

指泵刺激健康法

圖解

使衰弱的五臟六腑變得健康有活力！



五十嵐反射治療院院長
劉素梅／譯
五十嵐康彥／著

能自行實施的反射醫學健康法

藉由刺激指尖的簡單方法，活化自律神經
輕鬆消除疲勞，提振精神！

法健康刺激泵指解圖

著者／五十嵐康彥

譯者／劉曉梅

編輯／黃素妮、羅煥耿、賴如雅、莊素韻

企劃／沈鴻雁

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／一九九四年十月

二刷／

定價／一五〇元

※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

使衰弱的五臟六腑變得健康有活力！

圖解 指泵刺激健康法

五十嵐反射治療院院長

五十嵐康彥／著◎劉素梅／譯



國際中文版
獨家授權

“體內老化”に勝つ指ポンプ刺激法
Copyright ©1993, Yasuhiko Igarashi
Chinese language copyright ©1994,
Shy Mau Publishing Co.
All rights reserved.

目錄

序 刺激指尖能激發不可思議的神奇力量 11

●能增進身體健康的超級反射區自我療法

1. 使人元氣大增的「指泵刺激法」的强大威力／13
2. 支配身體的「十二條經絡」／19
3. 以反射治療法為證的完全健康理論大公開／22

國際反射醫學式的檢測要點13

1 手腳的肌肉出現異常現象時要特別注意 25

●皮膚的顏色、乾燥程度、疼痛……目視即可知曉

1. 「你的腳」為何如此重要的理由／27
2. 〈症狀1〉手掌容易出汗？／29

- 3. 〈症狀2〉手腕僵硬？／33
- 4. 〈症狀3〉腳趾大？小？／35
- 5. 〈症狀4〉腳趾俱在？／48
- 6. 〈症狀5〉指甲底部的白色部分是大？是小？／51
- 7. 〈症狀6〉腳踝無法靈活轉動？／54
- 8. 〈症狀7〉腳底長繭？／58
- 9. 〈症狀8〉腳熱睡不著覺？／61
- 10. 〈症狀9〉腳底乾巴巴的？／64
- 11. 〈症狀10〉走兩步就覺得累？／70
- 12. 〈症狀11〉腳的形狀很奇怪？／73
- 13. 〈症狀12〉扁平足不好？／76
- 14. 〈症狀13〉腳容易抽筋？／79
- 15. 〈症狀14〉按壓某部位時是否會痛？／83

國際反射醫學式的檢測要點 15

2 你身體虛弱的地方會顯現在不經意的動作中 91

● 站姿、坐姿、走路的姿勢……觀察身體的習慣即可得知

1. 你的「習慣」為何那麼重要的理由／93

2. 〈習慣1〉筆直站立十五秒／95

3. 〈習慣2〉鞋跟磨損的情況／98

① 鞋後跟

② 鞋後跟的內側及鞋尖的內側

③ 鞋後跟的後側

④ 鞋尖

⑤ 兩隻鞋的外側

⑥ 僅一隻鞋的外側

⑦ 僅左（或右）鞋底

⑧ 一鞋尖及另一鞋後跟

⑨鞋的小趾部分

- 4.〈習慣3〉坐時一定翹腳／116
- 5.〈習慣4〉走路時習慣先跨出同一腳／121
- 6.〈習慣5〉走路時O型腿的人／124
- 7.〈習慣6〉睡覺時總是保持同一姿勢／127
- 8.〈習慣7〉盤腿坐的方法／131

明顯的疼痛、無法消除的疲勞、沒聽過的症狀……

3 僅憑「指泵刺激法」即可改善你的身體 135

●指尖健康法，第一次公開的圖解版

- 1.「手是第二個腦」、「腳是第二個心臟」的理由／137
- 2.手指、腳趾與內臟息息相關／140
- 3.最重要的重點——「四項刺激法則」／143
- 4.指泵刺激改善身體 1

二日醉

消除殘留體內的酒精／147

5. 指泵刺激改善身體 2

壓力性胃炎 使微微抽痛的胃恢復健康／150

6. 指泵刺激改善身體 3

便秘 從根本改善容易便秘的體質／152

7. 指泵刺激改善身體 4

神經性腹瀉 改善意外來襲的症狀／155

8. 指泵刺激改善身體 5

眼睛疲勞 迅速消除眼藥罔效的疲勞／157

9. 指泵刺激改善身體 6

失眠 鎮靜興奮的神經／160

10. 指泵刺激改善身體 7

精神疲勞 刺激肝經鎮定壓力／163

11. 指泵刺激改善身體 8

消化不良 使孱弱的內臟活性化／166

12. 指泵刺激改善身體 9

高血壓

超過三十五歲的人要注意／169

13. 指泵刺激改善身體 10

低血壓

揮別惱人的低血壓／172

14. 指泵刺激改善身體 11

心悸、呼吸困難

刺激三焦經提高心肺機能／175

15. 指泵刺激改善身體 12

動脈硬化

延遲無法避免的動脈硬化的速度／178

16. 指泵刺激改善身體 13

寒症

促進血液循環／181

17. 指泵刺激改善身體 14

糖尿病

調整胰島素的分泌／184

18. 指泵刺激改善身體 15

鼻炎

迅速消除鼻子的不適／187

19. 指泵刺激改善身體 16

注意肝臟

使容易疲倦的身體恢復活力／190

20. 指泵刺激改善身體 17
- 身體浮腫 將殘留體內的老廢物排出／193
21. 指泵刺激改善身體 18
- 出汗 調整賀爾蒙的平衡／196
22. 指泵刺激改善身體 19
- 膽結石 刺激哪裏好？／199
23. 指泵刺激改善身體 20
- 暈眩 改善腎臟使平衡感覺恢復正常／202
24. 指泵刺激改善身體 21
- 皮膚粗糙 活化內臟、美化肌膚／204
25. 指泵刺激改善身體 22
- 精力衰退 消除壓力性疲倦、恢復年輕／207
26. 指泵刺激改善身體 23
- 膝蓋疼痛 從腎臟整治虛弱的膝蓋／210
27. 指泵刺激改善身體 24

腰痛 改善惱人的腰痛／212

28. 指泵刺激改善身體 25

肩膀痠痛 消除惱人的慢性肩膀痠痛／215

29. 指泵刺激改善身體 26

毛髮脫落 與其使用生髮液，不如提振甲狀腺機能／218

30. 指泵刺激改善身體 27

白髮 讓頭髮重現生機／221

31. 指泵刺激改善身體 28

月經不正常 使月經恢復正常／223

32. 指泵刺激改善身體 29

前列腺肥大 消除如廁時的不適感／225

33. 指泵刺激改善身體 30

更年期障礙 改善腰痛、頭重、失眠……等症狀／228

序 刺激指尖能激發不可思議的神奇力量

●能增進健康的超級反射區自我療法

使人元氣大增的「指泵刺激法」的强大威力

現在爲您介紹一種不需耗時費神，任何人都可以做的簡易健康檢測法。

「請將你的手掌，用力握緊約五秒，然後條地放開，再檢視一下你的手掌。」

如果你的手掌未立刻恢復先前的顏色，而呈紅斑長期殘留的話，就表示你的肝臟可能不堪負荷、機能低落。

此法在東方醫學世界中，可謂基礎中的基礎檢測法。是針灸學校考試時，必出的一道問題。

出現肌膚乾裂不易上粧，或腳容易疲倦等自覺症狀時，首先檢測肝臟是否異常準沒錯。

肝臟是耐力特強的臟器，除非已惡化到相當程度，否則不會出現明顯的自覺症狀。因此，維護肝臟健康須格外用心。

另外再爲您介紹一種簡易的測試法。

出現下列情形時，表示「肝臟的健康已亮起紅燈」

1. 用力握住手掌約5秒



2. 然後鬆的放開



※若殘留紅斑，是表示肝臟衰弱的證據

檢測重點為——你的腳拇趾的形狀及狀態。在公司或家裡，脫下鞋子觀察你的腳拇趾。

看看你的腳拇趾是否有下列狀況——

1. 腫大
2. 顏色、形狀怪怪的
3. 軟趴趴的
4. 腳背乾巴巴的

如何？藉此檢測法，病症便無所遁形……。

1. 糖尿病前兆

2. 疑是肝炎

3. 精力不足、疲倦

4. 肝機能、腎機能低下

令人訝異，沒想到單憑一根腳拇趾，便能獲得上述情報。

不過讚嘆之餘，切莫因此驚慌失措。其實這並不算什麼。以下將為您介紹一系列