

脚部按摩 治百病

郝运编译



天则出版社

脚部按摩治百病

郝 运 编译

yx152/20



天 则 出 版 社

1225130

脚 部 按 摩 治 百 病

郝 运 编译

※

天 则 出 版 社 出 版

(陕西省杨陵邮编1号)

北京农业大学印刷厂印刷

※

87×1092毫米 32开本 4.2印张 90千字

1989年10月第一版 1990年12月第二次印刷

印数10001—15000

ISBN 7-80559-200-4/R·42

定 价： 2.50 元

脚部按摩法 这本书
对老年人的保健
大有好处！

新风霞



一九八九年
九月五日

前 言

本书介绍的是一种自我施治的治病良方。它源自古代中国，在瑞士等欧洲国家颇为流行。经验证明，它的治病机理与耳针疗法有异曲同工之妙，只要按照书中指出的反射区和方法进行脚部按摩，就能对人的各个生理系统的许多疾病产生显著疗效。

脚部反射区按摩疗法的特点，不仅在于它简便易学、安全可靠、能够随时随地的自助、应急、省时、省钱、方便、无害、效果卓著，而且可以帮助发现和消除潜在隐患，治病于未然，它对于服药打针日久尚未见效的病人，特别值得推荐。

如果采用健身拖鞋和按摩板就更方便了，北京橡胶十四厂生产这些健身产品。

这个疗法，对任何人，从婴孩到老人都能采用。

本书作者马萨弗来女士的丈夫在瑞士设有一所颇具规模的保健中心，对这一疗法有丰富的临床经验，书中列举的少数病例只是略加佐证。

译 者

目 录

前 言

第一章 脚部反射区按摩简介.....	(1)
第一节 什么叫反射区.....	(1)
第二节 反射区的作用.....	(1)
第三节 为什么要改善血液循环.....	(2)
第四节 反射区与病区密切关连.....	(2)
第五节 反射区按摩的基本方法.....	(8)
第六节 由何处开始按摩.....	(6)
第七节 每天应按摩多久.....	(7)
第八节 可能发生的各种反应.....	(8)
第二章 泌尿系统、皮肤——排泄有毒物质.....	(9)
第一节 肾脏.....	(9)
第二节 输尿管.....	(14)
第三节 膀胱和尿道.....	(15)
第三章 消化系统——促进新陈代谢.....	(17)
第一节 牙齿.....	(17)
第二节 食道.....	(19)
第三节 胃.....	(19)
第四节 十二指肠.....	(21)
第五节 肝脏和胆囊.....	(22)
第六节 胰脏.....	(27)
第七节 小肠.....	(30)

第八节 大肠.....	(32)
第四章 心脏和循环系统.....	(37)
第一节 心脏.....	(37)
第二节 动脉和静脉.....	(41)
第五章 神经系统和有关的骨骼系统.....	(45)
第一节 脑.....	(45)
第二节 鼻窦.....	(50)
第三节 脊椎.....	(51)
第四节 颈.....	(59)
第五节 腹丛——消化神经系统.....	(60)
第六章 免疫系统——抗体.....	(61)
第一节 淋巴系统.....	(61)
第二节 脾脏.....	(67)
第三节 扁桃腺.....	(69)
第七章 内分泌腺.....	(70)
第一节 脑下垂体.....	(70)
第二节 肾上腺.....	(71)
第三节 副甲状腺.....	(73)
第四节 甲状腺.....	(75)
第八章 生殖系统.....	(77)
第一节 卵巢和输卵管.....	(77)
第二节 子宫和阴道.....	(81)
第三节 乳房.....	(83)
第四节 阴茎.....	(85)
第五节 睾丸.....	(86)
第六节 副睾丸.....	(86)

第七节	输精管.....	(96)
第八节	前列腺.....	(88)
第九章	呼吸系统.....	(91)
第一节	喉.....	(91)
第二节	气管、支气管、肺.....	(93)
第十章	感觉器官.....	(97)
第一节	眼.....	(97)
第二节	耳.....	(99)
第三节	平衡感.....	(102)
第十一章	关节.....	(104)
第一节	肩.....	(104)
第二节	髋关节.....	(106)
第三节	膝.....	(108)
第四节	互相对应的反应区.....	(110)
第十二章	注意我们穿的鞋.....	(111)
第十三章	各种常见病及其有关反射区检索表.....	(119)

第一章 脚部反射区按摩简介

第一节 什么叫反射区

反射区就是神经聚集点，每一点都和躯体的其他部分有关连。这种反射区遍布全身，本书只论述脚部的反射区。这是人体最被忽视而又萎缩了的部分。

人类如果顺乎自然，赤脚在粗糙的土地和石砾上行走，位于脚部的反射区易于在经受适当刺激——按摩中发挥它们固有的功能，可是，随着生活环境的逐渐改变，脚上穿上鞋子，成年累月地被局限在“鞋狱”之中，脚部的血液循环受到一定程度的妨碍，反射区就不能充分发挥其应有功能了。

第二节 反射区的作用

反射区与躯体相关器官的健康状况关连，按摩反射区，能使反射区和相关器官的血液循环都得到改善。躯体器官有病，也反应在相关的反射区，这时按压反射区，常会探索出有痛感的硬体。因此，经常注意按摩脚部的反射区，有助于潜在疾病的早期发现。

反射区能起这种作用的机理，目前虽然还缺少科学上的明确解释，但是很容易得到实际证明。例如，按摩中间脚趾，会很快觉得手的中指暖和起来，因为中指的反射区就在中间脚趾上面。

第三节 为什么要改善血液循环

人体的每一器官都依赖血液循环维持其正常功能。血液带来氧气、营养物、抗生素、激素以及其他物质，带走各种无用和有害的废物。保证器官的健康。当器官受到伤害或感到不舒服时，只有依靠血液循环的这种帮助才能痊愈。循环状况良好，病体恢复就快，否则就需要有较长的复原期。按摩反射区能改善血液循环状况，因而成为治病的一项有效手段。

血液循环其所以重要，还因为它在流转顺畅时不会有废物沉淀积留下来，一旦循环微弱，废物就会沉淀，形成本书常会提到的积留物——即由尿酸晶体和其他物质组成的东西，滞留在血管和结缔组织之中，妨碍有关器官得到血液的充分供应，产生疾病，并使与之相关的反射区也受到影响而感觉不舒适。

第四节 反射区与病区密切关连

如前所述，反射区与躯体疾病是相互联系、互为表里呈现出来的，那么，是反射区还是躯体器官先产生病情的呢？两者都有可能。例如，发生意外情况时，器官先受波及，但不到十分钟，按摩反射区会产生痛楚（见肩膀伤害、104页）。相反的情况是，鞋子先使脚部反射区不舒服，然后再侵害相关器官的功能。经验说明，一个人身体上很小的不舒服也能

在反射区反应出来。

很可能发生这样的情况：当探测反射区时，几乎脚部各处都有反应，这时，不要认为这个人已经全身皆病了，这只是表明身体各种系统的功能没有得到完全正常的发挥（大病、重病都是从小病、轻病发展起来的）。在这里，最重要的是在病未形成以前及早进行预防工作，而脚部反射区按摩则是最简便有益的预防方法。

也会出现另一种情况：明知某一器官功能不好，但按摩反射区并无反应。这如果不是对已知疾病的诊断错误，就只有一个可能：脚部皮肤硬化而感觉迟钝了。这时需先处理硬皮，再按摩反射区，就会有强烈反应。

第五节 反射区按摩的基本方法

一、手工按摩法

按摩的第一步是选择一个坐得舒适并能尽量放松肢体的坐姿。

按摩脚底的反射区：被按摩者的脚应搁在按摩者的膝盖上，使后者能看清脚的底部（见图1）。

按摩脚趾和趾骨部位的反射区：被按摩者应弯曲腿部，将脚搁在按摩者的膝盖上（见图2）。

按摩脚跟、脚踝周围和脚踝附近骨头的反应区：被按摩者应侧身将脚的内侧或外侧朝上，让按摩者抓牢（见图3）。

被按摩者坐好正确姿势后，就可以开始按摩。按摩时使用指端或指节都可以，但必须剪短并洗净指甲。为了避免损



图 1

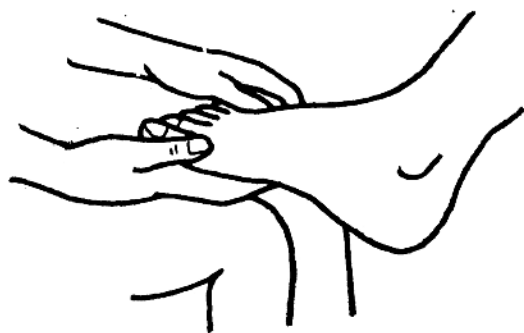


图 2

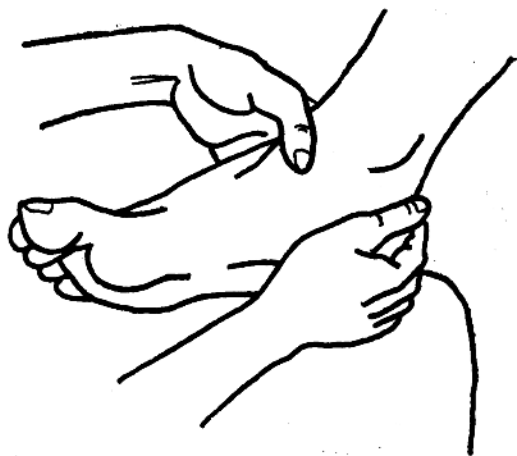


图 8

伤皮肤,应该涂上任何一种油膏以滋润滑。然后,视被按摩点的情况,采取绕圈式的揉搓或者上下式的挤压方式进行按摩。对大部分的按摩部位来说,需要注意往心脏方向按摩。如坐骨神经反射区,每次都要轻柔地往心脏方向滑动,这里按摩的原则是刺激淋巴流动,如果向心脏相反的方向按摩,就如刹车作用会阻碍循环,使病人的淋巴循环减弱。按摩时应该用多大力气,要在操作时揣摩,开始时从轻,逐渐增加压力,直到对病人需要的强度。

二、脚踏按摩法

手工按摩引起疲劳和觉得费劲时,可以用脚踏按摩取

代。我们制造过一种按摩踏板，在坚硬的塑料板上做成大、中、小不一的鹅卵石形圆块，让所有的反射区都能够被触到。

小型的圆块可以抵触到脚底深部的反射区和肌肉组织，刺激它们的血液循环。平时，用手工按摩需要很费力才能按摩到这些区域，这时因全身重量向下压很容易就按摩到了。

中型圆块没有小型圆块那么深入。即使有一双很敏感脚，仍然可以用这种踏板按摩，最好是在做直立的日常工作时使用，例如烫衣服、刮胡子、烧食物、洗碗盘、打电话、甚至是看电视的时候。

大型圆块对一些人特别重要，他们从小腿到脚部的肌腱已经缩短，需要再训练，使脚部强壮而能保持一种正确的姿势。脊柱的反射区位于脚弓的内侧边上，可将脚弓内侧面沿大型圆块上下滑动按摩。

本书中所列很多人的经验，大部分都是用这种脚踏按摩法按摩他们的脚底部的反射区。

第六节 由何处开始按摩

人体所有的生理器官，彼此之间具有复杂的相互联系而且休戚相关，一个器官有问题，常会使另一个器官也不正常，如果病人处于紧急状态，像心脏衰竭，偏头痛发作或者受了外伤，这时必须立即按摩相关的反射区。如非紧急状态。可以按下列顺序依次按摩。

一、肾脏、输尿管和膀胱

彻底的按摩，不但使有毒物尿酸溶解，并且从泌尿系统

排泄出去，不致妨碍循环。

开始按摩时应在这个系统的部位花较多的时间。

二、头部

所有器官的中央控制部门。

三、胃肠道、肝脏和胰脏

新陈代谢器官群。他们的功能是经常准备好组成代谢物质供各器官使用。

四、淋巴结

将有害物质吞噬并且移走。制造足够的各种抗体。

五、其他敏感区域

参阅第13章。

第七节 每天应按摩多久

每一个反射区按摩五分钟不会有什么害处。遇到急性病症时，加一倍至三倍不会有危险。但按摩肝脏和脊椎反射区时要小心。当肾脏功能良好时，才可在肝脏反射区按摩五分钟以上，否则大量的有毒物质将进入循环系统，却没有被排出体外。脊椎的反射区不可按摩太久，是因为会使血流加强而产生暂时性的不良反应。如果作预防性的病理按摩，时间是每天30分钟，照下述分配：

每只脚：肾上腺、肾脏、输尿管和膀胱——五分钟；头和颈——大约三分钟；每一个淋巴点——大约二分钟（全部

需六分钟)；其他特殊的敏感区——二分钟。一共30分钟完成按摩，这样有助于保持良好的健康状况。

第八节 可能发生的各种反应

强烈的刺激能使器官产生短暂的反应，大部分反应在短时间内就消失了。记住，不要担心，不要放弃，应继续按摩。以下是可能发生的各种短暂反应：

一、脚踝肿胀

特别是那些有淋巴阻塞现象的人。

二、曲张的静脉突然间肿得更明显

因为静脉内血流增加，所以看得更清楚。

三、腿部有创口

因为腿部的血液循环较差，经常有找个出口的趋向。这种反应，表示有毒物质不能在体内破坏处理掉，就用这种方式排除体外。

四、发烧

按摩淋巴腺反射区引起的反应。如体内正好有潜伏的发炎现象，就产生发烧。

五、某一器官的痛楚增加

六、挫伤

当钙的含量不正常时。

第二章 泌尿系统、皮肤一排泄有毒物质

人们保护身体健康的重要问题之一是使体内的有毒物质排出体外。这些有毒物质主要通过肾脏、输尿管、膀胱排出，也经由皮肤、肝脏、胆囊、肠道和肺等处排出。这里只论述肾脏、输尿管和膀胱。

第一节 肾 脏

一、位置

两肾的形状像蚕豆，长约12厘米，位于脊椎两旁，左右各一（约在第11胸椎到第3腰椎处的腹腔内）。

二、功能

排泄有毒物质，特别是尿酸和水分。水分的功用是溶解有毒物质并带出体外。

三、反射区

肾脏的反射区位于脚底中央的深部，在通常情况下，这一部位不可能参与脚部的运动。按摩这一反射区能使肾脏的血液循环增加，变得更有效率。按摩后，在一至六个星期之内，尿液的颜色会改变成黄色、黄褐色或红褐色，暂时带有明显的恶臭气味（见图4）。

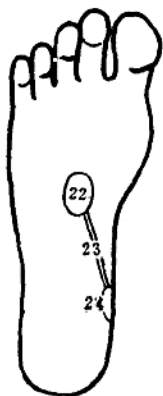


图4

22.肾脏 23.输尿管 24.膀胱