

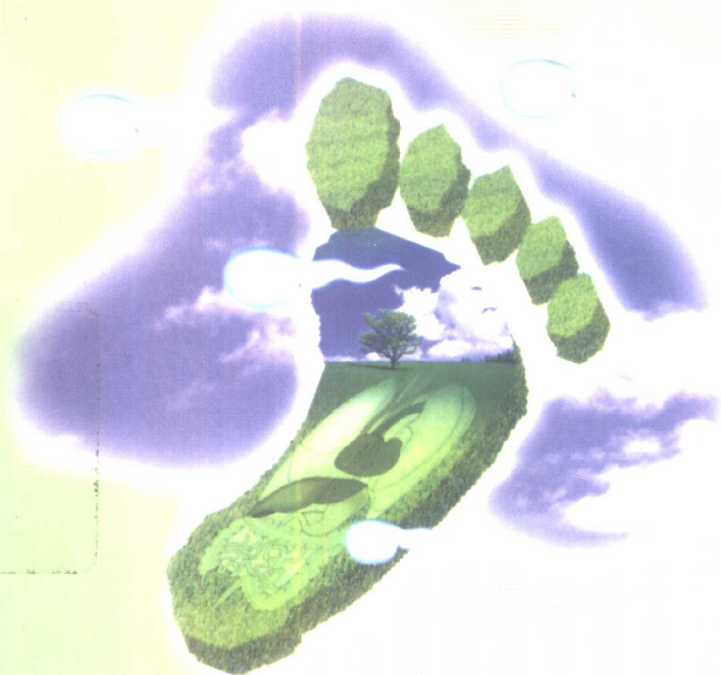
新时尚生活保健丛书

健康满点

从脚做起

桥口英俊\著

刘玉萍\译



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PUBLISHER

JIANKANG MANDIAN CONGJINAO ZUOQI

健康满点·从脚做起

JIANKANG MANDIAN CONGJIAO ZUOQI

桥口英俊 著

刘玉萍 译



人民军医出版社

People's Military Medical Publisher

北 京

图书在版编目(CIP)数据

健康满点,从脚做起/(日)桥口英俊著;刘玉萍译. —北京:人民军医出版社,2002.4

ISBN 7-80157-454-0

I. 健… II. ①桥…②刘… III. 足-按摩疗法(中医)IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2002)第 002294 号

人民军医出版社出版

(北京市复兴路 21 号甲 3 号)

邮政编码:100842 电话:68222916)

潮河印刷厂印刷

春园装订厂装订

新华书店总店北京发行所发行

*

开本:850×1168mm 1/32·印张:6.25·字数:112 千字

2002 年 4 月第 1 版(北京)第 1 次印刷

印数:0001~5000 定价:13.00 元

(购买本社图书,凡有缺、倒、脱页者,本社负责调换)

内 容 提 要

中医医理的精髓，即在日常生活的保健，其中最重要的就是手和脚，尤其是脚，虽然具心脏最远，确实是支撑全身重量的重要器官，可谓健康的根源，确可谓人类的“第二心脏”。从作者对1万多人的随访中得知：尽可能做好脚部保健，有益于健康的生活。脚部按摩不是神奇的偏方，而是结合中医整体医疗与西医科学精神的自然疗法。本书集合了临床心理学与中、西医的观点，从作者的众多实践经验中，特别精选出随时随地都可进行的自我脚部按摩方法。方法简单实用，特别是对于某些日常生活中的常见疾患，效果甚佳。同时还穿插介绍了非常实用的脚部保健的小常识。让您元气十足不求人，去病保健自己来。

责任编辑 杨化兵

出版缘起

在现今科学日益昌明的时代，衍生而出的有噪声、空气、水质等等的污染，身处于这样的环境，时间久了就容易罹患一些慢性疾病，是值得人们省思的一大课题。

生、老、病、死是人生的自然规律，也是每个人所关心的切身问题，千百年来，人们一直都在探讨养生保健方面的问题，均抱持着：“有病治病，无病强身”的态度，多增加一些保健知识，以防不时之需，为本社服务读者的目的。

现今社会的新趋势，证明了人们不会一味的重视治疗方法而是更强调平时保健的重要性，本社有鉴于此，并以出好书为宗旨，期盼读者与本社共同跨出对生活保健的一个新的里程碑，使读者活出自信与美丽的健康。

前 言

人类是惟一可以用双脚步行的动物。400 万年前,人类在进化的过程中,由四只脚承担体重移动的阶段转变为用双脚步行,同时脑部也不断地在进化,这意味着以双脚步行是进化的结果。

脚可说是人的“第二心脏”,步行不但可促进血液循环与新陈代谢,对身心健康也有很大的帮助,因此是健康的生活中不可或缺的环节。

如今,我担任脚部保健顾问,接触临床心理学与中医已有 30 年,愈来愈觉得脚部对整体的身心健康具有相当的重要性。

在临床当中,我观察了一万人以上的脚形,也从病历了解病人的生活习惯,甚至于从交谈中了解他们的人生观。根据这些资料,我从科学上的归纳分析得到结论是:尽可能做好脚部的保健,有益于健康的生活。

中医医理的精髓,即在于日常生活中的保健,其中最重要的就是手和脚。尤其是脚,虽然距离头或心脏最远,却是支撑全身重量的重要器官,可说是健康的根源,因此平时的注意可以对疾病防患于未然。

中医是未病阶段的治疗,比起西医的病后阶段医疗而言,中医在病还没有形成就能有效改善健康,是最大的优点。

本书集合了临床心理学与中、西医的观点,而且特别

健康满点·从脚做起

挑选出随时随地都可自己进行脚部按摩的方法。希望各位能在日常生活中应用,随时保健,拥有最健康的生活。

东京家政大学教授 桥口英俊

目 录

*图解 脚部按摩的部位.....	(1)
------------------	-------

*气的通路——经络.....	(3)
----------------	-------

第一章 经验谈——脚部按摩也能治心病

1. 脚部按摩根治我的老毛病.....	(11)
---------------------	--------

2. 中医的巧妙.....	(13)
---------------	--------

3. 赶走恐惧症.....	(15)
---------------	--------

4. 穴道疗法克服胃炎与疲劳.....	(17)
---------------------	--------

5. 心怀感谢,摆脱过食症	(19)
---------------------	--------

6. 脚部按摩可解决月经不来的烦恼.....	(21)
------------------------	--------

7. 不再为腰痛烦恼.....	(22)
-----------------	--------

*脚部保健小常识 PART1:如何找到穴道?	(24)
------------------------------	--------

第二章 缓和疼痛的按摩法

1. 头痛.....	(29)
------------	--------

2. 牙痛.....	(31)
------------	--------

3. 胃痛.....	(34)
------------	--------

4. 腰痛.....	(36)
------------	--------

5. 腿部肌肉酸痛.....	(39)
----------------	--------

6. 四十肩、五十肩	(41)
------------------	--------

7. 喉痛.....	(43)
------------	--------

8. 手臂肌肉疼痛.....	(46)
----------------	--------

9. 膝盖疼痛.....	(48)
--------------	--------

10. 口腔炎	(50)
---------------	--------

11. 痔疮 (53)

✱脚部保健小常识 PART2:按摩前的暖身运动 (55)

第三章 减轻病症的按摩法

1. 脸部浮肿 (59)

2. 手部浮肿 (61)

3. 脚部浮肿 (63)

4. 手脚发麻 (66)

5. 声音沙哑 (68)

6. 鼻塞 (71)

7. 心悸、气喘 (73)

8. 湿疹 (75)

9. 眼睛疲劳 (78)

10. 头晕 (80)

11. 感冒 (83)

12. 脱发 (85)

13. 消化不良 (87)

✱脚部保健小常识 PART3:5种基本按摩法 (90)

第四章 消除女性常见烦恼的按摩法

1. 肩膀酸痛 (93)

2. 便秘 (95)

3. 手脚冰冷 (98)

4. 贫血 (100)

5. 皱纹 (102)

6. 性冷感 (105)

7. 生理痛 (107)

8. 更年期障碍 (109)

9. 腿部赘肉·····	(112)
--------------	-------

***脚部保健小常识 PART4:加强按摩效果的小技巧**

·····	(114)
-------	-------

第五章 常保青春活力的按摩法

1. 精力减退·····	(119)
--------------	-------

2. 食欲不振·····	(121)
--------------	-------

3. 中暑·····	(124)
------------	-------

4. 宿醉·····	(126)
------------	-------

5. 失眠·····	(128)
------------	-------

6. 发胖·····	(130)
------------	-------

7. 嗜睡·····	(133)
------------	-------

8. 脑力迟钝·····	(135)
--------------	-------

***脚部保健小常识 PART5:按摩注意事项 ····· (137)**

第六章 舒缓急性病症的按摩法

1. 腰闪伤·····	(141)
-------------	-------

2. 腿抽筋·····	(143)
-------------	-------

3. 猝痛·····	(145)
------------	-------

4. 落枕·····	(147)
------------	-------

5. 打嗝·····	(150)
------------	-------

6. 晕眩·····	(152)
------------	-------

7. 恶心·····	(154)
------------	-------

8. 晕车·····	(157)
------------	-------

9. 频尿·····	(159)
------------	-------

***脚部保健小常识 PART6:随时随地做按摩 ····· (161)**

第七章 治疗老毛病的脚部按摩法

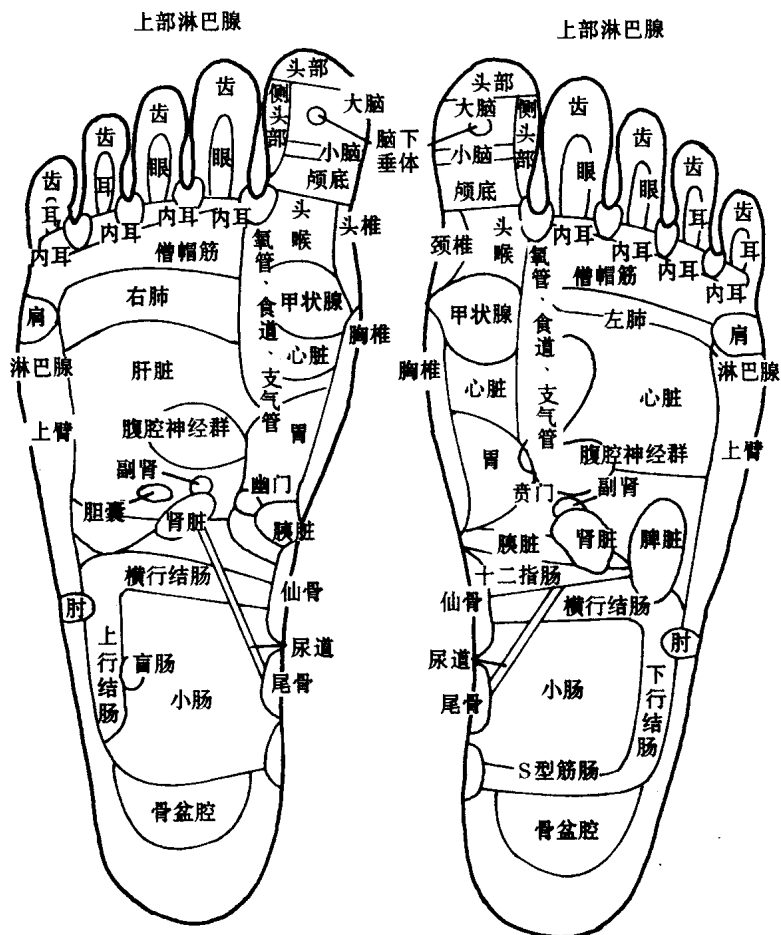
1. 高血压·····	(165)
-------------	-------

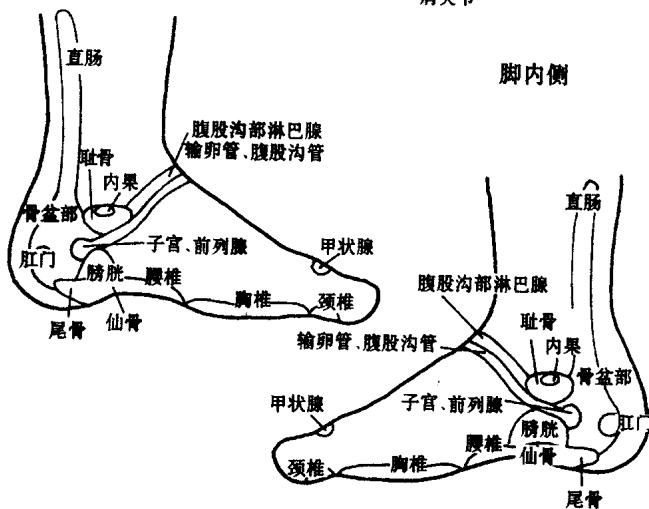
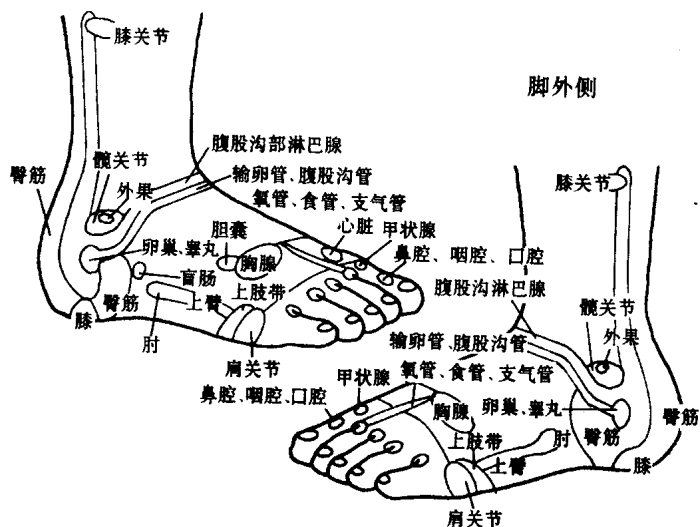
健康满点·从脚做起

2. 低血压..... (167)
3. 胃下垂..... (169)
4. 痛风..... (172)
5. 动脉硬化..... (174)
6. 糖尿病..... (176)
7. 气喘..... (179)
8. 花粉症..... (181)
9. 腹泻..... (183)
10. 神经衰弱 (186)

* 图解 脚部按摩的部位

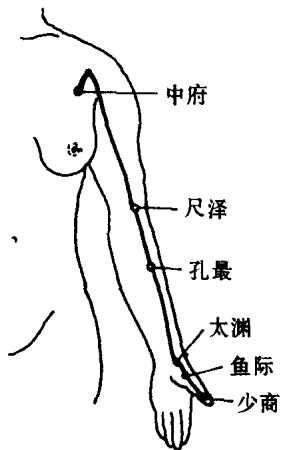
脚掌





✳ 气的通路——经络

中医认为人体能量中最基本的要素为“气”。人之所以会生病,是因为气的运行不顺导致内脏功能衰弱。气所运行的通路就是经络,而各通路之间的连结处就是穴道(印穴位)。因此可以解释穴道按摩主要的功效就是让气的运行能够顺畅。以下的图是各种症状所对应的经络。

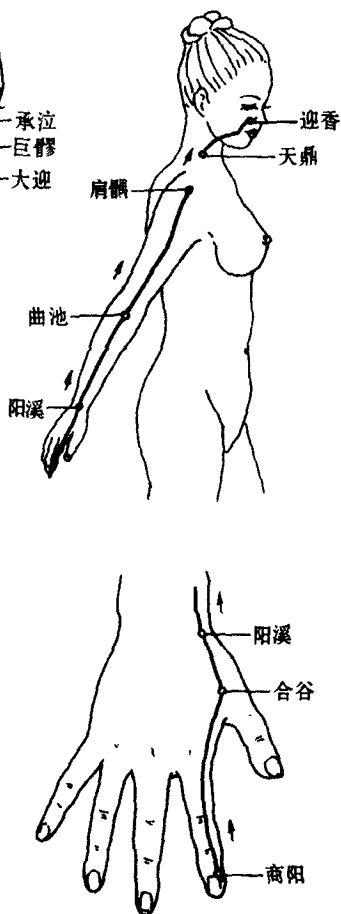
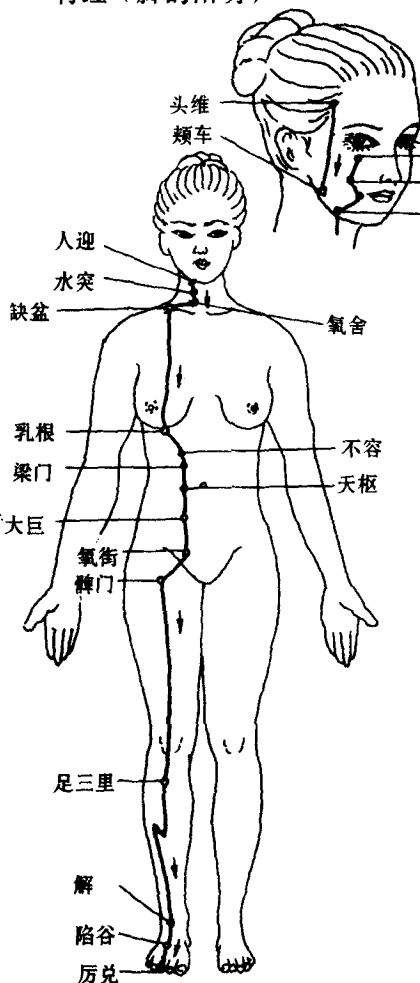


肺经(手的太阴)

■症状 脸色苍白、咳嗽、痰多、心悸或气喘、口干舌燥、胸口闷痛、上肢感到麻痹或疼痛、皮肤干燥。

胃经（脚的阳明）

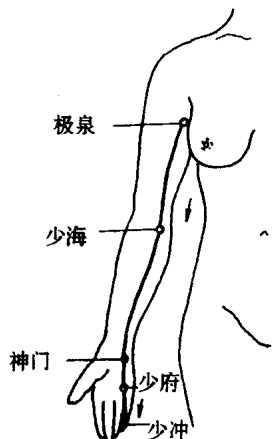
大肠经（手的阳明）



■症状 面部皮肤变黄或变黑、嘴唇干裂、倦怠无力、头痛、腹鸣、频打呵欠、多汗、食欲不振、头晕。

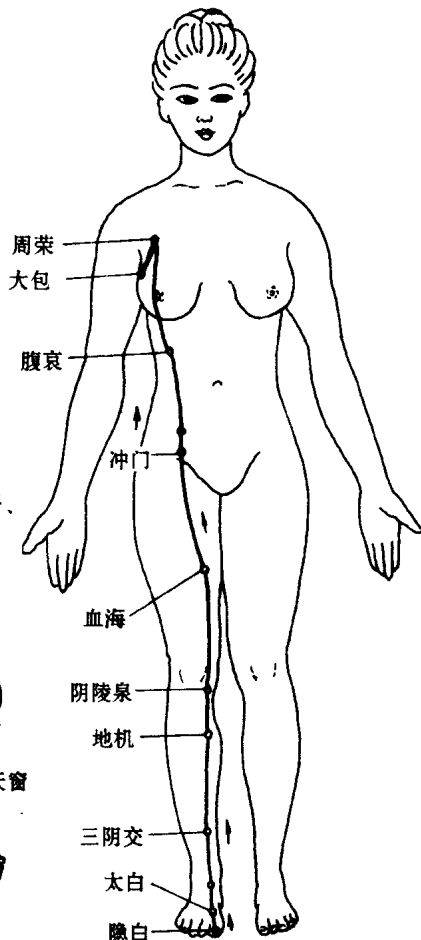
■症状 牙痛、鼻塞、流鼻水或流鼻血、便秘、喉咙肿胀、肩膀到手臂感到疼痛、眼睛发黄、腰痛。

心经（手的少阴）

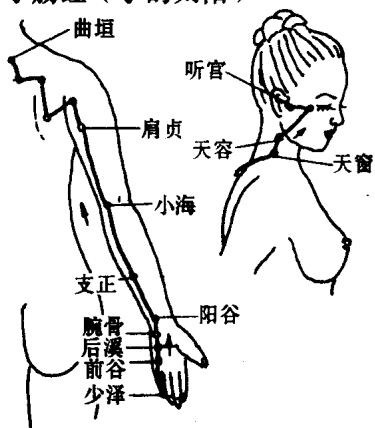


■症状 眼睛充血、脸或手掌发热、头晕、心窝疼痛、手掌出汗、突然感到疲劳、眼睛泛黄。

脾经（脚的太阴）



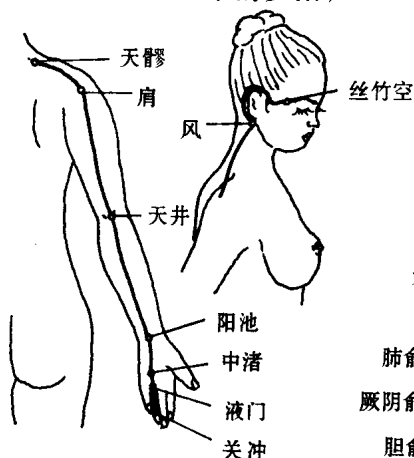
小肠经（手的太阳）



■症状 耳痛、听力减退、两颊肿痛、喉痛、头痛、手臂痛、下巴肿痛、头部疼痛。

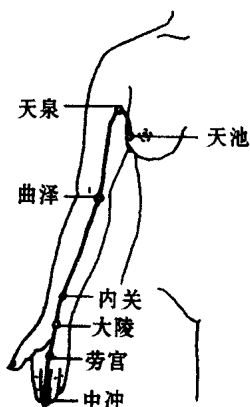
■症状 想吐、腹泻、便秘、失眠、四肢无力、经常放屁、舌头紧张、胃闷、畏寒、生理不顺、膝关节疼痛、浮肿。

三焦经（手的少阳）



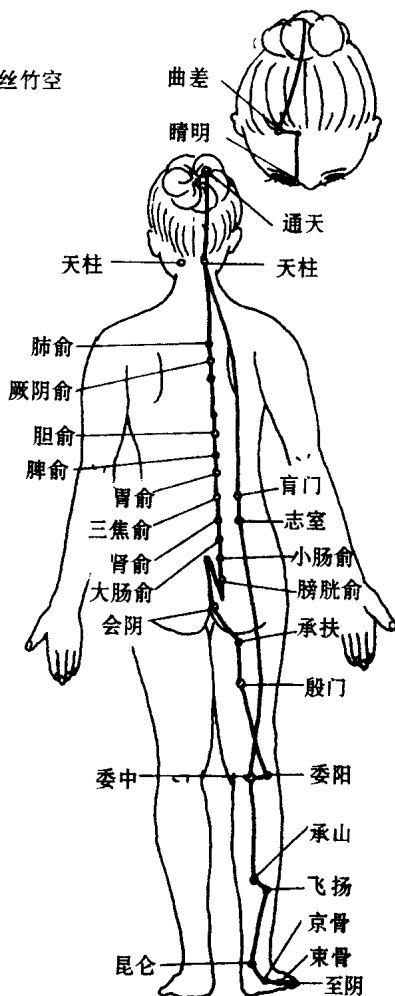
■症状 耳痛、耳鸣、眼角疼痛、脸或双颊疼痛、喉头肿胀、肩膀到手臂疼痛或麻痹。

心包经（手的厥阴）



■症状 心悸气喘、心痛、失眠、头重、浅眠、手指关节疼痛、手掌发热、腹泻。

膀胱经（脚的太阳）



■症状 全身浮肿、耳鸣、痔疮、易流泪、头重鼻塞、腰酸背痛、肘关节疼痛、眼睛疲劳、后头有拉扯感、神经痛。