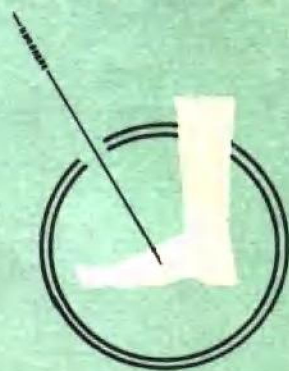


ZUZHEN LIAOFA

足底反射刺激健康法



4.9

足底反射刺激健康法

邹志东 编译
王 军

农村读物出版社

·九九〇年·北京

足底反射刺激健康法

邹志东 王 军 编译

责任编辑: 柯 稷

*

农村读物出版社 出版

北京燕南印刷厂 印刷

新华书店北京发行所 发行

*

787×1092 毫米 1/32 7 印张 157 千字

1990 年 10 月第 1 版 1990 年 10 月北京第 1 次印刷

印数: 1—20000

ISBN 7-5048-1068-1/R·16 定价: 2.95 元

前 言

身体运动的中心在腰，支撑腰部，保持正确站立姿势的却是足底。足底能够支撑全身重量，保持重心的平衡；同时全身各部，特别是五脏六腑，这些重要的内脏器官的刺激反射区，也全部在足底集中。

通过刺激足底，可以提高脚的弹跳力和灵敏性，同时还有消除疲劳，恢复健康等效果。

本书以日本·青木玛丽女士所著的《足反射疗法》和日本·手所著的《足底刺激健康法》为蓝本，参照一部分港台有关足底反射疗法的书籍编辑而成。在此书中，把欧美的足反射疗法和中医学的经络、经穴均向读者做了介绍，通过本书，可充分地认识到底和全身的密切关系，从而重新认识脚，重视，爱护我们人体的根基——脚。

该足反射疗法，无论何时，何地，也不管何人，只要稍稍练习就能学会，既简便又安全，作为家庭疗法，不单单是踏步形式，也有科学的根据。

我深信，只要读者能一边参照图解仔细阅读本书，无论是急性病医生未到来之前的紧急处理也好，还是慢性病的辅助疗法也好，只要每日坚持不懈地施行，一定会有疗效的。施行本法，自始至终都用手指，所以不需要任何机械器具。此法既可本人亲自做，也可给家人、朋友做，其效果定连您自己也会感到惊奇的，同时还会得到亲朋好友的致谢。

作为介绍者，我愿通过本书，使本法得以推广，运用。愿更多的人能熟知并施行本保健、养生、家庭自然疗法。并衷心希望“足底刺激健康法”能带给每一个家庭健康、幸福！

目 录

前言	(1)
第一章 足底与健康	(1)
一、足底蕴藏着神秘的力量	(1)
二、衰老从足开始	(2)
三、足是第二心脏	(3)
四、刺激足底可以治病	(4)
第二章 足底与全身	(6)
一、足底是一面反映全身的镜子	(6)
二、足底探测全身疾病	(9)
三、足与性格	(11)
四、足底与血流	(12)
五、足底与植物神经	(13)
第三章 足反射疗法实例——病愈者的心声	(15)
一、年轻的秘诀在于足反射疗法	(15)
二、缓解牙痛，便于牙科治疗	(15)
三、彻底治愈了胃溃疡术后的不适症状	(16)
四、减肥	(17)
五、膝痛消失	(18)
六、只做三次，肩腰变得轻快了	(18)
七、脚冷消失，肌肤变美	(19)
八、排出肾结石	(20)
九、治疗神经性胃炎	(21)
十、它有不可思议的功效	(22)
十一、老毛病不药而愈	(23)

十二、我的美梦成真	(24)
十三、我不再担心血压问题	(25)
十四、我的头脑恢复清醒	(26)
第四章 足反射疗法	(27)
一、足反射疗法的演变	(27)
二、足反射疗法的效用	(28)
1. 改善血液循环	(29)
2. 促进新陈代谢	(29)
3. 调整血压	(29)
4. 消除疲劳	(29)
5. 改善睡眠	(30)
6. 美容效果	(30)
三、足反射疗法的方法	(32)
1. 足底刺激的种类	(32)
2. 各种足底刺激法	(32)
3. 足反射疗法的方法	(45)
4. 足反射疗法的注意事项	(46)
第五章 足反射疗法的应用	(50)
一、内科疾病	(50)
1. 感冒	(50)
2. 咳嗽	(50)
3. 哮喘	(51)
4. 胃肠病	(52)
5. 烧心	(57)
6. 恶心	(58)
7. 打嗝	(58)
8. 下痢	(60)

9. 便秘	(62)
10. 风湿病	(65)
11. 高血压	(68)
12. 低血压	(72)
13. 心脏病	(74)
14. 经理病	(78)
15. 肝病	(78)
16. 糖尿病	(81)
17. 肾脏病	(84)
18. 膀胱炎	(87)
19. 浮肿	(88)
20. 排尿不顺症	(90)
21. 头痛	(91)
22. 植物神经失调症	(97)
23. 失眠症	(100)
24. 瘰病	(103)
25. 贫血	(103)
26. 痛风	(104)
二、妇儿病及性不全疾病	(106)
27. 足小趾发育不全的女性——不孕症	(106)
28. 妇科的疾病	(106)
29. 月经失调	(107)
30. 冷感症	(110)
31. 更年期综合征	(113)
32. 孕吐	(115)
33. 缺乳	(115)
34. 四肢厥冷	(116)

35. 夜尿症	(117)
36. 小儿躁动症 (小儿多动症)	(119)
37. 精力减退	(120)
38. 早泄	(123)
39. 前列腺障碍	(124)
三、五官及皮肤疾患	(125)
40. 湿疹	(125)
41. 皮肤粗糙	(126)
42. 斑秃	(126)
43. 白发秃头症	(127)
44. 脱毛症	(128)
45. 牙痛	(128)
46. 注意足底	(132)
47. 咽痛	(133)
48. 喉咙发肿	(135)
49. 鼻塞	(136)
50. 血流不顺的人	(136)
51. 鼻出血	(137)
52. 过敏性鼻炎	(138)
53. 眼睛的疾病	(138)
54. 足拇趾外翻	(139)
55. 假性近视	(139)
56. 眼睛疲劳	(140)
57. 绿内障	(143)
四、骨、外科疾病	(143)
58. 白内障	(143)
59. 颈部症候群	(144)

60. 颈项及肩关节疾病	(145)
61. 肩甲骨痛	(148)
62. 腰痛	(148)
63. 坐骨经神痛	(150)
64. 闪腰病	(152)
65. 膝痛	(154)
66. 肘关节痛	(155)
67. 肩关节痛	(155)
68. 股关节痛	(157)
五、保健养生 增加体质	(157)
69. 膝关节痛	(157)
70. 虚弱体质	(158)
71. 瘦弱症	(159)
72. 肥胖	(159)
73. 冷症	(162)
74. 宿醉	(164)
75. 晕车症	(166)
76. 眩晕	(168)
77. 返老还童	(170)
78. 头脑清醒	(171)
79. 头昏目花	(171)
80. 增强记忆力	(172)
81. 癌症	(173)
第六章 每日练足 增进健康	(179)
一、营养与运动	(179)
二、中老年人最适宜的运动是走路	(181)
三、登梯可长寿	(182)

四、美人第一条件是走路姿势	(183)
五、不良走路姿势易腰痛	(183)
六、穿高跟鞋的女子多足疾	(184)
七、挑选鞋子的方法	(185)
八、赤脚的功效	(186)
九、健足的器具	(186)
附一：有关脚部的体操	(188)
一、瑜珈的脚部体操	(188)
二、印度式蹲踞	(189)
三、仙道反射带疗法	(189)
四、古代中国的彭祖导引术	(190)
五、捏腿导引	(191)
附二：有关腿脚的小知识及疗法	(193)

第一章 足底与健康

人们知道爱护自己的面孔和双手，因为它们“抛头露面”，故倍加修饰和护养；人们也知道应保护好内脏器官，因为它们为身体的中枢，无论它们当中的哪一个出现故障，都会导致疾病发生。而脚位于人体最底层，距内脏，头脑甚远，故一般不为人们所重视。人们整天把脚塞进紧束狭窄的鞋里，不但漠不关心，反而任意地摧残。人若失去脚，或脚一旦失去功能，将给生活带来诸多不便。所以我们应该改变以往的观念，重新认识脚的重要性，进而保护、珍惜自己的双脚。

一、足底蕴藏着神秘的力量

足之功能是走路。它由 26 块小骨和韧带、腱鞘等组成。它担负着支撑全身体重，贴附在土地上，或使步行、奔跑、跳跃得以顺利的任务。

世界上最胖的人，大概要数相扑力士。一流力士们的体重大多数都超过 130 千克。这已远远超出肥胖危险域值。象这些极端肥胖的人却能连续激烈地运动。即所谓锻炼肌肉，这真是令人惊异。

支撑力士 100 千克以上体重的是足底，最初在摔跤场上叉开两腿，用力踏地的也是足底。所以相扑是最要求足底强度的体育运动。

众所周知，力士们每日不下数百次地交替高举两脚用力踏地，做准备运动。这也正是锻炼足底最理想的运动方式。可以说象相扑那样热衷于练足的运动，在其它体育运动中是没有的。

因此，力士之所以强壮，不正是锻炼足底使之健壮的结果吗？

这种训练不仅改善血液循环，强壮肌肉，而且由于不断地刺激足底，对增进健康有着重要的作用。

自古就有赤足行走有利于健康之说。这些说法说明了刺激足底的重要性。此外，每当我们感到疲劳时，也往往下意识地揉按或敲打脚底。这些不知不觉通过刺激足底而达到解除疲劳的方法使人们渐渐地意识到足底刺激的神秘而实用的功能。

足底默默地左右着我们的健康状态。我们有必要认识它的功劳和功能，自觉地运用它，把它作为保健方法加以推广运用，把长期埋在脚底的神秘的自然控制和调节力变为能为人们的自觉运用和掌握的保健动力。

二、衰老从足开始

若把人体比喻为一棵树的话，那么脚则为其根部。树根毁坏，则大树夭折。人体的根茎——足若出现异常，人体的内脏器官也必然不会正常。

一般认为，老化首先从脚开始。平素不太爱走路的人往往最先出现衰老。

日本山梨县的柁原曾以自己的几个屈指可数的长寿村而闻名于世。但如今在这些长寿村里，却发生了引人注目的变异。明治时代出生的老人多健康长寿，但大正与昭和以后出生的中年人反而早折。

年老者长寿，年轻者反早夭，这真是个奇怪的现象。著名的柁原问题研究学者左守半甫博士认为：这是由于饮食起居的改变和不用脚的缘故。也就是说，现代的柁原年轻人已习惯于高蛋白、高热量的城市型饮食，只图舒适、安逸、便利的生活，而用腿行走这种日常锻炼的机会大大地减少。相反，那些长期从事用足劳动及整日

粗茶淡饭的老人反倒比他们具有“长寿”的体魄。

“足”如同饮食一样，大大地左右着我们的健康。现在称之为成年病，如心脏病，脑卒中、高血压、糖尿病等的患者正在年年增加，也大都是由于不太用脚的缘故。

“足是万病之本，足弱则无法长寿”。这是长寿村的人们告诉我们的一条真理。

三、足是第二心脏

大家知道，心脏是血液循环系统中最重要脏器，是血液循环的动力。通过心脏泵的作用把从心脏出来的动脉血输送到身体各个部位的毛细血管中去。不过，对于毛细血管远端末梢的微细血管，心脏泵的动力的效应往往是鞭长莫及了。特别是离心脏最远的脚，更是如此。

锻炼足部，如“走路”这些动作可使肌肉不断伸张收缩，从而改善血液循环，使血液能转运至微细血管之中，以弥补血行的不足。同时足是血液返回心脏时上行静脉的先端。所以练足或搓揉足部可使血行更为流畅，从而减轻心脏的负担。

不爱走路锻炼的人，体内的血液循环迟缓，这样末端细胞得不到血中氧及营养物质的濡养，久而久之，引起体内新陈代谢失调，不可避免地出现身体老化。

古人为了强身，每天至少要走一万步，而现代人每天走路的步数，据日本专修大学的阿久津那男教授调查：公司职员（办公人员）4600步/日；老年人3300步/日；家庭主妇6300步/日。比理想的一万步/日相差甚远。

我们的祖先为建造现代的文明，是从双足走路开始的，而今文化发达了，现代的年轻人却忽视了双足和练足，以至损害健康，这

真可以说是啼笑皆非的结果。

让我们在日常生活中就重视练足吧！

短距离外出，以步代车；上楼以楼梯代替电梯，假日与家人到郊外远途旅行，早起跑步，傍晚散步，这些都是锻炼足的好机会。

四、刺激足底可以治病

本书所要介绍的是一种足底保健法，医学上称为“足反射疗法”。

足反射疗法与中医学中的穴位疗法极其相似。即当身体某处有病或发生异常时，它会相应地在脚或足底的一定部位出现反映。若揉按指压刺激该处，就能治疗疾病和体内的异常。这就是足反射疗法。我们把反映疾病和体内异常的脚步或足底的某一部位，叫作“反射区”。

自古以来，中医学就特别重视足底穴位，并把它作为重要的治疗穴位应用。从这种意义上说，足反射疗法与穴位疗法是兄弟关系；都是非常优秀的治疗方法。尽管这样说，也许仍有人会怀疑，仅仅刺激一下足底，就能治病保健吗？至今在世界各地，这种疗法已治疗了许多患者，其疗效确实令人惊叹。

片冈千惠岁先生是大家所熟悉的日本著名演员。在他年轻的时候，也不相信足反射疗法会有什么疗效。无论何人都无法敌得过年岁的增长。在晚年，片冈千惠岁先生身体衰坏，受到了高血压，肾功能低下，食欲不振、失眠以及疲劳感的困扰。尤其是失眠症使他大伤脑筋。他经常埋怨道：睡不着可真够痛苦的。在困扰之时，他碰到了日本著名的青木医学博士，求他想想办法，解除他的痛苦。当青木医生用足底刺激法为他治疗时，他露出了十分惊讶的表情说：“揉按足底真能有效吗？”

信不信由你，但医学终归是医学，科学终归是科学，事实仍然是事实。在治疗不到十分钟后，一贯声称彻夜不眠的片冈千惠岁先生竟进入了呼呼的睡眠状态。

对此效果，确实令片冈千惠岁先生惊叹不已。在这以后，青木医生每周为他做一至两次足反射疗法。最后，他的失眠症几乎不复存在，此外食欲也有了增加，因肾功能低下而致的排尿困难也减轻了很多。

足反射疗法是一种仅仅按压揉摩脚和足底的简单易行的保健法。只要掌握其操作要领，无论何时何地均可做，更不必破费钱财，若仍怀疑其疗效的话，请不妨试一下。我想，你一定会被足反射疗法惊人之处而动心。因此我敢断言，足反射疗法治疗体内的各种各样的疾病和异常定会发挥重大作用。

第二章 足底与全身

足底与全身的内脏器官均有密切的关系，因此诊察足的异常可测知内脏的病变，刺激足底可调整全身机能。

一、足底是一面反映全身的镜子

在足底存在着全身诸脏器的投影反射区。所谓足底疗法，也就是通过按压这些反射区，施加刺激，以去除身体不协调的疗法。

因此若要实际实施足反射疗法，有必要先了解一下体内各脏器与其相关联的反射区在足上是怎样分布的。

1. 身体反射带

据美·菲捷拉德博士所说，身体可分为纵向的 10 支垂直带和横向的 3 支水平带。

(1) 10 支垂直带：人体的身部从头顶到足尖、手尖可象地球仪上的经线一样划分成宽度相同的 10 支垂直区带。这些垂直带的区分，对于足反射带的治疗是非常便利的，因为利用它很容易找到治疗的部位。

(2) 3 支水平带：前述的 10 支垂直带只显示体干上器官的纵向位置，而水平带却与骨骼相关连，所以根据解剖学上的界线，把人体划分为 3 支水平带，即：第一支位于手臂带，是指肩胛骨和锁骨而言；第二支位于肋骨下缘，即指腰部；第三支位于骨盆上。

利用这三支水平带，可明了身体各器官属于这 3 支带的哪个部位，即：

I：头部及颈部，属于上腹带。

II：胸部和上腹部的器官属于上腹带与腰部之间的区带。

Ⅲ：腹及骨盆器，属于腰部至骨盆底之间的区带。

2. 足反射区

在做足反射疗法时，应明白身体反射带与足反射区之间的关联性。

(1) 10 支垂直带：如同身体的垂直带一样，在足底也被区分为从脚跟至指尖的 10 支垂直反射带，而且它也与身体的各器官相对应。一般认为，相对应的各器官的反射带多半出现在足底上。

如右上腹带：身体右侧的垂直带分为 4—5 区，在左右足上也同样有 4—5 区反射带。

如左肾脏：左肾位于身体左侧区带的 2—3 区。同样左肾在足部的反射区也在左足的 2—3 区带上，即位于第二、第三趾骨的基部。

如脊椎：位于身体反射带的左右 1 区带上。足底的反射区也在第一区上。

依此类推，身体上所有的器官在脚上都能找到相应的反射区。

(2) 3 支水平带：在足部上也同样被划分为 3 支水平带。它的划分和解剖学相同，既简单又明了。即：

I：位于趾骨和趾关节部分的关节上，与身体反射带的上肢带相对应，头及颈部相关的反射带，在足趾部分均能找到。

Ⅱ：位于趾骨地区，即礼斯弗朗关节线，它与身体反射带的腰部带相应，胸部及上腹部器官的反射带居于此。

Ⅲ：位于足跟及内外踝部。它相当于身体反射带中的骨盆下部及腹关节位置、腹部及骨盆的器官反射带在此均能找到。

这样，脚被垂直方向和水平方向的带交织排列成网状，便于查找全身各个器官的反射区带。

其次，请再看一下足反射疗法图（参见图），全身基本上都能在脚或足底上反映出来。总体上说，足尖部位为头部反射区，足中