

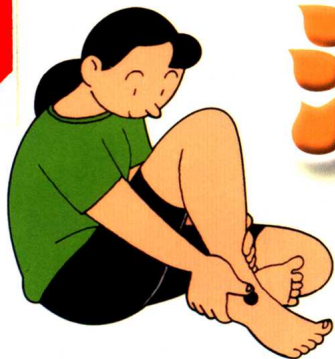
现代人健康

足部按摩疗法

轻松指压

韦平和 译

〔日〕柴田當子 编著



1
36

中国轻工业出版社



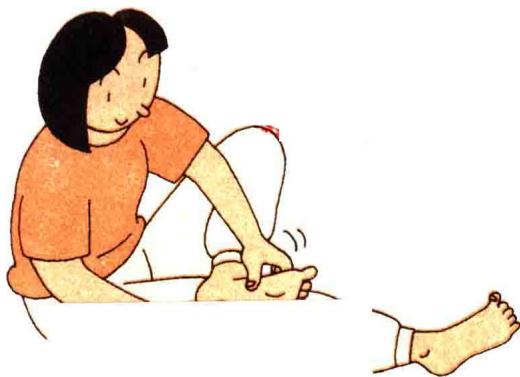
现代人健康

轻松指压

足部按摩疗法

[日] 柴田當子 编著

韦平和 译



 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

足部按摩疗法 / (日) 柴田當子编著; 韦平和译.
—北京: 中国轻工业出版社, 2003.1
(轻松指压)
ISBN 7-5019-3847-4

I. 足… II. ①柴…②韦… 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 090635 号

TOKKOU ASHI NO TSUBO RYOUHOU

©MASAKO SHIBATA 1999

Originally published in Japan in 1999 by IKEDA SHOTEN
PUBLISHING CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through TOHAN
CORPORATION, TOKYO.

责任编辑: 李建华 责任终审: 滕炎福 封面设计: 赵小云
版式设计: 王 欣 责任校对: 燕 杰 责任监印: 吴京一

*

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

发行电话: 010-65121390

印 刷 三河市宏达印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

开 本: 787 × 1092 1/32 印张: 6.25

字 数: 150千字 印数: 1-6000

书 号: ISBN 7-5019-3847-4/TS · 2286

定 价: 18.00元

著作权合同登记 图字: 01-2002-0478

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

中国轻工业出版社读者服务部电话: 010-65241695 传真: 010-85111730

前 言

无论什么时代，健康都是人类共同的心愿。何况当今社会，药物公害、疑难病症越来越多，工作压力越来越大，人们对保持健康感到担忧，对健康问题尤其关心。眼下社会上正悄然掀起一股健康热，各种各样的保健法、保健书充满了我们的生活。

在这样的背景下，脚的重要性、脚与健康的关系也越来越受到人们的重视。每天我们穿着皮鞋生活，脚踩着混凝土地面，使我们的脚感到疲劳，损害着我们的健康。人们日益关心有关脚的保健器具和保健法，这也是理所当然的事。

“脚心道”的创始人柴田和通自1926年起开始关注和研究脚的重要性，当时脚还没有引起人们的关注。和通曾身患糖尿病、上颌窦积脓等疾病，后来接受手足末梢的治疗而痊愈。由此亲身经历开始，和通根据中医学的理论，学习了生理学，并实际地对许多人的手脚进行了观察和手术，从而建立了一套手脚与内脏关系的体系。继而他根据首创的足部观察法、施术法编著的《柴田观趾法》、《柴田按摩法》及《柴田家庭保健法》三部著作，开始在各地讲学和普及“脚心道”。和通先生去世后，其子柴田和德致力于出版和普及通俗易懂的图书，作为一种安全有效的健康疗法、治疗方法，“脚心道”屡见奇效。现在，我是第三代。“脚心道”自创始以来已经60余年，堪称家传，现已形成一种独特疗法。

“脚心道”健康疗法是一种在家庭、单位，无论何时何地，不需药物、器具，不需多大力气，轻轻揉搓手脚，便可见效的简易、轻松的方法。这种疗法自己可以使用，亲朋好友彼此伸出脚来相互按摩，不仅可以增加亲密感，还可得到“肌肤之亲”的效果。健康疗法关键是从健康的时候开始，并坚持不懈。它是一种非常舒服的方法，因此希望您一边做，一边享受其中的

乐趣。

它作为一种治疗方法,也有一定的效果,不用药物即可缓解日常生活中常见的身体异常和症状,而且在治疗疾病和康复时,也可缓解症状,加快恢复。

另外,随着社会老龄化的发展,看护老人将成为不可避免的社会问题。自我保护,不依赖别人看护,还有老人们的互帮互助也会越来越重要。“脚心道”除了手脚按摩以外,还有对身体症状的对症手法,可以说它是一种最佳的_{家庭}看护方法。我希望今后它会得到更加广泛的使用。

您阅读此书后,如果了解了手脚的重要性和它们与身体的关系,不妨揉一揉脚,让自己的脚恢复它应有的形状。

每天闲下来,看一看脚,了解自己的健康状况,在感谢这双支撑我们的身体并为我们服务的脚的同时,修整一下。“脚心道”既是对脚的爱惜,也是对身体的关心。抱着这样的心情去揉脚,也许会使揉脚更有效果。

衷心希望本书对您的健康尽绵薄之力。

最后,对编写本书第二章自我诊断图表的宫崎重武先生(医疗法人明和会佐藤医院内科主任医师)表示衷心的感谢。

柴田當子

第一章 “脚心道”的基本知识

脚穴疗法受欢迎的秘密	2
足部的神奇作用	7
检验足部整体的形状	13
身体的变化会反映在脚趾上	15
注意脚掌、手的变化	20
掌握揉脚技巧的诀窍	23

第二章 治疗各种症状的脚 穴疗法

全身性症状

①昏眩	32
②疲倦感	34
③强烈的焦虑不安	36
④失眠	38
⑤身体浮肿	40
⑥心悸、呼吸不畅	42
⑦上火、发热	44
⑧发烧	45

呼吸器官的症状

①咳嗽	46
②咽喉疼痛，声音嘶哑	47
③呼噜大	48
④打嗝	49

消化器官的症状

①没有食欲	50
②腹泻	52
③便秘	54
④烧心、积食	56
⑤胃痛	58

⑥肥胖	60
⑦胀肚	62
⑧痔疮	63
⑨醉酒、晕车	64
伴随酸痛的症状	
①头痛	66
②肩酸	68
③腰痛	70
④膝盖疼痛	72
⑤手指、手腕腱鞘炎	73
⑥青肿、扭伤	74
⑦腿肚子抽筋	75
⑧落枕	76
⑨网球肘、高尔夫肘	77
眼口耳鼻的症状	
①眼睛疲劳	78
②针眼	80
③飞蚊症	81
④口腔炎	82
⑤牙痛	84
⑥耳鸣	86
⑦流鼻涕、鼻子堵塞	87
皮肤、头发、体毛病	
①粉刺、疙瘩	88
②狐臭	89
③脱发、头发分叉、少白头	90
女性常见症状	
①月经不调、痛经	92
②畏寒症	94
③冷感症	96
④孕吐厉害	97
⑤母乳不畅	98
⑥不孕	99
其他症状	
①尿频、尿失禁	100

②精力衰退、性无能	102
③脚疲劳	104
④身体虚弱	105
⑤痉挛	106
⑥夜哭、疳虫	107
⑦夜遗尿	108

第三章 各种疾病的脚穴疗法

循环器官疾病

①高血压	110
②动脉硬化	112
③心脏病	114
④脑中风的康复	116
⑤低血压	118

呼吸器官疾病

①慢性支气管炎	120
②支气管哮喘	122
③感冒	124

消化器官疾病

①慢性胃炎	126
②胃溃疡	128
③十二指肠溃疡	129
④肝病	130
⑤胆石症、胆囊炎	132
⑥过敏性肠综合征	133

内分泌、代谢系统疾病

①糖尿病	134
②痛风、高尿酸血症	136
③巴塞多氏病	138

泌尿器官疾病

①尿路结石	139
②肾病	140
③膀胱炎	142
④前列腺肥大	143

骨骼、肌肉方面的疾病

- ①类风湿性关节炎 144
- ②神经痛 146
- ③骨质疏松症 148
- ④五十肩酸疼 150

皮肤、头发疾病

- ①荨麻疹 151
- ②湿疹、斑疹、主妇湿疹 152
- ③过敏性皮炎 154
- ④局限性脱发症 156

耳鼻疾病

- ①过敏性鼻炎、花粉病 158
- ②上颌窦积脓(鼻窦炎) 160
- ③中耳炎 162
- ④梅尼埃病(美尼尔病) 163

精神、神经系统疾病

- ①自主神经失调症 164
- ②神经功能病(神经衰弱) 166
- ③忧郁症 168
- ④老年性痴呆 170

其他疾病

- ①更年期障碍 172
- ②子宫肌瘤 174
- ③白内障 175
- ④牙周病(牙槽脓溢) 176
- ⑤药物症状(药物副作用) 178

附录 巧妙运用中医学的思想

- 中医学与西方医学的差异 180
- “气”的状态左右健康 182
- 手脚集中着重要的穴位 185
- 巧妙应用中医学理论 187

第一章

**“脚心道”的
基本知识**



脚穴疗法受欢迎的秘密

2

脚穴疗法是足部按摩疗法中，最流行、最普遍、最易掌握、最易推广的一种。

——日本足部按摩专家 柴田和通

自古以来就有“人老先老脚”的说法。人类的脚起着支撑身体和帮助行走的重要作用。也就是说，它从根本上支持着全身生命活动与运动以及劳动，如果脚有毛病，往往对全身产生不好的影响，并损害健康。

足部对于健康很重要，在中国的“养生法(气功的一种)”等各种保健法中早有此说。近年人们对足部越来越关心，亚洲各国自不待言，世界各地正悄悄地掀起一股“足部保健法”热。

最近，从有很多疙瘩的保健凉鞋，到电动式滚轮，各式各样的足部保健器具受到人们的广泛欢迎，街上到处是有关足部保健法、治疗法等的信息。

不用说，社会上如此广泛地流行刺激足部、足穴的各种保健法，乃是由于它确实有效。

●什么是日本发明的“脚心道”？

本书介绍的“脚心道”可以说

是这些各式各样脚穴疗法的先驱，它是在1926年由柴田和通首创的。

柴田和通(1888—1960)根据中医学的理论，尤其是穴位与经络理论，发明了脚穴疗法，而柴田和通自己也通过揉搓、刺激手脚，治好了曾经折磨他的糖尿病。

后来，他对许多人的脚进行了实际的观察和治疗，并多次将治疗情况与经络理论相对照，从而创造了完全独创的脚穴疗法。

这种“脚心道”的脚穴疗法能够根据症状刺激与全身内脏及其他器官关连的手脚部位，因此可以获得良好的效果，屡屡起到增进健康的奇效。加之，任何家庭都可以简单做到，因此创立70年来，为许多人使用，现在使用者还在不断增加。

脚穴疗法是最理想的保健法

●体内的异常会反射在足部

我们的脚上常会出现硬疙瘩、茧子、变形等现象。这种足部的变化往往被怪罪到鞋上，而“脚心道”却认为它们反映着体内的健康情况。

体内的内脏及其他器官发生

什么异常时,与之关连的足部的某个部位便会出现变化,而且这种变化对任何人都会一样。这就是所说的“足部是健康的晴雨表”。观察足部出现的变化,便能够发现体内是否有异常。

因此,“脚心道”的脚穴疗法是采取一种称为“观趾法”的独特的观察方法,来检查足部出现的微妙症状。

“观趾”这个名称是柴田和通起的,即“在家中休闲时,观察自己和家人的足部,以判断身状健康状况”。“脚心道”根据这种观趾,实施称为“按摩法”的手法,揉搓和刺激手脚,矫正异常。

这样用适当的手法揉搓足部的异常部位后,便能够提高所谓的“自然痊愈力”,使身体真正保持健康。

●揉脚可以增进身体健康

这时,“脚心道”的“按摩法”并非只是用力揉,消除足部的硬块、硬疙瘩,而是设法巧妙地刺激手脚的肢端,影响自主神经,并通过经络活化内脏功能。

中医医学认为,“气”这种能源维持着生命活动,经络则被认为是“体内气流动的通路”。

因此,关键在于不要胡乱用



力,轻微自然揉搓。如果用心揉搓,被揉按者会感到舒服,效果会提高。

自古以来,按摩疗法就是通过用手按抚痛处和患病的部位,获得“医治身心的效果”。

从中医学的观点来看,据说手上有“灵气”。如果用手巧妙地按摩,能够温暖穴位、自在地按压穴位,并可望得到用器具刺激所无法得到的效果。

另外,手与脑密切关连,因此用手仔细揉搓,可以使大脑更加灵活,从而得到与揉脚相辅相成的效果。

总之,“脚心道”的脚穴疗法的特点就是,不用器具、药物,不用多大力气,任何人无论何时何地都可以轻而易举地做到。它与治疗疾病本身的医术不同,可以说它是一种调整体内异常、自然增进健康的

脚心道的观趾法

中医学中针灸所用的穴位，连接它们的经络有十二经，每六经必定通过手和脚，连接六脏六腑。这种经络分布在手脚上，以这种观点为中心，加上从各种各样的角度在手脚上找到适合的身体部位和内脏的观点，便是“脚心道”独特的观趾法（看脚趾的观察法）。



理想的保健法。身体好了，症状便自然消失。

●什么是身体健康的根本？

“脚心道”认为，真正的健康包括健康的身体和健康的心灵两方面，也就是说，健体和康心两者缺一不可。

所谓“脚心”在中医学中指脚掌，手掌则称为“手心”。

两者都带“心”字，我理解是



因为其中有“手脚乃身体健康的中心”的思想。

而“脚心道”的创始人柴田和通，在“脚心”后加一“道”字，是基于不仅要重视身体，还要重视精神方面的想法。

最近，人们常用“紧张”这个词，可见人们越来越关心身体与精神的关系。而中医学，早从二千年前起就认为“身心合一，心康才能

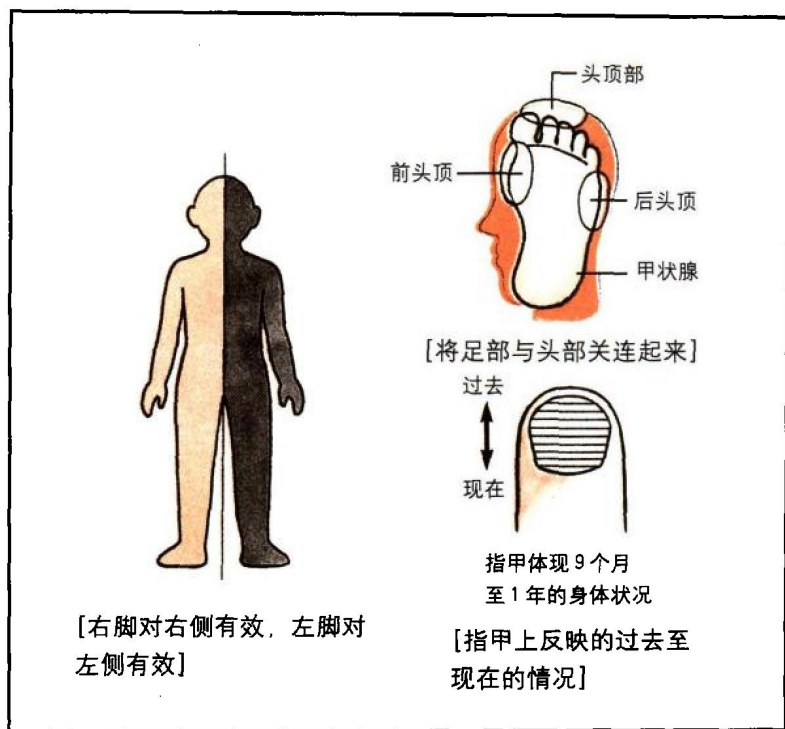
体健”。

另外，中医学还认为，倘若身体不正常，也会影响到精神状态。

“脚心道”的手法也不仅仅是表面上按按穴位，如果全神贯注地去做，效果会更加提高。两个人揉脚时，既舒服地让对方心平气和，又会从彼此的肌肤之亲产生心灵接触。

我希望“脚心道”这种保健法

在追求身体健康的同时,还成为一种保持心情平静之道(修养法)。



足部的神奇作用

足部与全身内脏都有关连

●中医学重视手脚

那么，为什么揉搓刺激足部可以变得健康呢？足部是否有特别的作用？

中医学认为，人的体内有“肝、心、脾、肺、肾、胆、小肠、胃、大肠、膀胱、心包、三焦”等各种内脏（六脏六腑，参见附录），它们供应称为“气”的能源，维持生命活动。

“气”流过特殊的通路（称为“经络”），体内密布着许多这样的经络，连接各种内脏（六脏六腑）。

“气”在这些经络中不断地循环，及时供应到所有的内脏。

因此，一旦由于某种原因，经

络的“气”流紊乱，内脏功能便会下降，就会产生疾病。

遇到这种情况，如果能及时寻找并刺激经络上的特别反射区，使“气”流通畅，便可恢复健康。

在分布全身的经络上，有多个这种敏感的反射区，如果用手巧妙地刺激，便容易调节好经络的“气”的紊乱。这一点，人们从以往的经验早已懂得。

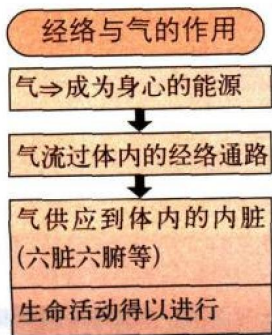
这种反射区就是所谓的“穴位”，刺激这里是中医学的针灸治疗的基本方法。刺激穴位的效果，现在也不断地为科学研究所证明，最近在欧美，针灸治疗也越来越受到人们的欢迎。

手和脚集中着许多这样的经络和穴位，这是人体的一大特点。手和脚分别连接6条经络。

全身穴位中，手和脚上的穴位都特别重要，甚至在中医中自古就有“病出并痊愈于两肘、两膝四关节之前”（“病不出四关”）的说法。

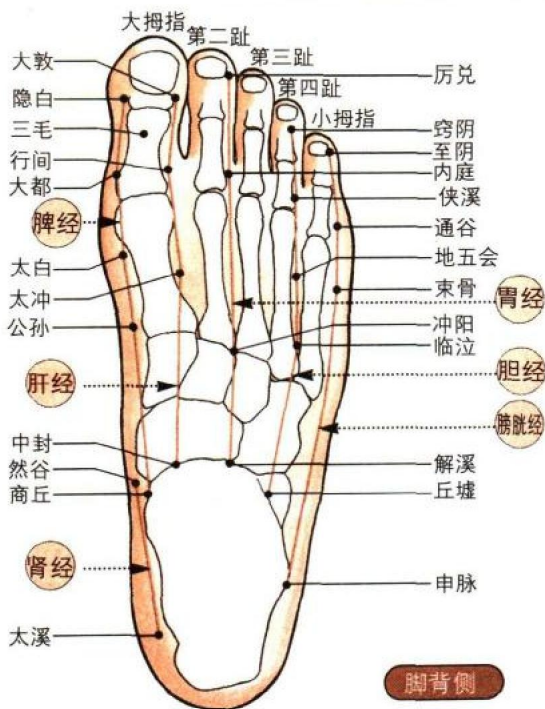
●身体健康的根本

“脚心道”根据这种中医学的



足部的特效穴位

据说，人体全身有361个穴位。其中有实际上常用，并且有效果的穴位。这里我们集中并图示了所有本书中使用的特效穴位。请一边对照图，一边用手指按一按，找找感到疼痛、硬块的反射区（穴位）。



思想，运用经络理论中的穴位，并运用从独特的经验中发现的要点（像穴位那样的特别的反射区）。

这种脚穴和要点，与全身的内脏和其他器官有着密切的关联，宛若“人体的缩影”。

例如，脚的大拇指有连接肝的经络（肝经）和连接脾的经络（脾经），与肝和脾关联，小拇指有连接膀胱的经络（膀胱经）。脚的第二趾

还有通胃的经络（胃经）。

因此，如前所述，体内发生异常时，与该部位关联的足部的某处便会出现变化。

身体复原后，足部的形状也会复原。如果症状消失而足部形状没有复原，不能说是真正健康。

因此，根据症状，一边观察变化，一边揉搓、刺激这些脚穴和要点，会对经络产生影响，显著提高