



健康之友丛书

五十岚康彦 著

林芸 译

上海式
健康法

捏脚 好处多多

天津科技翻译出版公司

区域（反射区）刺激
能从身体深处产生效果
自己能够进行的两大效果

- ①按摩时，觉得“好痛啊”的脚底区，是疾病的征兆！
- ②特效集中揉捏与快感整体揉捏，使您轻松舒适！



上海式·健康法

捏脚好处多多

[日]五十岚康彦 著

林 芸 译

天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2000-31

图书在版编目(CIP)数据

捏脚好处多多/(日)五十岚康彦著;林芸译.

—天津:天津科技翻译出版公司,2000.5

ISBN 7-5433-1175-5

I. ①捏… II. ①五…②林… III. ①足—按摩
IV. R454.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 12805 号

授权单位:日本(株)青春出版社

(由台湾博达著作权代理有限公司协助取得)

出 版:天津科技翻译出版公司

出 版 人:边金城

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:(022)23693561

传 真:(022)23369476

E-mail: tssthe @ public.tpt.tj.cn

印 刷:天津市蓟县印刷厂印刷

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32 开 5.375 印张 145 千字

2000 年 5 月第 1 版 2000 年 10 月第 2 次印刷

印数 5001-10000 册

定价:8.50 元

(如发现印装问题,可与出版社调换)

前言：利用你的脚底检查健康

最近，脚疲惫的人非常多。在我的治疗所，有很多人因为脚疲惫而出现肩膀酸痛等身体的疼痛、眼睛疲劳及内脏失调的症状。

原因之一——就是穿鞋子的时间太长了。原本，人类最早是赤脚的，穿着包住脚的皮鞋就好象绑住身体一样。看似时髦的鞋子，如果持续穿着，反而对身体有害。

“但是，只是脚会感到疲倦、疼痛、浮肿吗？为什么脚与身体的失调有关呢？”

——也许有的人会有这样的疑问。为什么脚的疲劳会导致身体的失调呢？

事实上，脚底是“人体的缩影”。看前面的彩色图片，大家就可以了解了。

两脚脚底就好象是人体一样。身体所有的器官都集中在脚底反应出来，这个部分称为区域（反射带或反应带）。

简单地说，区域就是器官的出差所。有鼻塞或胃痛的毛病时，只要对反应鼻子或胃的区域加以刺激，就能治好鼻塞，而且能使胃痛减轻。

你的脚疲惫情形和体调如何呢？检查一下你的健康情况吧！

稍微用力按压右脚脚底，用拇指指腹或利用前端有圆形的棒子按压整个脚底，觉得如何，有没有稍微感觉疼痛的部分呢？

如果有感觉疼痛的部分，或比其他部分更为僵硬，则是该区域所发出的危险信号。与此部分对应的身体器官衰弱、疲惫，才会出现这种现象。

按压脚底，就能简单地进行健康检查，不只如此而已，按压、揉捏这个部分，给予刺激，则体内也能对应地产生效果，使衰弱的部分恢复元气。

当然，上海式的捏脚，不单只是治疗身体失调而已。即使身体没有失调的现象，借着捏脚，也能得到一种轻松的舒畅感，能够将刺激从区域传达到内脏各器官，从身体内部保持健康，就不容易罹患疾病。

脱掉鞋子，在睡前进行上海式捏脚——光是这样就能熟健。而且，清醒时觉得清爽，一天都会过得舒畅。此外，本书不只介绍区域的刺激法，同时也介绍对症状有效的简单方法，可以一并作为参考。

现代人无法脱离鞋子，因此，借着捏脚可使其完全放松。我敢断言，如此一来，对于保持身体健康会有很大的帮助。

●利用脚底检查你的健康情况●

按压,觉得疼痛处,表示内脏疲倦



捏脚注意点

- * 先涂抹乳液或油等,使其滑顺之后再进行。
- * 捏完之后,脚不可着凉。
- * 捏脚结束之后,喝 500ml 的白开水更有效。
- * 饭后 30 分钟,避免捏脚。
- * 怀孕中要避免自体疗法,要请教专门医师。
- * 生病时,或极端疲劳时,不可以捏脚。

——备注——

捏脚舒畅病例

自己填写的健康检查表

姓
名

性
别

年
龄

★如果以下记脚的症状有符合的项目,请打开参照页数,进行捏脚。

症 状	检 查	参照页
经常站着脚会浮肿		24
经常走路脚会疲倦		26
在寒冷地方脚会发冷		28
持续同样姿势而脚发麻		30
脚底心会疼痛的脚		34
容易流汗,脚臭		36
脱皮,干燥的脚		38
穿了不合脚的鞋子而被勒紧的脚		40
脚跟或脚底长水泡的脚		44

目 录

序 章

只要去除“积存在脚底的疲劳”，
便能使全身保持在最佳状况！

身体的失调全都是从脚开始的·····	2
现代人与鞋子的适度不符·····	4
脚底与内脏有关·····	7
我建议采用“上海式”的理由·····	10
捏脚的魅力在于始够随心所欲地得到健康、美容·····	13

1 章

当场有效的捏脚秘诀

经常站着脚会浮肿 ● 刺激淋巴腺区,进行水分代谢·····	24
经常走路脚会疲倦 ● 患疾病之前,先去除疲劳·····	26
在寒冷地方脚会发冷 ● 不使脚的血液循环停滞的秘诀·····	28
持续同样姿势而脚发麻 ● 重点在于趾头根部·····	30
脚底心会疼痛的脚 ● 检查脚形·····	34
容易流汗,脚臭 ● 意外的发汗原因·····	36
脱皮,干燥的脚 ● 证明压力积存·····	38
穿了不合脚的鞋子而被勒紧的脚	
● 立刻消除紧张의简单技巧·····	40

脚跟或脚底长水泡的脚·····	44
捏脚 ● 平常的护理课程·····	46

2 章 感觉“疼痛”才是有效的脚底区域刺激

肌肤干燥 ● 使紊乱的荷尔蒙恢复平衡·····	52
肤疱、肿疱 ● 净化血液,排出废物·····	54
皱纹,肌肤的衰老 ● 拾回年轻的四大区域·····	56
肤的浮肿 ● 如果是因为肾脏而引起的疾病的原因,则必须要 注意·····	58
眼睛底劳 ● 杜绝肩膀酸痛和偏头痛的根源·····	62
肤睛充血 ● 疲劳所引起的压力会出现在毛细血管上·····	64
黑眼底 ● 恢复灵活眼睛的区域·····	66
视力减退 ● 在愈早的时期,捏脚愈有效·····	68
白发、脱发 ● 检查工作上的烦恼与压力·····	72
太胖 ● 抑制过食,促进体内代谢·····	74
手脚冰冷症 ● 血道病使用上海式有效·····	76
便秘 ● 效果容易出现的消化系统的区域·····	78
下痢 ● 从急性到慢性,具有速效性的方法·····	80
月经底、月经不调 ● 治疗区域集中在足踝周围·····	82
头痛 ● 脚拇趾是头部问题的特效区·····	84
胃痛、恶心、胃炎 ● 利用脚,保护胃,免于压力、吃得过多、 喝得过多的伤害·····	88

肩膀酸痛 ● 不光是肌肉疲劳,出人意料之外的肩膀酸痛原因	90
颈部酸痛、落枕 ● 颈部失调,用脚踝治疗	92
背部的疼痛 ● 全身疲劳所引起的危险信息	94
腰痛 ● 与内脏有密切关系的疼痛原因	98
贫血 ● 刺激红血球的再生工厂	100
头昏眼花 ● 去除存在于内耳的原因	102
神经疲劳、焦躁 ● 心理的疲劳可借由这个刺激与 伸展运动来消除	104
更年期疾状 ● 有配合各种症状的区域	106
失眠症 ● 镇定神经,放松的秘诀	108
不易熟睡,睡酸时不舒痛 ● 能够熟睡的区域	110
感冒、咳嗽 ● 小区域也要好好刺激的方法	112
花粉症、鼻痛 ● 对于过敏有效的方法	116
牙痛 ● 关键在于强力刺激相关区域及手的穴道	118
宿醉 ● 促进酒精分解的特效穴	120
排尿次数增多 ● 不要忽略肾脏、膀胱的信息	122
低血压 ● 使肾功能活性化,早上有强大力量	124
高血压 ● 尽早摘掉危险病芽的方法	126
性冷淡 ● 不要光是刺激区域,还要利用这种刺激法	130
肝功能减退 ● 容易疲倦,则要检查此处	132
痔疮 ● 有效的区域刺激	134
精力减退 ● 从体内创造活力	138

提高持提力 ● 中医学特别重视副肾活性化·····	140
---------------------------	-----

终 章 上海式 24 小时健康“充满活力的脚!”

提是提康的镜子!每天检查可以防治大病·····	144
-------------------------	-----

使脚从一天的疲劳中解放出来的简单健康法·····	147
--------------------------	-----

● 交互温冷浴·····	147
--------------	-----

● 绕脚踝·····	148
------------	-----

● 伸展跟腱·····	150
-------------	-----

● 踩青竹·····	151
------------	-----

使脚底柔软——这提活力的秘诀·····	153
---------------------	-----

附 录 脚的趣味杂学

人类从提开始灭亡·····	32
---------------	----

选鞋的专家是健康的管理人·····	42
-------------------	----

刺激脚底,提使婴儿早点学会走提·····	60
----------------------	----

一个月赤脚一次,创造健康·····	70
-------------------	----

双层巴士的服务员长寿的理由·····	86
--------------------	----

避免购买后后悔的高明选鞋法·····	96
--------------------	----

底热提的时候,冷却脚的时候·····	114
--------------------	-----

容底出现的提的问题处理法(1)·····	128
----------------------	-----

容易出现的脚的问题处理法(2)·····	136
----------------------	-----

序 章

★压力、疲劳、打个人电脑的疲劳……『上海式』最好。
只要去除『积存在脚底的疲劳』，
便能使全身保持在最佳状况！

身体的大响全都是从脚开始的

有位年轻女性到我的诊疗所来，她大约 25 岁左右，脸上表情看起来有点疲劳，而且眼睛阴郁。这位女性小声地说，只要转动脖子，肩膀就会酸痛……

我看着这位女性，问她：

“我为你做肩膀按摩，不过，在此之前先捏脚吧？”

“我是肩膀酸痛啊，帮疲捏肩膀好了。”

这位女性还是小声地回答。但是，我看到她的脚之后认为，与其捏捏肩膀，还不如揉捏脚更为有效，而为她的膀有一点“浮肿”。从鞋子可以看到的脚背的部分，稍微隆起。

“先捏脚好了，再捏肩膀，不会另外收费的。”

我边说边让这位女性坐在捏脚用的椅子上。

接触脚时，发现这位女性的内脏非常按惫。她的脸色不好就是因为内脏疲惫。当然，肩膀酸痛也是内脏酸惫的信息。

我仔细地对脚底区域进行按摩，有时听到她发出鸣的声音，但是，我不理会，继续为她按摩。左右脚捏了 15 分钟以上，原本僵酸脚底变得柔软，发冷的指尖也恢复了温暖。

“觉得怎么样？”

“觉得脚好惫变轻了，稍微有点痛，但是，肩膀也觉得轻松了……”

据她的描述，捏脚使肩膀紧绷的现象减轻了，而且，脚



好象恢复了血气似的，觉得有点麻麻的，感觉血液在循环。

“哦！”她继续说道，“我觉得很好服，真爽快，是一种幸福感吧！今后我还可以继续努力地工作了……”

的确如此。捏脚之后，不单是脚轻松了，全身都能够充满活力，连眼神够改变了。夸大地说，是变得美丽了。

我好象听到有人说“怎么可能呢？”——但这是真的！光是捏脚，就能去除肩膀酸痛、浮肿等现象，而且，觉得很舒服，变漂亮了——为什么我敢这么说呢？我会告诉你这个秘密。

在此之前，我想先说一下现代人的鞋子与脚。

►现代人与鞋子的舒适度不符

现代人认为穿鞋子是理所当然的事情。

古时候的（日本）人是从穿草鞋、木屐，变成穿鞋子的。穿鞋子也只是限于部分特权阶级才有的权利，一般庶民仍然是穿草鞋、木屐。

虽然经过一段时期，但是，主流仍然不是穿鞋子。除了到公司去或外出时才会穿鞋子，这种情形一直持续到1955年。

现在，很少看到（日本）人穿木屐了吧。在城市中走路的年轻人，脚上穿的都是鞋子。30年来，人们已经习惯穿鞋子了。

所以，我认为现代人理所当然有穿鞋子的习惯。事实上，也只有30~40年的历史而已（指日本）。

那么，为什么东方人在以往没有穿鞋子的习惯呢？虽然不知道起因，但是，我认为是地理环境、湿度较高的气候及东方人的脚背较宽、较高等特征所造成的。

在湿度较高的气候条件下，任何人也不会产生想要包住脚的想法。因为包住脚会造成闷热，产生不快感。同时在农耕时，尤其是在水田的耕作中，鞋子不但派不上用场，反而成为一种累赘呢！

东方人脚背既宽又高，不适合穿鞋子，只要看木屐就可以了解了。木屐是幅度较宽的板子，加上一条带子做成

的，并没有什么特别的（只分男女或大人用、小孩用而已）。所以，木屐可以说是考虑了幅度较宽、脚背较高的脚来设计的鞋子。

那么，脚形不适合穿鞋子的人，是否能习惯穿鞋子的生活呢？

答案是否定的。

例如外反拇趾。现在视为理所当然的脚的变形，但在以前根本是闻所未闻的事情。这可能是养成穿鞋子的习惯之后才开始有的毛病。另外，还有磨破脚或脚的浮肿等等，关于脚的不快感很多。

