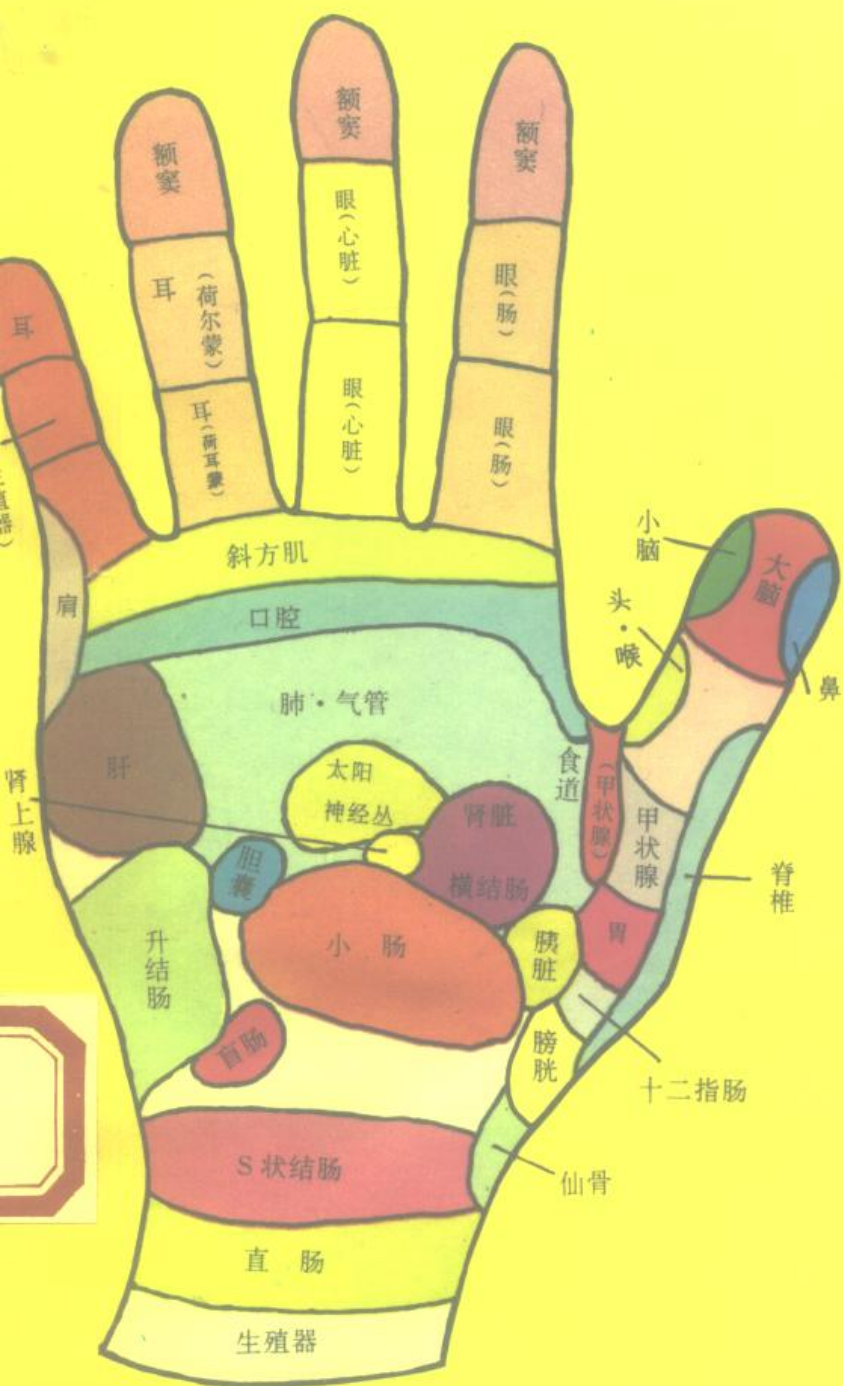


图解手掌按摩疗法



陕西旅游出版社

序言——手掌

内脏、神经、肌肉的复苏点

●在欧美大为盛行的“三分钟区域治疗法”

现在，请你稍微做一个简单的小试验。

将你的情人或男友、女友……，反正现在你最在乎的人的手握起来。如果没有适当的对象，公司里邻座的同事或者是小吃店、咖啡厅里可爱的女侍，都可以当作试验的对象。

这时候，暂且不管对方的质疑；首先，请依照我所说的方法，将那个人的手握起来。从此开始，一定会有奇妙的事发生在你的身上。

不论左手或右手都可以，只要将对方的手握起来。

然后，模仿图片上的示范，用力地扳开对方的手掌，以自己的小拇指，插入对方的拇指及食指、小拇指和无名指之间，确实地固定手掌。让对方稍微有紧的感觉。在手掌撑开的状态下，以自己左右手的拇指开始指压对方的手掌。

在手腕、手掌鼓起的部分稍微交互地按一按。

三十秒、一分钟，不断地有节奏的指压。

“啊！好舒服！”

“感觉真好……有点困呢！”

每个人的反应各不相同，但是，如果有 100 个人的反应各不相同，但是，如果有一百个人接受指压的话，相信有百分之百的人一定会说“好舒服”这句话。事实上，虽然非常不

可思议，但是，对方一定会感觉很舒服。有时候，说不定会
有人出神地凝视着你呢！

这就是通往手掌病理按摩疗法的神秘入口。

详情容后再述，现在先让我们一窥手掌病理按摩疗法不
可思议的效力。



- 与恋人因芝麻蒜皮的小事吵架，又无法重归旧好，好不容易约她出来，她也是焦躁不安，一直保持这种情况也不是办法。

这个时候，以稍微强硬的态度抓起对方的手，紧紧的握住之后，以手指夹住对方的拇指尖端，轻轻地按摩。时间充分的话，还可以按摩拇指根的周围。

这样子默默无言地持续一会儿之后，她一定会自言自语的说：“对不起啦！”

●在面试或入学考试的会场中忐忑不安；或者是新的营业员首次加入营业行列，因紧张而脸色苍白。

这个时候，先将对方的手掌合并，以自己的双手紧紧握住，用力地按住对方的手持续一会儿之后，使其任何一只手的掌心周围感觉到痛；或是用力按摩对方拇指根的周围。然后，拍拍对方的背说：“去吧！”

刚才因为紧张而脸色苍白的样子，此刻定已消失无踪，脸色恢复红润、步伐平稳地向前去了。

●最近，突然对房事毫无自信。虽然还很年轻，却已感觉到精力衰退。即使工作再忙，也应该不会
.....

不论是年轻或者上了年纪的男人，精力的衰退对他们而言，都是一大致命伤。突然之间陷入老年的感觉，连工作都提不起劲来。这时候，不妨动动你的小指头。

在每天上班的汽车上，如果迷迷糊糊的度过，未免太浪费时间了。抓吊环的时候，以小指尖勾住吊环，累了就换手。偶尔变换其手指，休息一段时间后，再度以小指头替换。在会议之间、与人谈话的时候，时间的浪费也是可以想像的。这时候，何不抓起你的小指头，时而使劲拉，时而指压。持续一、两个星期之后，连自己都会惊讶，发现自己非

常“健康”。

我曾经实际教过一个人这种方法。因为这个人在初来的时候，便唉叹自己“最近变得虚弱”。后来，那个人返回故乡，好一阵子没再碰面；直到前些日子我专程去拜访他，再度重逢非常欣喜。

当时，他抓起小指头让我看，我一时茫然，他这才接着说：“上回老师教我每天指压小指头，结果我在身心方面真的变得比较强壮。”

不像开玩笑，也非一本正经的样子；可是，再次相见之后，却又刻意向我提起“小指头”的话题。我想，“他变得比较强壮”大概是真的吧！

看过以上三个例子之后，身为读者的你可能还是半信半疑吧？然而，无论如何这些都不是谎言。

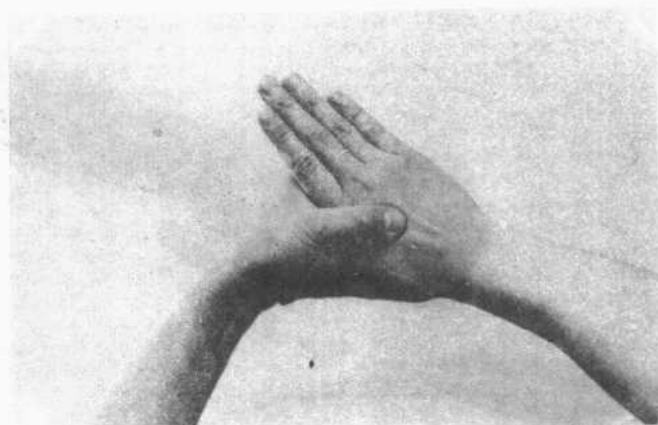
不过是略施手上魔术而已。借此，让大家更为健康、精神舒畅、神清气爽。

而且，不仅使人“感觉舒服”，甚至连身体内看不到的部分、内脏、各个器官都能够健康，达到惊人的治疗效果。

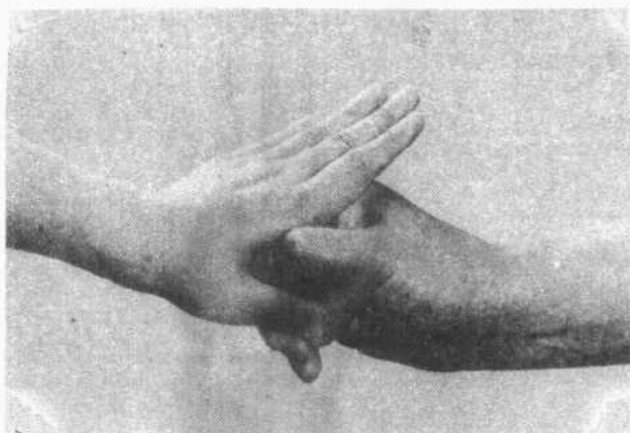
为什么呢？这就是“手掌病理按摩疗法”神奇的地方。

按摩法的基本要点②以拇指按摩手背

刺激横隔膜区，以此为基本，向右转动按摩。



由别人刺激口腔、支气管区，以拇指及食指夹住按摩。



目 录

序言——手掌

内脏、神经、肌肉的复苏点

- 在欧美大为盛行的“三分钟区域治疗法”…………… (1)

① 身体的异变首先出现于手掌

- 刺激32个反射区域以进行治疗的有趣医学

(1) 位于手、指的 32 个刺激反射区…………… (1)

- 身体的异变完全展现在手上
- 在欧美盛行的原因
- 刺激手之后，脑部和内脏有何反应

(2) 可察觉身体内部潜伏疾病的环状测试…………… (16)

- 愈常利用手的人愈长寿
- 环状测试的做法
- 分布在身体上的十条经络

(3) 指压神经丛会引起哪些反应…………… (28)

- 首先应预知指压法的要点
- 用力或轻压所引起的不同反应

●使用橡皮筋、洗衣夹……亦能造成不可思议的效果

2 全身适用的三分钟区域疗法实例图解

●内脏若不受刺激，其机能将渐趋迟钝

- 1 胃、消化器区（食欲不振、胃弱、酗酒）……（38）
- 2 肾脏区（胃部不适、饮食过度）……（42）
- 3 直肠区（便秘、肥胖、肩部肌肉僵硬、
焦躁）……（45）
- 4 太阳神经丛区（下痢）……（49）
- 5 颈部区（胃弱、睡醒时不舒服、低血压）……（53）
- 6 头部区（疲劳过度、熬夜、高血压）……（57）
- 7 心脏区（悸动、气喘、心律不整）……（60）
- 8 副鼻腔区（过敏性鼻炎、花粉症、
打喷嚏、流鼻涕）……（63）
- 9 肺部区（感冒、支气管炎、咳嗽、有痰）……（66）
- 10 口腔、支气管区（口腔炎）……（70）
- 11 眼睛区（假性近视、眼睛模糊、疲劳）……（73）
- 12 生殖器区（失眠、浑身无力、
自律神经失调）……（77）
- 13 肾脏、生殖器区（失眠、肩部肌肉僵硬、
生理痛、生理不顺）……（81）

3 使精神舒畅的身体区域疗法

●活化神经丛可消除压力、增加性能力

1 胃区 (宿醉、胃痛、反胃).....	(85)
2 肩、肝脏区 (肩部肌肉僵硬、紧张).....	(89)
3 眼睛、肩区 (眼睛疲劳、泪眼).....	(93)
4 甲状腺区 (失眠、难以入睡).....	(97)
5 头部区 (健忘、注意力不集中、 成绩不佳)	(101)
6 副肾区 (夏天体力衰弱、工作疲劳、 倦怠感)	(104)
7 肾脏区 (食欲不振、厌食症)	(107)
8 肾脏区 (脱发、少年白发)	(111)
9 甲状腺区 (紧张、焦躁、不安感)	(115)
10 腰、脊椎区 (肌肉、筋发炎、痛腰).....	(119)
11 颈部、生殖器区 (头昏脑胀、 性生活不满).....	(122)
12 肾脏、生殖器区 (紧张感).....	(125)
13 生殖器、头部区 (加强精力).....	(129)
14 生殖器区 (性冷感).....	(132)

④ 以三分钟治愈疼痛的神经丛刺激疗法

●头痛、牙痛、咳嗽、流鼻血、恶心都无须担心

1 横隔膜区 (打嗝)	(135)
2 耳部、颈部区 (晕船、晕车、恶心想吐) ...	(139)
3 口腔、支气管区 (牙痛)	(142)
4 头部、太阳神经丛区 (习惯性头痛、 偏头痛)	(145)

1

身体的异变首先出现于手掌

●刺激三十二个反射区域以进行治疗的有趣医学

①位于手、指的三十二个刺激反射区

◎身体的异变完全展现在手上

为什么仅仅按摩按摩手，就可以令人“精神舒畅”、“神清气爽”、“性能力增强”，而且，还能治疗身体上情况不佳的地方？

首先，我必须先说明区域治疗法（反射带疗法）的基本构想。

人类的头、内脏、躯干、肌肉……凡身体上所有的部分，都会反射出现在手上各部位——这就是手掌区域按摩疗法的基本构思。

在两手的手掌和手背上，一定有对应身体上各器官或各部位的部分，对应在手上时，胃还是称为胃；肺即肺；胰脏亦称胰脏，名称没有太大的变动。这个对应的部分（反射的

部分)就称为区域。

相关的部分,以后再作详细说明。在此,只要先建立身体上所有的内脏及器官皆反应在手上各部位的概念即可。

每天对区域(反射区)分别刺激多次之后,对应于该部位的内脏,亦将随之活性化。有不适的地方,也可以达到治疗的效果——如果感到胃痛,就每天细心地按摩手掌上的胃区,如此应当可以调整胃的状况。喉咙疼痛的时候,指压对应喉部的反射区,或许可以治愈……

相反地,按摩手掌时,如果发现有疼痛点,可能是对应该区的内脏或器官有异常。总之,我们的想法是,此法不仅可以自己调查身体不佳的部分,亦能够发现身上的疾病。

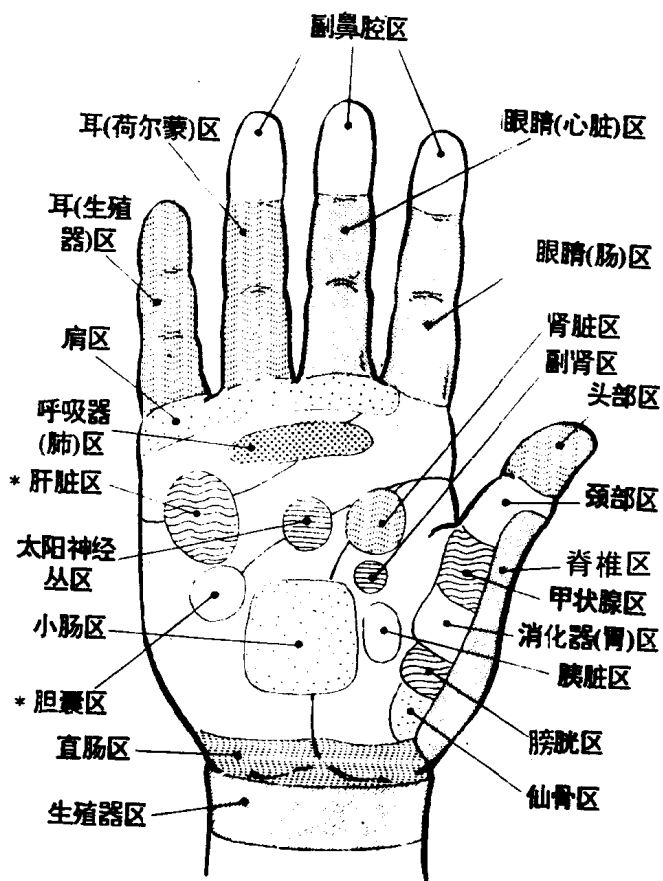
比方说,指压肾脏区时,几乎要让人痛得跳起来,那么,可能是肾脏的机能有了问题。因此,请小心仔细地按摩该区域,加以刺激,促使凝聚在该部位的身体废物、乳酸及尿酸化解,随尿液一起排出体外。借此,应当可以治疗肾脏内不佳的地方。简单地说,就是机构学。

在一天内,以手指指压手掌几回即可。

而事实上,真的这么简单就可以治愈身体状况不佳的地方吗?手掌上真的有这种魔力吗?

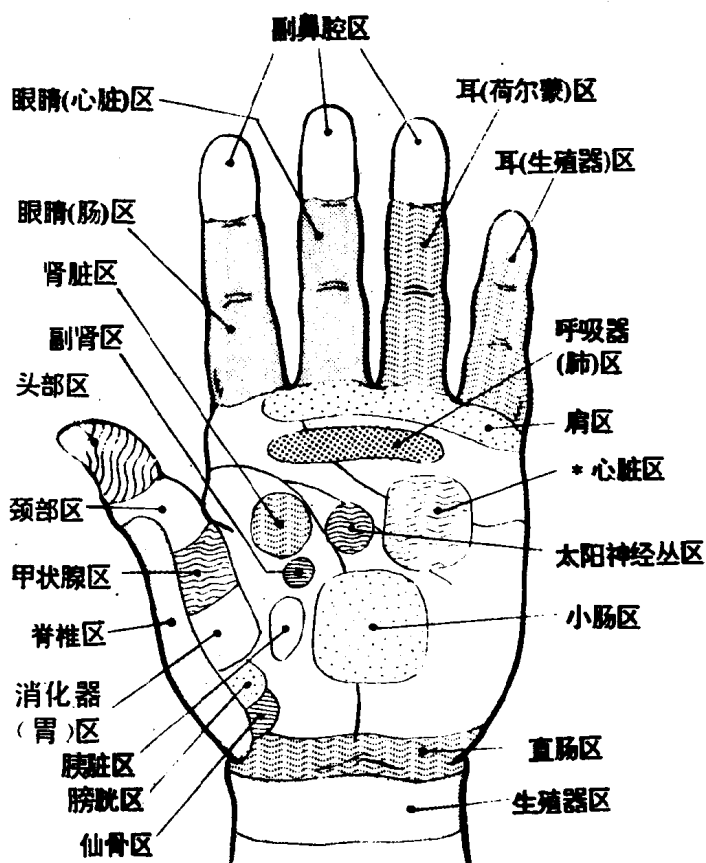
仔细想一想,我们每个人应该都有一次到两次的经历,当身体不适或有各种异变时,都会敏感地出现在手上。例如,观赏激烈的运动比赛,或是碰到令人紧张的场面时,不知不觉手上便冒出了许多汗;发高烧之后,手掌干巴巴的,皮肤也脱皮了。

右手掌的反射区



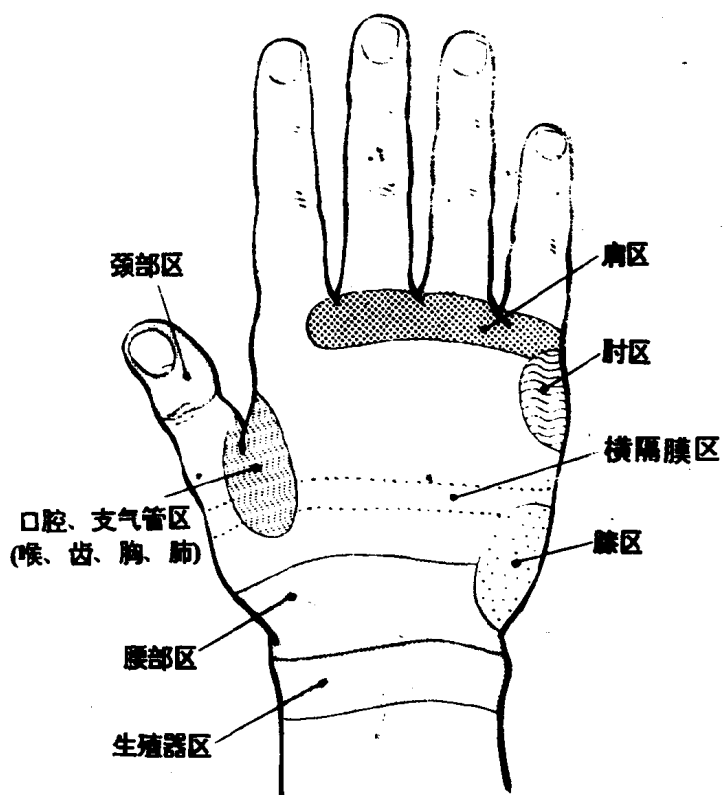
* 肝脏与胆囊位于人类的右半身，因此，‘肝脏区’、‘胆囊区’，只出现在右手上。

左手掌的反射区

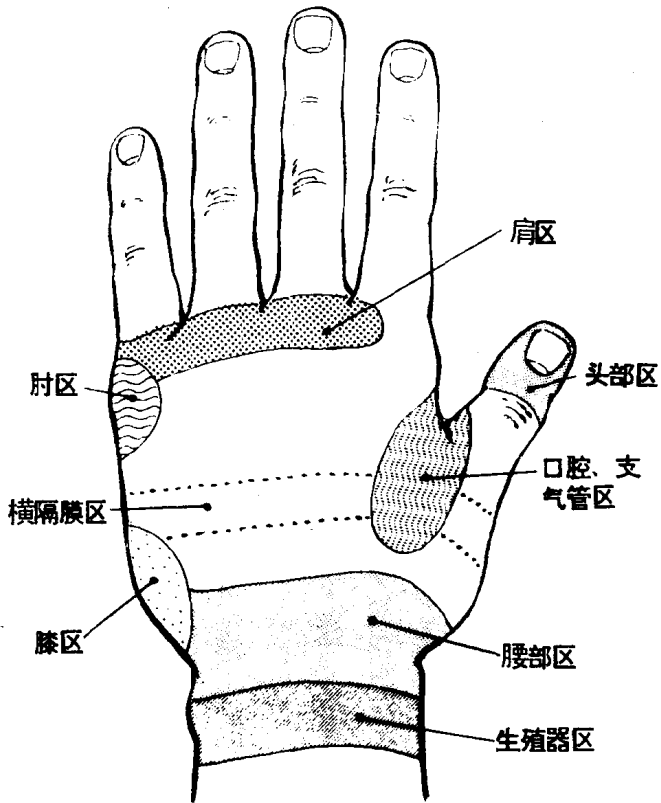


* 心脏位于人类的左半身。因此,‘心脏区’只出现在左手上。

右手背的反射区



左手背的反射区



测谎器也是利用与脑的运动及神经紧张有密切关系的“手掌冒汗”为原理，制造而成的。这个例子说明了手并非单独存在的，事实上，它反而与身体的内部有密不可分的关系。

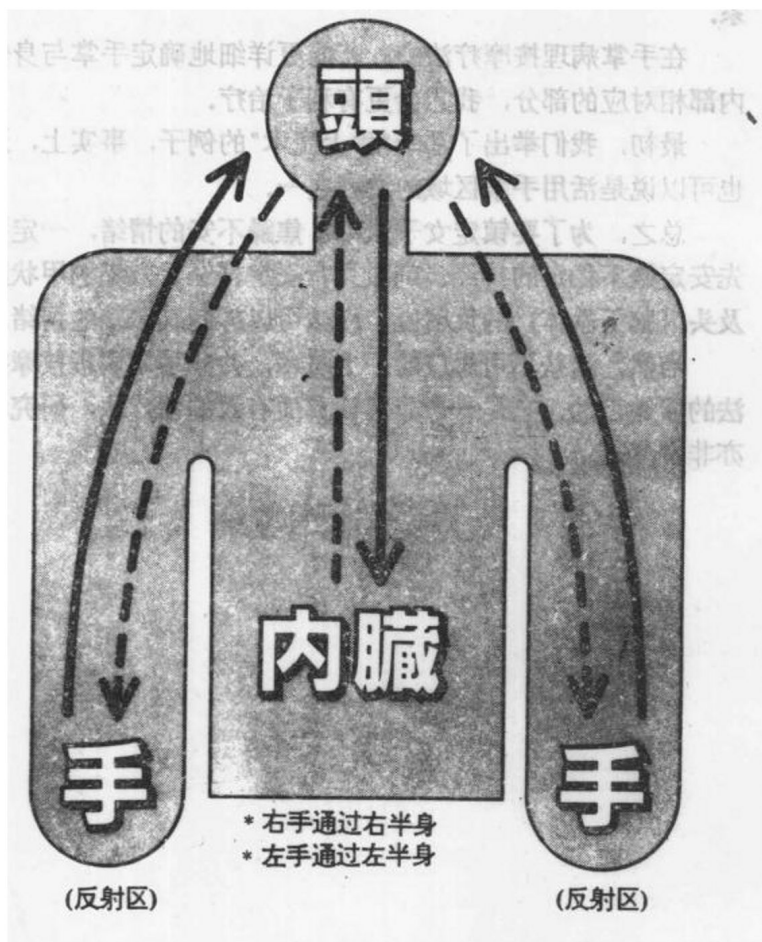
在手掌病理按摩疗法中，若能更详细地确定手掌与身体内部相对应的部分，我想会更有利于治疗。

最初，我们举出了几个“手上魔术”的例子，事实上，这也可以说是活用手掌区域的游戏之一。

总之，为了要镇定女子激动、焦躁不安的情绪，一定要先安定她不稳定的神经。刺激具有安定神经之效果的甲状腺及头（脑下垂体）的反射区，应该可以抑制其激动的情绪。

当然，这些不可思议的手上魔术，并非手掌病理按摩疗法的原始目的。它是一个非常认真而有效的治疗法，研究者亦非常多。

刺激脑、内脏的机械论



- 刺激手部的反射区，首先会通过头（脑），然后到达各个对应的器官，使异常部分的作用活跃。