

为处于亚健康状态的您，奉上最新的健康之法！

B
BOOKLINK

7天足部 按摩计划

附足部穴位彩色挂图，让按摩变得更加轻松！

（日）泷泽麻奈美 著
晴天 译

针对不同症状的7天疗程，
让您轻松摆脱病症、
压力以及年龄
的困扰！

一周内彻底改善
身体的不适
症状！



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

TITLE: [Matty式足ツボ症状別7日間プログラム]

BY: [Matty]

Copyright © Wanibooks Co., Ltd Printed in Japan 2007

Original Japanese language edition published by Wanibooks Co., Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Wanibooks Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2009, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本鳄鱼图书授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2008第317号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

7天足部按摩计划/(日)泷泽麻奈美著;晴天译.—沈阳:辽宁科学技术出版社,2009.7

ISBN 978-7-5381-5802-1

I. 7… II. ①泷…②晴… III. 足—按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第090030号

策划制作:北京书锦缘咨询有限公司(www.booklink.com.cn)

总策划:陈庆

策划:李杨

装帧设计:李新泉

出版发行:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路29号 邮编:110003)

印刷者:北京地大彩印厂

经销者:各地新华书店

幅面尺寸:148mm×210mm

印张:3.5

插页:1

字数:33千字

出版时间:2009年7月第1版

印刷时间:2009年7月第1次印刷

责任编辑:谨严

责任校对:李雪

书号:ISBN 978-7-5381-5802-1

定价:25.00元

联系电话:024-23284376

邮购热线:024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/5802

7天足部 按摩计划

(日) 泷泽麻奈美 著

晴天 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

前言

我认为足部的穴位按摩一定要自己亲自进行。

当然了，专业的按摩师确实可以通过专业的手法帮助我们尽快地将长年堆积在体内的废物和堵塞物都排出体外。但是对于非专业人士来说，如果每天都认真地坚持进行，也可以通过按摩足部穴位彻底排除体内的废物，使身体的很多不适症状得以改善。另外，只有自己进行按摩时才能更准确地掌握力度与时间，达到事半功倍的效果。

在这一想法的推动下，我于2006年6月出版了自己的第一本书——《10分钟足部按摩》（已由辽宁科学技术出版社翻译出版）。

书中汇集了多年来我所掌握的有关穴位按摩的经验与心得，是自己满怀自信创作出的作品。每当想起自己的书摆在全国的各个书店中，自己的知识和经验能跟广大的读者一起分享，心中就油然升起一丝快意。脑海中也不由地浮现出了图书即将出版前的紧张状态。那些日子真是难以忘怀。

第一本书出版以后，读者的反响比较强烈，有很多人都在较短的时间内获得了良好



的效果，对此，我感到无比的欣慰。我想，读者通过书中介绍的按摩方法，能改善身体不适症状，收获健康和美丽就是我最终的目的吧！

但是，在后来的读者反馈中我也发现了这样一个问题：阅读的同时进行足部按摩并不是特别方便。两只手又要拿书，又要翻书，又要进行穴位的按摩非常麻烦。针对这个问题，我在本书中设计了一张穴位彩色挂图。针对您需要改善的症状，自己将需要按摩的穴位填写到图上，非常方便。

真诚地希望本书可以为更多的读者带来帮助。

(日) 浅泽麻奈美

目录

CONTENTS

前言	002
第一章 找回健康从足部按摩开始	007
按摩前的准备工作	008
了解穴位	009
按压穴位时身体的姿势	010
4种按摩的手势	011
穴位的按压方法	012
热身运动①肾脏的穴位	014
热身运动②膀胱的穴位	016
专栏 建议穿五指袜	018
第二章 足底按摩结束后的附加按摩	019
即刻提升按摩效果	020

与足底按摩搭配进行的3大技法	021
按摩膝盖后方的腘窝	022
按摩腹股沟	024
按压膝盖	026
小提示：按摩结束后一定要喝白开水	028
第三章 针对不同症状的7天按摩计划	029
计划① 提高基础代谢	030
计划② 减肥	038
计划③ 变得更美丽	046
计划④ 排毒	054
计划⑤ 消除疲劳	062
计划⑥ 缓解经期不适	070

计划⑦缓解更年期症状	078
计划⑧缓解压力、净化心灵	086
计划⑨应对生活习惯病	094
穴位图的使用方法（附录）	102
附录 简单的手部穴位按摩	103
结束语	110

第一章

找回健康从足部按摩开始

足部穴位指的是什么？怎样按摩穴位才正确？本章介绍了从基本的足部穴位知识到开始按摩前的热身活动等开始足部按摩前必备的相关知识。



按摩前的准备工作

开始足部按摩前，希望大家了解并一定要做到以下5点要求：

- ①仔细地清洗脚底、脚背以及脚趾缝。
- ②洗净后，将脚擦干，脚趾缝也不要放过。
- ③饭后30分钟内不要按压穴位。
- ④不能穿着袜子进行按摩。按摩时一定要用手，不能用其他工具代替。
- ⑤在浴室中按摩时涂上肥皂；在房间里按摩时，脚踝以下的部位涂加入了20%尿素的按摩霜，脚踝以上的部位涂质地温和的按摩油。

如果我们了解了足部的各个穴位，那么在方便的时候就可以给自己做按摩了。

建议大家最好在洗澡的时候或是洗澡以后，顺便给足部作穴位按摩。

在浴缸中泡5分钟后，利用清洗身体的肥皂泡来按摩穴位。那时的皮肤润滑舒爽，按摩时轻松省力，无需涂抹按摩霜和按摩油，也容易养成习惯。只需给洗净的双脚做10分钟的按摩，就会收到非常显著的神奇效果。



洗完脚后，将脚趾缝擦干。

了解穴位

什么是穴位？它们的大概位置在哪里呢？

“穴位”位于人体的哪些部位，它们的形状如何？从它的字面意思上来看，大多数的人都会把它理解为身体某部位的一个点。

所谓的穴位，指的是皮肤中与骨骼最接近的神经末梢汇集点。也就是说，穴位并不是孤立于体表的点，而是深藏于体内的特殊部位。



穴位隐藏起来的状态



穴位凸显出来的状态

找准穴位的窍门

去过足部穴位按摩店的人很容易想起这样的场景：在沙龙里按摩师按摩客人的足底时，足底的穴位容易向外呈凸显的状态，按压起来较为省力。与之相对的，自己按压时，穴位则容易向内部凹陷。所以，我们就必须一边向外按压穴位，一边进行按摩。

在按压深陷于体内的穴位时，我们可能会感觉有点吃力。不过，如果一只手将脚固定，就可以准确地按压穴位了。要有意识地感受穴位被按压出来，并找准体表的位置。



只需用一只手将脚部固定，就容易找准穴位了。

按压穴位时身体的姿势

按压穴位时，要保持全身放松的姿势，这样才能不给身体增加任何负担。坐在地板或椅子上都可以，但不建议坐在柔软的沙发或是垫子上。因为坐在柔软的东西上，姿势不容易固定，按摩时也不能将力量集中到手部。

在洗澡过程中做按摩时，请将足部涂满浴泡后进行。不可以浸泡在浴缸里做按摩。

坐在地板上按摩时

可以坐在薄的垫子上，盘腿坐姿势进行按摩。把要按压穴位的脚放在另一只脚的上面也无妨。身体硬朗的人可以直接坐在地板上，全身放松，保持一个稳定的姿势。



坐在椅子上按摩时

不要选择上面有软垫子的椅子，要选择表面较硬的椅子，坐时以双脚刚好接触地面为易。将需要按压穴位的脚放在另一条腿的上面，另一只脚着地，起到固定并调整身姿的作用。双手配合进行，有助于增加稳定感。



4种按摩的手势

按压穴位时使用到的手势大致分为4种，分别称作“钩形”、“大拇指竖起形”、“双钩形”、“握拳形”。

仅利用这4种手势，通过对穴位的点状按压以及大范围滑动按压就可以将全部穴位按摩充分。



1. 钩形

使用拇指或食指操作起来比较省力。将大拇指的第一个关节和食指的第二个关节弯曲成90度。可以在按压窄小的部位时使用。钩形手势分两种（参考P13）。



2. 大拇指竖起形

大拇指竖起、其余4指轻握，使用大拇指的指肚垂直、滑动按压。可以在按压面积大一点的穴位以及排除废物时使用。



3. 双钩形

利用食指和中指的关节内侧，夹住穴位两侧滑动按压。按压足部侧面较为窄小的部位时，使用这种手势。



4. 握拳形

手握空拳。利用食指、中指、无名指和小手指的第一个关节到第二个关节间的部分滑动按压、敲打穴位。握拳形手势也有两种（参考P13）。

穴位的按压方法

按压时先从右脚开始，还是先从左脚开始？

一般人可能都会认为，按摩时无论从哪只脚开始，效果都是一样的。试验结果表明，从左脚和从右脚开始的按摩在效果和排毒量上有着很大的差别。那么，究竟该从哪只脚开始按摩才好呢？

答案是“从左脚开始”。

仔细观察一下足部穴位的分布就会发现，从脚尖到脚跟分布着人体从头部到肛门的穴位。而且，两者有着几乎相同的分布。同时，心脏、脾脏所对应的穴位只分布在左脚上，肝脏、胆囊所对应的穴位只分布在右脚上。

提高足部穴位按摩效果的捷径就是增强心脏的机能。心脏担负着向全身输送血液的重任，所以按摩的时候要从有心脏对应穴位的左脚开始。

应该按压多少次？

按压5次就可以了，但是在习惯按压动作之前很难直接找准穴位。所以，刚开始按摩时，建议先按压10次左右。



起初先按压10次吧！



按压的强度怎样为宜呢？

按压时不能有强烈的疼痛感，也不能因为害怕疼痛而轻柔地进行按摩。要保持适当的强度，按摩时的疼痛感要让人感觉舒服。当感到疼痛难耐的时候就立即收力，然后多次反复此过程。

用“钩形”和“握拳形”手势按摩时的注意事项！

钩形手势分为两种

手的形状呈钩形。根据使用手指的部位不同，又分为正常手势和变形手势两种。



正常手势

使用拇指或食指操作起来比较省力。将大拇指的第一个关节和食指的第二个关节弯曲成90度。利用两个关节之间的面按压面积窄小的穴位。



变形手势

按压点状穴位时使用这一手势。利用关节的左侧或右侧形成的角，用力垂直按压穴位。

“握拳”手势也分为两种

手的形状呈握拳形。根据手部运动方法的不同又分为正常手势和变形手势。其中的变形手势在每天的热身运动中都要用到，所以使用频率很高。



正常手势

主要用来按压面积稍大的穴位。利用食指、中指、无名指和小手指第一个关节到第二个关节之间的面滑动按压、敲打穴位，或者利用第二个关节稍用强力滑动按压穴位。



变形手势

按压足部侧面面积稍大的穴位时用到的手势。手的大拇指勾住脚跟，第一关节按压在穴位上，食指、中指、无名指、小手指同时运动，轻轻地滑动按压穴位。

热身运动①肾脏的穴位

刺激穴位，让体内的废物随着尿液排出体外，这样才能提高足部穴位按摩的效果。为此，我们首先要改善肾脏与膀胱的机能，因为它们在人体内发挥着“垃圾处理厂”的作用。如果它们的机能没有得到有效地改善，体内的废物也就不能形成尿液被排出。

这里将向大家详细讲解一下肾脏穴位的按压方法。请一定要和热身运动②中的膀胱穴位一起每天做按压。

按压方法

①推按足底，用力按压中央10次



采用“大拇指竖起形”。足底中央的位置10次（参照右图）。

②向脚跟滑动按压



从①的位置开始，向脚跟用强力滑动按压。手指会自然地向内脚踝一侧滑动。这一动作缓慢地做10次，可以改善输尿管的功能。

③做2组①和②

做2组①→②的动作后，肾脏的机能就会得到有效地改善，尿液会通过输尿管流入膀胱。即使不进行其他穴位的按摩，也要坚持每天按压这个穴位。

①



②



