

足部反射区健康法是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病治病自我保健方法。



绿色保健档案系列

主编 周新



美丽女人篇

足反射疗法

图谱

Foot Reflexotherapy



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

部反射区健康法是一种简便易行、效果显著、无副作用的防病治病自我保健方法。



绿色保健秘笈系列

主编 周新

足反射疗法

Foot Reflexotherapy

美丽女人篇

黄永超 殷妙英 杨木兰 周志强 编著

图谱



西安交通大学出版社
XI'AN JIAOTONG UNIVERSITY PRESS

内 容 提 要

本书分为3篇,第1篇神奇的足反射疗法,介绍了足反射疗法对身体健康的调理作用、操作手法等内容。第2篇自我提升的反射区,介绍了打造迷人身材、塑造美丽外表、帮助体内排毒的各反射区的定位、操作以及女性保养、食疗调理等内容。第3篇欣喜的蜕变,介绍了女性追求健康、美丽所关注的29种问题的足反射疗法调理、食疗调理、运动调理等内容。

书中各篇内容独立性强、既可以独立存在,也可以整体应用。图文并茂,操作简单,实用性强,既可以作为足反射疗法学习手册,系统学习足反射疗法进行调理,也可以作为女性健康手边书,根据自身需要按照书中介绍的步骤去操作。为了便于读者理解操作中的技巧,特配制了美丽健康足反射疗法调理操作VCD。

本书适合希望通过足反射疗法自我提升的女性和对此感兴趣的相关从业人员阅读。

图书在版编目(CIP)数据

足反射疗法图谱美丽女人篇/周新主编. —西安:西安交通大学出版社,
2009.10
ISBN 978-7-5605-3244-8

I. 足… II. 周… III. 女性-保健-基本知识 IV. R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第159875号

书 名 足反射疗法图谱美丽女人篇
主 编 周 新
责任编辑 李 晶 张晓燕

出版发行 西安交通大学出版社
(西安市兴庆南路10号 邮政编码710049)
网 址 <http://www.press.xjtu.edu.cn>
电 话 (029)82668357 82667874(发行中心)
(029)82668315 82669096(总编办)
传 真 (029)82668280
印 刷 西安东江印务有限公司

开 本 787mm×1092mm 1/16 印张 15 字数 276千字
版次印次 2009年10月第1版 2009年10月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5605-3244-8/R·50
定 价 36.00元(随书赠送VCD光盘)

读者购书、书店添货、如发现印装质量问题,请与本社发行中心联系、调换。

订购热线:(029)82665248 (029)82665249

投稿热线:(029)82665546

读者信箱:xjtumpress@163.com

版权所有 侵权必究



前言

家庭中,伟大的母亲无私地付出心血,哺育了儿女;工作中,坚强的女性任劳任怨,承受着巨大的压力……女性因其生理、心理特殊性,一生要经历许多男人无法体验的痛苦。为了感谢并帮助伟大的女性,我们根据女性普遍关注的问题和追求的目标,编写了这本《足反射疗法图谱美丽女人篇》,希望对她们追求成功有所裨益。

足反射疗法是一种通过按摩刺激足部相应反射区,来调整身体健康的绿色疗法,卫生部文件指出“足反射疗法是一种简便、易行、效果显著、无副作用的防病治疗自我保健方法。”女性在家中或闲暇时,通过简单而持之以恒的足部按摩,就可以全面打造健康、美丽的新时代女性,提升女性魅力,由内而外散发迷人光彩。由此,足反射疗法成为我们在众多自我保健方法中的首选,希望帮助女性自我修炼,真正实现:健康美丽,始于足下。

本书分为三篇。第一篇神奇的足反射疗法,介绍了足反射疗法对身体健康的调理作用、注意事项、操作手法等内容。第二篇自我提升的足反射区,详细介绍了打造迷人身材、塑造美丽外表、帮助体内排毒的各反射区的定位、操作以及女性保养、食疗调理等内容。第三篇欣喜的蜕变,详细介绍了女性追求健康、美丽所关注的29个问题的足反射疗法调理、食疗调理、运动调理等内容。

本书的特点:书中各篇内容独立性强,既可以独立存在,也可以整体应用。图文并茂,操作简单,实用性强,既可以作为足反射疗法学习手册,系统学习足反射疗法进行调理,也可以作为女性健康手边书,随时根据自身情况“对号入座”按照书中介绍的步骤去操作。除足反射疗法外,还辅以食疗调理方,运动调理方等多种方法,全面快速地帮助女性实现蜕变。为了便于读者理解操作中的技巧,我们录制了由周新老师亲自操作的美丽健康足反射疗法调理操作VCD。

本书适合希望通过足反射疗法自我提升的女性和对此感兴趣的足反射疗法从业人员阅读。

编写书过程中参阅了大量文献,由于篇幅有限,不一一罗列,在此非常感谢这些文献的作者。由于水平有限,敬请各位专家、读者提出宝贵意见,以便下版修改。

网址: www.zhslpx.com

周新

写于江西省赣州周新足反射健康法研究所

目录

第1篇 神奇的足反射疗法 (1)

一、认识足反射疗法 (1)

二、足反射疗法“调”出苗条、美丽、健康 (2)

(一)足反射疗法的调理作用 (2)

(二)足反射疗法操作时的注意事项 (3)

(三)足反射疗法的常用手法 (4)

第2篇 自我提升的足反射区 (8)

一、打造迷人身材的反射区 (8)

(一)肾上腺反射区 (8)

(二)输尿管反射区 (9)

(三)膀胱反射区 (10)

(四)小脑及脑干反射区 (12)

(五)大脑反射区 (13)

(六)颈项反射区 (13)

(七)甲状腺反射区 (15)

(八)胰腺反射区 (16)

(九)十二指肠反射区 (17)

(十)小肠反射区 (17)

(十一)横结肠反射区 (18)

(十二)降结肠反射区 (19)

(十三)肛门反射区 (20)

(十四)胆囊反射区 (21)

(十五)升结肠反射区 (23)

(十六)盲肠及阑尾反射区 (23)

(十七)回盲瓣反射区 (24)

(十八)腹腔神经丛反射区·····	(25)
(十九)尿道反射区·····	(26)
(二十)直肠及肛门反射区·····	(27)
(二十一)坐骨神经反射区·····	(28)
(二十二)下腹部反射区·····	(30)
(二十三)肩胛骨反射区·····	(30)
(二十四)上颌反射区·····	(31)
(二十五)下颌反射区·····	(32)
(二十六)喉与气管及食管反射区·····	(33)
(二十七)膈(横膈膜)反射区·····	(34)
(二十八)肋骨反射区·····	(35)
二、塑造美丽外表的反射区 ·····	(35)
(一)额窦反射区·····	(36)
(二)三叉神经反射区·····	(37)
(三)鼻反射区·····	(38)
(四)颈椎反射区·····	(39)
(五)甲状旁腺反射区·····	(40)
(六)眼反射区·····	(41)
(七)耳反射区·····	(42)
(八)斜方肌反射区·····	(44)
(九)心反射区·····	(44)
(十)脾反射区·····	(45)
(十一)卵巢反射区·····	(46)
(十二)胸椎反射区·····	(47)
(十三)腰椎反射区·····	(48)
(十四)骶骨反射区·····	(49)
(十五)尾骨内侧反射区·····	(50)
(十六)尾骨外侧反射区·····	(51)
(十七)髋关节反射区·····	(52)
(十八)子宫反射区·····	(53)
(十九)阴道反射区·····	(54)

(087)	(二十)腹股沟反射区·····	(55)
(087)	(二十一)肩反射区·····	(56)
(110)	(二十二)肘反射区·····	(57)
(841)	(二十三)膝反射区·····	(57)
(121)	(二十四)扁桃腺反射区·····	(58)
(087)	(二十五)胸部淋巴腺反射区·····	(59)
(041)	(二十六)胸(乳房)反射区·····	(60)
(341)	(二十七)内耳迷路反射区·····	(62)
(151)	三、帮助体内排毒的反射区 ·····	(63)
(541)	(一)肾反射区·····	(64)
(010)	(二)肝反射区·····	(66)
(061)	(三)胃反射区·····	(67)
(811)	(四)肺反射区·····	(68)
(029)	(五)上身淋巴腺反射区·····	(69)
(112)	(六)下身淋巴腺反射区·····	(70)
(813)	(七)直肠反射区·····	(71)

第3篇 欣喜的蜕变····· (72)

一、窈窕美丽曲线 ·····	(74)
(一)苗条美丽四肢·····	(74)
(二)拥有紧实小巧瓜子脸·····	(79)
(三)美化手臂线条·····	(84)
(四)修长迷人大腿·····	(88)
(五)性感小腿·····	(94)
(六)美胸·····	(101)
(七)拒绝小肚子·····	(106)
二、美丽肌肤与亮丽秀发 ·····	(111)
(一)远离眼袋·····	(111)
(二)告别黑眼圈·····	(115)
(三)美丽红润肤色·····	(120)
(四)光滑弹性的颜面肤质·····	(125)

(130)	(五)青春不要痘	(130)
(136)	(六)乌黑秀发	(136)
(143)	(七)浓密秀发	(143)
(148)	(八)丝缎般秀发	(148)
(154)	三、身体调理	(154)
(154)	(一)让月经听话	(154)
(160)	(二)拒绝痛经	(160)
(165)	(三)冬天暖暖的	(165)
(174)	(四)培养好性趣	(174)
(182)	(五)产后保养	(182)
(190)	(六)50 岁的平静	(190)
(199)	四、解除生活小毛病	(199)
(199)	(一)松解头上“紧箍咒”	(199)
(206)	(二)远离天旋地转	(206)
(211)	(三)消除颈肩酸痛	(211)
(216)	(四)改善背部不适	(216)
(223)	(五)轻松腰部	(223)
(228)	(六)消除眼部不适	(228)

第1篇

神奇的足反射疗法

一、认识足反射疗法

中医认为,人有“四根”,即耳根、鼻根、乳根、脚根,其中脚根是四根之本,“寒从脚下起”、“树死根先枯”、“人老脚先衰”等,这些论述都说明了脚对于人体的重要作用。

全息生物学认为:任何多细胞的生物体都是由一个受精卵或起始细胞通过细胞的有丝分裂而来的。因此生物体上任何一个相对独立的部分,都包含着整体的信息,把这样相对独立的部分称为“全息胚”。例如植物的枝叶,人体的手、足、耳等,这些全息胚上存在着与整体各个器官相对应的位点,而位点的排列则遵循着人体解剖图谱。

1. 足反射疗法简介

它是将人体整体缩小、投影、反射到人体的足部,是以局部反映整体的一种表现,将人体的各组织、器官与足的解剖位置相配,所有相配的部位都称为“反射区”。如肝反射区是指肝脏被反射、投影于足的部位;胃反射区,就是胃的部分被反射、投影到足的部位。

当人体脏腑器官发生病变时,在其双足对应的反射区亦会出现改变,同样,当反射区受到伤害时,也会影响相关器官的功能。如果身体某部位有异常时,按压其双足相应的反射区就会有痛感,称压痛,这对诊断、治疗都有很重要的意义。例如:当有头痛、胃痛等情况发生时,足的头部反射区、胃反射区就会有压痛。也就是说,反射区有压痛或其他不适时,就说明与其相应的脏器或组织有某种程度的异常。

通过手法等方式刺激人体各脏腑器官在足部相应的反射区,以调节病变的组织器官的生理功能,并使已退化或功能已丧失的组织器官或多或少地恢复一些原有的生理功能,有病治病、无病强身的一种物理疗法,即足反射疗法。

2. 足反射疗法的调理原理

(1)反射学说:人体各个系统能彼此保持密切的联系、合作与协调,是依靠复杂



足反射疗法 图谱 美丽女人 篇

的体液、神经等能流系统来完成的。人体的体表和内脏处处都有丰富的感受器,当感受器接受到外界或体内环境的变化就会引起神经冲动,沿传入神经到中枢神经,中枢神经进行分析综合产生新的冲动,再沿传出神经传至器官、腺体或肌肉,使之作出相应的反应。这就是神经反射的过程。足部分布着由许多神经末梢构成的触觉、压觉和痛觉等感受器,它处于人体最远离中枢神经的部位,其信息传递的途径是足部—脊髓—大脑,而脊髓又与各个脏腑器官连接。因此,足部存在着人体各个部位和脏器的信息,同样足部受到的刺激也可以传递到全身,是一个反应最敏感的反射地带。当人体各部位脏腑器官发生异常时,足部就会出现某些相关的信息。

(2)循环学说:由于心脏有节律的搏动,血液不停地在全身循环流动,成为机体内外物质运输和交换的重要通道。当人体某个器官机能异常或发生病变时,就会产生一些对人体有害的代谢产物沉积在循环通道上。由于足部是处于远离心脏的部位,这些有害物质就很容易在足部沉积下来,造成局部皮肤组织变异的现象,如皮肤变色、皮下颗粒、条索硬结节等。采用足部按摩,可促进局部循环、血流通畅,最终通过肾脏等排泄器官将这些沉积物排出体外,恢复脏腑器官的正常功能。

二、足反射疗法“调”出苗条、美丽、健康

(一)足反射疗法的调理作用

足反射疗法对全身的影响,主要表现在以下几方面。

1. 促进血液循环

双足处于人体最低下的部位,与心脏距离最远,很容易出现末梢循环障碍,供血不足,静脉回流不畅,一些新陈代谢的废料可能在足部沉积下来,产生某种毒素,侵犯各个关节和器官,引起关节炎和一些器官的病变。通过对足部施行反射法刺激,使足部的血液循环通畅,可带走在足部积存的代谢尾产物,运到肾脏处理后排出体外。由于双足处于距心脏最远的一端,双足的血液循环改善,将促进全身的血液循环亦处于良好状态。

2. 调节各脏腑器官的功能

对足部反射区施加的刺激,通过神经反射作用,能调整其所对应的脏腑器官的功能,延缓这些脏腑器官的衰老过程,使处于紊乱失衡状态的脏器功能转为正常。例如,对足部的心反射区施加适当的刺激,能改善心脏的功能,使心动过速、心动过缓或心律不规则的患者,恢复较正常的心律。

3. 增强内分泌系统功能

对足部各腺体反射区施加的刺激能有效的调节各内分泌腺的功能。由于内分泌腺所分泌的激素通过血液循环能到达人体各个部位,因此可对全身状况产生广

泛而持久的影响。例如,针对足部的垂体反射区施加刺激,可增强垂体的功能。由于垂体能分泌出生长激素,并能促使其他内分泌腺分泌出对人体功能起重要作用的种种激素,经常对垂体反射区给予良性刺激,对女性健康,特别是对调整女性在更年期的内分泌紊乱,可起到良好作用。

4. 提高自我防御能力

对足部的脾反射区及淋巴系统反射区施加反射法刺激,可增强女性的免疫机能。人体本来具备着一定的自我防御能力,但如果免疫系统的功能存在着缺陷,或者由于衰老而降低了自身的抗病能力,就很容易得病。足反射疗法能改善免疫系统的功能,对免疫功能低下或变态反应病(过敏性疾病,如哮喘、过敏性鼻炎、荨麻疹等)均有较好的治疗效果。

5. 缓解疲劳紧张状态

几十分钟的足反射疗法可使被施术者从紧张的生活节奏或疾病的痛苦煎熬中解脱出来,得到充分的放松休息。施术后被施术者一般能有良好的睡眠和饮食,大小便通畅,许多临床症状缓解,精神上 and 躯体上的痛苦得以减轻,使人精神焕发,自我感觉良好,身心轻快,对保健或治病都极有裨益。

(二) 足反射疗法操作时的注意事项

受术者应注意:

(1) 饭后一小时内不能进行足反射疗法,以免对胃产生不良刺激。情绪冲动、精神紧张及身体疲劳时不宜进行。

(2) 足反射疗法按摩后 30 分钟内,必须饮用温开水 300~500 毫升(严重肾脏病及心力衰竭、浮肿者喝水不超过 150 毫升)。

(3) 如遇严重烧伤、外伤、骨折、胃肠穿孔、大出血、寄生虫、毒蛇咬伤、肺结核活动期、心肌梗塞急性期,须待病情稳定后经医生同意再开始足反射疗法。

(4) 妊娠期慎用本法,月经期间应告知施术者避免其按摩刺激生殖腺反射区。

(5) 足反射疗法调理后,要注意双足保温(尤其是冬天)。夏天勿直对按摩的双足吹风扇,不可在按摩后立即接触凉水。

(6) 接受调理期间,要做到两配合:一是要穿宽松的衣服,系宽松的腰带,穿宽松的鞋子,穿透气的袜子,不要穿高跟鞋,使脚处于自然放松的状态中;二是应多吃含维生素类的食物。

(7) 实施足反射疗法治病或调理者,要有信心、恒心和耐心。

(8) 调理期间要停止服用抗生素、止痛片、镇静药,但治疗心血管疾病的药仍需服用。

(9) 接受足反射疗法调理的女性应明白,因体质差异各人的调理效果有快有慢,有的经过 10 次以上治疗才能出现效果。

足反射疗法 图谱 美丽女人 篇

(10)长期服药的女性,接受足反射疗法调理效果较慢,需持之以恒。

施术者应注意:

(1)足反射疗法按摩前,应检查心脏反射区,了解心脏功能以确定对受术者用力的标准。

(2)足部有外伤、疮疖时,应避免或另选相似或相关对称的同名反射区代替。初次足疗按摩造成部位瘀血或红肿,可搽红花酒精。

(3)避免在骨骼突出部位及皮下组织少的部位施以重按,以免造成骨膜发炎或瘀血肿胀。

(4)每次足反射疗法调理总体时间控制在30~45分钟,时间过长或过短效果都不佳。

(三)足反射疗法调理后的反应

足反射疗法调理后,绝大多数人反映疗效好,如较前饭量增加、大便正常、体质越来越好,但也有个别人出现看似异常、实属正常的反应。

(1)脚踝肿胀。特别是那些患有淋巴阻塞的女性尤为明显,但随着病情好转肿胀会自然消失。

(2)一碰就痛。当第一次足反射疗法调理后,第二次调理时反射区会一碰就痛,哪怕轻轻按摩也会痛,这不要紧,经过几次足反射疗法调理疼痛就会消失。

(3)曲张的静脉肿胀更明显。这是因为静脉血流量增加的缘故,一般3~4天后就会消失。

(4)发热。这是刺激了淋巴腺反射区后的反应,这表明受术女性身上某器官有了炎症,发热是体内的免疫反应。

(5)引发病痛。经足反射疗法调理后,可将体内潜在的病情引发出来,病痛的程度和持续时间常与所患病症轻重呈正比。另外,如果受术女性同时患有多种病症,其引发的病痛可能轮流出现,但一般不会同时发作,数日后可自动消退。

(6)症状加重。如关节炎、坐骨神经痛、腰背痛等经足反射疗法调理后疼痛加剧,但过3~4天就会缓解或消失。

(7)大便变黑、小便变黄或带红黑色,并伴臭味。这是体内毒素从大小便中排出的表现。

(8)其他正常反应。口渴、嗜睡、打哈欠、肛门排气增多、流眼泪、流鼻涕、白带增多、脚部出现臭味、“意想不到的地方”如耳、手指、脚趾等产生酸麻、疼痛、尿量增加等。

(四)足反射疗法的常用手法

足反射疗法操作时手法要求是持久、有力、均匀、柔和。

持久 指的是要求施术者保持手法和力度的连贯性并持续一定的时间,使手法的刺激积累而产生良好的作用,如果施术时间过于短暂,会影响效果。需要经过

一段时间的训练,方能达到手法运用持久性。

有力 指的是操作时应具备一定力度,“渗透力”不能软弱无力,否则达不到调理治疗的目的。不同部位和病症,力度也会不同。

均匀 指的是操作时动作节律稳定,力度协调既平稳又有节奏,使接受足反射疗法调理者感觉良好,达到更好的调理治疗效果。

柔和 指的是操作手法轻而不浮,重而不滞,恰到好处。

现把足反射疗法中常用的手法介绍如下。

1. 单示指扣拳法

要领:操作者一手扶持受术者的足,另一手半握拳,中指、环指、小指的第1、2指间关节屈曲扣于掌心,以示指中节近第1指间关节(近侧指间关节)背侧为施力点,作定点顶压。图1

适用范围:此法适用于肾上腺、肾、小脑和脑干、大脑、心、脾、胃、胰、小肠、大肠、生殖腺等足底反射区。

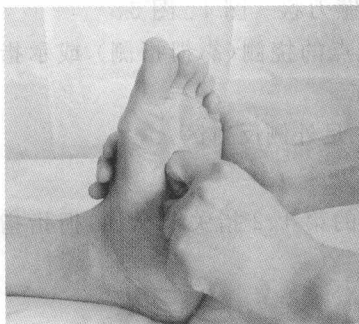


图1 单示指扣拳法



图2 双指钳法

2. 双指钳法

要领:操作者的环指、小指第1、2指关节各屈曲 90° 紧扣于掌心,中指微屈后插入到被按摩足趾与另一足趾之间作为衬托,示指第1指关节屈曲 90° ,第2指关节的尺侧面(靠小指侧)放在准备按摩的反射区上,拇指指腹紧按在示指第2指关节的桡侧面上,借拇指指关节的屈伸动作按压示指第2指关节刺激反射区。图2

发力点:靠拇指指关节的屈伸动作带动示指对反射区发力。中指不发力只起辅助衬托作用。

适用范围:颈椎反射区、甲状旁腺反射区。

3. 拇指腹按压法

要领:拇指腹按压法是指以拇指指腹为着力点进行按压。图3



足反射疗法 图谱 美丽女人 篇

适用范围:内肋骨、外肋骨、气管、腹股沟等反射区。



图3 拇指腹按压法



图4 单示指钩掌法1

4. 单示指钩掌法

要领:操作者的中指、环指、小指的第1、2指关节屈曲 90° 紧扣于掌心,示指第1指关节屈曲 90° ,第2指关节屈曲 45° ,示指末节指腹指向掌心,拇指指关节微屈,虎口开大,形成与示指对持的架式,形似一镰刀状。图4、图5

发力点:示指第1指关节屈曲 90° 后顶点的桡侧(靠拇指侧)或示指末节指腹的桡侧或示指第2指关节屈曲 45° 后的顶点。

适用范围:足底反射区、足内侧反射区、足外侧反射区。

5. 拇指推掌法

要领:操作者的示指、中指、环指、小指的第1、2指关节微屈,拇指指腹与其他四指对掌,虎口开大。图6

发力点:拇指指腹的桡侧。

适用范围:足内侧反射区、足外侧反射区、足背反射区。



图5 单示指钩掌法2



图6 拇指推掌法

6. 双示指刮压法

要领:双手示指弯曲呈镰刀状,以双手示指桡侧缘(靠近拇指侧)同时施力刮

压。图 7

适用范围:适用于足背膈反射区。



图 7 双食指刮压法



图 8 双拇指指腹推压法

7. 双拇指指腹推压法

要领:施术者以双手拇指指腹置于被按摩足的相应反射区上,其余四指扶持、固定足,同时以双手拇指指腹为施力点按压。图 8

适用范围:适用于肩胛骨、胸反射区。

8. 双指扣拳法

要领:一手持脚,另一手半握拳,示指、中指弯曲,以示指、中指的第一指间关节顶点施力按摩。图 9

适用范围:适用于小肠、肘反射区。

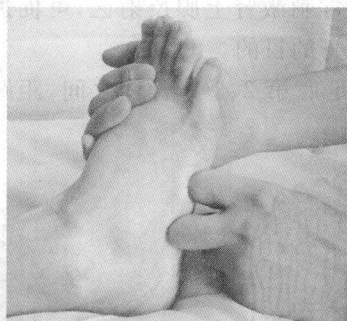


图 9 双指扣拳法

第2篇

自我提升的足反射区

一、打造迷人身材的反射区

通过刺激足部相应反射区,轻松使身材苗条而不损害健康,这是想要苗条、美丽的女人的最佳选择。

(一)肾上腺反射区

【瘦身机理】肾上腺是位于两侧肾脏的上端,左右各一,是人体的内分泌器官,肾上腺髓质分泌的肾上腺素、去甲肾上腺素,这些激素对维持人体内糖和蛋白质代谢的平衡、水盐代谢的平衡起重要作用,又能促使血管收缩、血压上升、心跳加快加强,对机体起应急作用。经常刺激肾上腺反射区,可促进肾上腺素分泌,促进机体新陈代谢,最终达到减肥瘦身的目的。

【反射区位置】位于双足底第2、3跖骨体之间,距跖骨头近心端一拇指宽处。

图 10

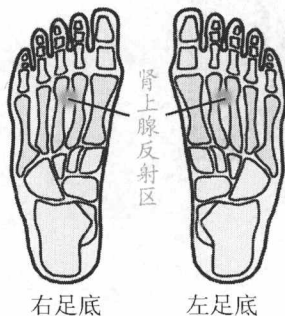


图 10 肾上腺反射区图谱

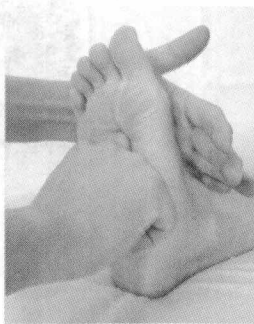


图 11 肾上腺反射区操作手法

【操作手法】一手握足,另一手半握拳,示指弯曲,以示指近侧指骨间关节顶点施力,定点深部按压3分钟,力度以反射区产生酸痛为宜。图 11

【适应证】心律不齐、休克、变态反应性疾病(俗称“过敏症”)、风湿病、关节炎、肾上腺皮质功能不全、高血压、低血压、下肢无力、哮喘等。

【肾上腺保养】

1. 补充营养:多喝牛奶,因为牛奶蓟萃取物可辅助肝功能,进而帮助肾上腺功能。补充维生素D、B族维生素、维生素C、胡萝卜素等营养素,都能减轻肾上腺的压力。此外,一些天然药草,对肾上腺也有益处,如紫云英草能改善肾上腺功能,并有助减轻紧张与压力;菊花属植物能增加白血球数目及保证组织抵抗细菌侵入;人参有助肾上腺对付紧张的情况。

2. 避免神经紧张:婚姻不和、工作压力、生病等所引起的长期精神负担,对肾上腺都是有害的。因为在紧张的状况下,肾上腺必须加倍工作,持续地对肾上腺施加压力将折损其功能。

3. 避免有害物:避免食用酒精、咖啡因、烟草,这些物质对肾上腺及其他腺体具有高度的毒性。也控制食用油炸食物、火腿、高度加工食品、汽水等。这些物质均增加肾上腺的压力。

4. 多吃新鲜果蔬:尤其是绿叶菜类。啤酒酵母、糙米、豆类、橄榄、完整谷类等都是健康食物。有条件可吃深海鱼、鲑鱼、鲱鱼。

5. 适度的运动:适度的运动有助刺激肾上腺的功能。要付诸行动保护这些腺体,否则它们可能产生疲乏。

◎ 瘦身食谱

红豆100克,绿豆100克,山楂30克,大枣10枚。将所有材料共放在锅中,加1000毫升冷水,煎到豆烂即可。(红豆和绿豆煮之前最好用冷水泡一个小时,比较容易煮烂)做好后,分两等份,一份趁热时连汤带豆和山楂、枣一起吃下(要趁热时吃效果才最好)。另外一份就用保鲜膜包好放冰箱中冷藏,吃前热一下就可以了。

瘦身功效:红豆、绿豆都是排毒圣品,并且有高纤维低脂肪的特点。山楂健脾开胃,消食减脂。红枣调和胃气,补血润燥。此方共用,有助各种单品的功效最大限度的发挥。

(二)输尿管反射区

【瘦身机理】输尿管位于下腹腔,左右各一,为细长、略扁的肌性管道。管径4~7mm,自肾盂下行经腹腔进入膀胱,全长25~30cm,有3个狭窄部,这些狭窄是结石、肿瘤等容易滞留的部位。按摩刺激输尿管对应足部反射区可以使输尿管通畅不堵塞,也起到瘦身的目的。

【反射区位置】自双足底肾反射区斜向内后侧至舟状骨内下方,呈弧形带状区。

图 12