

健康新概念

New concept in health

足道

神奇的阿尔法波放松疗法

SHEN QI DE A ER FA BO FANG SONG LIAO FA

[日] 伊藤俊二 / 著

何英 / 译



来自长寿国度的健康功课
开启人体穴道潜能的经典处方



健康新概念

足 道

——神奇的阿尔法波放松疗法

(日)伊藤俊二 著
何 英 译

新疆人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

健康新概念: 足道、手道 / (日) 伊藤俊二著, 何英译.
乌鲁木齐: 新疆人民出版社, 2004. 1

ISBN 7-228-08435-7

I. 健… II. ①伊…②何… III. ①足-按摩疗法(中医)
②手-按摩疗法(中医) IV. R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 103239 号

策 划: 王屹

作 者: 伊藤俊二著 何英译

责任编辑: 张卫新 梁越

封面设计: 范承华

出版发行: 新疆人民出版社

社 址: 新疆乌鲁木齐市解放南路 348 号 (830001)

印 刷: 北京中科印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 880×1230 1/32

字 数: 350 千字 印张: 18.5

印 数: 1-10000 册

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-228-08435-7

总 定 价: 36.00 元 (全二册)

足的危言

你知道我们的脚在人类历史的前进中做出过多少贡献吗？

知道我们的脚为人类创造了多少光辉的历史？

我们的脚曾经走过雪山，越过草地，曾经从远古的蛮荒时代把我们带到现代文明的今天，不可否认我们的脚是我们人类成就的先驱，也是我们人类在漫长的道路上取得成就的功臣。今天，让我们来看看我们的脚吧！

——我们的脚在悄悄地发生变化，它变得狭长而单薄，它变得娇柔而寂寞。在舒适的鞋与舒适的袜子中它成了一个见不到阳光与大地的寄生物，它终年龟缩在各种各样的精美的鞋中，它已经丧失了徒步万里的雄心壮志，也丧失了与大地的砂粒和大自然中的荆藜为友的豪迈，我们的脚越来越脆弱，我们的脚在渐渐失去脚的功能，这种功能的丧失所殃及的将是我们的全身健康……

是什么在改变着我们的脚呢？

由于我们今天的生活中充满了许多不必使用脚的东西。如汽车、自动扶梯、电梯，各种各样舒适的鞋袜，平坦的道路等等，就是这些东西导致我们的四肢正在退化与萎缩。美国哈佛大学灵长类研究所的人类学者弗朗先生指出：

——人的四肢的进化是在一万年前的完成的，可是随后正在走向退化。

弗朗先生曾悲观地预测人类的脚如果一直在平坦的道路上行走下去，如果这种情况得不到改变，在将来的一天脚将失去行走的能力。

医学家也呼吁：肌力的衰退是四肢的最先衰退。锻炼四肢并有意地触摸四肢的有效穴道是防止衰老，祛病防病的最好方法。针对这个问题伊藤俊二先生在大阪的多所学校对数千名小学生进行了赤足教学实验，让这些孩子们赤着足在砾石与冰雪中奔跑，通过训练的孩子他们的体能与智力都大有提高。伊藤先生从实验中深刻认识到东方的穴道按摩疗法可以让从健康的困境中走出来，只要长时间对足部的有效穴道进行刺激与按摩，人将会变得强健。

伊藤俊二先生根据多年的研究与探讨，再结合长寿国度的长寿经验。并且结合阿尔法波的健康学说，寻找到了人类放松的最佳方式。

我们知道阿尔法波是一位伟大的音乐家，他所创作出的音乐总是那么的平静、安详与舒缓，给人以轻松快乐的感觉，他的健康用品与健康理念风靡全球，有人认为他的音乐是抚慰人类心灵创伤。驱走疲劳获得健康的良药。伊藤俊二先生通过数十载的研究发现阿尔法波的音乐与古老东方的按摩术与这种音乐有许多相似之处。通过这种按摩可以达到使人身体放松，让人的精力得到恢复。通过对穴道的刺激还能达到祛病强身的效果。

通过数十载的推广，伊藤先生的成果在东南亚以及西方国度得到推广，这些成果并成为家庭和众多理疗中心的经典处方。

目 录

第 1 章 脚对人的重要性	(1)
一、脚的构造	(1)
二、两脚直立行走的控制系统	(3)
三、维持平衡的系统	(4)
四、步行的重要性	(5)
五、一万步 = 45 分钟	(6)
六、打赤脚为健康	(7)
七、刺激脚部与健康	(7)
八、脚是人的第二心脏	(8)
九、脚的异常是全身异常的信号	(9)
十、脚与大脑的关系	(11)
十一、赤脚按摩使大脑活化	(12)
十二、足部进行按摩与刺激后的效果	(13)
十三、足部与全身各部位的关系	(13)
十四、一项了不起的实验——赤脚教学	(15)
十五、赤足的孩子不易受伤	(16)
十六、赤脚的效果——足部刺激与脑波	(16)
十七、通过足部刺激来培养孩子的集中力	(17)

第2章 疾病的藏身之府与祛病之机·····	(19)
一、需要永远弹奏的琴弦·····	(19)
二、身体内的日月运行规律·····	(19)
三、延伸的音乐之符——反射·····	(20)
四、拨动若干条琴弦才能启动生命的能量·····	(20)
五、让生命在流动的血液中荡漾·····	(21)
六、只有增强体质才能增强健康·····	(22)
七、永远催眠术——强调有效之效·····	(22)
第3章 操动生命琴弦之手·····	(23)
一、食指扣拳法——锥刺法·····	(23)
二、单食指拨弦法·····	(24)
三、拇指推移术·····	(25)
四、双拇指扣鼓法·····	(26)
五、双指钳核法·····	(27)
六、捏指法·····	(28)
七、双指扣拳法·····	(28)
八、双掌握推法·····	(29)
九、双手理法·····	(30)
十、双手捋摸法·····	(31)
十一、提足扣指法·····	(32)
十二、推掌加压法·····	(33)
十三、扣指法·····	(34)
十四、拔伸摇踝法·····	(35)
十五、合掌法·····	(36)

十六、双拇指分推法·····	(37)
十七、拇指制扣拳法·····	(38)
第4章 乐意改观或改革你的健康习惯·····	(39)
一、突破脚趾的功能与结构·····	(39)
二、脚趾的暗示性·····	(39)
三、解读脚底引发疾病的原因·····	(40)
四、通过脚背拯救全身·····	(40)
五、触摸双脚会发现你的健康状况·····	(40)
第5章 明了人体的智慧——手到病除的施术者·····	(44)
一、医、患者的6个注意·····	(44)
二、按摩器械·····	(45)
三、按摩时间·····	(45)
四、药物浸泡后的按摩更有效·····	(46)
五、其他按摩·····	(47)
六、足部按摩的适应症性·····	(48)
第6章 身体的自我治疗能力——像生命一样古老的穴道 (50)	
一、潜能穴道与人体的密切关系·····	(50)
二、启动重要器官的功能·····	(54)
三、永远解除疾病前要先改变你的运行方式·····	(58)
四、用手指压挤出你体内的活力·····	(63)
五、寻求生命的根源·····	(67)
六、彻底治疗一种疾病的方法·····	(71)
七、约斯兰似的放松·····	(74)

第七章 像光线一样的神奇作用·····	(82)
一、给绿树松土一样的松弛疗法·····	(82)
二、足内侧·····	(121)
三、抚慰心灵 伸展身体·····	(131)
四、自然是你 DIY 的修理店·····	(140)
第八章 让你的全身处于放松状态的 144 种措施·····	(155)
1. 缓解神经紧张·····	(160)
2. 疏导血管·····	(161)
3. 抚慰心脏·····	(163)
4. 减轻压力·····	(164)
5. 让心脏安静·····	(165)
6. 减轻呼吸障碍·····	(166)
7. 单纯性甲状腺肿的修复·····	(168)
8. 甲状腺功能亢进的康复·····	(169)
9. 增强抗体·····	(170)
10. 促进新陈代谢·····	(171)
11. 清理血液·····	(172)
12. 排除多余的脂肪·····	(174)
13. 痛风·····	(175)
14. 消除扁桃体炎·····	(176)
15. 减少胃肠道功能紊乱·····	(177)
16. 胰腺炎的预防·····	(179)
17. 强化排毒组织的能量·····	(180)
18. 修复你受伤的肝·····	(182)

19. 提高肠胃功能的消化能力	(183)
20. 畅快排泄	(184)
21. 慢性腹泻的治疗	(185)
22. 胃酸过多的预防	(187)
23. 协调内脏运行	(188)
24. 给胃一片清凉	(189)
25. 给你一个健康的乳房	(190)
26. 预防胃的病变	(191)
27. 保护你的供氧系统	(192)
28. 给肝脏减压	(193)
29. 让头休息	(194)
30. 抑制神经疼痛	(195)
31. 周围性面神经麻痹的救治	(197)
32. 防治面肌痉挛	(198)
33. 让大脑活动功能正常化	(199)
34. 抑制坐骨神经痛	(201)
35. 预防脑血管意外	(202)
36. 抑制大脑功能紊乱	(204)
37. 修复精神创伤	(206)
38. 拒绝老年病的过早来临	(207)
39. 提高听觉能力	(208)
40. 预防上呼吸道感染	(210)
41. 急性支气管炎的救治	(211)
42. 缓解支气管哮喘	(212)
43. 预防肺的质变	(214)

44. 阻塞性肺气肿·····	(215)
45. 肺源性心脏病·····	(216)
46. 抑制皮肤病·····	(217)
47. 预防湿疹·····	(219)
48. 带状疱疹的有效按摩·····	(221)
49. 银屑病·····	(222)
50. 丹毒·····	(223)
51. 斑秃·····	(224)
52. 还你一头乌发·····	(226)
53. 美丽从皮肤开始·····	(227)
54. 强化你的排泄道·····	(228)
55. 不要被这种皮肤病所困扰·····	(229)
56. 一双明亮的眼睛·····	(231)
57. 正视你的目光·····	(232)
58. 获得锐利的目光·····	(233)
59. 增强睫状肌·····	(235)
60. 减少白内障的发病·····	(236)
61. 中心性视网膜炎·····	(237)
62. 眼疲劳症·····	(238)
63. 糖尿病性眼病·····	(239)
64. 慢性鼻炎·····	(241)
65. 增强嗅觉能力·····	(242)
66. 鼻窦炎·····	(243)
67. 鼻出血·····	(244)
68. 复发性口疮·····	(246)

69. 抑制牙痛·····	(247)
70. 强化听力·····	(248)
71. 急性化脓性中耳炎·····	(250)
72. 让颈部能正常活动·····	(251)
73. 肩关节周围炎·····	(252)
74. 维持腰部的正常活动·····	(254)
75. 急性腰扭伤·····	(255)
76. 踝部软组织扭伤·····	(256)
77. 肱骨外上髁炎·····	(257)
78. 颈椎病·····	(259)
79. 肋间神经痛·····	(260)
80. 骨性关节炎·····	(262)
81. 类风湿性关节炎·····	(263)
82. 阑尾炎·····	(264)
83. 痔疮·····	(265)
84. 水肿·····	(267)
85. 尿路感染·····	(268)
86. 尿潴留·····	(269)
87. 尿失禁·····	(270)
88. 急性乳腺炎·····	(271)
89. 慢性咽喉炎·····	(273)
90. 让男人更雄风·····	(274)
91. 提高你的性能力·····	(275)
92. 遗精·····	(276)
93. 前列腺炎·····	(277)

94. 前列腺肥大·····	(278)
95. 隐睾症·····	(279)
96. 睾丸炎, 附睾炎·····	(280)
97. 小儿遗尿·····	(282)
98. 婴儿腹泻·····	(283)
99. 流行性腮腺炎·····	(284)
100. 改善小儿的消化能力·····	(285)
101. 改善经前期紧张综合症·····	(287)
102. 更正你的月经周期·····	(288)
103. 改变你的节律期·····	(289)
104. 拒绝痛经·····	(290)
105. 更年期综合症的调适·····	(292)
106. 盆腔炎·····	(293)
107. 预防宫颈炎·····	(294)
108. 改善子宫内膜异位·····	(295)
109. 预防子宫脱垂·····	(297)
110. 子宫肌瘤·····	(298)
111. 有效防止妊娠剧吐·····	(299)
112. 调适胎位不正·····	(300)
113. 增强孕育能力·····	(301)
114. 疏导心情·····	(302)
第9章 如何保持你的足部健美·····	(303)
1. 保持足部的良好外形·····	(304)
2. 护理你的足底皮肤·····	(304)
3. 使你的双脚纤秀健康·····	(304)
4. 预防足部疾病·····	(305)

第 / 章

脚对人的重要性

一、脚的构造

人的下半身叫作“下肢”，脚由众多的下肢骨所构成，如图 1-1，而且还有众多的肌肉附着在上面才构成脚的形状。

承接天地之
气，运载人体之
重，只有明白了它
的重要性，你才会
倍加珍视于它。

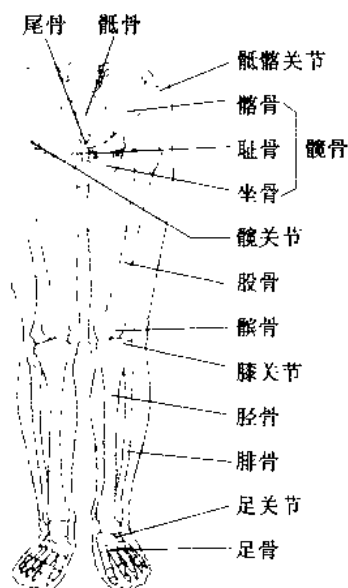


图 1-1

为了直立行走，脚必须能够支撑全身的重量。因而脚的骨骼比手的骨骼大，而且骨骼非常结实。骨与骨之间由关节相连接，这个部分也具有能忍耐大的负荷的构造。

普通所称的脚（脚骨），如图 1-2 所示，具有由复杂的骨骼所形成的拱形，它具有减缓冲击的作用。由这个拱形形成的“脚弓”，具有重要的功能。

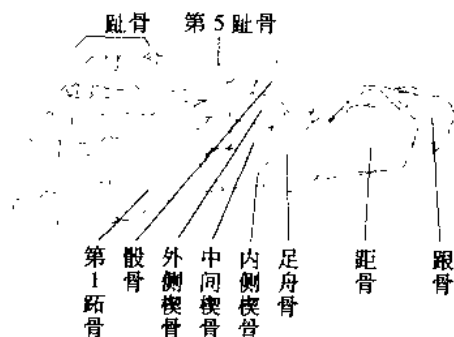


图 1-2 脚的骨骼

下肢的肌肉大体分为四块：髌肌、大腿肌、小腿肌和足肌（参见图 1-3）。除此之外，还有肌膜、韧带、关节囊、骨液鞘等许多的组织，它们各自起着不同的作用，合在一起形成了直立行走。

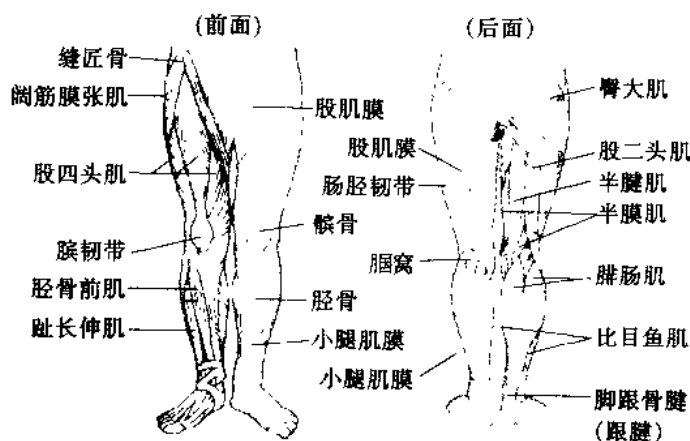


图 1-3

二、两脚直立行走的控制系统

人的大脑控制脚的各组成部分，使脚能平稳行走。人从刚生下来，几个月后能够站立，到能够很自如地走路，以及跑步。对这些行为进行正确地、微妙地控制的都是大脑所进行的。

人的运动由大脑及反射中枢等神经系统和肌肉、骨骼系统二者的协调来实现。不管大脑怎么希望进行这些运动，如果不给神经系统传达正确的信号，肌肉也不收缩，运动也是无法进行的。

神经系统的功能主要是反射与运动控制，其中与保持直立姿势关系密切的是姿势反射。姿势保持机能在某种意义上是生物体的恒常性(体内情况稳定)功能，即使生物体保持一定状态的功能。这个功能并不是单纯的反射，而是根据生物体力学上的不平衡状态，可以适时地进行各种调整。肌肉的动作也是这种调整功能之一。

人为了维持这种不稳定的直立姿势，很多的关节必须紧紧地固定在一起，肌肉必须保持适度的张力，而且还要具有柔韧性。

为了两脚能直立步行，首要条件是保持直立姿势的神经系统必须十分发达，受神经支配的抗重力肌也应具有很好的功能，可以说这是人能直立行走的基础。

三、维持平衡的系统

人的姿势由图 1-4 所示的系统约束维持。

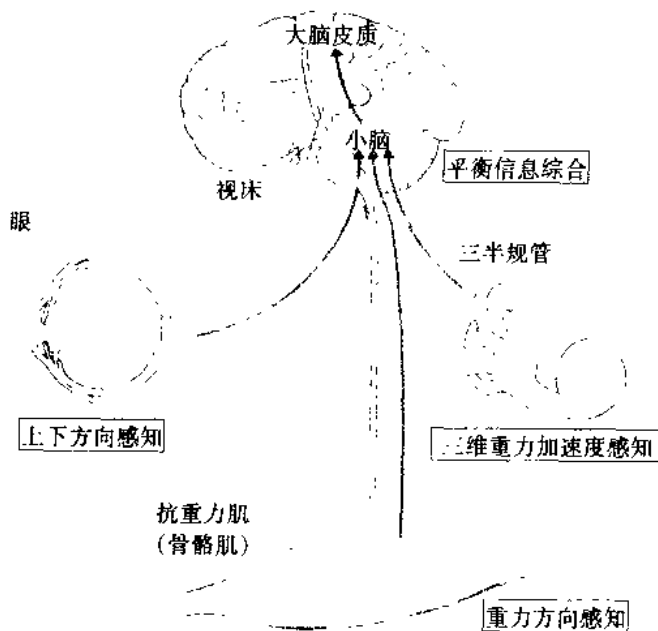


图 1-4 人的平衡系统

通过内耳的三个半规管可以感知三维重力加速度，通过视觉可以知道上下；通过抗重力肌可以获得重力作用方向的信息。

这些感知到的信息在小脑里进行综合，而后被送至大脑皮层的运动区。运动区根据这些信息对体重的平衡分配进行瞬时的判断，并向脚的肌肉传达适当的指令。

脚动员起骨、肌肉、关节及其他组织，按照指令进行动作。