

日本2014年畅销书榜第一！销量过100万！

近10年最具创意、最有效的简单疗法力作
比脚底按摩疗效更好、更易掌握

身体的私人医生

小腿肚

▶ 最新现代医学发现

70% 的血液必经小腿肚泵回到心脏
小腿肚是人体的“第二心脏”！

别再忽视人体这个重要的部位！
小腿肚通了，一身毛病就没了！

[日] 榎孝子 著 鬼木兴 编审
蔡丽蓉 译

随时揉揉小腿肚，大小疾病一扫光

心脑血管疾病、颈椎病、腰腿疼痛、手脚冰冷、
更年期综合征、妇科病、失眠抑郁、癌症……

江西科学技术出版社

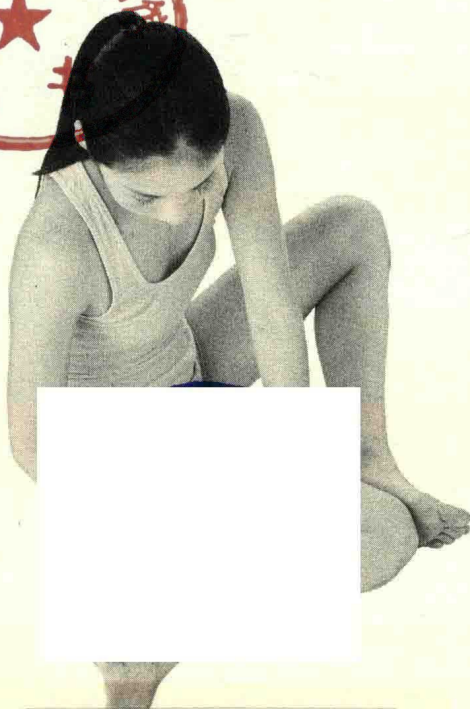
ZIT
紫图

身体的私人医生

小腿肚

〔日〕榎孝子 著 鬼木兴 编审

蔡丽蓉 译



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

身体的私人医生小腿肚 / (日) 榎孝子著; 蔡丽蓉译.

— 南昌: 江西科学技术出版社, 2014.10

ISBN 978-7-5390-5202-1

I. ①身… II. ①榎… ②蔡… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 233159 号

版权登记号: 14-2014-265

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2014293 图书代码: D14147-101


Nagaiki Shitakerya Fukurahagi Wo Mominasai

© Takako Maki / Yutaka Oniki 2014

Originally published in Japan in 2014 by ASCOM INC., TOKYO,

Chinese (Simplified Character Only) translation rights arranged with ASCOM INC., TOKYO, through TOHAN CORPORATION, TOKYO, and ShinWon Agency Co, Beijing Office

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 

责任编辑 / 孙开颜

特约编辑 / 宣佳丽 路思维 彭艺琳

身体的私人医生小腿肚

(日) 榎孝子 著 蔡丽蓉 译

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街2号附1号 邮编 330009
电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京市昌平开拓印刷厂

经 销 各地新华书店

开 本 720毫米 × 1000毫米 1/16

印 张 9.75

字 数 120千

版 次 2014年10月第1版 2014年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5202-1

定 价 32.00元

赣版权登字-03-2014-265 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

目录 Contents

序 神奇“小腿肚”，揉一揉就健康！ / 6

PART

1

小腿肚是人体的“第二心脏”！

人体 70% 的血液靠小腿肚泵回心脏，
它是人体的发电机！

- 1 小腿肚是维持生命的“无名英雄” / 18
- 2 人体需要温暖电力，小腿肚是人体发电机 / 20
- 3 手脚像“冰棒”，小病大痛会一直来 / 23
- 4 腿肚子抽筋代表不健康 / 27
- 5 小腿肚“又热又硬”的人，可能是高血压危险群 / 28
- 6 常常腰痛的人，小腿肚一定很僵硬 / 30
- 7 身体有气无力时，“泡脚+按摩小腿肚”，和病毒说再见 / 32

- 8 一天五分钟，只需按、压、揉，体温升高，不得癌症 / 35
- 9 高血压、脑梗死、癌症、不孕、手脚冰冷综合征，小腿肚逐个击退 / 38

PART

2

从 2 岁到 100 岁见证 “小腿力健康奇迹”！

手脚冰冷、高血压、胆固醇高都能改善！

- 1 “小腿肚助眠按摩法”，精力旺盛的 2 岁女儿马上就呼呼大睡 / 42
- 2 按摩小腿肚带来“好肤质”，3 周告别肌肤粗糙，变身小脸美人 / 43
- 3 关节痛、腰背痛、便秘，软化小腿肚的“深层硬块”来改善 / 45
- 4 头晕目眩？入浴后按摩小腿肚，1 个月后，血压回到“正常值” / 48
- 5 医生治不好的腰痛、左半身剧痛，也靠“揉揉小腿肚”改善！ / 50

- 6 颈椎病缠身 10 年，靠按小腿肚消除手脚不再冰冷，每天神采奕奕 / 52
- 7 曾经 70% 心肌无法运作，“小腿力”让我走出心肌梗死的阴影 / 54
- 8 小腿肚的力量让“90 岁婆婆”克服了失智症 / 56

PART

3

延年益寿的“小腿肚自愈按摩法”

揉揉小腿防百病

- 1 按摩小腿肚五大重点 / 60
- 2 依照不同症状，按摩“内、外侧”不同部位 / 62
- 3 随时都能做的“1 分钟小腿肚按摩法” / 64
- 4 活用“指腹和手掌”让血液迅速流通！ / 68
- 5 为家人揉揉小腿肚：居家按摩方法 / 80
- 6 “小腿肚按摩法”让我更健康了 / 89

按出“抗老力”

天天零酸痛！90%的疾病都能远离！

- 1 气温忽高忽低，会让身体“亮红灯” / 92
- 2 冬天最佳抗寒对策：“热敷小腿肚” / 94
- 3 美容、抗老、减肥，按摩小腿肚就对了 / 97
- 4 “踮脚尖”走路，走出抗老力！ / 99
- 5 双脚常水肿，容易得“致命血栓” / 102
- 6 为血管“减龄”，少喝冰水 / 104
- 7 走路时抽筋、双腿、臀部会痛，可能是血管阻塞了！ / 107
- 8 运动少、吃太多，患心血管疾病的风险大增！ / 110
- 9 惊人的小腿肚按摩法，可改善失眠、便秘 / 112
- 10 揉揉小腿肚，铁青的脸色竟变红润！ / 114

PART

5

“小腿变柔软”能燃烧脂肪， 击退忧郁，年轻 15 岁

5 分钟恢复元气！免疫力快速 UP！

- 1 体温上升 1℃，脂肪燃烧量增加 13%！ / 118
- 2 中年肥胖危机：什么都不做，1 年就胖 1 斤 / 120
- 3 按压“膝盖后方”，萝卜腿变纤细 / 124
- 4 “血液循环不良”是膝痛的大敌 / 126
- 5 揉揉小腿肚，全身上下都变轻松 / 128
- 6 头痛、焦躁失眠、手脚冰冷，都是“自律神经”发出的求救信号 / 130
- 7 女性珍贵的卵巢与子宫受寒后，按摩小腿肚可改善 / 132
- 8 “荷尔蒙”与小腿肚间的神奇关系 / 135
- 9 每天按揉小腿肚，改善过敏，提升代谢力 / 137

PART

6

小腿肚按摩的常见问题 / 141

后记 “小腿肚”是你终生的健康伙伴 / 150

日本2014年畅销书榜第一！销量过100万！

近10年最具创意、最有效的简单疗法力作

比脚底按摩疗效更好、更易掌握

身体的私人医生

小腿肚

▶ 最新现代医学发现

70% 的血液必经小腿肚泵回到心脏

小腿肚是人体的“第二心脏”！

别再忽视人体这个重要的部位！

小腿肚通了，一身毛病就没了！

[日] 榎孝子 著 鬼木兴 编审

蔡丽蓉 译



随时揉揉小腿肚，大小疾病一扫光

心脑血管疾病、颈椎病、腰腿疼痛、手脚冰冷、
更年期综合征、妇科病、失眠抑郁、癌症……

江西科学技术出版社

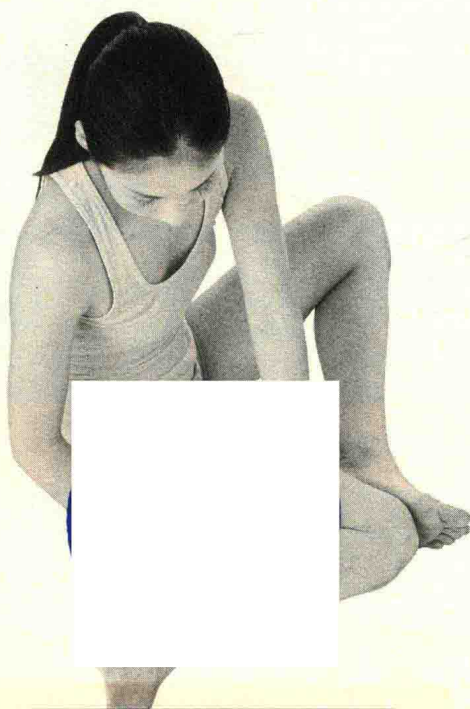
ZIT
紫图


身体的私人医生

小腿肚

〔日〕榎孝子 著 鬼木兴 编审

蔡丽蓉 译



 江西科学技术出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

启动“自愈力”
天天零疼痛



★ 揉揉“小腿肚”的惊人功效

① 心脏、肾脏、血压	减轻心脏、肾脏负担，稳定血压。
② 排毒	使氧气与营养能运送至全身，排除废弃物质。
③ 减肥	提高基础代谢，消除多余脂肪。
④ 美容、抗老化	让细胞变年轻，延缓衰老。
⑤ 自愈力	使血液能充分运送至病变部位，加速好转。
⑥ 癌症、感染症、过敏性皮炎、花粉症	提高免疫力，避免罹患疾病。
⑦ 肌肤粗糙、斑点、掉发、焦躁不安、更年期失态	帮助肌肉、毛细血管吸收各种荷尔蒙，有助于养颜美容与稳定情绪。
⑧ 失眠、忧郁	调整自律神经，有助于改善失眠、忧郁。
⑨ 脑力、失智症	使血液运送至脑细胞，让头脑清晰，远离失智症。
⑩ 婴幼儿疾病	远离过敏性皮炎、气喘、感冒。提高睡眠质量。



序

神奇“小腿肚”，揉一揉就健康！

请用手轻抓一下自己的小腿肚。触感如何呢？
是僵硬、冰冷凉凉的？还是温暖、有弹性呢？

身心健康、睡眠质量佳的人，小腿肚应该是温暖、柔软、有弹性的；相反，如果感觉比手掌冷、软趴趴、缺乏弹性、热乎乎、硬邦邦、肿胀、肌肉深层有硬硬的肿块、手指按压后有明显痕迹，如果你的小腿肚存在上述情况，身体也会出现一些不适症状，比如，内心烦恼、压力很大等。

现在，请各位揉揉整个小腿肚1分钟左右，应该有很多人脚尖马上温热起来，或者后背感到一股暖意。为什么只是摸摸小腿肚，就能了解身体状况，还能使全身变暖和，这就是揉小腿肚的神奇之处——使血液顺畅地运行全身。

在地心引力的影响下，人体有70%左右的血液会集中在下半身。而小腿肚就像一个泵，可承接由上方慢慢传送下来的血

液，再抵抗地心引力，努力将血液回送至心脏，而且日夜不停运作。小腿肚这个肌肉，其功能的重要性称得上是第二颗心脏。

● 压力大、爱吹空调、喝冷饮， 都会让小腿肚“生病”！

小腿肚疏通血液的功能一旦衰退，血液就会一直停滞在脚部，甚至引起人人谈之色变的“经济舱综合征（旅行血栓症、深部静脉血栓症）”。长时间坐在飞机或车辆的狭窄座位上，血流会凝滞不前，有时甚至会在膝盖后侧等处的静脉里形成血栓。当人站立起身时，血栓就会流到肺部造成血管堵塞，导致“经济舱综合征”的发生。

光是在日本成田机场，每年就会发生 150 件左右此类案例，并造成数人死亡。透过超音波实验可以证实，坐在椅子上 30 分钟后，小腿肚上方的血流速度，竟然减退到只有坐下前的一半而已。其实在这个时候，只要刺激一下小腿肚就能改善血流情形，因此各家航空公司在长途飞行时，都会建议乘客伸展一下膝盖以下的部位。

✳ 手脚冰冷，免疫力也会跟着下降！

现代人不管是在家里或是办公室里，都经常长时间坐着不动，明显运动不足，要么就是运动过度造成小腿肚肌肉疲劳。生活压力大，经常吹空调也会造成手脚冰冷。这些生活习惯，都会使得小腿肚越来越衰弱。结果就会容易形成血栓，血管也会变得不健康，使脑梗死或心脏病找上门来。

对于亚洲人来说，正常体温不到 36℃ 就属于低体温，而且不论是男女老幼，低体温的人都在明显增加。往常说“手脚冰冷是万病之源”，现代医学也大声疾呼“**体温下降 1℃，免疫力就会下降 30% 以上，基础代谢也会减少 10% 以上**”。其实手脚冰冷的元凶，就是“血液凝滞”。就像河川不流动会变混浊一样，当血液无法顺畅运行时，营养与荷尔蒙都会受到阻碍，血液也无法完全运送至肢体末端，身体就会冰冷起来。结果将造成肠胃、心脏、肾脏无法全力运作，进而免疫力下降，容易感冒，癌细胞更会蓄势待发。而且脂肪或废弃物质也会囤积，造成水肿与肥胖。全身上下都会感到不适与疼痛，肌肤暗沉，头发也会变得粗糙。

那么，该如何改善体内血液循环，让全身暖和起来呢？

其实很简单，只要每天仔细按摩小腿肚就行了。这样还能调整自律神经，让免疫力大幅提升。

● 腰痛、便秘，只要揉揉小腿肚就能改善

小腿肚按摩疗法创始人已故外科医师石川洋一先生。他在30年前曾经亲眼目睹，点滴原本无法打入患者血管，但在摩擦几下冰冷的小腿肚后，便神奇改善的案例，因而联想到“只要改善血液循环，就能预防百病”，于是放下手术刀，开始钻研小腿肚的医疗方法，并留下许多实绩。

大概8年前，我开始担任“身心健康堂”院长一职，并采用石川医生亲自传授的小腿肚按摩法来进行治疗。除了能消除手脚冰冷与便秘，连长年的腰痛都只需要按摩2次几乎就能根治，有些人癌症的肿瘤标记指数也下降了，还可以瘦得很健康，使肌肤恢复光泽。就连睡不着的小朋友，按摩2分钟后便开始呼呼大睡，小腿肚的力量实在令人惊讶不已。

● 每天揉一揉、按一按，预防百病、长命百岁

本书将以彩色照片进行解说，让大家随时随地都能进行小腿