

簡易四肢療法

戰勝老化、消除疲勞的最佳運動療法
兩分鐘自我健康術

中國古代秘方
養生療病效果卓著！



五十嵐康彥／著

東方醫學的精華，融合穴道、瑜珈、太極等的導引，達到對症解症的效果。47種簡易運動，澈底根除痼疾，兩分鐘就能做到的自我健康法！

SHY MAU



BOOKS

簡易四肢療法 / 五十嵐康彥著 ; 吳國卿譯. --
初版. --臺北縣新店市 : 世茂, 1993[民82]
面 ; 公分--(生活健康系列 ; B36)
ISBN 957-529-363-0(平裝)

1. 運動與健康

411.7

82006121

簡易四肢療法

著者／五十嵐康彥

譯者／吳國卿

編輯／黃素妮・羅煥耿・賴如雅

美編／沈虹

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(〇二)二一八三二七七(代表)

傳真／(〇二)二一八三二三九

劃撥／〇七五〇三〇〇一七

登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號

電腦排版／龍虎電腦排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／一九九三年九月

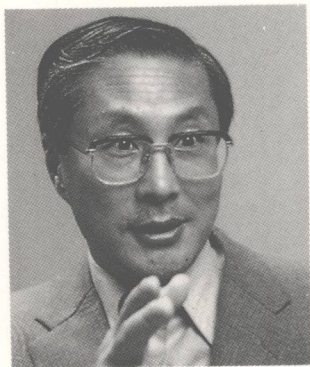
二刷／一九九五年四月

定價／一四〇元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN



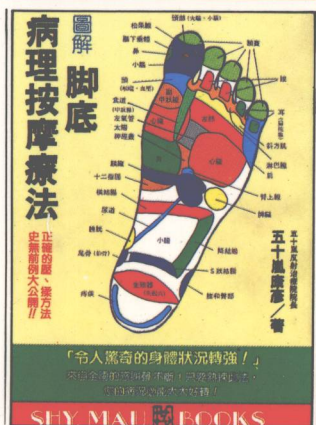
五十嵐康彦

想和喜歡的人愉快地交往時，首先請將對方的手握起來。慢慢仔細地按摩手掌，一定會產生不可思議的愉快心情。無論由自己進行或由對方按摩，都會立刻見效。

手掌(背)彷彿是一面鏡子，可以正確地反映出人類身體「目前」的狀態。藉著手掌的按摩，可以立即知道不好的地方，而且虛弱部位亦可馬上恢復健康，這種有效的方法就是區域治療法(反射帶治療法)。五十嵐康彦以其豐富的臨床經驗，採取風趣易懂的方式解說區域治療法。目前歐美頗為盛行。

作者生于1941年，目前任五十嵐反射治療院院長、世界專業權威反射療法師、桃園八卦掌內功顧問、日本瑜珈學會教師。著有「圖解腳底病理按摩療法」(本社已出版)、「驚異的氣功入門」、「心靈療法」、「超能力健康法」、「足部反射醫學」等，著作甚豐。

特別推薦



脚底健康法，僅靠壓按脚底穴道是無效的。本書中，將本地首次大公開的「壓、敲、揉、抓、扎」正確手、脚使用方法加豐富的見解詳盡易懂的介紹。讓你恢復精神常保青春！

定價 120元

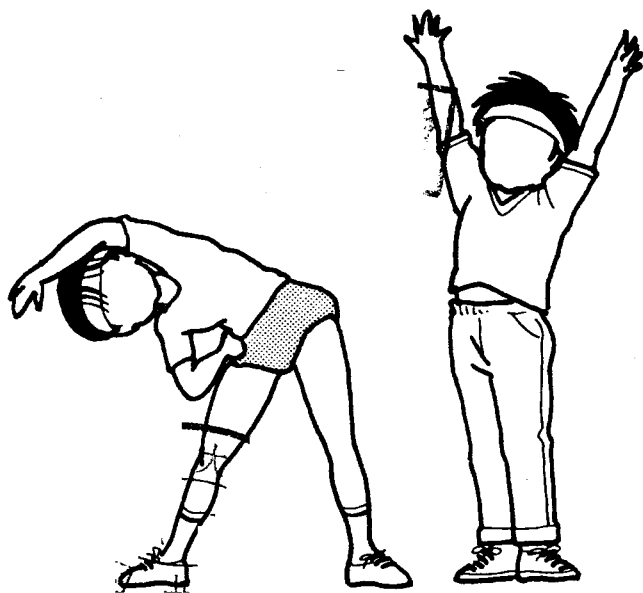
特別推薦・健康美容叢書

- | | |
|--------------------|------------------|
| 1. 美膚圖解手冊 | 郭玫蘭／編・定價100元 |
| 2. 還我自然肌膚 | 聞薇薇／編・定價110元 |
| 3. 現代女性妝扮技巧 | 林思宏／編・定價100元 |
| 4. 穿出你的成熟美 | 林思宏／編・定價100元 |
| 5. 如何使肚子凹下去 | 林思宏／編・定價130元 |
| 6. 伊莉莎白・泰勒的挑戰 | 詹寶珠／編・定價130元 |
| 7. 鈴木式無壓抑減肥法 | 鈴木園子／著・定價120元 |
| 8. 化粧品與肌膚保養 | 鈴木一成／著・定價140元 |
| 9. 漂亮粧扮的顏色搭配 | 高紀美／著・定價150元 |
| 10. 飲食與健康 | 寧木園／著・定價100元 |
| 11. 吃與健康②海產、肉類、雜糧篇 | 馬文飛／編・定價110元 |
| 12. 吃與健康③水果篇 | 馬文飛／編・定價110元 |
| 13. 茶生活與健康 | 林文羽／編・定價110元 |
| 14. 四季果菜汁 | 郭玫蘭／編・定價100元 |
| 15. 五分鐘簡易禪坐 | 唱元居士／著・定價100元 |
| 16. 3分鐘簡易氣功 | 菊秀成／編・定價110元 |
| 17. 如何消除體臭 | 東京體臭研究所／著・定價120元 |
| 18. 靜坐與觀想 | 吳大才・宋明清／著・定價110元 |
| 19. 氣——病理自療法 | 田博雅／著・定價130元 |
| 20. 圖解腳底病理按摩療法 | 五十嵐康彥／著・定價120元 |
| 21. 圖解手掌病理按摩療法 | 五十嵐康彥／著・定價120元 |
| 22. 圖解懷孕與生產 | 謝國權／著・定價130元 |
| 23. 圖解親子指壓療百病 | 浪越徹／著・定價130元 |
| 24. 圖解家庭中毒防治手冊 | 林佩琪／編・定價120元 |
| 25. 最新日常用藥寶典 | 橫山泉／著・定價130元 |

- | | |
|-----------------|----------------|
| 26.鹽療治百病 | 林佩琪／編・定價130元 |
| 27.尿療治百病 1 | 中尾良一等／著・定價130元 |
| 28.新編尿療治百病 2 | 中尾良一等／著・定價140元 |
| 29.醫生推薦的尿療治百病3 | 佐野鎌太郎／著・定價140元 |
| 30.事實證明的尿療治百病 4 | 中尾良一等／著・定價130元 |
| 31.大豆食療治百病 | 安心編輯部／編・定價140元 |
| 32.醋療治百病 | 中山貞雄／著・定價140元 |
| 33.超冥想健康法入門 | 兒玉和夫／著・定價130元 |
| 34.最新家庭醫學寶典 | 靳海東／著・定價140元 |
| 35.健身祛病外丹功 | 森益三／著・定價140元 |
| 36.烏龍茶瘦身治病健康法 | 范秀蘭／著・定價130元 |
| 37.蜂王漿驚異物質療百病 | 後藤克夫／著・定價130元 |
| 38.背骨病理自療法 | 松原英多／著・定價140元 |
| 39.足心道療治百病 | 柴田當子／著・定價160元 |
| 40.食療治百病 | 邱淑惠／著・定價140元 |
| 41.半身浴療治百病 | 安心編輯部／編・定價140元 |
| 42.簡易四肢療法 | 五十嵐康彥／著・定價140元 |
| 43.驚異的蛋油卵磷脂健康法 | 野本二士夫／著・定價 元 |

簡易四肢療法

五十嵐康彦／著



前 言

首先感謝你肯花點錢和時間研究此書。本人實感驕傲。但在閱讀此書之前，請容許我發表一些感言。

我對藥品沒有多大的信心。英國查理斯王子曾對皇家醫學院的醫生說：「你們在醫療用品上花了龐大費用後，病人並沒有減少，反而與日劇增，更糟的是有些根本無法治癒，其問題的癥結可能在於你們根深蒂固的錯誤觀念。所以與其用藥物治癒疾病，倒不如從食物、運動、預防……等方面著手。」

另外，美國前總統候選人麥克蓋文先生也曾在議會中發表類似的演說。隨著越來越多的疾病，無法治癒的疾病也有增加的趨勢。

再談談我自己。我出生在二次大戰中期。從我出生到戰後，糧食供應相當不足，再加上負擔家中勞務，因此，小時候我的身體相當衰弱。

我一直到成爲上班族後才嚐到苦頭。過度勞動而引起腎、肝、胃、十二指腸潰瘍、支氣管炎……等疾病。特別是自律神經功能失調引起的暈眩及嚴重的腎臟病，使得我不得不換工作。

醫生曾失望地對我說：最多只能活到四十歲。但實際上，我已經五十多歲了。從此我不再相信醫生，不再接受藥物治療，而且大力推廣自然治癒力。

醫生所謂「無法治癒」，反倒成爲我生存下來的原動力。

當我告訴自己：要勇敢地活下去時，我意外地發現腳和腎有密切的關係。戰前每個家庭都有擀麵棍。若使雙腳蹂躪其上後，利尿效果非常好。我雖得不到資金的贊助，但我仍致力搜集有關手與腳的資料，再加以潛心研究。

我剛開始從事這方面的研究，純粹是爲了個人因素，並不是爲了別人或造福社會。

還有一點預先聲明，雖然有所謂的再生器官，但可能因爲年齡、遺傳、生活型態、病情……等種種因素，未必能救活每一個人。

治療疾病的方法，絕對不止一種。

遺傳、飲食、環境、人類的自然治癒力，這些要素彼此互相影響。若只是「頭痛醫頭，腳痛醫腳」，是絕對不可能治癒病根的。

運用人類本身的治癒力，不僅可以幫助別人，自己也可以長壽。雖然如此，却也有人不重養生，仍可以長命百歲。

因此，這本書未必適合所有的人，但對人體有益是無庸置疑的。

醫生說我只能活到四十歲。但現在的我已是超過五十歲，且一點病痛也沒有。而這本書就是傳授我能健康過生活的祕訣。

依我的經驗，流傳數千年的東方醫學中，手腳舞動的方法、伸展、揮動，和身體健康有很大的關係，因此，我藉由本書告知諸位。

若能配合我所寫的有關按摩手腳的「圖解手掌病理按摩」及「圖解腳底病理按摩」，效果會更好。

雖然本書子題是二分鐘，若時間、體力允許的情況下，可做久一點，而且必須持之以恆。

若各位的身體狀況，能因為這本書而獲得改善，將是我最高興的事。

目錄

前言 1

序 沒病強身的有趣治療法 13

——簡易運動和奇特效果

唯一能治療身體不適、機能異常的方法 15
不運動也能擁有健康的身體，原因何在？ 20

第一章 如何使身體細胞返老還童 五個人門姿勢 25

——貫穿東方醫學中的穴道、瑜伽、太極中的導引

身體狀況變差的真正原因 27
徒手治療疾病的方法 29

第二章

肩膀痠痛、腰痛 能迅速且有效地消除疲勞的十五種姿勢

——祛除心中鬱悶、積極地擺動身體

中醫的氣、經絡 33

O型姿勢 36

東方醫學的精髓 42

五大入門神奇姿勢 44

神奇姿勢的療效 極盡發揮自然的治癒能力 69

消除一天的疲憊 天與地的姿勢 70

用手按摩腳趾甲兩側 74

穩定焦躁的情緒 雷的姿勢 76

啄木鳥姿勢 80

倒著走 82

第三章

解決失眠、增強體力 十五種恢復體力的姿勢

115

——刺激末梢神經、身體更有活力

發生緊張性胃炎時

按摩手指間

84

螺絲釘姿勢

消除肩膀痠痛

頭部瑜伽

89

按摩肩井穴道

痠痛的腰也能打直

小鶴姿勢

94

按摩曲池穴道

消除持續站立所引起的腳部痠痛

按摩三里穴道

100

消除眼睛疲勞

按摩風池、養老穴道

103

提高注意力

按摩手指甲兩側

107

治療討厭的感冒

洗芥末澡

111

活力姿勢的效果	117
預防腳部老化	
達摩姿勢	122
按摩股關節	
烏鴉姿勢	
治療無精打采症候羣	
按摩腳後筋	129
按摩腳底筋	
恢復有光澤、彈性的皮膚	
熊姿勢	134
按摩症門穴道	
除去脂肪、有效減肥	
嬰兒姿勢	139
放鬆的姿勢	
治療失眠的方法	
祈禱的姿勢	144
鱈魚的姿勢	
恢復年輕時的活力	
開腳的姿勢	149
高興的姿勢	
彈簧的姿勢	

第四章

改善寒冷體質

新月形姿勢

154

心臟病、糖尿病、神經性疾病
澈底治療身體不適的十七種特殊姿勢

159

平衡體內激素

特殊姿勢的效果 活動你的氣、經絡

161

心跳加速……預防心臟病

神秘的姿勢

162

預防糖尿病

金魚的姿勢

167

治療便秘

漩渦姿勢

170

驚的姿勢

治療習慣性下痢

陀螺的姿勢

174

治療突發性神經痛

火車的姿勢

178

治療長期慢性腰痛

小鵝的姿勢

182

大鵝的姿勢