



完全手冊



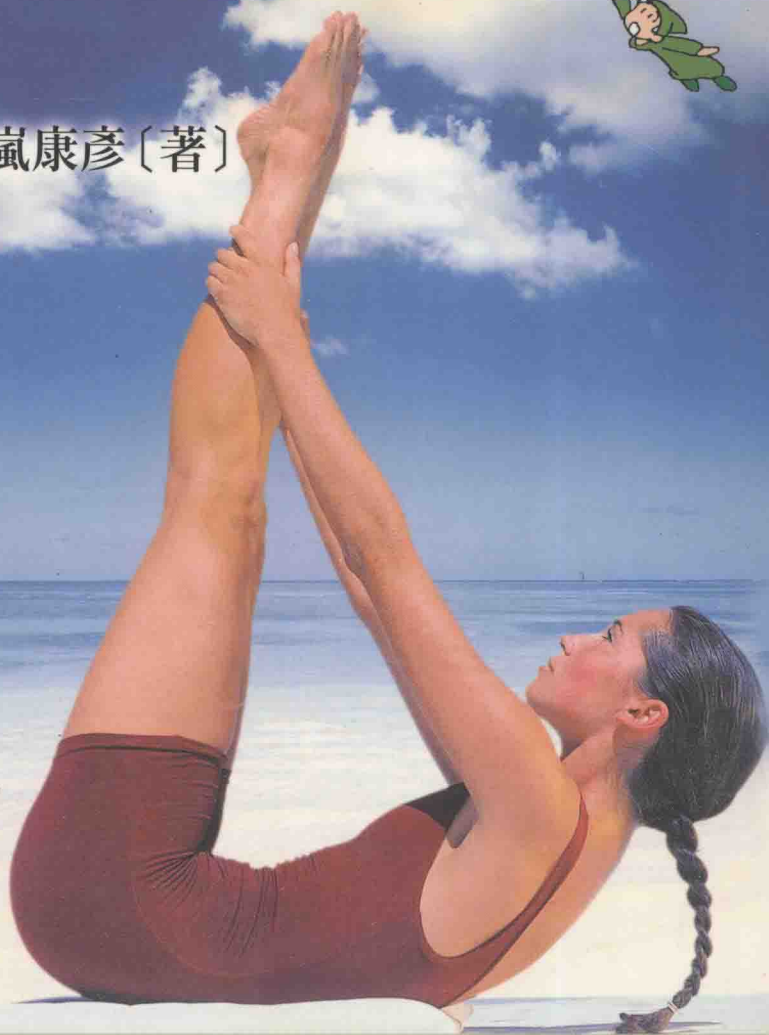
反 射 區
反 射 區

驚奇健康法



醫學博士

五十嵐康彥〔著〕



益智工房

目錄

第一章 腳底是健康之源／17

① 腳底是健康的鏡子／18

★ 再認識雙腳／18

★ 健康從腳開始／19

★ 腳是人生及內臟的反射鏡／20

★ 令人驚異的健康法／21

★ 向全世界推薦腳底健康法／23

② 神奇的東方醫學／25

★ 古代中國、印度的智慧／25

★ 達摩祖師帶來的印度醫學／26

★ 瑜伽、道教、禪／28

★ 印度、中國所流傳的醫學／30

★ 性、生命力／31

★ 腳與性／33

3 仙道的反射區療法究竟為何／34

★ 反射區療法的由來／34

★ 外籍權威人士談反射區療法的效果／35

★ 向世界推廣反射區療法／37

4 反射區療法為何有這麼大的效果？／38

★ 與神經、淋巴腺有關／38

★ 「氣」、「普拉娜」之說／38

★ 神經說和能量（氣）說／40

★ 把患部化解、排泄之說／40

★ 血液循環說／41

5 長壽的祕訣就是腳底健康法／44

★ 民間療法的智慧／44

第二章

腳底反射區健康法(療法)／53

① 腳底反射區療法須知／54

- ★ 健康的雙腳乃是長壽的祕訣／44
- ★ 穿著健康襪可刺激反射區／46
- ★ 可按壓腳底的鞋墊／47
- ★ 消除酸硬、促進血液循環／48
- ★ 使用刺激板，增進健康／49
- ★ 如何踩踏刺激板／49
- ★ 腳底反射區療法須知／54
- ★ 每天按摩，常保健康／54
- ★ 配合生活形態進行／55
- ★ 疾病別、症狀別↓反射區／56
- ★ 哪些人不適合腳底按摩及應注意事項／62
- ★ 注意時間的長短／63
- ★ 姿勢與按摩方向／64

★ 刺激反射區的強度／67

② 檢查身上的異狀／70

★ 一壓就痛或者摸到硬結／70

★ 檢查四個基本反射區／73

★ 注意左右對稱的反射區／73

★ 治療前，先刺激基本反射區／74

★ 治療後別忘旋轉腳踝及腳趾／75

★ 治療後的反應及注意事項／76

第三章 症狀別的實際療法／79

① 以基本反射區爲中心，進行治療／80

★ 治療腎臟障礙與眼睛、頭部的疲勞／80

② 治療消化系統的不快症狀／85

★ 胃疾的治療／85

★ 胃潰瘍的治療／88

★ 下痢的治療／90

★ 便秘的治療／93

3 治療慢性不快症狀／96

★ 肩酸硬的治療／96

★ 眼睛疲勞的治療／101

★ 假性近視的治療／104

★ 頭痛及頭部疲勞的治療／106

★ 高血壓的治療／109

★ 低血壓的治療／113

4 治療與生命攸關的重大疾病／116

★ 心臟是生命的幫浦／116

★ 肝病的治療／120

5 過著有活力的性生活／123

★ 精力減退的治療／123

★ 陽痿的治療／126

★ 治療性冷感，提高快感／128

★ 治療生理痛及生理不順／132

第四章 與腳有關的其他健康法／135

① 瑜珈中的腳部體操姿勢／136

★ 瑜珈強調腳的重要性／136

★ 提起腳跟的姿勢／138

★ 提起腳跟，扭轉膝蓋的姿勢／139

★ 腳尖張開的姿勢／140

★ 提起腳尖的姿勢／142

★ 腳底內側立地的姿勢／143

② 經絡、經穴（穴道）及腳／148

★ 輸送「氣」的管道——經絡及經穴／148

★ 腳的簡易導引／157

③ 氣的循環和腳部強壯的健康法／158

★ 把腰部放低／158

★ 手脚畫圓運動的氣功法／159

★ 印度式的蹲法／161

★ 馬步／162

★ 利用氣與心靈力的方法／163

4 仙道的腳療法及導引術／165

★ 仙道的腳療法（自己治療時）／165

★ 仙道的腳療法（幫別人治療時）／169

★ 後退走的導引／171

★ 主要按摩腳的導引／172

★ 彭祖導引術／175

5 在家能做的腳底健康法／176

★ 消除頭部疲勞／176

★ 消除腳部疲勞／178

★ 腳趾腹治療中毒／179

★ 腳變大的健康檢查／179

★ 長途行走或施灸／179

★ 治療香港腳／180

★ 從腳底治療頭部的疾病／180

★ 爲了內臟著想，一定要治好雞眼／182

★ 手脚的鋼浴療法／182

6 有關腳部的小知識／184

★ 以腳趾甲做健康的判斷／184

★ O型腳的矯正法／186

★ 調整腳的長度／187

★ 有關腳的小知識及腳療法／187

五十嵐康彥〔著〕

反射區驚奇健康法

——
腳底反射區健康法

國家圖書館出版品預行編目資料

反射區驚奇健康法／五十嵐康彥著．

-- 初版．-- 臺北市：國際村，2001〔民90〕

面：公分

ISBN 957-452-147-8（平裝）

1. 按摩 2. 經穴

413.92

90018564

反射區驚奇健康法

NT\$180

五十嵐康彥／著

2001年10月／初版

〈企劃製作〉

益智工房製作中心

出版者／國際村文庫書店有限公司

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02) 2230-0545 * 傳真(02) 2230-6118 * 郵撥17297530

總管理處／台北縣深坑鄉北深路3段141巷24號4F（東南學院正對面）

電話(02) 2664-2511 * 傳真(02) 2662-4655 / 2664-8448

網址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

〈代理商〉

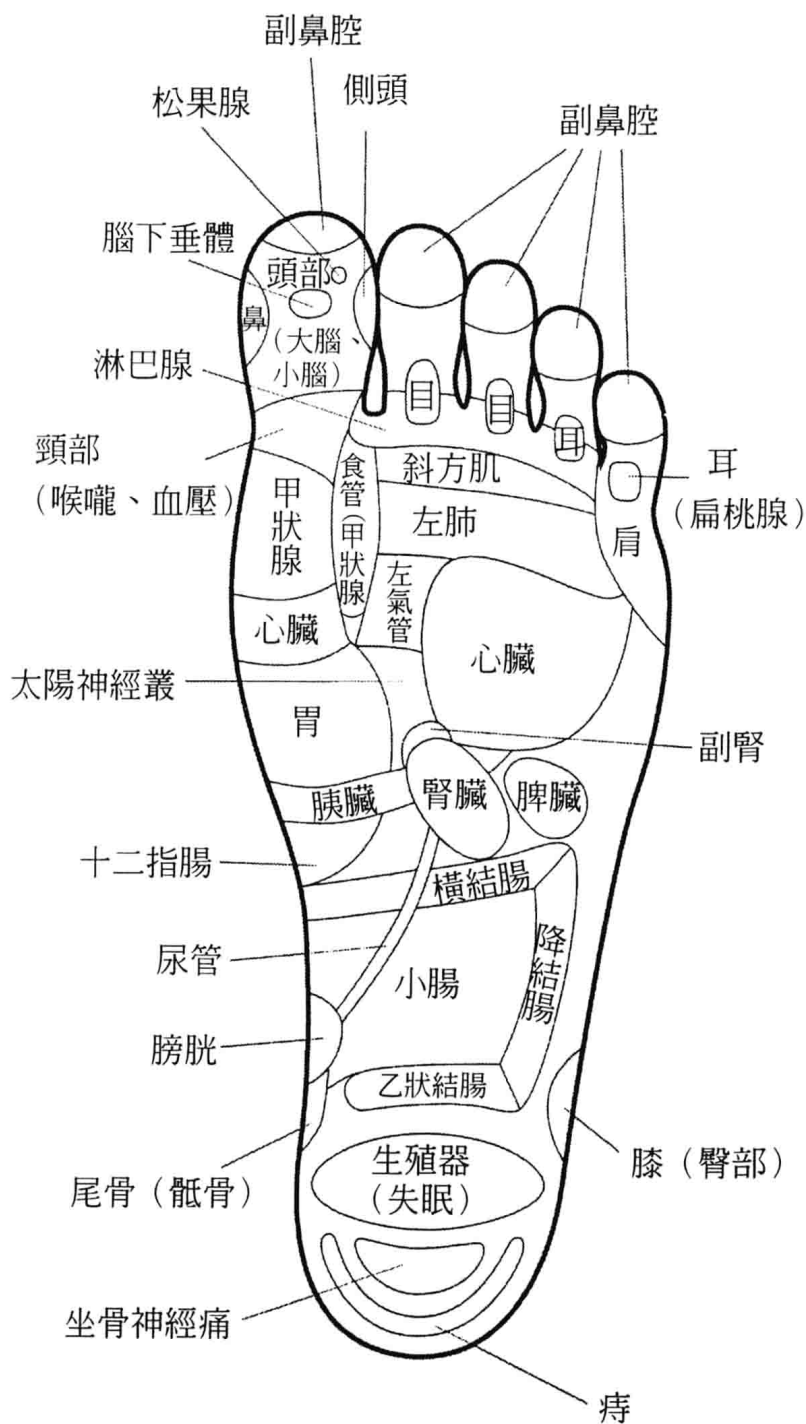
創智文化有限公司

地址／台北縣中和市中山路2段327巷3號4樓

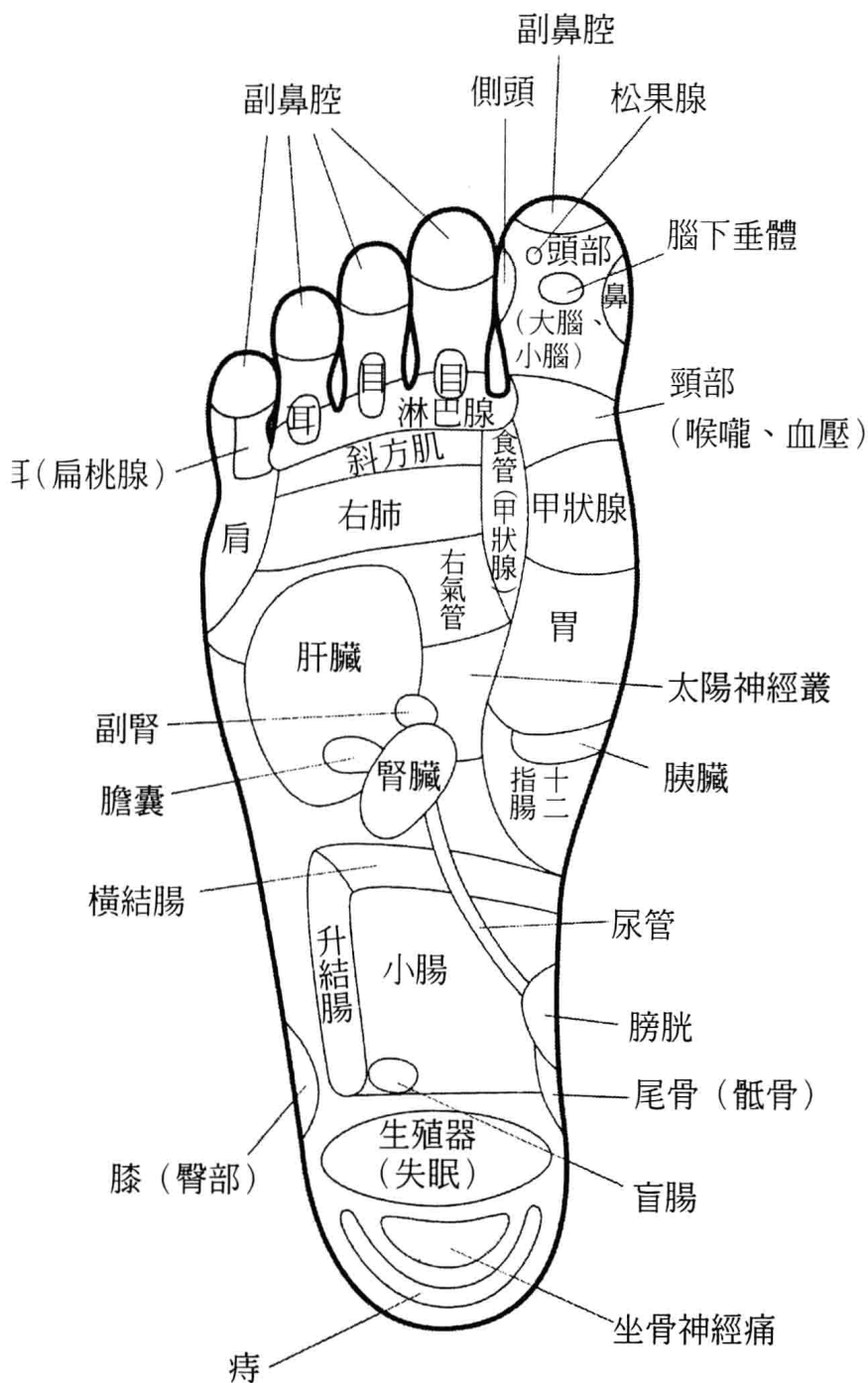
電話／(02) 2242-1566 * 傳真(02) 2242-2922

法律顧問：蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-147-8

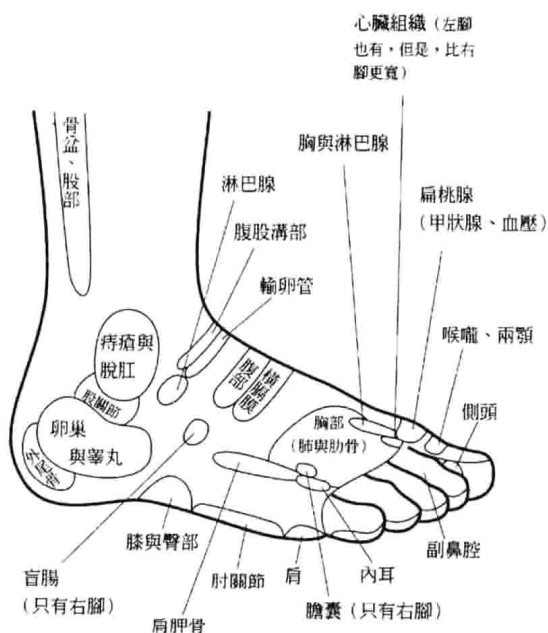
左腳腳底區域



右腳腳底區域

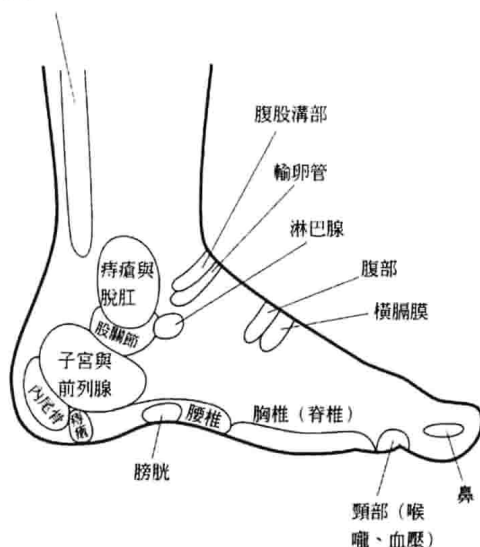


腳背外側區域



腳背內側區域

直腸（坐骨神經、便秘、痔瘡、子宮、前列腺）



前言

萬物之靈的人類，自從進化至能站立於大地的時候起，就是由雙腳及腳底支持著整個身體，緊貼大地，但平常却很少有人會注意到腳底。

而闡釋腳與健康關係的東方醫學及民間療法，自古就強調：「罹患結核，要按摩腳趾、腳踝及腳底。」另外，流行於世界各國的瑜伽術及中國的導引術等，也都很重視雙腳。

為什麼要如此重視雙腳呢？因為腳底是內臟反射區的集中地，刺激腳底產生生活潑作用，就能治好疾病或其他不快症狀，所以說腳底和人體健康有很密切的關係。例如：胃腸不舒服時，只要按摩腳掌心的反射區，就能確實獲得速效。

腳底健康法又稱為仙道的反射區療法，起源於距今二千數百年前印度瑜伽的古

典，然後再傳到中國大陸。今天，不但在亞洲倍受注目，就連歐美也有專人研究。此療法的最大特徵是：不需使用藥物、一個人即可隨時隨地進行治療，而且就算按摩的位置錯了對人體也無害，所以說腳底按摩是人們日常生活中不可或缺的理想健康療法。

本書是以腳底反射區療法為中心，加上筆者長年累月的修行，以及研究印度、中國等有關腳的東方健康法的秘傳等彙編而成，希望本書對維護各位讀者的健康，能給予最大的幫助。