

健康樂自在 足部反射區健康法(一)

足部暖身(下)

作者：中華足部反射區健康法協會的陳明仁理事長

(接上期) 以下對五個位置按摩操作簡要說明。

1 腳趾頭按摩

按摩要先暖腳和暖手。可以用雙手的拇指，在腳的腳趾頭大拇指、第二趾、第三趾、第四趾，一直到小趾，做搓揉的動作，做按摩的動作。動作要把握三個原則：第一個就是動作要慢；第二個要領是深入，就是在定點的地方按重一點，自己控制力道；第三個要領就是要同方向，避免因為搓揉或者按摩過重產生瘀青現象。所以，慢、深入、同方向地在五個位置按摩，每個位置一分鐘。

按腳部要有力度，但不一定要這麼重的讓它疼痛，不一定要按到很痛。如果腳趾頭已經紅潤了，就表示血液循環到末梢，達到了效果。

2 腳弓按摩

用大拇指的指腹沿腳趾前沿，一直到後腳跟

的地方按摩。四個手指可以固定在那裡。一隻手壓在腳弓上，慢、深入、同方向，不要來回搓。有點痠痠的感覺。

3 腳後跟按摩

同樣用拇指在後腳跟的側面的地方同一方向按摩。順著血管的走向，往心臟的方向去推。如果瞭解整個腳部的肌肉的走向的話，也可以順著肌肉的走向來操作。方向沒有對錯，把握一個方向就對了。注意不要在骨頭上加壓，操作的地方是在骨縫，或者是在肌肉上面。

4 腳背按摩

用拇指的指腹直接的按壓，沿著腳趾頭指甲面往腳踝關節的位置走。這裡是淋巴腺，內側是下身淋巴腺，外側是上身淋巴腺，我們透過這兩個拇指，這樣子來加壓，這樣加壓就可以有很好的幫助我們增強免疫功能的效果。在這



一點定點按壓就可以了。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。

5 腳中心按摩

腳中心地方有一點凹陷。這個凹陷的周圍就是腹腔神經叢。用大拇指按壓，另一隻手輔助，由趾間的方向往趾跟拉過去。

如果每一個反射區都按到，整個腳的反射區操作大概是三十分鐘。因為我們只是五分鐘按摩，那這五分鐘當然是五個重點。即使我們沒有按到這個重點，我們按到別的地方，別的地方還是有效果，不會有任何不好的副作用。

一個腳按摩完換另外一隻腳。兩隻腳的五個位置都要按到。常常做一定對您的身體健康有很大的提升作用。

足部反射區健康法(二)

緩解失眠

造成的失眠的原因很多，有些人是因為晚睡或熬夜所以睡不好，有些人因為睡眠品質不好，有的人因為煩惱太多壓力太大所造成的失眠，有些人是因為身體的問題，比如肝臟肝功能的問題睡不好。

通過按摩足部反射區可以緩解失眠的症狀。即使沒有失眠的人，如果加強這些反射區的按摩，也可以提升睡眠品質。

緩解失眠要按一些反射區。

大腦以及三叉神經的反射區是在大拇指和第二指側面的這個地方，頸項反射區在腳拇趾跟部的地方，腳拇趾側面就是頸椎的反射區，腳底中心是腹腔神經叢反射區，後腳跟是性腺反射區。

我們用拇指的指腹來操作，也可以用指扣(指

扣就是把手握拳，拇指在外，然後用食指扣住)用指扣操作比較有力，而且在施力的時候也不會讓手指受傷。還可以用透過夾壓的方式。現在開始來操作。

首先是大拇指-大腦以及三叉神經的反射區。用手指的指腹按壓。操作要慢，要深入，要同方向。如果一隻手力量不夠，另外一隻手還可以幫忙加點力氣，可以達到更好的效果。如果潤滑度不夠，可以加一點乳液。如果失眠的人有些腦神經衰弱，我們在操作的時候會感覺到他的整個拇趾會比較柔軟，大拇指的肌肉沒有彈性，比較鬆弛。我們可以從腳趾根部一直按到腳趾頭指尖的位置，按到使整個拇趾的彈性回復正常。這樣腦神經衰弱的症狀就會改善。

晚睡和熬夜的夜貓族，三叉神經的反射區很硬。我們還可以透過夾壓的方式在側面的地方施力，加強對三叉神經反射區的按摩。

腳拇趾側面就是頸椎的反射區我們一樣可以用夾壓的方式。頸椎如果側彎，或者是頸椎椎間板有突出，這個地方就會呈現一顆一顆

的。如果你不相信有問題，可以去照X光。我們通過足部按摩，能夠預防或者是能夠預知身體的各種狀況。

然後按腳底的部份。腳底是我們的腹腔神經叢。用拇指的指腹向一個方向按壓，然後可以往內拉。整個腳底板的正中心的範圍就是腹腔的神經叢反射區，也稱太陽神經叢。如果消化系統有問題，腹腔神經也會有問題。有人煩惱太多，壓力太大。按摩這裏能夠得到一些舒緩，對於安定我們的神經有一定的效果。

接下來按後腳跟，它是性腺反射區。後腳跟比較厚，在操作的時候會比較困難。我們可以用按摩棒。用一隻手握著棒子，在後腳跟的地方按進去往下拉。這操做可以很省力。按摩後腳跟會使人體荷爾蒙分泌平衡。

最後一個地方是右腳嘍，肝臟的反射區。我們用手的手指頭來按壓。按壓第四趾跟第五趾的底下的這範圍。定點的按壓。晚睡的人很容易筋骨酸痛，或者抽筋。表示肝臟已經開始有徵兆了。我們可以通過定點的按壓，緩解這些症狀。



榮獲金鐘獎 兒童讀物

悠遊字在 再現漢字風采

shopping.ntdtv.com

書籍，DVD 總代理：開元影像公司 Tel: 212-967-3088

email: contact@PREMIERinonline.com, 229 West 28th Street, Suite 1208, New York, NY 10001, USA

