轻柔地往心脏方向滑动（这种按摩的原则是刺激淋巴流动，如果往心脏相反的方向按摩。就如同刹车的作用，会阻碍循环，使很多病人的淋巴循环虚弱）。到底应该用多大的力来按摩？开始应轻轻地，渐渐增加强度。当你帮人按摩时，很快就能揣摩出这人所需要的压力强度（图1、2、3）。

脚踏按摩法

手工按摩引起疲劳和费劲时，可用脚踏按摩法取代。人如果顺乎自然，应该是赤脚走在粗糙的土地、枯枝和石头上，位于脚部的反射区自然常常会受到按摩。不幸的，很多障碍，像坏天气、下雪和寒冷使我们抛弃了这种自然的走路方式。为了这个缘故，我们制造了一种按摩踏板。这是一种坚硬的塑料板，上面有各种大、中、小型的鹅卵石形圆块。让

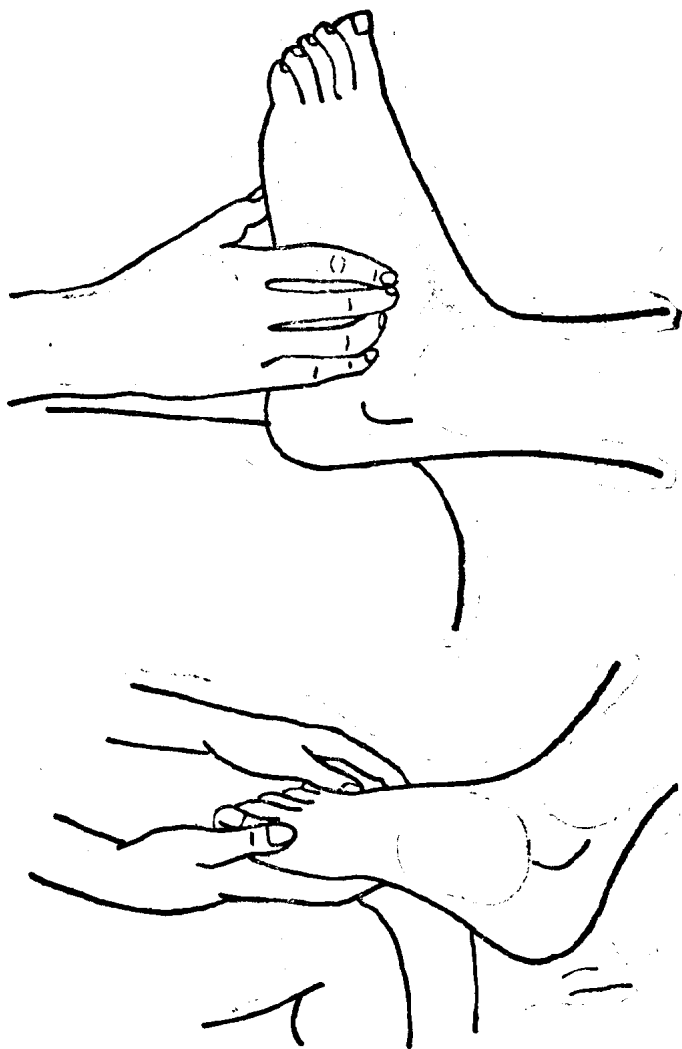


图 1~2



图 3

所有的反射区都能够被触到。

小型的鹅卵石形圆块可以砥触到脚底深部的反射区和肌肉组织，刺激它们的血液循环。平时，用手工按摩需要很费力才能按摩到这些区域，这时因全身的重量向下压很容易就按摩到了。中型圆块没有小型圆块那么深入。即使你有一双很敏感脚，仍然可以用这种踏板按摩。最好是在做直立的日常工作时使用，如烫衣服、刮胡子、烤食物、洗碗盘、打电话，甚至看电视时。

大型圆块对一些人特别重要，他们从小腿到脚部的肌腱已缩短，需再训练，使脚部强壮而能保持一种正确的姿势。脊柱的反射区位于脚弓的内侧边上，可将脚弓内侧面沿大型

圆块上下滑动按摩。

本书中所列很多人的经验，大部份都用这种脚踏按摩法按摩他们脚底部的反射区。

由何处开始按摩——一般生理构造

家庭脚部按摩不只是治标，而是治本。身体所有的器官之间休戚相关，一个器官有问题，连带另一个器官也会不正常。我们应小心地照顾自己，使身体经常处于最佳状况。

如果你的病人处于紧急状况，像心脏衰竭、偏头痛发作或受伤，这时你必须马上按摩相关的反射区。平常状况，你应该按下列的步骤开始：

1.肾脏、输尿管和膀胱——彻底的按摩，不但使有毒物尿酸溶解，并使得尿酸从泌尿系统排泄出去，而不致妨碍循环。开始按摩，应在这一系统的部位花较多的时间。

2.头部——所有器官的中央控制部门。

3.胃、肠道、肝脏和胰脏——新陈代谢器官群。它们的功能是经常准备好组成代谢物质供各器官使用。

4.淋巴结——将有害物质加以吞噬并移走。制造足够的各种抗体。

5.其他敏感区域——请参阅第十三章（138页）。

每天应按摩多久

每一个反射区都可以按摩五分钟不会有什么害处。遇到急性病症时，按摩时间可加一倍或三倍也不会有危险。但按

摩肝脏和脊柱反射区时应小心。当肾脏功能良好时，才可以在肝脏反射区按摩五分钟以上，否则大量的有毒物质将进入循环系统，却没有被排出体外。脊椎的反射区不可按摩太久，因为会使血流加强而产生暂时性的不良反应。我建议你每天花三十分钟作家庭脚部按摩，这样会有助于你保持良好的身体状况。

建议

每只脚：肾上腺、肾脏、输尿管和膀胱五分钟；头和颈大约三分钟；每一个淋巴点大约二分钟（全部需六分钟）；其他特殊的敏感区一二分钟。一共三十分钟完成按摩。

可能发生的各种反应

强烈的刺激能（但不一定）使器官产生短暂的反应，大部分反应短时间内就消失了。记住不要担心，不要放弃，应继续按摩。以下是可能发生的各种短暂反应：

——肿胀的脚踝，特别是那些有淋巴阻塞现象的人。

——曲张的静脉突然间肿得更明显。因静脉内血流增加，所以看得更清楚。

——腿部有创口。因为腿部的血液循环较差，经常有找个出口的趋向。这种反应是完全正常的：这表示有毒物质不能在体内破坏处理掉，就用这种方式排出体外。

——发烧。按摩淋巴腺反射区有时会引起这种反应。这是因为体内正好潜伏着发炎因素，因而产生发烧现象。

——某一器官的痛楚增加。

——挫伤。当钙的含量不正常时。