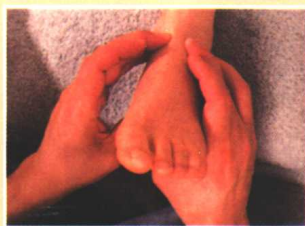


脚部



图解家庭按摩丛书



推拿治疗

图解

(日) 五十岚康彦 著
林芸 译

天津科技翻译出版公司

脚

部

推拿治疗图解

〔日〕五十岚康彦 著
林 芸 译

●天津科技翻译出版公司

著作权合同登记号:图字:02-2000-31

图书在版编目(CIP)数据

脚部推拿治疗图解/[日]五十岚康彦著;林芸译.——天津:天津科技翻译出版公司,2000.5(2004.1重印)

ISBN 7-5433-1175-5

I. 脚… II. ①五… ②林… III. 足-按摩 IV. R454.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2000)第 12805 号

授权单位:日本(株)青春出版社

(由台湾博达著作权代理有限公司协助取得)

出 版:天津科技翻译出版公司

地 址:天津市南开区白堤路 244 号

邮政编码:300192

电 话:022-24314802

传 真:022-24310345

E-mail: tstitbe@public.tpt.tj.cn

印 刷:河北新华印刷二厂

发 行:全国新华书店

版本记录:850×1168 32 开本 5.375 印张 95 千字

2004 年 1 月第 3 版 2004 年 1 月第 5 次印刷

印数:17001—20000 册

定价:8.50 元

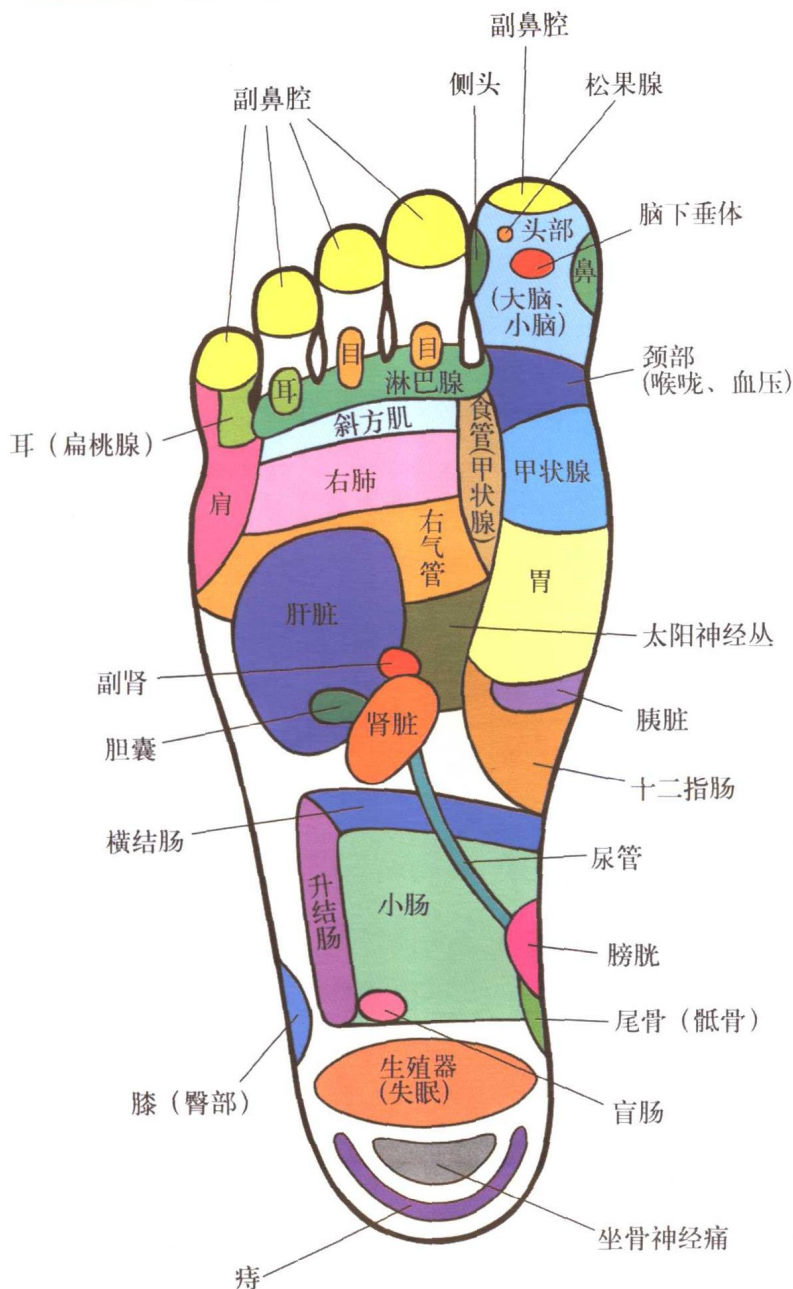
(如发现印装问题,可与出版社调换)

区域检查 (按压时, 觉得疼痛处画 ×)

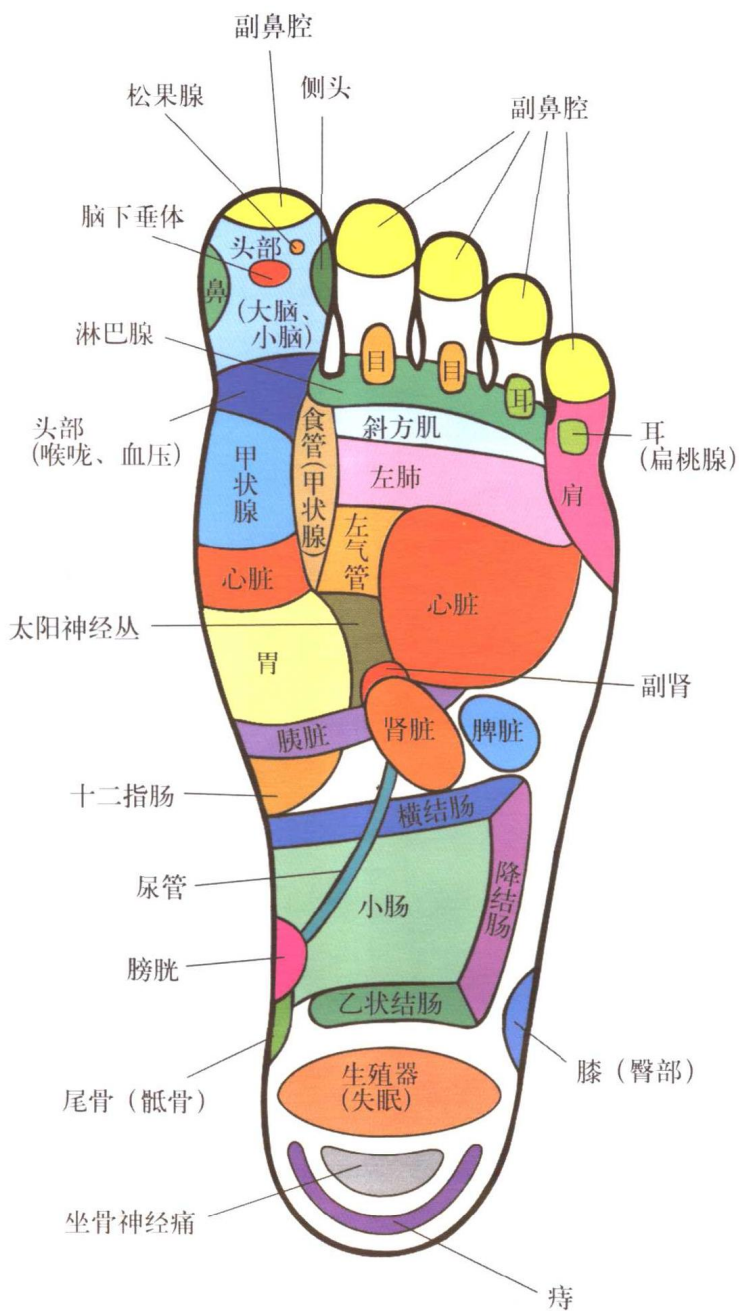


以疼痛的部位为主揉捏

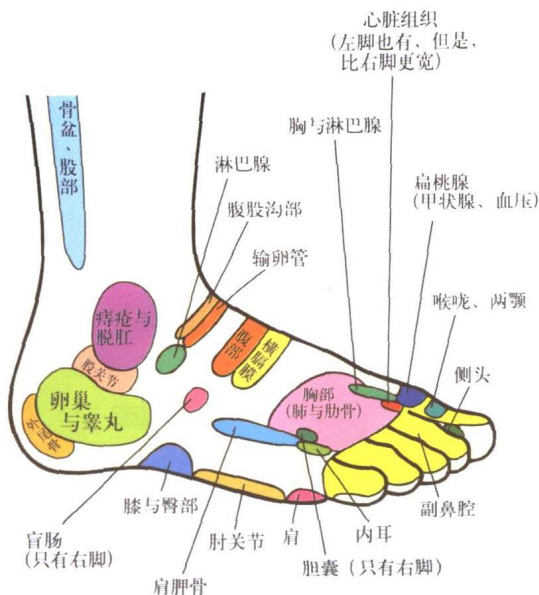
右脚脚底区域



左脚脚底区域

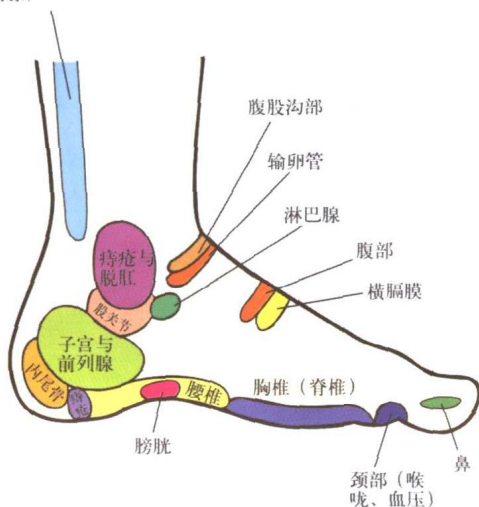


脚背外侧区域



脚背内侧区域

直肠 (坐骨神经、便秘、痔疮、子宫、前列腺)



捏脚注意点

- * 先涂抹乳液或油等,使其滑顺之后再进行。
- * 捏完之后,脚不可着凉。
- * 捏脚结束之后,喝 500ml 的白开水更有效。
- * 饭后 30 分钟,避免捏脚。
- * 怀孕中要避免自体疗法,要请教专门医师。
- * 生病时,或极端疲劳时,不可以捏脚。

— 备 注 —

捏脚舒畅病例

自己填写的健康检查表

姓名		性别		年龄	
★如果以下记脚的症状有符合的项目,请打开参照页数,进行捏脚。					
症 状		检 查		参照页	
经常站着脚会浮肿				24	
经常走路脚会疲倦				26	
在寒冷地方脚会发冷				28	
持续同样姿势而脚发麻				30	
脚底心会疼痛的脚				34	
容易流汗,脚臭				36	
脱皮,干燥的脚				38	
穿了不合脚的鞋子而被勒紧的脚				40	
脚跟或脚底长水泡的脚				44	

前言：利用你的脚底检查健康

最近，脚疲惫的人非常多。在我的治疗所，有很多人因为脚疲惫而出现肩膀酸痛等身体的疼痛、眼睛疲劳及内脏失调的症状。

原因之一就是穿鞋子的时间太长了。原本，人类最早是赤脚的，穿着包住脚的皮鞋就好象绑住身体一样。看似时髦的鞋子，如果持续穿着，反而对身体有害。

“但是，只是脚会感到疲倦、疼痛、浮肿吗？为什么脚与身体的失调有关呢？”

——也许有的人会有这样的疑问。为什么脚的疲劳会导致身体的失调呢？

事实上，脚底是“人体的缩影”。看前面的彩色图片，大家就可以了解了。

两脚脚底就好象是人体一样。身体所有的器官都集中在脚底反应出来，这个部分称为区域（反射带或反应带）。

简单地说，区域就是器官的出差所。有鼻塞或胃痛的毛病时，只要对反应鼻子或胃的区域加以刺激，就能治好鼻塞，或能使胃痛减轻。

你的脚疲惫情形和体调如何呢？检查一下你的健康情况吧！

稍微用力按压右脚脚底，用拇指指腹或利用前端有圆形的棒子按压整个脚底，觉得如何，有没有稍微感觉疼痛的部分呢？

如果有感觉疼痛的部分，或比其他部分更为僵硬，则是该区域所发出的危险信号。与此部分对应的身体器官衰弱、疲惫，才会出现这种现象。

按压脚底，就能简单地进行健康检查，不只如此而已，按压、揉捏这个部分，给予刺激，则体内也能对应地产生效果，使衰弱的部分恢复元气。

当然，上海式的捏脚，不单只是治疗身体失调而已。即使身体没有失调的现象，借着捏脚，也能得到一种轻松的舒畅感，能够将刺激从区域传达到内脏各器官，从身体内部保持健康，就不容易罹患疾病。

脱掉鞋子，在睡前进行上海式捏脚——光是这样就能熟睡。而且，清醒时觉得清爽，一天都会过得舒畅。此外，本书不只介绍区域的刺激法，同时也介绍对症状有效的简单方法，可以一并作为参考。

现代人无法脱离鞋子，因此，借着捏脚可使其完全放松。我敢断言，如此一来，对于保持身体健康会有很大的帮助。

●利用脚底检查你的健康情况●

按压,觉得疼痛处,表示内脏疲倦



目 录

序 章

只要去除“积存在脚底的疲劳”，
便能使全身保持在最佳状况！

身体的失调全都是从脚开始的·····	2
现代人与鞋子的适度不符·····	4
脚底与内脏有关·····	7
我建议采用“上海式”的理由·····	10
捏脚的魅力在于能够随心所欲地得到健康、美容·····	13

1 章

当场有效的捏脚秘诀

经常站着脚会浮肿 ● 刺激淋巴腺区，进行水分代谢·····	24
经常走路脚会疲倦 ● 患疾病之前，先去除疲劳·····	26
在寒冷地方脚会发冷 ● 不使脚的血液循环停滞的秘诀·····	28
持续同样姿势而脚发麻 ● 重点在于趾头根部·····	30
脚底心会疼痛的脚 ● 检查脚形·····	34
容易流汗，脚臭 ● 意外的发汗原因·····	36
脱皮，干燥的脚 ● 证明压力积存·····	38
穿了不合脚的鞋子而被勒紧的脚 ● 立刻消除紧张의简单技巧·····	40

脚跟或脚底长水泡的脚·····	44
捏脚 ● 平常的护理课程·····	46

2 章

感觉“疼痛”才是有效的脚底区域刺激

肌肤干燥 ● 使紊乱的荷尔蒙恢复平衡·····	52
面疱、肿疱 ● 净化血液,排出废物·····	54
皱纹,肌肤的衰老 ● 拾回年轻的四大区域·····	56
脸的浮肿 ● 如果是因为肾脏而引起的疾病的原因,则必须要 注意·····	58
眼睛疲劳 ● 杜绝肩膀酸痛和偏头痛的根源·····	62
眼睛充血 ● 疲劳所引起的压力会出现在毛细血管上·····	64
黑眼圈 ● 恢复灵活眼睛的区域·····	66
视力减退 ● 在愈早的时期,捏脚愈有效·····	68
白发、脱发 ● 检查工作上的烦恼与压力·····	72
太胖 ● 抑制过食,促进体内代谢·····	74
手脚冰冷症 ● 血道病使用上海式有效·····	76
便秘 ● 效果容易出现的消化系统的区域·····	78
下痢 ● 从急性到慢性,具有速效性的方法·····	80
月经痛、月经不调 ● 治疗区域集中在足踝周围·····	82
头痛 ● 脚拇趾是头部问题的特效区·····	84
胃痛、恶心、胃炎 ● 利用脚,保护胃,免于压力、吃得过多、 喝得过多的伤害·····	88

肩膀酸痛 ● 不光是肌肉疲劳,出人意料之外的肩膀酸痛原因	90
颈部酸痛、落枕 ● 颈部失调,用脚踝治疗	92
背部的疼痛 ● 全身疲劳所引起的危险信息	94
腰痛 ● 与内脏有密切关系的疼痛原因	98
贫血 ● 刺激红血球的再生工厂	100
头昏眼花 ● 去除存在于内耳的原因	102
神经疲劳、焦躁 ● 心理的疲劳可借由这个刺激与 伸展运动来消除	104
更年期疾状 ● 有配合各种症状的区域	106
失眠症 ● 镇定神经,放松的秘诀	108
不易熟睡,睡醒时不舒服 ● 能够熟睡的区域	110
感冒、咳嗽 ● 小区域也要好好刺激的方法	112
花粉症、鼻塞 ● 对于过敏有效的方法	116
牙痛 ● 关键在于强力刺激相关区域及手的穴道	118
宿醉 ● 促进酒精分解的特效穴	120
排尿次数增多 ● 不要忽略肾脏、膀胱的信息	122
低血压 ● 使肾功能活性化,早上有强大力量	124
高血压 ● 尽早摘掉危险病芽的方法	126
性冷淡 ● 不要光是刺激区域,还要利用这种刺激法	130
肝功能减退 ● 容易疲倦,则要检查此处	132
痔疮 ● 有效的区域刺激	134
精力减退 ● 从体内创造活力	138

提高持续力 ● 中医学特别重视副肾活性化·····	140
---------------------------	-----

终 章 上海式 24 小时健康“充满活力的脚!”

脚是健康的镜子!每天检查可以防治大病·····	144
-------------------------	-----

使脚从一天的疲劳中解放出来的简单健康法·····	147
--------------------------	-----

● 交互温冷浴·····	147
--------------	-----

● 绕脚踝·····	148
------------	-----

● 伸展跟腱·····	150
-------------	-----

● 踩青竹·····	151
------------	-----

使脚底柔软——这是活力的秘诀·····	153
---------------------	-----

附 录 脚的趣味杂学

人类从脚开始灭亡·····	32
---------------	----

选鞋的专家是健康的管理人·····	42
-------------------	----

刺激脚底,能使婴儿早点学会走路·····	60
----------------------	----

一个月赤脚一次,创造健康·····	70
-------------------	----

双层巴士的服务员长寿的理由·····	86
--------------------	----

避免购买后后悔的高明选鞋法·····	96
--------------------	----

温热脚的时候,冷却脚的时候·····	114
--------------------	-----

容易出现脚的问题处理法(1)·····	128
---------------------	-----

容易出现脚的问题处理法(2)·····	136
---------------------	-----

序 章

★压力、疲劳、电脑疲劳综合征……「上海式」最好。

只要去除『积存在脚底的疲劳』，
便能使全身保持在最佳状况！