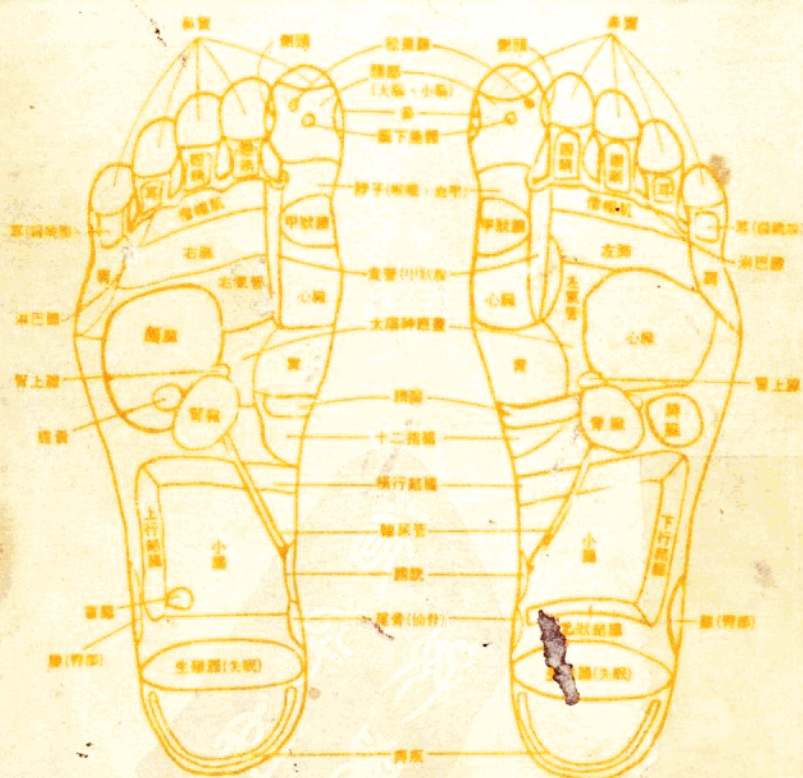


腳底按摩健康法

中國傳統療法的智慧結晶
有病治病，無病強身，無副作用



著者 ■ 中國健康術研究家五十嵐康彦 /

■ 金逸圖書有限公司

最神奇的病理按摩健康法

最新腳的反射帶刺激療法

腳底按摩健康法

原著 ■ 中國健康術研究家五十嵐康彥
譯者 ■ 林曉鐘〈曾譯著中國氣功健康法〉
校對 ■ 黃靜・朱玉琴・潘東輝

出版者 ■ 金逸圖書有限公司

地址 ■ 台北市古亭區汀州路391號五樓

電話 ■ (02) 394-2501 (代表號)

郵撥 ■ 0703333-1 金逸圖書有限公司

發行人 ■ 黃文凱

出版證 ■ 新聞局登記證局版台業字第3492號

印刷者 ■ 三文印書館有限公司

地址 ■ 台北市西園路二段279號之2

電話 ■ 3017762・3014176

初版 ■ 一九八四年十二月十日

三版 ■ 一九八五年六月十日

定價 ■ 150元 著作權所有・版權所有・翻印必究

腳底按摩健康法

中國傳統療法的智慧結晶，有病治病，無病強身，絕無西醫副作用。腳部有人體各個器官的反射帶，人體若有疾病，可由反射帶反射出來；反射帶的位置與人體器官的位置，有一種連貫的關係，按摩反射帶，便能產生很強刺激作用，促進血液循環，而達到治病的效果。



最神奇的病理按摩健康法
最新腳的反射帶刺激療法

腳底按摩健康法

中国台湾國術會會員・桃園八掛掌內功顧問
中華外丹功日本代表・五十嵐康彦 著

金逸圖書有限公司



自序

筆者曾在一九六五年時，罹患嚴重的腎臟病和梅尼艾氏病，病魔纏身，令我苦不堪言；幾次延請西醫診治，均束手無策，無法治癒。後來聽從友人指導，於病中苦練瑜珈術，病情稍有起色，又風聞東京工業大學的平澤彌一郎教授所提倡的「腳底反射帶刺激療法」具有驚人的療效，便每天持之以恆地按摩腳底的反射帶，雖然按摩時所產生的疼痛感，令我感到畏懼，但我始終秉持著「愈痛愈有療效」的信念，繼續不斷地做刺激，最後我的身體終於恢復了健康。

「腳底反射帶治療法」類似於中國的民間療法——指壓。其實，在中國最古老的「黃帝內經」一書中，就記載著：「治病原理是上軀病在下軀。」與按摩腳底的反射帶的道理相同，所以中國傳統的醫學實在是經驗與智慧的結晶，不容忽視。

腳部有人體各個器官的反射帶，人體若有疾病，可由反射帶反射出來；反射帶的位置與人體器官的位置，有一種連貫的關係，按摩反射帶，便能產生很強的刺激作用，促進血液循環，而達

到治病的效果。

懷著感恩的心情，筆者常為患有頑疾的病者做腳底按摩，許多患者經過筆者的治療，所患之疾都不藥而癒，他們並對腳底按摩法的療效感到驚喜萬分。筆者又將臨牀經驗和個人體驗寫成本書，詳細介紹「腳底反射帶治療法」，並明示腳底反射帶的部位圖，統其名為「腳底按摩健康法」，俾使讀者能藉著本書，找到理想的健康方法。

目錄

●何謂「腳底反射帶治療法」？……………一五

第一章 實例

●使我的頭腦恢復清醒……………二三

●書法家的心聲……………二五

●使我恢復健康的信心……………二七

●使我身心舒暢……………三〇

●帶給我愉快的一天……………三一

●老毛病不藥而癒……………三三

●我不再爲鼻炎所苦……………三五

第二章 檢查法與治療法

- 我不再流鼻血了……………三八
- 它有不可思議的功效……………三九
- 恢復我的英雄本色……………四一
- 我不再擔心血壓問題……………四三
- 使我的美夢成真……………四五
- 我和他共同的祕密……………四七
- 達成我健康的目標……………四九
- 讓我重拾健康的信心……………五一
- 使我活力充沛……………五四
- 對應反射帶的想法和用具……………五七
- 手指的基本使用法……………六〇
- 能測知身體的異常處……………六三
- 對檢查的結果所應抱持的態度……………六六
- 治療前的注意事項……………六九

第三章 治療惱人的症狀

● 刺激反射帶時的注意事項·····	七二
● 治療後的注意事項·····	七五
● 可對重點反射帶做刺激·····	七八
● 肩膀僵硬症·····	八三
● 頸部僵硬症·····	八七
● 頭痛、用腦過度·····	九〇
● 燒心·····	九五
● 打嗝·····	九八
● 臉部的灼熱感和腦充血·····	一〇一
● 便秘·····	一〇四
● 眼睛疲勞·····	一〇八
● 耳鳴·····	一一一
● 鼻塞·····	一一四
● 牙痛·····	一一七

●頭暈·····	一二〇
----------	-----

第四章 改善不易根治的病症

●假性近視·····	一二五
●白內障·····	一二八
●失眠症·····	一三一
●氣喘·····	一三四
●扁桃腺發炎·····	一三七
●慢性胃炎·····	一四〇
●下痢·····	一四三
●胃潰瘍·····	一四六
●神經痛·····	一四九
●腰痛症候群·····	一五二
●高血壓症·····	一五五
●低血壓症·····	一五八
●肝臟疾病·····	一六一

第五章 治療婦女病

●腎臟病	一六四
●糖尿病	一六七
●心臟病	一七〇
●脫毛症	一七三
●感冒	一七六
●排尿不順症	一八三
●生理不順	一八六
●肥胖症	一九〇
●瘦弱症	一九五
●寒症	一九八
●膀胱炎	二〇一
●歇斯底里症	二〇四
●更年期障礙	二〇七
●皮膚粗糙	二一〇

第六章 充實性生活

- 陽萎·····二一五
- 早洩·····二一九
- 中前期精力減退·····一二二
- 冷感症·····一二五
- 增強女性的性慾·····二二八

第七章 母親也能治療的兒童症狀

- 暈車症·····二三五
- 夜尿症·····二三八
- 鼻出血·····二四一
- 咳嗽·····二四四
- 喉嚨發腫·····二四七

第八章 祛除工業社會的後遺症

●自律神經症	二五三
●宿醉	二五八
●消除疲勞	二六一
●使頭腦清晰	二六五
●神經衰弱症	二六八
●白髮與禿頭症	二七一
●不老長壽法	二七四

何謂「腳底反射帶治療法」？

「腳底博士」的警告

東京工業大學的平澤彌一郎教授，是以研究「腳」聞名的醫學博士。在過去的三十幾年裏，他至少已經觀察過一、二萬人的腳底。最近他在各地發表多年來研究的結論，引起了各界的重視，「腳底博士」便成爲他衆所皆知的綽號了。

平澤教授曾提出了不可忽視的警告，這個警告是：「將古代人和現代人的腳做個比較，便可發現：古人的五根腳趾都是張開的，由此可知古人的腳趾很發達，因此他們能利用前傾姿勢做敏捷的活動；反觀現代人的腳趾並不是如此，而是向內彎曲，並且腳跟也變成圓形，於是便可看出現代人的重心已經移到腳跟了，我們便以這種不安定的狀態站立或行走。」所以造成這樣的演變，可能和鞋子、交通發達、室內構造的變化、食物的熟化有關，這些都是現代生活環境變遷所引