

# 足部反射區健康法之一

## 足部暖身(上)



作者：中華足部反射區健康法協會的陳明仁理事長(本文由新唐人電視台健康樂自在節目組提供)

腳是身體所有器官的一面鏡子。這雙腳扮演著很重要的角色。它支撐著全身的重量。同時,血液循環從心臟運行養份輸送到腳,然後回流,許多人因為穿著鞋子的關係,腳被保護的很好,但沒有得到適度的刺激,因此就會潛伏一些身體的沈澱物,或者說積攢了身體需要代謝出去的東西。通過足部按摩或腳底按摩能幫助血液從腳輸送回心臟。這不但可以減輕心臟的負擔,而且可以促進血液循環加速,幫助新陳代謝和內分泌平衡,使身體達到健康。

人類從古到今都很重視這一雙腳。每隻腳有二十六塊骨頭,兩隻腳共有五十二塊。這五十二塊骨頭佔全身骨頭的四分之一,非常重要。適當的刺激腳,通過神經傳導,會讓身體器官活絡起來。西方講增強免疫力,或者促進血液循環。我們通過腳按摩這樣的刺激可以達到這個效果。

足部健康法,就是藉由按摩反射區來提升健康的一套自然療法。中國古代講針灸。我們身體的末端,像比如說手,耳朵,鼻子,臉,頭部,腳等有穴道和經絡。用現代話講叫做反射區。

腳支撐身體的重量,腳上有六條經絡通過,加上地心引力的關係,所以如果在腳這個地方去加強的話,事半功倍,功效超過其他的器官,而且又安全。因為不像臉部按摩,一不小心,就會受傷。腳部按摩頂多瘀青而已,並且不會導致身體有什麼樣嚴重傷害。所以足部反射區健康法是

一個非常安全、又快速見效,而且沒有副作用的一個保健方法。

反射區的功效是從一個點一個點的經驗中累積出來的。十八世紀末十九世紀初那段時間,麻醉藥不發達,美國牙醫師在幫病人拔牙時,病人很痛就亂抓。後來牙醫助理發現,幫著抓著病人的手或腳時,病人可以得到安撫。後人總結出經驗,比如說,牙痛時按某一個地方可以減輕疼痛,拔牙的時候會很順利。這時他們發現,器官的位置與點相聯繫。比如說頭部與腳趾頭相連、胸腔與腳掌相連、腹腔與腳中央相連、骨盆與後腳跟相連等。透過反射區我們就瞭解到左腳的某個位置是心臟,右腳的某個位置是肝臟。反射區之說就是由很多臨床實證經驗累積而成。

但是,足部或腳底按摩並不是越痛越有保健效果。中醫講痛則不通,意思是說,身體哪裡淤塞住了或有問題就會疼痛。身體器官衰退了或者阻塞了,可能表現為疼痛。但事實上按摩得當,幫助血液循環好了的話,其實也不需要太痛。所以如果我們在手法上熟練的話,可以透過輕巧的手法,達到促進血液循環的效果,但不一定會痛。值得強調的是,足部按摩操作手法是因人而異的,不是千篇一律的。人的身體狀態會改變,足部按摩應該因身體狀況適當調整,所以說越痛越好不一定正確。



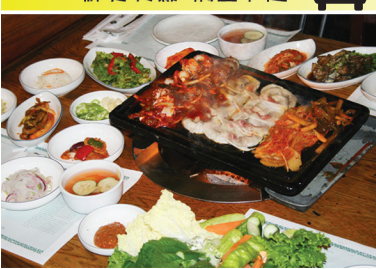

五分鐘足部暖身式是根據現代社會大多數人

都很忙碌的情況設計的。大家時間很緊,其實五分鐘保健就行了。第一個位置就是腳趾頭的地方。那個位置是人體的最末端,距離心臟跟大腦最遠,所以如果說能夠按摩這個位置的話呢,就可以幫助血液循環。每個人可以透過雙手、手指,在腳趾頭的地方推,或者是按摩。第二個位置就是腳弓部位。腳弓在我們腳的內側大拇指的這一側,腳弓下面凹洞的地方就是一般所謂的足弓。很多人穿高跟鞋這裡很容易痠痛,所以這個位置是坐骨神經上面的脊椎反射區。脊椎反射區代表了中樞神經的位置,當然很重要,它連接著胸腔、腹腔、骨盆。這個位置的按摩能幫助內臟運作。第三個位置就是後腳跟。這個反射區的內側是子宮前列腺,外側是性腺。很多人工作很累,壓力很大,或有內分泌失調等問題。腳跟內側和外側按摩可以達到很好的效果。第四個位置是腳背。腳背就是我們的腳趾頭指甲的面。沿著這個地方往腳踝關節的位置走,這個腳踝關節內側是下身淋巴腺,外側是上身淋巴腺。在這個腳背的腳踝關節的兩側有淋巴腺,此處按摩可以增強免疫功能和抵抗力。如果身體上內臟有地方發炎,或者是神經發炎疼痛,通過這個反射區按摩可以達到很好的效果。第五個位置就是腳心,即腳掌心的位置。它連通腹腔神經叢,就是腹部神經範圍。很多人壓力大,或煩惱多,或有失眠症狀,都可以在這個地方按摩。(待續)

**24小時營業** **南午亭**  
**正點韓國燒烤店**

濃濃韓國風情展現傳統美食 120席位的寬敞店面  
正宗BBQ 韓式精典燒烤 中文女生體貼服務  
韓國傳統料理正宗小菜 \$ 特制經濟午餐  
鮮美爽嫩 份量十足 免費停車

地址: 160-13 Northern Blvd.  
Flushing, New York 11358  
訂餐電話 718-539-5674



**可口可樂** **節假日聖誕卡蓬車活動**

12月6日下午聖誕老人在新澤西紐沃克市(Newark)的樂菲亞街(Lafayette)的瑟博拉(Seabra's)超級市場會見樂菲亞街學校的學生。家長和孩子們在40F的冷風中仍興致勃勃的排隊等待聖誕老人的接見。

孩子們不僅可以開心地與聖誕老人照相,還可得到一個大大的絨毛Coca-Cola聖誕老人玩具。→

