

脚底病理 按摩健康法

倪其模譯



脚底病理 按摩健康法

倪其模譯



1201030

簡 介

根據按摩的原理，人類身體各部位器官與足部有相互反射的現象：器官出毛病身體不健康，在做反射區按摩時反射區的位置會有疼痛情形，假如按摩反射區不會痛，則表示相對器官是健康的。

當我們按摩反射區或多或少會有疼痛的感覺，這是由於反射區有一種尿酸結晶的堆積物存在，而施加按摩是以促進血氣循環加速使這些堆積物經由排泄器官——腎臟、輸尿管、膀胱排出體外。

無論是用手或用腳踏板，以用心按為原則，而以個人忍受疼痛程度為標準，（有心病者勿使過分激烈疼痛），有些反射區在較深部位，例如腎臟、腎上腺，則須更用力能達到反射位置。三餐後一小時應避免做按摩，按摩後要多喝開水。

另外很重要的一點是：要有足夠的耐心，筆者曾經看過不少沒有恒心、怕痛的人半途而廢，實在非常可惜。古語說：「一分耕耘，一分收穫」對反射區按摩法是非常切實本人預祝您成功。

譯者

台東倪其模謹識

目錄

第一章 反射學介紹

1 什麼是反射區？	七
2 如何做反射區的按摩？	八
3 為什麼血液循環如此地重要？	八
4 反射區的障礙	九
5 如何做反射區的按摩工作？	一一
6 從何處開始做按摩	一七
7 每天需要按摩多久	一八
8 可能的反應	一八

第二章 毒物的排除

1 腎 臟	二一
-------	----

2 輸尿管	三〇
-------	----

3 膀胱及尿道	三一
---------	----

第三章 新陳代謝

1 牙 齒	三五
-------	----

2 食 道	三八
3 胃 部	三八
4 十二指腸	四二
5 肝及膽囊	四五
6 胰 臟	五三
7 小 腸	五七
8 大 腸	五九
第四章 心臟及循環系統	
1 心 臟	六九
2 心臟不規則跳動	七七
第五章 神經系統	
1 大 腦	八一
2 額 實	八九
3 脊 柱	九一
4 頭 部	一〇一
5 太陽神經叢	一〇三
第六章 抗 體	

1 淋巴系統

一〇五

2 脾 臟

一一三

3 扁桃腺

一一六

第七章 內分泌腺

1 腦下垂體

一一九

2 腎上腺

一二〇

3 副甲狀腺

一二三

4 甲狀腺

一二七

第八章 性器官

(一) 女性

1 卵巢和輸卵管

一三一

2 子宮和陰道

一三八

3 乳房

一四〇

4 陰 莖

一四三

5 睪 丸

一四四

6 副睪丸

一四四

7 精囊管

一四六

8 前列腺	一四八
-------	-----

第九章 呼吸器官

1 喉 頭	一五三
-------	-----

2 氣管、支氣管及肺部	一五六
-------------	-----

第十章 知覺器官

1 眼 睛	一六一
-------	-----

2 耳 朵	一六五
-------	-----

3 知覺平衡	一七〇
--------	-----

第十一章 關節

1 肩 部	一七五
-------	-----

2 股關節	一七八
-------	-----

3 膝 部	一八一
-------	-----

4 手足和部份身體的相互反射區	一八四
-----------------	-----

第十二章 其他有關係的

1 食 物	一九七
-------	-----

2 鞋 子	二〇八
-------	-----

第十三章 對什麼疾病做何種按摩	二一七
-----------------	-----

第一章 反射學介紹

1 什麼是反射區？

反射區是由身體各部位相互聯絡的神經點所組成。在整個人體上我們都發現有它的存在，本書內所討論的大部份是足部的反射區，這個原因是由於沒有其他的身體部位如同足部一樣地被萎縮與忽視。大自然的安排下，人類應該是赤足地在不平坦和有樹枝、石頭的地面上行走，由這個方式我們足部的反射區才能被妥善的照料，但是由於環境的變遷，道路已不再凹凸不平，而且被壓平，並鋪上柏油，成為平坦的馬路。加上我們穿著錯誤的鞋子，經年地被局限在狹小的鞋內，血液的循環也就被阻塞不通，結果造成足部的冰冷，更糟的是：循環不良的反射區不能再適當地執行它應盡的任務。

2 如何做反射區的按摩？

經由反射區的按摩之後，我們可以在反射區和它相對應的器官之間，獲得很好的血液循環。爲什麼會如此？至今在科學上還不能提出解釋，但它很容易被證實。舉個例子：按摩腳上的中趾，你將立刻會發現手的中指（反射區是中趾）是手指中突然最溫暖的一隻（由於血液的循環最好）。

3 為什麼血液的循環如此地重要？

血液循環是維持每一個器官生命所必需的，由於它是負責輸送下列物質的中心：

- 1 營養物
- 2 氧氣
- 3 荷爾蒙
- 4 抗體

5. 廢棄物

由這個方式來看：無論是器官或肌肉組織等有機體的障礙或傷害，都能經由血液的循環給予完全的治療。

這就是說：血液循環越好，治療的過程就越好，經驗上很清楚地顯示，當循環的情況不良時，須使用長久的時間才能治好。

4. 反射區的障礙

如果你加壓力在某一反射區時，你經常可以發現或多或少的硬塊區域，我們稱它為「堆積物」，在本文內它是我們注意力的重點——尿酸及其他沉澱物質的形成物。

這些堆積物是如何開始形成的？

它們獨佔著許多點的位置，在這些位置上血液的循環也就不由地被阻塞住。當一條流速很快的溪流裡是沒有垃圾雜物的存留，所以在循環很良好的血管與相關聯的組織裡是沒有沉澱物遺留下來；但是如果在溪流裡沒有相當充足的水流量的供應，它是沒有力量排除垃圾物質，所以這些垃圾也就被擱置下來。同樣的道理，循環不良的血液裡，遺留下沉澱物之後形成了「堆積物」。

較大或較小的這種堆積物在循環不良的情況下，造成對相關器官或多或少的障害，自然的，一種相互作用的影響，存在於器官和反射區之間，因為兩者之間是互通與互相依賴著對方。

通常障礙是由何方開始的？器官或反射區？

兩者都有可能。一個意外受傷的例子：這裡，器官先受到影響，並且不到十分鐘後，反射區接受到障礙的通知，當我們壓著反射區時會突然的感到疼痛（請參考肩部的傷害，第175頁）。

無論如何經常是由於堆積物造成的原因，首先反射區被阻塞，結果對器官的功能操作造成一個相反的影響。現在你可能很容易發現，當你在探查某人的反射區時，幾乎每個反射點都有很敏感的反應，這時不要認為這個人他是患了不治之疾，而僅僅是他的器官沒有充份地發揮正常的功效。在反射區裡，即使是最小的障礙都被記存下來。最重要的是：現在趕快採取預防的措施，不要再猶豫到事情變成嚴重的地步。因為每一個大的障礙都是由小障礙累積形成的。今天人類做了許多預防的工作，但很難發現有比反射學的預防法更為有效。

你可能會很驚訝，對某些人他的相關器的虛弱的，但是他的反射區卻沒有反應。如果排除診斷錯誤的可能外，只有一個解釋的理由：這個足部是結縷的。

首先這些「堆積物」必須清理掉，之後反射區將會有強烈的反應。

5 如何做反射區的按摩工作？

任何一個人（從嬰兒到老年人）都可以被按摩，依照兩個基本方式：手力的按摩與步行的按摩，現在我們來進一步了解這兩種方法。

(1) 手力的按摩：

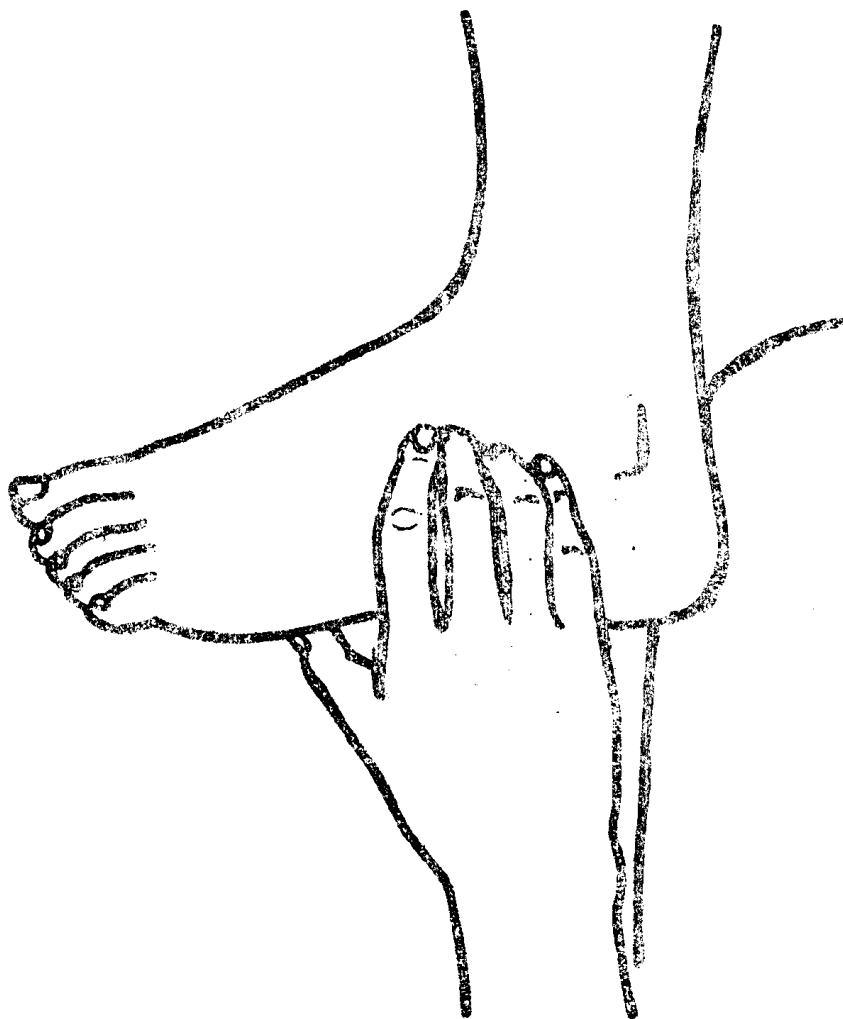
做一個很好的按摩首先需要按摩者和對象處於一個很舒適、很輕鬆的位置。

(a) 按摩的部位在整個腳地板的反射區：

被按摩者的足部擺放在按摩者的膝蓋上，如此按摩者才能對腳底面有一個很好的視界和操作（圖一）。

(b) 被按摩的部位在腳趾與中（蹠）骨等局部的反射區：

图 1



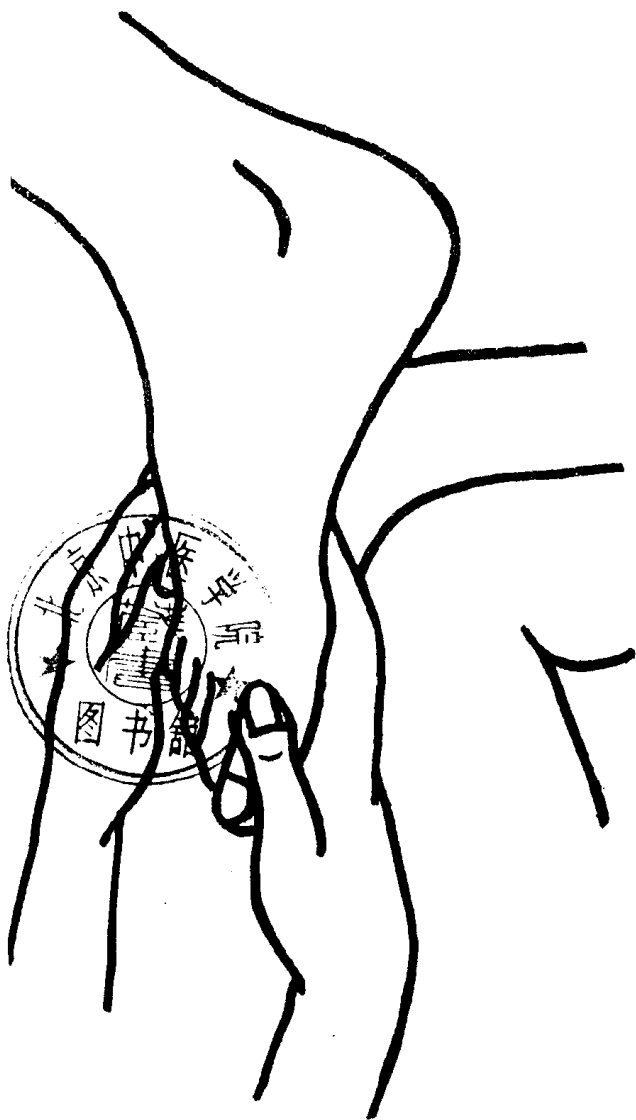
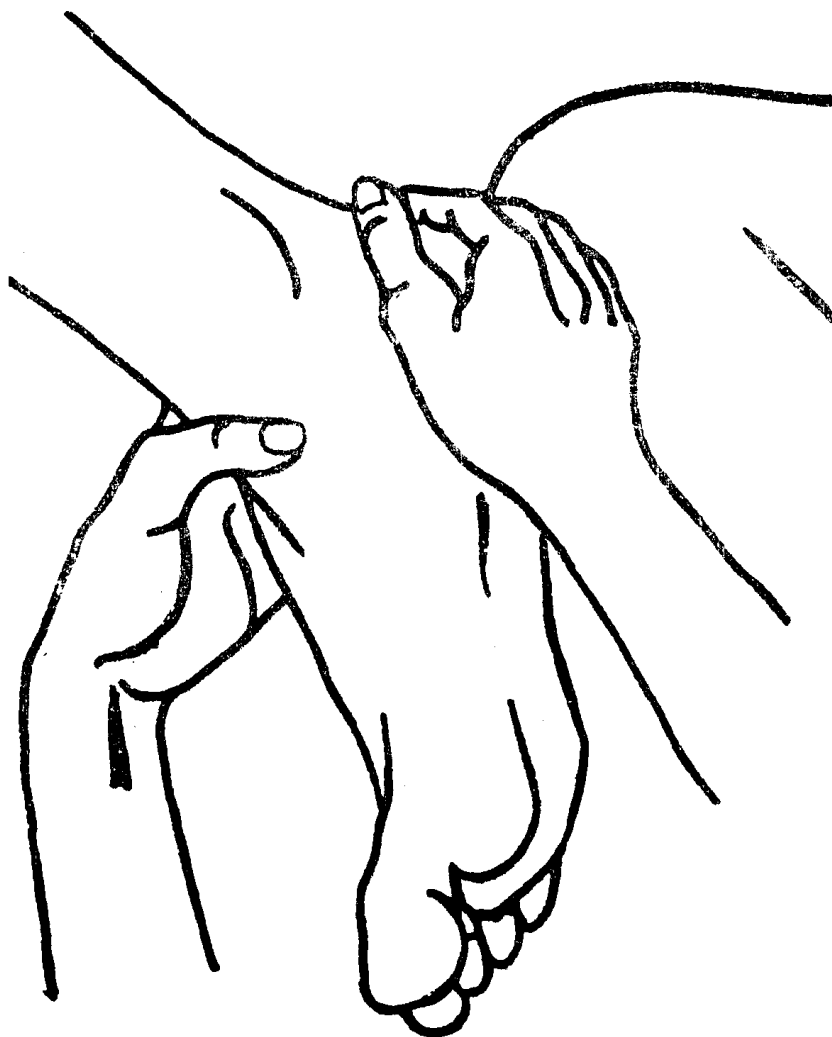


圖 3



被按摩者將腿部彎曲，以脚底面置於按摩者的膝蓋之上（圖二）。

(c) 被按摩的部位在脚跟、踝部及其骨骼周圍：

被按摩者的足部轉向某一邊，視其按摩者所按摩部位在脚內側，或外側而定（圖三）。

現在被按摩者面對著我們並坐在正確的位置上，並且我們也準備開始做按摩，至於是否用姆指頂端或是手指關節並沒有不同——但是請剪短並修齊你的指甲！使用足夠的潤滑油質是很重要的，最便宜的油質就可以足夠你所想要的長時間的「滑動」效果。使用時是當你在做旋轉或上下滑動的按摩。你可能會問：是否按摩要經常朝著心臟的位置？這對較大面積的反射區是很好的，例如：坐骨神經反射區的按摩必須用力壓向心臟的方向滑動，在基本理論上是按摩刺激淋巴液，如果使用向下的壓按時，則如同做刹車的動作，應該避免——由於很多人的淋巴液循環是很虛弱。按摩時需要使用多大的力量？開始時是溫和地，慢慢地加強力量，當你面對觀察被按摩者你將很快得到對方所能忍耐的一個基準。

(2) 步行的按摩：

我們可以用足部的行走來代替須要勞力和勞累的手工按摩。自古以來，我們就被注定應該赤足地在凹凸不平 and 充滿樹枝石頭的地面行走，由這個方式足部的反射區自動地接受按摩，今天你也可以這樣地做，很不幸的是，這個自然的方法受到阻礙，下雪及寒冷惡劣的天氣壓迫我們用其他的方法解決。由於如此，一種堅硬的塑膠踏板被製造出來，形狀如同鵝卵石地隆起並有大中小三種。爲了使所有的反射區都能被接觸到，這三種形狀都是必須的。小鵝卵石對腳底板較深的反射區和肌肉組織的根部是適合需要的，可以每一個區域分別地刺激以促進血液的循環，改變身體的重量可以按摩那些困難接觸的部位而不用耗費太多的體力。

中型鵝卵石形比小型的少，在這裡即使你的腳板有很敏銳的感覺也可以在上面走動，對於須要站立的工作如鐵工、理髮、烹調、洗滌、打電話，甚至看電視，此種形狀都適合使用。

大的鵝卵石形對很多人是很重要的，他們有一個需要重新矯正的縮短肌肉是從腳板到小腿的肌肉，像這般的足部需要被加強以恢復解剖學上正確的姿式。脊椎骨的反射區是位於足部內側弓形凹處，形狀是狹長的，此處可以用大鵝卵石形做按摩的工作。

人們引用本書內的各種例證是以步行按摩的方法使得他們腳底板的反射區恢復正常。

譯者註：本節所述之塑膠踏板，如有需要者可向新竹市西門天主堂接洽。住址：新竹市西門街一六五號