

黑須針灸院院長 黑須幸男【主編】

腳底按摩

馬上見效！



低血壓、預防肥胖、手脚冰冷、老花眼、感冒、高血壓、打嗝、坐骨痛、虛弱、提神、便秘、精力減退、眼睛疲勞、腰痛、腳部浮腫、胃脹、集中注意力、肩部僵硬、憂鬱、焦躁、失眠症……

智慧大學
UNIVERSITY OF WISDOM

馬上見效腳底按摩／黑須幸男主編．—

初版．—台北市：智慧大學，1999〔民88〕

面：公分．（健康人生；144）

含索引

譯自：よく効く足のツボ

ISBN 957-754-582-4（平裝）

1.按摩 2.指壓 3.經穴

443.92

88010640

健康人生144 馬上見效腳底按摩

V18200

黑須幸男／主編

1999年9月／初版

2000年4月／二刷

總經銷：吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線(02)3234-0036 *傳真(02)3234-0037-8

出版者：智慧大學出版有限公司

發行人：翁筠緯 新聞局局版北市業字第153/號

編輯部／台北市文山區萬安街21巷11號3F

總管理處／台北縣深坑鄉萬順寮106號4F（東南工專正對面）

電話(02)2664-2511 *傳真(02)2662-4655

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

◎法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-754-582-3

原書名：よく効く足のツボ

監修者：黑須幸男

原出版社：永岡書店

YOKU KIKU ASHI NO TSUBO supervised by Yukio Kurosu

Copyright © 1998 by Nagaoka Shoten Co., Ltd.

First published in Japan in 1998 by Nagaoka Shoten Co., Ltd.

Chinese translation rights arranged with Nagaoka Shoten Co., Ltd.
through Japan Foreign-Rights Centre/Bardon-Chinese Media Agency

健康人生

系列

馬上見效

腳底按摩

黑須幸男

主編

黑須針灸院院長

眼睛疲勞 腳部浮腫 肩部僵硬 腰痛 胃脹 便秘 感冒
暈眩 打嗝 提神 低血壓 高血壓 預防肥胖
生理痛 手脚冰冷 老花眼 精力減退 戒菸 虛弱 集中注意力

1200318889



1200318889

福州大學
圖書館基庫

R267.1
288

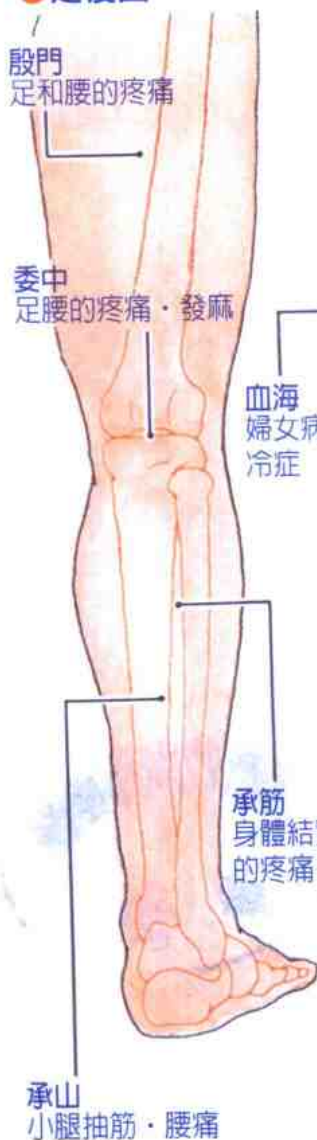


1524/1-1

足穴道MAP

本書所出現的穴道名稱與位置，主要效果，可以由本圖立刻了解。
※本書所指的內踝、外踝，各自指內腳踝、外腳踝。

●足後面



●足前面



●足外側

風市
足腰的疼痛・動脈硬化

中瀆
身體的活性化

三里
消化器官一般疾病
神經系統疾病

上巨虛
下痢

豐隆
神經衰弱・咳嗽

陽輔
扁桃腺炎・側腹痛

懸鍾
面皰・高血壓・胃炎

陽關
足腰的疼痛・發麻

陽陵泉
足腰的疲累

膽囊穴
膽結石

●足內側

陽交
自律神經

陰包
排泄作用

陰谷
腎臟病・陽萎

曲泉
膝痛・肝臟

飛陽
足和身體的疲憊・鼻塞

陰陵泉
婦女生殖器・泌尿器官系統的疾病

光明
眼睛疲勞・昏睡

築賓
噁心・暈車・腿肚疼痛

三陰交
更年期障礙・生理痛・精力減退

大鍾
身體結實・
慢性咽喉炎・
慢性扁桃炎

●腳脖子・腳跟・
足踝周邊（外側）

太谿
腎臟病・喉嚨腫脹・頭昏・頭髮分岔

中封
陽萎・早泄

商丘
口內炎・腹痛

照海
打嗝・低血壓

然谷
膀胱炎・不孕症・喉嚨疼痛

水泉
膀胱炎・生理痛

●腳底

獨陰
心悸・呼吸困難

裏內庭
胃痛・下痢

湧泉
腳的浮腫・疲勞・高血壓

足心
足脖子疼痛・精神焦躁

失眠
失眠症

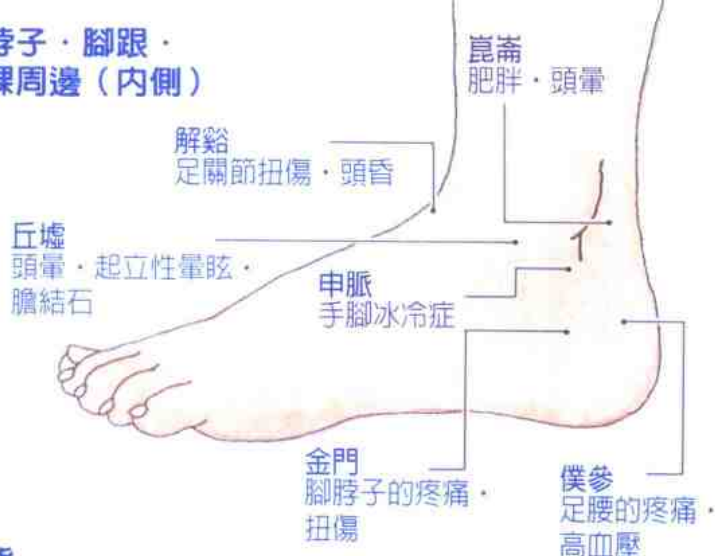
●腳趾

爪母
健忘

八風
高血壓・痛風・發燒



● 腳脖子・腳跟・
足踝周邊（內側）



● 腳背



※腳趾上的穴道是左右對稱的。

足穴道MAP

對於「不舒服」具有特效的穴道療法

健康的腳

有效穴道

穴道位置與姿勢

有效的指壓方法

PART 1 全身清爽！部位別護理

●頭部・臉部

頭痛・頭重・發燒

口腔炎

牙齦腫脹・牙周病

中耳炎・耳朵疼痛

眼睛疲勞・充血

鼻蓄膿症

過敏性鼻炎

●腳部・腰部

膝蓋疼痛・麻痺

腳踝疼痛・扭傷

腳底疼痛・鈍麻

2 9 10 12 14 16 19 20 22 24 26 28 30 32 34 36 38

CONTENTS

若治療法能夠放鬆全身

REFRESH!

腳部酸痛・浮腫

小腿抽筋

腰痛

坐骨神經痛

椎間板突出症・閃腰

肩膀酸痛

五十肩

胃腸炎

消化不良・食欲不振・胃灼熱

胃弛緩

腹部・下腹部・側腹部疼痛

便秘・無法排氣

下痢

膀胱炎

噁心・嘔吐・暈車

呼吸器官

消化器官・泌尿器官

40 42 44 46 48 50 52 54 56 58 60 62 64 66 68 70

喉嚨痛・扁桃腺發炎.....72

咳嗽・痰.....74

氣喘.....76

心悸・呼吸困難・胸悶.....78

●其他・全身

感冒・發燒及發冷.....80

疲勞.....82

提神.....84

宿醉.....86

暈眩.....88

皮膚癢.....90

排尿困難.....92

尿失禁.....94

打嗝.....96

落枕.....98

PART 2 持續下去最重要！

戰勝慢性病・文明病.....101

高血壓.....102

低血壓.....104

肝病.....106

腎炎.....108

膽結石.....110

糖尿病.....112

痛風.....114

動脈硬化.....116

PART 3 美麗苗條！

成為身體健康的人.....119

預防肥胖・消除脂肪.....120

太瘦・促進食欲.....122

消除腿部贅肉.....124

青春痘・暗瘡.....126

小皺紋・雀斑.....128

美肌・防止老化.....130

預防外反拇趾.....132

REFRESH！

利用伸展運動得到健康的清醒與睡眠.....134

生理痛・生理不順.....136

手腳冰冷症.....138

更年期障礙

140

貧血

142

不孕症

144

孕吐

146

胎位不正（難產）

148

產後復健

150

PART 4

調整平衡的刺激！

解決高年齡層的煩惱

153

防止痴呆・增強記憶力

154

分岔・頭髮的傷害

156

老花眼・白內障

158

陽萎・早洩

160

精力減退

162

頻尿

164

前列腺肥大症

166

PART 5

消除緊張與安定精神！

心靈的護理

169

焦躁・神經衰弱

170

體質虛弱

172

CONTENTS

情緒躁鬱

174

歇斯底里

176

集中注意力

178

自律神經失調症

180

失眠症

182

紅臉症

184

多汗症

186

索引

189

COLUMN

舒適

FOOT LIFE

影響健康的鞋子選擇方法PART1

18

影響健康的鞋子選擇方法PART2

100

足部的護理煩惱的預防PART1

118

足部的護理煩惱的預防PART2

152

足部的護理煩惱的預防PART3

168

日常檢查應該保持的正確姿勢

188

更年期障礙	140
貧血	142
不孕症	144
孕吐	146
胎位不正(難產)	148
產後復健	150
PART 4 調整平衡的刺激!	
解決高年齡層的煩惱	153
防止痴呆・增強記憶力	154
分岔・頭髮的傷害	156
老花眼・白內障	158
陽萎・早泄	160
精力減退	162
頻尿	164
前列腺肥大症	166
PART 5 消除緊張與安定精神!	
心靈的護理	169
焦躁・神經衰弱	170
體質虛弱	172

CONTENTS

情緒躁鬱	174
歇斯底里	176
集中注意力	178
自律神經失調症	180
失眠症	182
紅臉症	184
多汗症	186
通道索引	189
COLUMN 舒適 FOOT LIFE	
影響健康的鞋子選擇方法PART 1	18
影響健康的鞋子選擇方法PART 2	100
足部的護理煩惱的預防PART 1	118
足部的護理煩惱的預防PART 2	152
足部的護理煩惱的預防PART 3	168
日常檢查應該保持的正確姿勢	188

健康的腳

當身體感覺不適時，不光只是腳底，整個腳都會出現各種的徵兆和變異。

最近，腳穴道刺激已經非常普遍了，在電視上看到刺激腳穴道的演員或年輕女性，疼痛的情況好像是在演戲似的。但事實上，與以前相比，稍微刺激就會感覺疼痛的人數確實較以前增多了。

這也就是說，現代人的健康度降低了。

健康人的腳應該具有適當的膨脹度，不會有浮腫、酸痛等的現象，按

壓穴道時，會覺得很舒服或是有一種發癢的感覺。

只要稍微加諸力量即感覺疼痛的話，則表示身體某處太過於勉強而爲了。

此外，有不少人察覺到自己是扁平足，但事實上，只是外觀看起來腳底心有肌肉附著，實際去做腳骨的X光檢查時，發現皆具有非常完整的拱形。比較令人擔心的反而是女性較多的拇趾外翻，因爲這是造成腰痛的一大原因，不要光只是揉揉腳，必須重新評估平常的走路方式和所穿的鞋

子。

此外，如果懶得多走路，則無法形成強健的腳。

體貼腳，平常即應多給予適度的運動以及腳穴道刺激，最好養成習慣，以期培養一雙健康的腳。



有效穴道

頭痛或肚子痛時，刺激腳為什麼會覺得輕鬆呢？

此外，血壓異常或肌膚乾燥，為何刺激腳能獲得改善呢？

也許大家會覺得不可思議，這也是無可厚非的。

但是，這就正是東方傳統醫學的優點。

西方醫學乃是以構造觀念來掌握人體，而東方醫學則是非常地重視機能面。

因此，東方醫學所說的「肝」「腎」，並不光只是我們所知道的肝臟

或腎臟等臟器，而是指在體內具有各種作用的情形。

例如「肝」具有調節全身血液流量和血液循環等的機能，而「腎」則是指關於人體的成長、發育、生殖等各種機能。

各個臟腑有一種能量供給管道，也就是經絡。

我們所知道的穴道就是排列在經絡上，而穴道所屬的經絡，與哪一個臟腑有關？以及會到達身體的哪一部分？這使得穴道的效果和效能都不相同。

像人的雙腳，就有肝、膽、膀胱、胃、脾、腎等相關的經絡分布於其上。

在各經絡上有其特別重要的穴道，以及容易出現反應的穴道（原穴），以及急性症狀時使用的穴道（郄穴），和其他經絡連絡的穴道（絡穴）等等，通常不是在手肘或膝，而是在末端部位。

因此只要巧妙使用這些穴道，就能改善全身各種症狀。



穴道位置與姿勢

腳穴道的刺激最重要的就是要能夠找出正確的穴道，並確實給予穴道刺激。

累積經驗之後，只須用眼睛看就可以正確的找到穴道，但不習慣時如果沒有實際觸摸，根本無法了解。

但是不用擔心，觸摸對於穴道刺激而言非常的重要。

因為穴道的位置因人而異，有微妙的差距，所以用力按壓時會感覺疼痛，像腳趾、小腿腹部的穴道都要仔細找尋。

穴道大致在關節部分或骨突出部

的附近，以及肌肉和骨的陷凹處、肌肉與肌肉之間、肌肉與骨之間的部分，以及神經和血管的分歧部等，因此尋找起來並不困難。

以腳而言，穴道在左右腳都有，即使是同樣的穴道，但是左右還是會產生微妙的差距。

基本上兩者都要加以刺激，不過若認為某一側比較有效的話，只刺激那一側也無妨。

此外，每個穴道都有容易被發現的姿勢。

如果自己要刺激自己的腳穴道

時，可以單膝直立，也就是採取所謂的歌膝姿勢。

至於腳脖子附近的穴道，則可以盤腿而坐或者是側坐來進行。

穴道所在的位置，最好以最容易接觸到的姿勢來找尋。

若是在腳的後側，則採躺下的姿勢來進行也無妨。

