手脚按摩诊病大全

手掌旺命预测术

足底兴寿秘诀经

图解

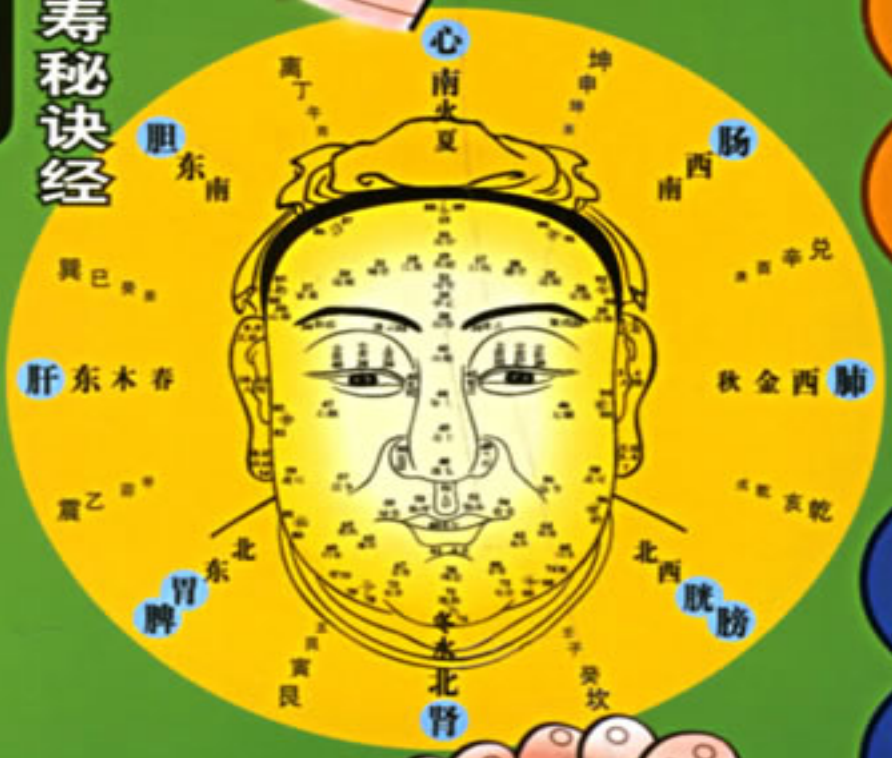
手相人生

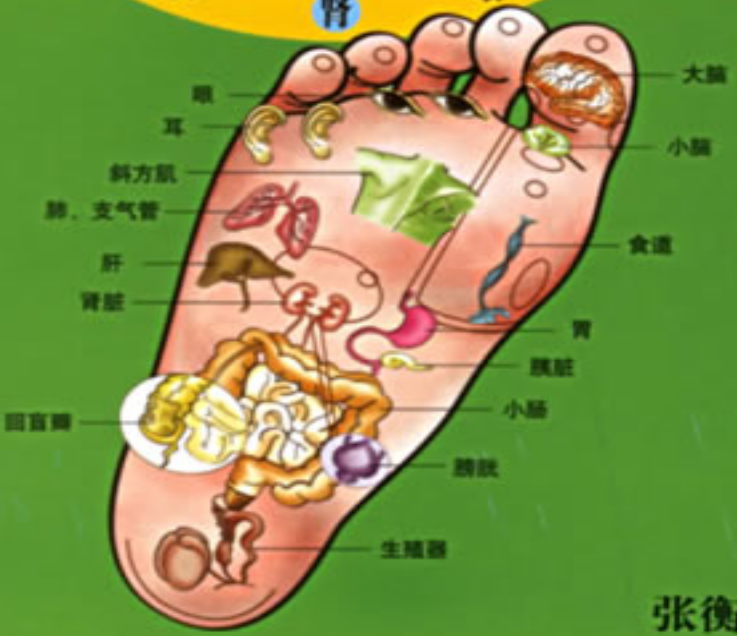
手掌是人生疾病、性格、情爱的破译

脚相流年

脚底是男女精力、盛衰、寿辰的缩影







张衡山／编著

陕西师范大学出版社

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

作　　者：张衡山 编著
出 版 社：陕西师范大学出版社
出版时间：2007-4-1　　字　　数：110000
版　　次：1　　页　　数：367
印刷时间：2007-4-1　　开　　本：
印　　次：　　纸　　张：胶版纸
I S B N ：9787561332658　　包　　装：平装
所属分类：图书 >> 医学 >> 中医学 >> 针灸 推拿
定　　价　　¥28.0

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

目　　录

1. 手掌探秘——一个古老的课题 …… 16
2. 手、手掌皮肤及掌纹 …… 20
1. 手的解剖 …… 20
2. 手掌皮肤的特点 …… 24
3. 五指形态及掌部区域划分 …… 29
1. 五指形态及其对手诊的意义 …… 29
2. 掌部区域划分 …… 33
4. 手掌预测术 …… 39
手掌——观测内脏的窗口 …… 39
掌斑——血液循环的呼救 …… 40
拇指根变细——呼吸及胃肠有异 …… 41
小指根变细——精力减退的前兆 …… 43
健理三针区——检测内脏机能 …… 44
掌茧——内脏机能不良的信号 …… 45
掌心冒汗——易患胃溃疡 …… 46
拇指皮肤——预感呼吸受阻 …… 48
食指——关连着胃肠机能 …… 49
无名指——肝胆机能的标志 …… 51
小指——可透视膀胱和心脏 …… 52
手指呈紫色——小肠有故障 …… 54
中食指间皮肤——神经性内脏障碍的提醒 …… 56
中指与无名指间皮肤——判定肝脏异常 …… 57

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

指压指甲——内脏自测法 …… 58
拇指半月甲——粉红色有文章 …… 60
食指半月甲——粉红色即异常 …… 62
中指半月甲——从颜色看内脏 …… 63
无名指半月甲——生理机能的平衡 …… 64
小指半月甲——注意心脏异常 …… 65
指甲嵌入肉——肚脏快拯救 …… 66
指甲横皱纹——胃肠有疾损 …… 68
指甲纵皱纹——代谢不良提醒人 …… 70
指甲斑点——脑部血液循环的警报 …… 71
5. 手掌、内脏、神经、肌肉的复苏点 …… 73
●在欧美大为盛行的“三分钟区域治疗法” …… 73
6. 身体的异变首先出现于手掌 …… 77
●刺激 32 个反射区域以进行治疗的有趣医学 …… 77
(1) 位于手、指的 32 个刺激反射区 …… 77
●身体的异变完全展现在手上 …… 77
●在欧美盛行的原因 …… 79
●刺激手之后，脑部和内脏有何反应 …… 81
(2) 可察觉身体内部潜伏疾病的环状测试 …… 84
●愈常利用手的人愈长寿 …… 85
●环状测试的做法 …… 86
●分布在身体上的十条经络 …… 90
(3) 指压神经丛会引起哪些反应 …… 95
●首先应预知指压法的要点 …… 95
●用力或轻压所引起的不同反应 …… 97
●使用橡皮筋、洗衣夹……亦能造成不可思议的效果 …… 98
7. 全身适用的三分钟区域疗法实例图解 … 100

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

●内脏若不受刺激，其机能将渐趋迟钝 …… 100
1 胃、消化器区（食欲不振、胃弱、酗酒） …… 100
2 肾脏区（胃部不适、饮食过度） …… 103
3 直肠区（便秘、肥胖、肩部肌肉僵硬、焦躁） …… 105
4 太阳神经丛区（下痢） …… 108
5 颈部区（胃弱、睡醒时不舒服、低血压） …… 111
6 头部区（疲劳过度、熬夜、高血压） …… 115
7 心脏区（悸动、气喘、心律不整） …… 117
8 副鼻腔区（过敏性鼻炎、花粉症、打喷嚏、流鼻涕） …… 119
9 肺部区（感冒、支气管炎、咳嗽、有痰） …… 122
10 口腔、支气管区（口腔炎） …… 125
11 眼睛区（假性近视、眼睛模糊、疲劳） …… 127
12 生殖器区（失眠、浑身无力、自律神经失调） …… 130
13 肾脏、生殖器区（失眠、肩部肌肉僵硬、生理痛、生理不顺）
…… 133
8. 使精神舒畅的身体区域疗法 …… 137
●活化神经丛可消除压力、增加性能力 …… 137
1 胃区（宿醉、胃痛、反胃） …… 137
2 肩、肝脏区（肩部肌肉僵硬、紧张） …… 140
3 眼睛、肩区（眼睛疲劳、泪眼） …… 144
4 甲状腺区（失眠、难以入睡） …… 146
5 头部区（健忘、注意力不集中、成绩不佳） …… 150
6 副肾区（夏天体力衰弱、工作疲劳、倦怠感） …… 152
7 肾脏区（食欲不振、厌食症） …… 155
8 肾脏区（掉发、少年白发） …… 157
9 甲状腺区（紧张、焦躁、不安感） …… 160
10 腰、脊椎区（肌肉、筋发炎、痛腰） …… 163
11 颈部、生殖器区（头昏脑胀、性生活不满） …… 165

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

12 肾脏、生殖器区（紧张感） …… 167
13 生殖器、头部区（加强精力） …… 170
14 生殖器区（性冷感） …… 173
9. 以三分钟治愈疼痛的神经丛刺激疗法 … 176
●头痛、牙痛、咳嗽、流鼻血、恶心都无须担心 …… 176
1 横隔膜区（打嗝） …… 176
2 耳部、颈部区（晕船、晕车、恶心想吐） …… 179
3 口腔、支气管区（牙痛） …… 181
4 头部、太阳神经丛区（习惯性头痛、偏头痛） …… 184
5 耳部区（贫血、目眩、晕眩） …… 186
6 口腔、支气管区（咳嗽、打喷嚏、流鼻血、噎到） …… 187
7 肾脏、生殖器区（精力减退、突然阳萎） …… 190
10. 手掌上的六大经络与疾病 …… 193
11. 手掌上各条线纹的意义 …… 203
手掌上的“丘”与各丘分野 …… 212
手纹与记号 …… 216
手掌流年 …… 219
手型与疾病及性格的关系 …… 220
12. 问手二〇八 …… 225
1. 心脏病在手相上有什么征兆 …… 225
2. 胃病在手相上有什么征兆 …… 226
3. 生命线的末端突然中断是患脑中风的征兆吗 …… 227
4. 智慧线中断且明显交错者易患神经官能症吗 …… 227
5. 智慧线过度弯曲末端接触生命线易患忧郁症吗 …… 228
6. 左右手的智慧线均在中指下方消失是脑部患病的信号吗 ……
…… 229
7. 从指甲上能判断一个人的身体健康情况吗 …… 229

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

8. 红色小指甲是心脏病象征吗 …… 230
9. 指甲呈现黄色和浅黑色时是消化系统有毛病了吗 …… 230
10. 年轻人指甲有许多纵纹能说明呼吸系统有病变了吗 …… 231
11. 贝壳状的指甲或汤匙状的指甲是结核病的征兆吗 …… 231
12. 又宽又短的指甲容易患不孕症吗 …… 232
13. 指甲扁平有潜在性的胃肠虚弱症吗？ …… 232
14. 指甲向下钩曲是否内分泌失调？ …… 233
15. 指甲呈三角形容易患脑脊髓及麻痹性疾病吗？ …… 233
16. 指甲特别大为什么易患呼吸系统疾病？ …… 233
17. 指甲短而小是循环系统有问题的征兆吗？ …… 234
18. 指甲长而窄是由钙不足造成的吗？ …… 234
19. 指甲两头小是心血管系统不够健全吗？ …… 234
20. 指甲中间高的人易患气喘病吗？ …… 235
21. 指甲向外翻是脊髓疾病征兆吗？ …… 235
22. 指甲呈杵状为什么说是“表玻璃指甲”？ …… 235
23. 指甲柔软为什么多见于女青年？ …… 236
24. 指甲有黄斑是身体欠佳的征兆吗？ …… 236
25. 指甲绛红是“多血症”的征兆吗？ …… 237
26. 甲床线状出血是提示患有“亚急性心内膜炎”吗？ …… 237
27. 甲床血管扩张是出血性疾病的征兆吗？ …… 238
28. 指甲苍白是贫血现象吗？ …… 238
29. 甲床下有白斑是体内缺钙、缺硅吗？ …… 238
30. 甲床表层变白可能患有营养障碍吗？ …… 239
31. 甲板上出现白色带为什么是危险的信号？ …… 239
32. 指甲变黑为什么要引起警惕？ …… 240
33. 指甲萎缩是内分泌紊乱引起的吗？ …… 240
34. 指甲脆硬是缺氧或换天性因素所致吗？ …… 240
35. 指甲出现纵沟是心力衰弱的征兆吗？ …… 241

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

36. 指甲半月青紫为何要引起极端重视？ …… 241
37. 指甲半月变蓝可能是血液循环有毛病吗？ …… 242
38. 指甲呈棕褐色是患急性黑色素瘤的信号吗？ …… 242
39. 肝炎患者手相上有什么特点 …… 242
40. 患乳房癌的女性在手相上有哪些征兆 …… 243
41. 从手腕线能看出女人不孕症的迹象吗 …… 244
42. 便秘在手相上有什么征兆 …… 244
43. 神经衰弱在手相上有什么征兆 …… 245
44. 肾脏虚弱者在手相上有什么征兆 …… 245
45. 生殖器官患了癌症在手相上有什么征兆 …… 246
46. 眼疾从感情线上能看出来吗 …… 246
47. 秃发在手相上有征兆吗 …… 247
48. 酗酒伤肝的人在手相上有什么反映 …… 247
49. 精神病患者手相特点是什么 …… 248
50. 手指呈杵状的人患有先天性心脏病吗？ …… 248
51. 手指呈反匙形是患贫血症的征兆吗？ …… 248
52. 手指呈梭状是患类风湿性关节炎吗？ …… 249
53. 手指细长易患胃肠病和忧郁症吗？ …… 249
54. 手指弓纹太多易患不孕症吗？ …… 250
55. 指纹杂乱无章是体质不健全的标志吗？ …… 250
56. 拇指常握掌心是体质差的征兆吗？ …… 251
57. 拇指出现交叉纹是提醒你要注意休息吗？ …… 251
58. 食指三个指节不均是身体不佳的表现吗？ …… 252
59. 食指第一节出现花星是生活无规律的征兆吗？ …… 252
60. 食指与中指间有缝隙是消化系统有问题吗？ …… 253
61. 中指苍白的人大多有心血管功能不足的疾病吗？ …… 253
62. 中指过长的人易患心脑血管疾病吗？ …… 253
63. 无名指苍白细小是肾脏和生殖系统功能较差吗？ …… 254

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

64. 无名指第二节出现两条横纹是“药指”吗？ …… 254
65. 无名指第三节出现网格纹是七情内伤病吗？ …… 255
66. 小指较短多为肾气不足吗？ …… 255
67. 手指僵硬是什么原因引起的？ …… 255
68. 膀胱炎病在手相上的征兆是什么 …… 255
69. 胃溃疡在手相上有什么征兆 …… 256
70. 糖尿病在手相上有什么征兆 …… 256
71. 脑出血病手相有什么征兆 …… 257
72. 风湿病在手相上有什么症状 …… 257
73. 肺结核在手相上有什么征兆 …… 258
74. 感冒、咽喉炎在手相上有什么征兆 …… 259
75. 神经系统的疾病在手相上的征兆 …… 259
76. 十二指肠溃疡病在手相上有什么征兆 …… 260
77. 支气管哮喘在手相上有什么征兆 …… 260
78. 慢性支气管炎在手相上有什么征兆 …… 261
79. 手掌呈方形到了一定年龄易患心脑血管疾病吗？ …… 261
80. 手掌呈汤匙形的人易衰老吗？ …… 262
81. 手掌突然变大是脑垂体的疾病吗？ …… 262
82. 双手出现硬化萎缩是染色体显性遗传所致吗？ …… 263
83. 手掌颜色偏紫是严重呼吸器官疾病的征兆吗？ …… 263
84. 手掌颜色青紫是缺氧或中毒的征兆吗？ …… 263
85. 手掌颜色苍白是贫血的征兆吗？ …… 264
86. 手掌出现其他异色是不同疾病的反应吗？ …… 264
87. 金星丘不发达为何缺乏热情？ …… 264
88. 月丘下部有格子纹的女性患有妇科疾病吗？ …… 265
89. 月丘出现十字纹易患痛风症吗？ …… 265
90. 月丘出现深长纵线是脚部有问题吗？ …… 265
91. 月丘中央出现纵横线的女性多患有子宫疾病吗？ …… 266

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

92. 木星丘呈晦暗色是消化器官有问题吗？ …… 266
93. 木星丘出现短纵线要格外引起重视吗？ …… 267
94. 木星丘纹理散乱是肝胆虚弱的表现吗？ …… 267
95. 第一火星丘纹线混乱易患生殖方面的疾病吗？ …… 268
96. 水星丘纹理混乱为生殖系统与呼吸系统的疾病所致吗？ …… 268
97. 水星丘颜色晦暗为何要加强大、小肠及泌尿功能的保养？ …… 268
98. 水星丘低陷的妇女易患宫寒不孕症吗？ …… 268
99. 第二火星丘呈暗红色要警惕中风吗？ …… 269
100. 第二火星丘有纵线是呼吸系统功能不佳吗？ …… 269
101. 太阳丘呈枯叶色是什么原因所致？ …… 269
102. 太阳丘纹线杂乱易患神经衰弱症吗？ …… 270
103. 太阳丘有岛纹的人视力较差吗？ …… 270
104. 土星丘浮肿是心脏有问题吗？ …… 270
105. 土星丘晦暗是心脏功能较差吗？ …… 271
106. 生命线的岛呈现浓褐色意味着什么 …… 271
107. 生命线上部或中部有许多岛意味着什么 …… 271
108. 生命线有姐妹线意味着什么 …… 272
109. 生命线的中断处有角纹衔接意味着什么 …… 272
110. 双重爱情线是性欲强烈的显示吗 …… 273
111. 生命线呈蛇行状是内脏有毛病吗？ …… 273
112. 生命线起点呈链状表示呼吸系统或消化系统有问题吗？ …… 274
113. 生命线过长为何不好？ …… 274
114. 生命线有多道障碍线是精神压力过重的警告吗？ …… 275
115. 生命线呈绳状的人身体较虚弱吗？ …… 275
116. 生命线末端有多道支线为何应注意劳逸结合？ …… 275

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

117. 生命线全体连续中断为何要加强营养？ …… 276
118. 生命线有障碍线伸至月丘是内脏发生病变的征兆吗？ ……
…… 276
119. 生命线短且以 X 纹结束为何不可掉以轻心？ …… 277
120. 生命线曲度过小提示其人体质虚弱吗？ …… 277
121. 生命线中断处出现星纹是一种危险信号吗？ …… 277
122. 生命线中部有椭圆形岛纹要引起重视吗？ …… 278
123. 生命线下端呈箭尾状是思虑、烦恼太多的表现吗？ …… 278
124. 生命线下端出现单边毛状线的人容易疲劳吗？ …… 278
125. 生命线末端有岛纹是慢性病困扰的征兆吗？ …… 279
126. 生命线中途转向为何是生殖器官不够健康的征兆？ …… 279
127. 生命线两侧有十字纹紧随是抵抗力较差的表现吗？ …… 279
128. 感情线呈锁链状的人容易动情吗 …… 280
129. 在情感上最有控制能力的人手相有什么特点 …… 280
130. 再婚女人手相特征是什么 …… 281
131. 人人都喜欢的女性手相有什么特点 …… 281
132. 生命线内侧上翘而且中断是患绝症的迹象吗 …… 282
133. 手相上有断掌是不吉利的征兆吗 …… 283
134. 智慧线上有岛纹是精神疲劳的征兆吗？ …… 283
135. 智慧线呈链状是缺乏韧性、耐心吗？ …… 284
136. 智慧线起点有斑点是有头痛的毛病吗？ …… 284
137. 智慧线起端分叉是患脑外伤吗？ …… 285
138. 智慧线的起点与生命线距离大是什么原因？ …… 285
139. 智慧线短而折是脑力不足的征兆吗？ …… 285
140. 智慧线呈波浪状的人精力不集中吗？ …… 285
141. 爱情不专一的人在手相上能看出来吗 …… 286
142. 从手相上能看出一个人职位高低大小吗 …… 286
143. 生命线很短是否就意味着短命 …… 287

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

144. 不成熟的人在手相上有什么特征 …… 288
145. 在爱情上爱吃醋的人手相上有什么特点 …… 288
146. 感情线短的人其循环系统有问题吗？ …… 289
147. 感情线过长要当心患高血压吗？ …… 289
148. 感情线上有岛易患心肌梗塞吗？ …… 290
149. 感情线下端有毛状虚纹的人心血管有问题吗？ …… 290
150. 感情线上倒钩要引起重视吗？ …… 291
151. 感情线被两短线直切是高血压的征兆吗？ …… 291
152. 感情线出现黑点是心脏较衰弱的表现吗？ …… 291
153. 感情线出现异色是为什么？ …… 291
154. 靠自我奋斗而能取得一定成就的人手相上有什么特点 ……
…… 292
155. 生命线起自木星丘是好还是不好 …… 292
156. 从手相上能看出有第二职业吗 …… 293
157. 智慧线和生命线分别而起意味着什么 …… 293
158. 智慧线和生命线同源而起意味着什么 …… 294
159. 智慧线上出现三角形意味着什么 …… 294
160. 婚姻美满的人手相有什么特点 …… 294
161. 感情线有许多细纹意味着什么 …… 295
162. 热情慷慨的人在手相上有什么特点 …… 295
163. 感情线的支线流向意味着什么 …… 295
164. 健康线上部出现大岛为何应注意肺、气囊等健康？ …… 295
165. 健康线局部中断是不好的现象吗？ …… 296
166. 健康线与智慧线的交叉处有岛是神经官能症的征兆吗？ …
…… 296
167. 健康线细而黑是应引起高度重视的时候了吗？ …… 297
168. 健康线与感情线的接触点呈红色是心脏有问题吗？ …… 297
169. 健康线呈链状是慢性病症的预兆吗？ …… 298

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

170. 健康线柔弱寸断是消化系统不佳的表现吗？…… 298
171. 健康线偏向月丘成乱纹为何要调理好生活？…… 298
172. 手掌突然变大是脑垂体有病的症兆吗？…… 298
173. 智慧线横贯手掌有歇斯底里的行为吗？…… 299
174. 智慧线中断且明显交错其人优柔寡断吗？…… 299
175. 智慧线起点紊乱是抵抗力差吗？…… 300
176. 智慧线上有十字纹提示其人正气不足吗？…… 300
177. 智慧线延伸到掌边是发育迟缓吗？…… 300
178. 智慧线短而浅为何要去医院检查？…… 301
179. 命运线的岔线指向不同的部位所显示的意义是什么 … 301
180. 感情线的缘起与人的个性有什么关系 …… 301
181. 如何从智慧线的流向判断人的性格 …… 302
182. 智慧线上有支线岔出意味着什么 …… 302
183. 命运线的起点出现岛形作何解释 …… 303
184. 命运线起自掌颈至感情线而终止意味着什么 …… 303
185. 命运线出现三角形意味着什么 …… 303
186. 命运线上出现四方形意味着什么 …… 303
187. 为什么说健康线是身体状况的晴雨表 …… 304
188. 夫妻分居而不离婚在手相有什么征兆 …… 304
189. 夫妻离异后又复婚在手相上有什么显示 …… 304
190. 非常不幸的婚姻在手相上有什么显示 …… 305
191. 手相上有天才线的人肯定就有天才吗 …… 305
192. 可得横财的手相有什么征兆 …… 306
193. 发财与伤财在手相上有什么显示 …… 306
194. 手掌呈长方形易患健忘症吗？…… 307
195. 手掌出现多形红斑为什么要引起重视？…… 307
196. 手掌出现对称红斑需要去医院检查吗？…… 308
197. 手掌出现持久性隆起红斑是一种过敏症吗？…… 308

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

198. 掌拓出现腺疱为何不可忽视？ …… 308
199. 双手出现痉挛性肌肉收缩为何需要全面检查？ …… 309
200. 手掌颜色偏黄是多种疾病的反应吗？ …… 309
201. 小指多一条横褶线是什么原因？ …… 310
202. 小指苍白瘦弱是消化系统有疾病吗？ …… 310
203. 小指指纹散乱是体能较差的表现吗？ …… 310
204. 小指侧弯是消化系统有问题吗？ …… 310
205. 小指第一节出现十字纹是精力不足的提示吗？ …… 310
206. 无名指第二、三节较短是易患阳萎病的表现吗？ …… 311
207. 无名指指头偏曲多是泌尿系统有问题吗？ …… 311

脚底按摩疗法

第一章　有效的足部反射区刺激 …… 313

脚跟不着地双叶山 …… 313
脚底为人体的缩影 …… 315
看到脚，病情即豁然开朗 …… 318
足部健康疗法自古即为人所知 …… 319
在全世界的足部健康风潮 …… 320
为什么是脚底呢 …… 323
趾端逐渐软弱的现代人 …… 326
不使用脚的人，其脑筋易于退化 …… 328
长寿的秘诀也在足部 …… 329
体验，脚底刺激疗法是这样的有效 …… 332
●长年苦恼的肾脏症状好转 …… 332
●《疲累的头从脚来治》是真的唷！ …… 332
●终于可以向畏寒症说再见 …… 333

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

第二章　掌握脚底按摩的窍门则有三倍效果

…… 335
何谓反射区 …… 335
如何才能找到疾病处 …… 337
疼痛程度和病情恶化程度约成正比 …… 338
能缩短处行和专业差距的五十岚式刺激法 …… 340
仅以按压并无效果 …… 342
获得效果需准备的事项 …… 346
也有不能实施者 …… 347
有效的手指用法五例 …… 349
高级指用法十例 …… 358
掌握强度的秘诀就能增加舒畅感 …… 370
何时施行 …… 373
如何配合身体的判断 …… 374

第三章　效果卓著的症例别治疗法 …… 377

肩周炎　刺激后步行可松驰 …… 377
睡拧了筋　从脚脖子来治疗 …… 381
腰痛　刺激肾脏的反射区 …… 383
头痛　用力捏脚拇趾 …… 387
眼睛疲劳　刺激肾、肝脏 …… 391
消除疲劳　刺激肾、肝脏 …… 393
耳鸣　按摩小趾即可 …… 395
昏眩　刺激第四趾和小趾间 …… 397
胃灼热　刺激胃、肾脏 …… 399
便秘　刺激胃、十二指肠 …… 401
腹泻　以指甲稍强按摩 …… 405
宿醉　喝酒前先好好的按摩 …… 407
高血压　按摩肾脏系统的四区 …… 408

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

低血压　注意体质改善 …… 411
慢性胃炎　刺激大脑的反射区 …… 413
鼻炎　注意基本的四区 …… 414
气喘　时间约为一分钟左右 …… 416
神经痛　刺激肾、肝脏 …… 418
肾脏病　最初刺激为五分钟 …… 419
肝脏病　淋巴腺、十二指肠 …… 421
心脏病　按摩第二、第三趾 …… 423
失眠症　两脚趾头的回转可促使安眠 …… 425
过度肥胖　仅靠刺激反射区是不合理的 …… 427
增胖　刺激甲状腺、食道 …… 428
自律神经失调症　揉搓头部 …… 431
畏寒症　揉搓脚底全部 …… 433
生理不顺　从肉食转为素食较具功效 …… 435
更年期障碍　因应症状而刺激 …… 437
从五根脚趾即可了解功能弱部位 …… 439
①拇趾 …… 439
②第二趾和胃的关系密切 …… 444
③第三趾和心脏有密切关系 …… 445
④第四趾为脉经的出处 …… 447
⑤小趾是性和未来的象征 …… 449
脚底刺激原则从右脚开始 …… 452
第四章　若能并用民间疗法则效果倍增 … 453
自己即能做的简单足部健康法 …… 453
期望你能知道自己足部的弱点 …… 454
消除身体疲劳的交互冷暖浴 …… 456
回转脚脖子帮助排气畅快 …… 458
正确的睡姿对大脑活动有益 …… 461

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

伸直跟腱可令人年轻五岁 …… 463
竹板和擀面棍用来踏脚可令人精神充沛 …… 465
足部健康法器具介绍 …… 469
孕育十六文豚的印度蹲姿 …… 471
赤脚走路能吸收能量 …… 476
第五章　充实精力的秘诀 …… 480
脚底尽是性感带 …… 480
脚脖子缩紧的女性是“名器”的拥有者 …… 483
对强精、强壮有效的反射区 …… 486
治疗冷感症增加性感 …… 489
阳萎治疗 …… 492
健脚即等于强精 …… 494

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

1

手掌探秘——一个古老的课题

古人对手相的研究，虽没有留下系统的资料，虽由于历史的局限，走过“医巫不分”的弯路，但他们的努力为后人的探讨开拓了道路，仍是功不可没的。

早在两千多年前，我国古典医学著作《黄帝内经》就认为人体局部与整体是辨证统一的。人的每一个局部都与全身脏腑、经络、气血有密切关联。由于这些关联，就决定了诊治疾病时，可以通过五官、形体、色脉等外在变化，了解人的内脏健康状况。基于这一原理，手部是可以反映出人体健康状况的。医学上从小儿的指纹来辨别疾病和有关二十五阴阳人的描述，都为这一认识提供了依据。在我国周朝，就有手相学的痕迹。到了春秋战国时期，手相术已盛行于各国之间，受到人们的普遍重视和广泛运用。

《黄帝内经》中有大量关于手与内部脏腑相关联，并反映内部疾病的典型论述。如“掌中热者腑中热；掌中寒者腑中

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

寒”《灵枢、形气脏腑病形篇》又载：“小肠病者，……若寒甚，独肩上热，及小指次指之间热”。这些论述说明了手与内部脏腑的较为明显的关联性。如象战国时代的名医——扁鹊，就是一位善观气色变化的行家。其他命理学家兼习医理，名医师兼通相理学者更是不胜枚举。到了东汉年间，祖国医学体系雏形已定，人们对手的认识也更深入。著名唯物论者王充在《论衡·骨相论》中指出：“按骨节之法，察皮肤之理，以审人之性命，无不应者”、“人曰命难知、命甚易知、知之何用、用之骨体”。王充作为东汉著名的唯物论倡导者，在历史上也首次对“骨节”“骨体”作出了与“性命”相关的结论，可以说是当时长期实践的一次高度总结概括。

唐末宋初，我国出了一位极得后代尊崇的道家修士——陈抟（音团，tuán）。他在考场名落孙山之后，从此绝意于仕途。晚年住在华山脚下云台观。他就是神话小说中那位“法力无边”的“陈抟老祖”。但他并不是什么“一睡八百年”的神仙，而是一个精易理、明河洛、善观相、通医理、晓天星、达地道的知识分子。《宋史》中有他的传记，《辞源》、《辞海》等工具书对他都有简要介绍。陈抟曾与徐子平共研数术之学，并独创紫微斗数及河洛理数推命之法，一直盛传至今。另外，他在相学上，曾著《麻衣神相》一书，其中记录了上古人物以及刘邦、项羽等人的掌纹特点。可见最迟在宋代，人们已开始了广泛收集分析研究手纹，并赋之以不同的意义，迷信不实之处虽很多，但对手纹的记录是认真准确的，有不少部分正是关于人体健康状况的分析。古代有句俗语“相家必良医”，透过这句话可以看出，手诊在其他治疗方法兴盛之时，没有独立地进一步发展，而依旧是散见于医学与相学之中。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

这时，“手相”一词已被人们广泛使用。“手相学”既包括手诊，也包括通过手纹推知人的性格、气质、命运（这里面有猜测，虚妄的因素，但也不完全如此，这个问题需另文专论），但主要是指前者。

到了明代，小儿食指指纹诊法渐被医家提出并得到广泛应用，清代的《四诊抉微》、《形色外诊简摩》、《望诊遵经》等可谓历代诊法汇集，其中就有不少手诊内容。从此，手诊已成为临床辅助诊断的重要部分。

在国外，大约 3 千年前，古印度婆罗门教徒秘藏在洞窟里刻在人皮上的三部手相书，里面有许多用血画的描绘手纹的精巧图案，这大概是人类总结自己手掌纹线符号时，通过观察研究而留下的最早手相原始记录资料。

手相术源于古印度。公元前 4 世纪，随着亚历山大远征印度，手相学被带回西方。当时，希腊大哲学家毕达哥拉斯被印度文化所吸引，不辞劳苦，长途跋涉，跑到印度，对印度辉煌的宗教文化、哲学、医学进行研究，并逐渐对印度的手相学发生了浓厚的兴趣。以后，另一位大哲学家亚里士多德又把手相学付诸于实践，通过大量资料的积累，著成了《亚里士多德手相术》一书，该书对后世影响很大。

公元 5—15 世纪，由于手相学不符合基督教义，受到教会的摧残，但因流浪于世界各地的吉卜赛民族以看手相、占卜为谋生手段，使手相学知识仍然流传下来。

在日本，有关手相的文献，天和年代（1681）有《手筋占》，到了宽政年代（1789）有《手相明鉴》等书籍问世，还有明治时代林义岭撰著的称为“秘书传”的手相书，都是根据实际经验所写下来的手相研究。均为很有价值的手相著作。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

在手相方面，我国的研究不及面相来得普遍，成就上也较低。目前流行的手相学，是吸取了中国古代手相学、印度手相学、欧洲手相学、日本手相学和吉卜赛人手相学的精华，并结合了许多现代科学知识，渐渐摆脱主观臆测和迷信色彩，从而使手相学具有了相当程度的科学意义。目前，市场上许多关于手相面相与疾病关系的书籍，都在不同程度上总结了人们的实践经验，很有研究探讨价值。

20 世纪是一个知识爆炸的时代，各种专业知识由于不断膨胀结果，往往分科比较细密，甚至于连专业人才，也只能了解属于自己工作领域的一部分。

手相学的研究也是如此，比如一个人手的大小、薄厚、色泽、手指的长度、曲直、粗细、指距；指甲的颜色、形态；手纹的纹路、分布、形态等等，和一个人的性格、心理、生理、病理诸因素之间的联系，都有人分别加以研究。广西壮族医生，专门看指甲为人诊病，已经成为一个独立的学科。

我国以现代科学来研究手相诊病则刚刚开始，兰州掌纹医学研究所的王晨霞医生经过长达 10 年的苦心研究，已基本上掌握了手相与疾病的对应规律，形成了独特的治病方法。她利用手相诊治的患者已 10 万多人，开启了中国医学现代手相诊病的新历程。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

2

手、手掌皮肤及掌纹

手的解剖

手是掌纹诊病的物质，只有了解手的骨骼、肌肉、血管、脂肪、神经等的分布，才能掌握手部皮纹纹理及色泽的特点，为掌纹诊病打下基础。

在人体上肢的前端，从腕关节到指甲的部分，称为人的手。

手部骨骼由27块骨组成。手基底部有并列两排的8块小骨叫做腕骨；腕骨前面是5块掌骨；掌骨前面是14块指骨，拇指2块，其它4指均各3块（见图2）。

手部肌肉分为3群：外侧群、内侧群和中间群，共19块（条）。外侧群位于拇指侧，形成拇指侧隆起，称为“大鱼际”；内侧群位于小指侧，形成手掌小指侧隆起，称为“小鱼

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

际”，中间群位于手掌中心。以上是关于手的内部肌肉，还有来自于前臂，止于掌骨或指骨的肌肉20余块，称为手的外部肌肉。手的肌肉组成比全身任何部位都多，都复杂，也正因为如此，手才能作各种精细的运动（图3）。

手的血液循环十分旺盛，构成手部血液循环的主要血管是桡动脉和尺动脉，桡静脉和尺静脉。当桡动脉和尺动脉走行到手掌部后，分别形成了掌浅支和掌深支，每支又分出许许多多的细小分支，遍布整个手指和手掌，动脉末梢与静脉末梢吻合，手部静脉血通过桡静脉和尺静脉回流到静脉系统，保持着手部血液的正常循环。由于手的毛细血管分布极为丰富，血液循环旺盛，所以，人类许多全身性生理病理现象都可以在手上观察出来。

手部神经主要是正中神经、尺神经和桡神经。正中神经是前臂的前肌群和大鱼际的主要运动神经，关系手的主要运动功能，也是手掌面的主要感觉神经。正中神经损伤后，运动障碍表现为前臂不能旋前、屈腕及外展力弱，拇指、食指和中指不能屈曲，拇指不能对掌。因鱼际萎缩造成手掌平坦，称“猿手”、“爪形手”。

尺神经走行到腕部时，在腕豆骨外侧经腕横韧带的浅面和掌腱膜进入手掌。它是手肌和前臂尺侧手屈肌的主要运动神经，也是手尺侧皮肤的感觉神经。尺神经损伤后，表现为：屈腕力减弱，无名指和小指末节不能屈，拇指不能收，指的内收与外展丧失；小鱼际和小指感觉丧失；因小鱼际萎缩平坦，称“爪行手”。

桡神经的深支发出许多分支，支配前臂后肌群和前臂后面的皮肤，桡神经的浅支分布于手背桡侧及桡侧两个手指背

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

面的皮肤。桡神经受损表现为不能伸腕伸指，出现“垂腕”；拇指不能外展；“虎口区”皮肤感觉丧失。

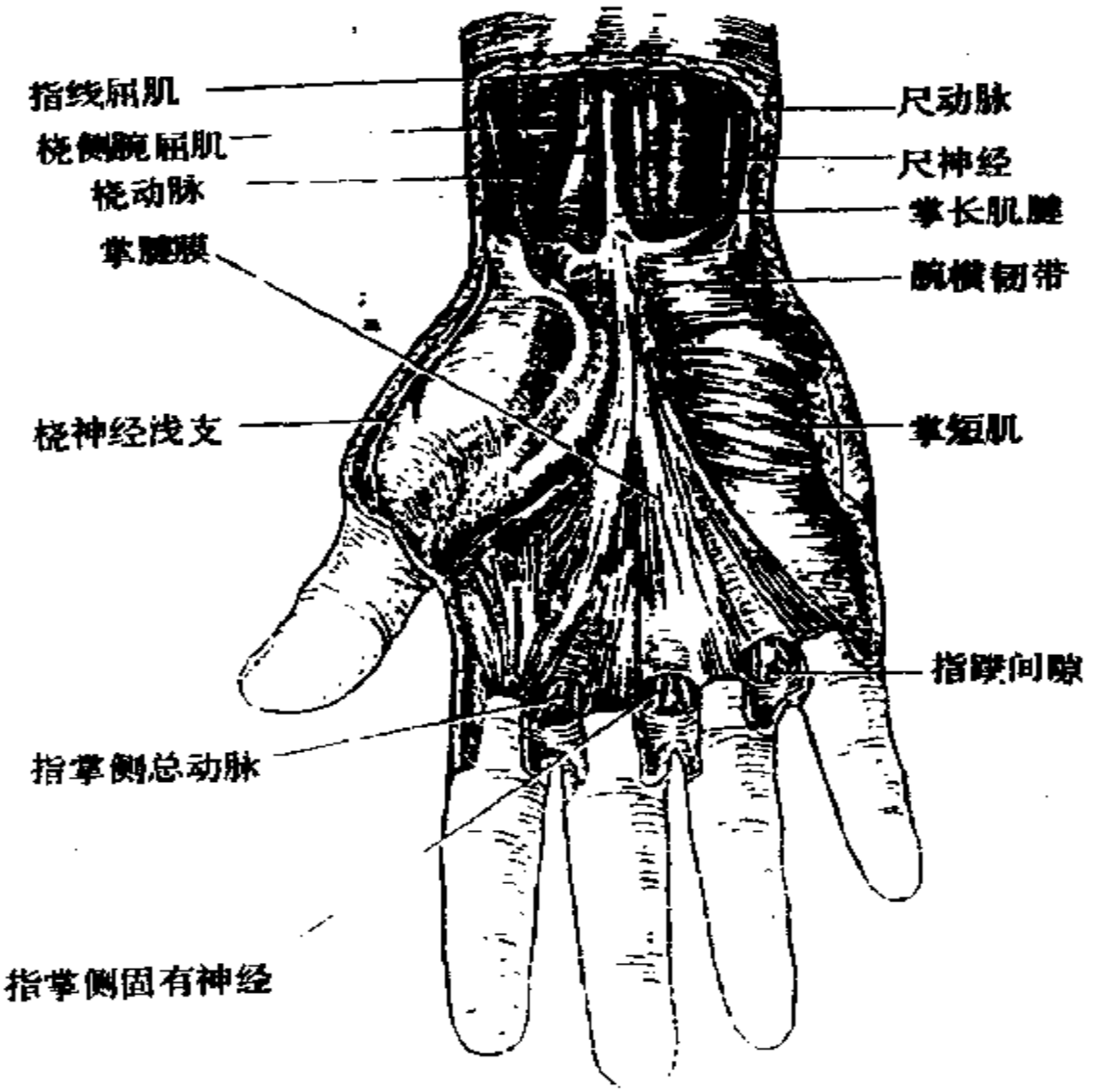


图 2　手部肌肉图

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

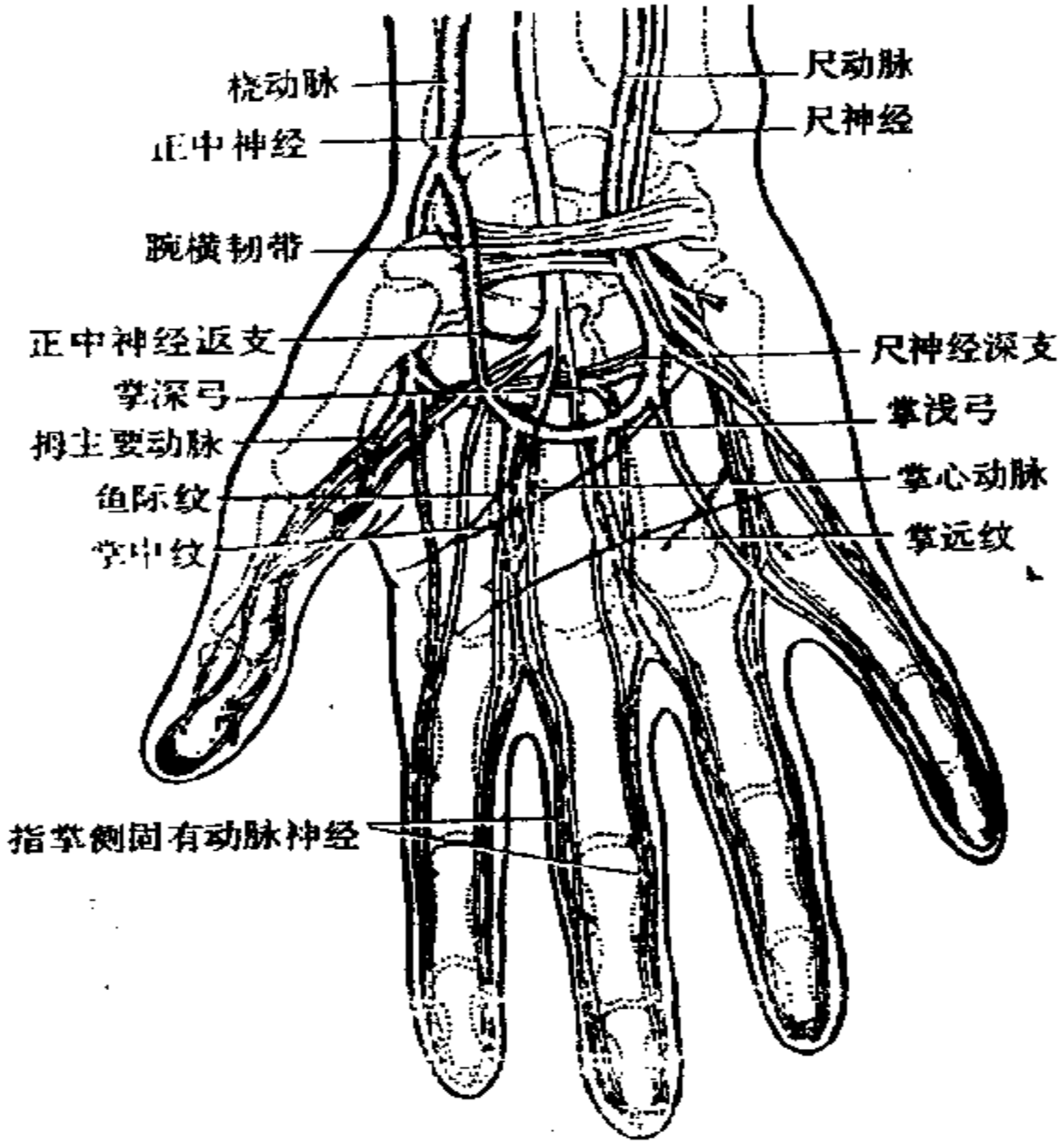


图 3　手部血管、神经投影

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

手掌皮肤的特点

现代人体科学研究表明：手除作为外在肢体的组成部分，发挥其不可替代的功能外，在触觉方面，还担负着比任何皮肤区域都更丰富的感觉功能。它不仅是保护生命体的工具，还是人类感知陌生世界的先导，当人的最重要的感觉器官—眼睛失去作用后，耳和手就最先去补足视觉丧失带给生命体的缺陷。手在人体中所处的位置及其功能的广泛性，表现它与内在脏器的联系极为紧密，研究这一联系首先应对手掌及掌部皮肤有一个科学的认识。

皮肤占据了人体的最大体表面积，包裹着骨骼、肌肉、循环系统和内脏，上面布满了纹理和汗腺孔，具有保护人体，以及呼吸、排泄和调节体温的功能。

手掌皮肤，除具有皮肤的一般功能外，还具有自身的特殊性，这种特殊性，使它成为首选的皮肤观察区域见图5、图6。

一、手掌皮肤有汗腺而无汗毛

手掌皮肤具有皮肤的一般功能，然而只有汗腺而无汗毛，这种皮肤现象，是掌部皮肤的重要特征之一。生长在掌心皮肤上的纹线，由于没有其它部位皮肤上的“孔”和“毳”毛的干扰而更能完整地反映自身发展状态，而手背上的皮肤、纹

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

理，由于汗腺开孔很多，使皮肤形成网眼状，再有毳毛生长，皮肤纹理的直观度则变差了。另外，手背温度与体表温度相仿，掌中温度则高于体表温度约0.2℃—0.8℃，它是掌侧汗腺分泌的量度指标，与人的情绪有关，这也反映出手掌同内在生理机制的相关性。

二、手掌皮下的血液循环极为丰富，微循环密集

血液循环和微循环的丰富和密集，带来了大量人体生物电信息和非生物电信息在手掌中聚集。简单的讲，手掌中纹理由微血管和微循环控制的区域，由于供血和微循环调节不同而发生形状的变化。深言之，细胞的分解代谢也受到影响，而发生表征局部的隆起和凹陷、发展和萎缩，这样，凹与凸之间就形成新的皮纹沟脊。如，当末梢血液中脂肪含量过高，多余的脂肪颗粒就会被送到手掌上堆积，形成丘，它表明血液中脂肪含量过高，是血脂偏高症。同时这种掌上形体的变化不久就将信息以纹路的形式表象在手掌中。

三、手掌是末梢神经的集中区

古人云：十指连心。根据解剖发现，手指的神经直接连着大脑，这说明手与脑、与心脏（有新论断提出：心脏参与脑的思维活动）有着密切的关系。手掌皮肤的敏感度，远高于其它皮肤，当我们用针刺的方法比较掌心和掌背的刺激反应时，便一目了然。这种末梢神经的集中，还表现在手部的触觉强于人体的其它部位。当我们接触并需要了解某一物体

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

时，无论何人，都将手做为工具。手对冷热、软硬、干湿、涩滑的感觉比任何部位都细微。丰富的末梢神经活动，也对掌纹的生成变化有着不可低估的作用。

四、手部是经络穴位的集中区

由于手上有六条经络通过，其心经、小肠经、心包经、三焦经都是以心脏为终点，所以中指、无名指、小指都与心脏有密切的联系。根据《神奇的手穴自我疗法》（四川科学技术出版社出版）一书记载，手上有75个穴位。日本的额田原臣先生从事体育按摩法多年，发现手上有47个反射区。

朝鲜也曾出现过一个配有33个穴位的手穴图（附图4）。还有人统计过，手上共有穴位334个，并且有14条气脉通贯。大量的手穴试验和研究发现，手与头部有相似的生物电特性：从表皮电位看，由躯干到头部呈递增势态，头顶部最高；从臂到手也呈现同样的势态，手心电位仅次于头部。这一现象也提示我们，在手掌区域集中着大量的人体信息，是我们由表识里的窗口。

五、手在望诊中是一个坦诚直观的窗口

手是人体暴露无遗的地方之一，它没有任何“隐私”。面部虽然也暴露在外，但在被人久视时会因心理原因而发生变化，而手，人人都可以伸出，任你专心地长时间地观察和研究。这种“特区”政策不是其它部位都能具有的。手掌的这种条件，为掌纹诊病提供了诸多方便。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

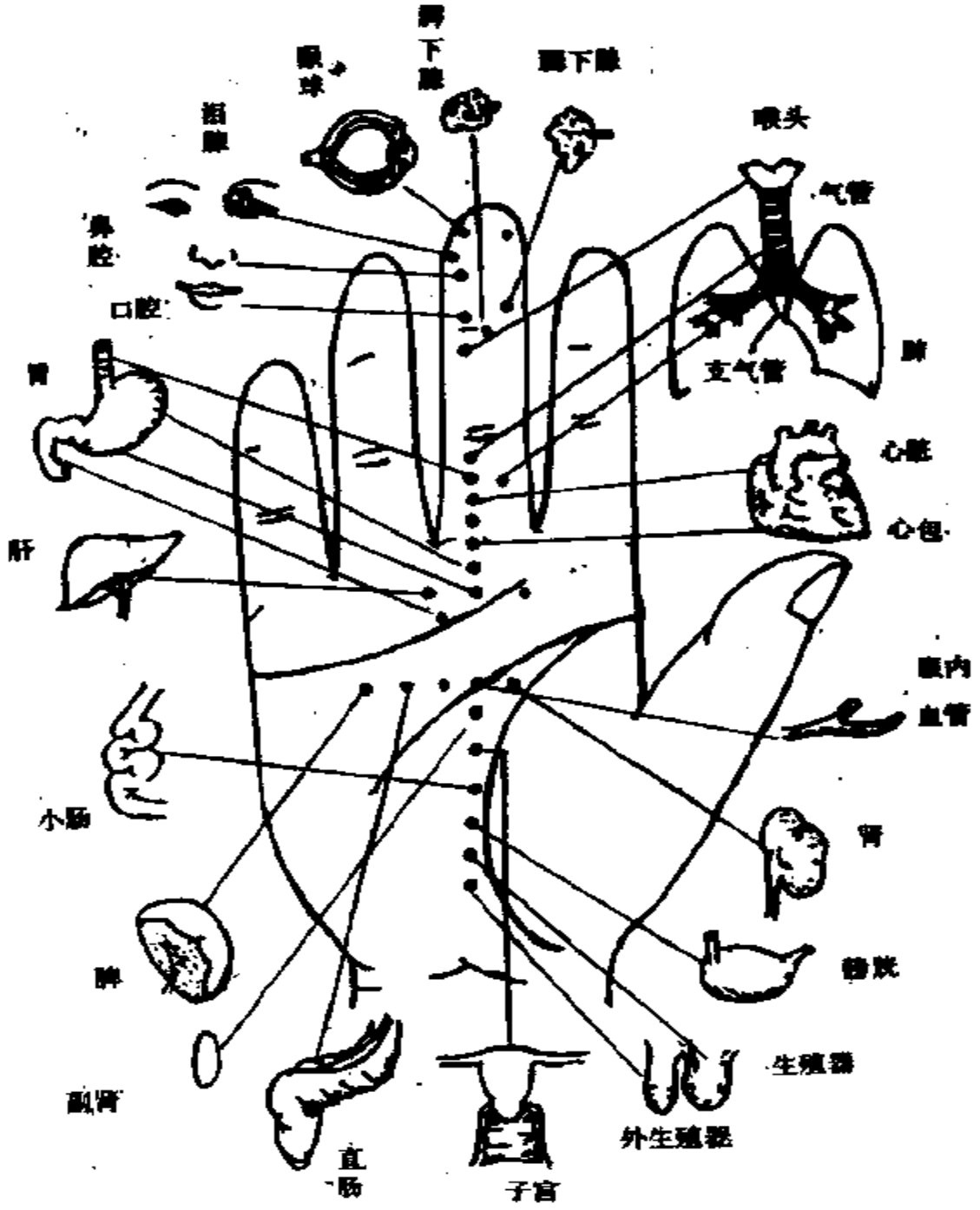


图 4

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

世界上没有两个人的手纹是完全一致的，每只手的纹理都是独一无二的。这个独一无二的手纹只表白这个生命体的特征，而不能仿造和重复在别人手上，这使手纹诊断只对这个生命体负责，从而具有可靠性。虽然笔者也在探索从某人手上观察其配偶或其近亲亲属的疾病痕迹，也是为了更深刻地认识这个生命体，并不抹杀手纹的相对专一性。

手掌的上述优势，决定了它在医学上成为望诊的专用部位。

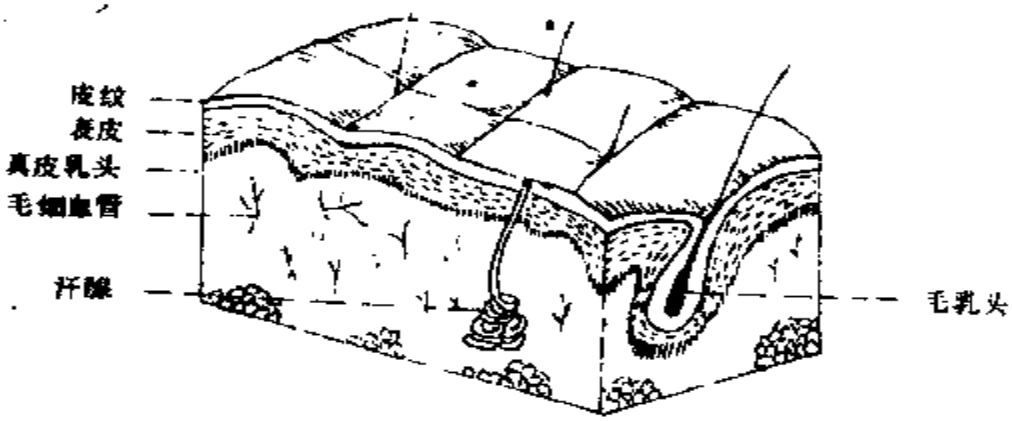


图 5　皮肤结构

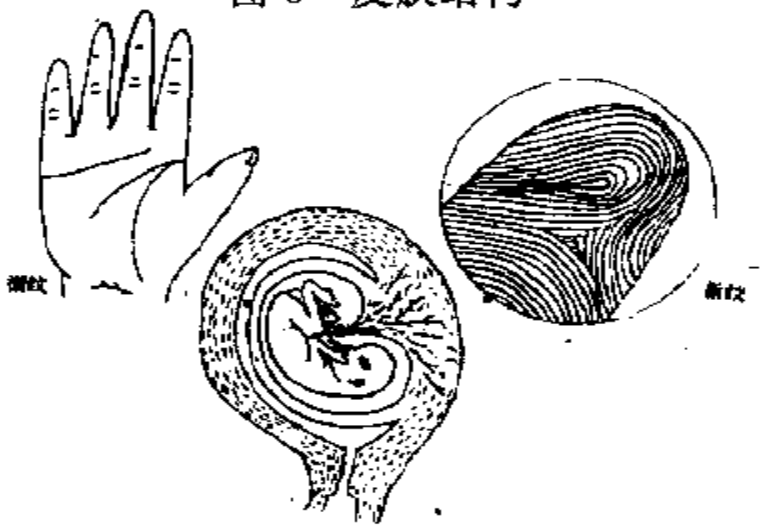


图 6　第 13—19 周胚胎

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

3

五指形态及掌部区域划分

五指形态及其对手诊的意义

指掌为人体的远端，也是血液回流的起点之一。中医自古就认为，五指能反映五脏六腑的旺衰。

人体的器官功能，相互影响，往往会因一个脏器的变化影响到整体，造成全部器官的营养不良与功能衰竭。以下逐一介绍手指形态的含义及与人体健康状况的关系。

拇指

拇指代表人的先天智慧与意志能力，与遗传体质有关。在五脏强弱的分辨上，拇指用来判断头脑的强弱。一般讲，拇

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

指以长而健壮为佳，代表其人意志坚强，头脑清醒，但过于粗壮时，则又容易成为脾气暴燥的典型。指节纹有二条以上，成眼睛状者，一般称为“孔子目”，主智慧高（图10）拇指指节长度平均，指节纹清秀不断，一、二节均圆净无纹者，大多是智慧高明，心情开朗，没有烦恼的人。

拇指形状过于瘦弱，多见过于柔弱胆小的人，如果再兼有弯曲现象，则其人往往有神经衰弱，头痛失眠、纳差等症状。拇指一、二节散乱多纹，指节纹散乱不清的人，容易患头部疾病。

此外，拇指节较短且过于坚硬，不易弯曲的类型，大多是性急而脾气较大的人，有中风、头痛及心脏疾患的倾向。

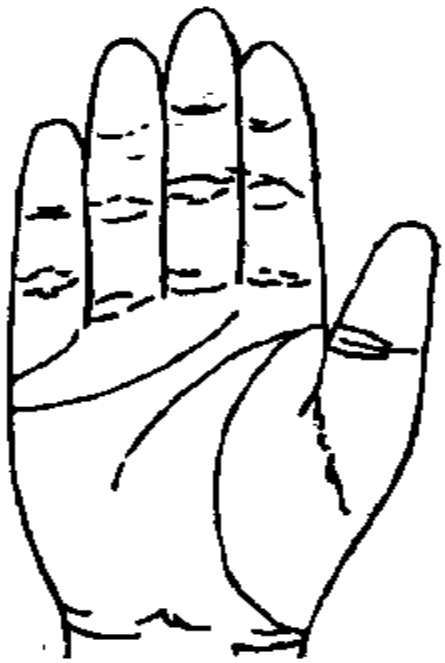


图 7

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

食指

食指用来判断肝脏机能强弱，一般以圆秀健壮为佳。3个指节的长度，以第一节最长，二、三节依次稍有递减，外型直且与中指密合，拥有这种食指的人，肝脏机能必然是健康而少病的。如果食指苍白而瘦弱，必然是肝脏机能较差，工作容易劳累，生活萎靡不振。如果食指偏曲，指间漏缝，再兼纹线散乱，往往说明肝脏机能较差，同时提示消化系统不健康。

如果三个指节长短不对称，特别是中节的长度太长，则与钙吸收不平衡有关。有这种表现的人，大多骨骼与牙齿较早损坏。

中指

中指的强弱与心脏及循环系统的健康状况有关。一般以圆长健壮为佳，指节柔软而不柔弱，过硬而缺乏弹性者不好。指型直而不偏曲的人，大多心脏机能佳，元气旺盛，精神饱满而少病。中指苍白，细小而瘦弱的人，心脏机能较差，造血功能也欠佳。

中指偏曲，指间漏缝的人，除循环系统较差外，还会影响到肠道的功能。如果三个指节不对称，中节特别长的人，往往思想悲观，容易有骨骼、牙齿疾病，亦即钙质的代谢功能较差。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

无名指

无名指之强弱与一个人的整体的健康状况有很深的关系，故日本人称其为“药指”。

无名指亦以圆秀健壮为最好。太长的人，容易有生活不规律而影响身体健康的倾向。太短的人，又主元气太虚，精神不振。

指型直而无偏曲，指节圆润有力，指节纹清爽的人，大多肾脏及生殖机能健全，无名指苍白、瘦小、贫弱的人，大多肾脏与生殖系统的功能较差。

无名指第一节，代表性功能的强弱，第一节过于粗壮的人，容易有内分泌失衡的疾患；过于瘦弱的人，又往往生殖系统方面比较衰弱。第一节的指节纹代表同样的意义，即散乱者身体情况差，完整而清爽者，健康情况良好。

无名指的第二节，代表一个人的筋骨强弱，自古以来中医将骨骼在五行中归属于“水”，亦即与生殖系统有很深的关系。现代的西医，也经常提醒孕妇在怀孕中要补充钙质，以免损坏自己的身体。第二节指节纹散乱的人，大多体能较差，筋骨较细小而衰弱。第二节边缘有纹存在时，谓之“病约纹”，表示当时的健康状况不好，这种现象会随着身体好坏而增减其纹线。

第二节长度过长的人，往往钙质的吸收功能比较差，骨骼和牙齿比较脆弱。如过于苍白、瘦弱，也会有同样的表现。指头偏曲，指节漏缝的人，往往除泌尿系统较弱外，又代表烦恼较多，还常常影响头脑机能，同时又容易出现神经衰弱、头痛、失眠等症状。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

无名指生得太长的人，亦即超过中指第三节一半以上，快要与中指齐平，大多先天的遗传体质很健壮，但容易因为后天的生活不规律，如饮酒、熬夜、过劳等现象而带来衰弱。

小指

小指能反映出消化系统机能的旺弱。一般来说，小指以细长为佳，指节长短相称，直而不偏曲，这些代表着消化系统功能健全，身体健康良好，并能将这种体质遗传给自己的子女。

小指苍白，细小且瘦弱，易患肠道疾病，引起吸收不良或排便不畅。指头偏曲，指节漏缝太大的人，也易患胃肠道疾病，造成消化不良。指节纹散乱，除自身体能较弱外，还易把这种现象遗传给子女当中的一个。

掌部区域划分

古人对掌纹、掌部区域划分及其八卦定位、功能、色泽所提示的健康状况等方面问题都有了很深的研究，为我们研究工作的进一步开展提供了价值极高的原始材料。下面，我们列表将古人的研究成果呈示给读者。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

八卦定位	手掌位置	五行	代表功能	显象	色泽	症状
震位	大鱼际的上半部，生命线范围的内上方。	木（阴木）	神经系统	位置隆起，高耸	红润	身体健康，神经、精神正常
				纹路散乱不整且多毛状线，交叉，星纹		精神紧张，生活失调易患神经官能症
				肉硬或薄，由生命曲线包围区十分狭窄	苍白无力	易患生殖机能及内分泌机能失调
巽位	食指下	木（阳木）	肝胆	隆起而高耸	粉红	肝胆功能良好
				纹路散乱，皮肤粗糙	较暗	肝脏机能衰弱（不善饮酒）

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

八卦定位	手掌位置	五行	代表功能	显象	色泽	症状
离位	中指和无名指	火（阳火）	心脏、血液循环、视力	隆起高耸无乱纹	粉红	心脏机能健全，气充视沛，力好
坤位	小指下	土（阴土）	少腹器官	隆起	红润	腹部肌肉实，肠、尿、殖系统功能正常
				纹路散乱，粗	较暗	腹部肌肉弛，小肠功能较弱
				低陷，筋浮，骨露	枯白无血	生殖机能弱，女宫孕冷减妇多寒，感向属不有症倾

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

八卦定位	手掌位置	五行	代表功能	显象	色泽	症状
艮位	大拇指坏下半部，生命线范围内的下方。	土（阳土）	脾胃	隆起而肉软光润者		脾胃受纳，运化功能良好，体力健壮
				纹路散乱，皮肤粗糙	有椭圆形的暗色呈现，暗色明显	脾胃功能不佳，此时正患胃病
				青筋浮起，明显低陷，薄而无肉者		胃部功能多为不足
坎位	掌心下方	水（阴水）	泌尿生殖系统功能的强弱	隆起而肉软	光润	泌尿生殖系统功能良好

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

八卦定位	手掌位置	五行	代表功能	显象	色泽	症状
				纹乱，皮肤粗糙	色暗	幼年营养较差、体弱、成年后元气不足，容易疲劳
				青筋浮起，低陷，薄而无肉		肾功能比较弱
				手颈纹路散乱、不完整		肾功能不足，过于严重时易患不育症
兑位	小拇指下横曲线与智慧线中近掌侧	金（阴金）	呼吸系统、大肠功能	隆起	红润	身体健康，元气充沛，呼吸系统及大肠功能健康

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

八卦定位	手掌位置	五行	代表功能	显象	色泽	症状
				纹路散乱、皮肤粗糙	色暗	呼吸系统比较弱，火旺伤肺
				低陷，筋浮骨露	色较枯白	呼吸系统感染、肺气肿病
乾位	兑位之下手颈纹之上	金（阳金）	心理状况及呼吸系统功能	隆起	新鲜	心理健康，元气充沛
				纹路散乱，皮肤粗糙	色暗	七情郁结，神经衰弱
				低陷、筋浮骨露	肤色枯白	呼吸系统衰弱，影响健康

以上是古代手掌部位功能对照表。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

4

手掌预测术

手掌——观测内脏的窗口

每天忙于劳作的人，也许因为工作繁杂，情绪紧张，所以即使身体患上大病也全然不知。这大概是对疾病的疼痛感已达到某种免疫的原因吧。

于是，直到疾病恶化时，才略有感觉，然后急忙的看病。问他们为什么拖这么久才来，总是听到这样的回答："没感觉不舒服呀！"真是这样的吗？

实际上，不论哪种疾病，多少跟内脏器官都有关联。因此，当患上某种疾病时，总会出现相应的征兆。尤其是内脏一旦有问题，更会马上发出危险信号，而人体正是传达这一信号的机构。

手掌可以反映内脏发出的求救信号，让人防范于未然。众所周知，手掌（包括手背）有六条经络运行着，而这六条经络全

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

跟内脏器官有密切关系。所以，内脏一有异常，会由相关通道呈现出来。反过来说，观察手掌上的变化，同样也能明白内脏现状及其机能活动。

本章共有四十个项目，包括从手掌到指尖、指甲的种种变化，同时介绍如何从手掌的变化判断内脏状态，以及预知疾病的方法。这方法是用数千年的中医理论，再加上本人累积的经验而成。因此，可靠性是不容置疑的。并且，基本诊断法只需观察手掌的各部位即可，无论何时何地，每个人都能做。

现在先把文中所用的特殊用语解释一下。“拇指丘”指拇指下端到腕间整个鼓起部分。“子指丘”指小指下端的鼓起部分。“瘀血”是指手掌的一种变化，也就是皮肤变成紫色的一种积血状态。希望读者能经常注意自己的手掌，并预祝大家有一个健康的身体！

掌斑——血液循环的呼救

有一次，我观察体操运动员们的手掌，每个人手掌的气色、弹性都很好，也很均匀。这是因为他们比赛的项目全部用手做的原因。

运动可促进全身血液循环，使各内脏机能旺盛，进而保证有一个健康的身体。体操运动员们健康的身体在手掌上完全表露出来。靠手活动和运动虽是两回事，但结果是一样的，也就是使人有一个健康的身体。

一个完全不活动，运动不足的人，他的手掌又是什么样的

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

呢？

简单地说，这种人的手掌一定布满斑点，也就是红润部分和苍白部分充满斑点。由这种手掌可以看出，有的内脏血液循环还可以，有的内脏血液循环不良，缺少足够的血液流通。很清楚，内脏已经到了血液循环障碍的地步了，如果再不治疗，内脏机能一旦受损，势必如火燎原，一发而不可收拾。那么，怎么办呢？答案很简单，只要手掌勤于活动就没问题。建议各位

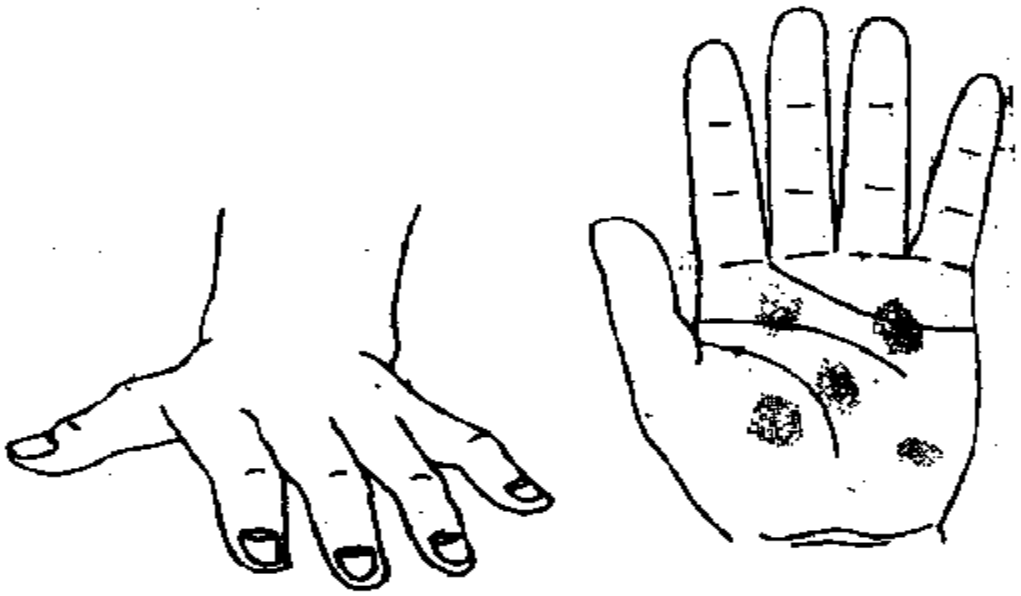


图 3　以伏地挺身刺激手掌可畅通全内脏血液循环

最好做“伏地挺身”（参照图 3）。伏地挺身必须兼顾整个手掌，一方面有助于改善运动不足，另一方面又可促进血液循环，这是一种最适用的刺激法。如果你的手掌有斑点，不要犹豫，马上做伏地挺身吧！

以伏地挺身刺激手掌可畅通全内脏血液循环

拇指根变细——呼吸及胃肠有异

身体状况正常的人，手掌的肌肉厚实，五指张开时，手指

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

头十分均匀粗大。

拇指丘跟呼吸器官及胃、大肠、胰脏等器官密切相关。所以拇指丘肌肉发达的人，血液循环一定很好，而且肺活量大，胃肠更是健康。

如果拇指丘薄弱，或呈现紫色瘀血现象，这个人一定有呼吸或胃肠等疾病。即使目前未见异常，但拇指丘渐瘦，色泽转黑，一定是呼吸胃肠等器官机能正在逐步衰退。如果任由手掌变化，而不去理会，等到胃溃疡等症状发作时，那就是自寻烦恼。因此，必须防范未然。使拇指丘恢复正常最有效的方法是，

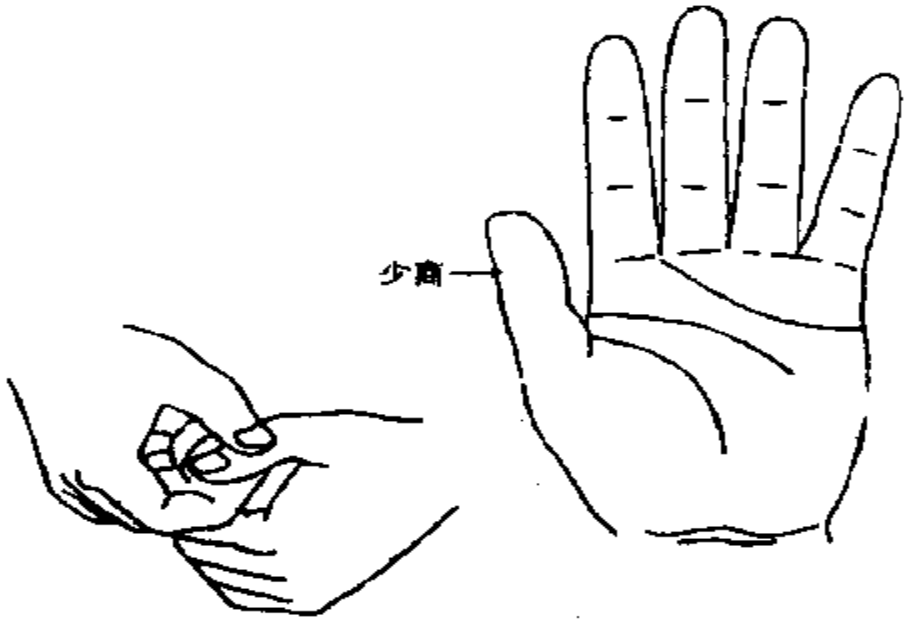


图 4　刺激少商穴，可促进呼吸，胃肠各器官血液循环

刺激位于拇指指甲侧的少商穴（参照图 4）。少商是运行自拇指的肺经的井穴（中心穴），指压此处能直接刺激脑部，促进已衰弱的呼吸器官或胃肠脏器的血液畅通。所以，各器官机能是否正常，血液循环是否良好，只要观察拇指丘鼓起部分便可一

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

目了然。

小指根变细
——精力减退的前兆

小指丘关系到心脏、小肠、子宫、睾丸、肾脏，甚至膀胱等器官。所以小指丘鼓起，血色畅通红润的人，表示上述内脏器官十分发达。除了拥有健康身体外，此人的性欲也很强。

反之，如果小指丘瘦小，或呈瘀血的紫色，则表示内脏机能迟钝，精力不济。为防止内脏机能继续衰退，以致百病丛生，应早日预防才是。要使小指丘的血液畅通，活跃与小指丘有关的各内脏机能，最有效的方法就是指压位于无名指指甲下的关冲穴及位于小指指甲下的少冲、少泽等穴。不停地轻压这些穴道，自然地会促进内脏血液循环，而若想令你对自己的性能力信心大增，直接刺激小指丘是最好的刺激法。在握手时，只要以指丘的方向用力握手，刺激手掌各部位，经常如此，内脏机能就能得以增强，精力会更充沛。另外，在我们的日常生活中，也有许多锻炼小指丘的机会。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

健理三针区——检测内脏机能

前几天，一位老朋友来作客。久别重逢，话题自然会勾起对昔日的回忆。当年的老朋友以酒量自豪，但是，如今却没有碰一下眼前的杯子。我虽然再三劝酒，他仍旧滴酒未沾。于是我怀疑地问他："喝呀，怎么不如当年了？"老友回答："最近一喝酒就感到不对劲。"我听了既意外又担心，马上拉起他的手掌观看，果然不错，内脏的异常反映已经很明显地呈现在手掌上。

我第一眼观察的是，手掌上"健理三针区"的状态。

健理三针区位于掌心上略下方，它能反映出内脏器官的健康程度。尤其是心脏、肝脏、肺、胰脏、肾脏、胃、大肠、小肠等器官的异常，更能立即反应出来。上述器官异常时，即使自己毫无所觉，也可以由健理三针区的变化中得知。一旦有异，就表示内脏已开始发出危险的求救信号了。

我的这位老朋友手掌上的变化极其明显，尤其是气色及弹性。一眼就看得出有瘀血似的紫色现象，用手碰触特别的柔软。健康人的手掌，即使用手指压，也会马上恢复原状，那是因为正常的手掌有弹性。而病人的健理三针区，手指一压，肌肉马上凹陷，隔了很久还是没有弹回来。

看到这种情况，我当场传授手掌按摩健康法给老友。最好的治疗方法是时时按摩发生变化的健理三针区（参照图 6）。反复地压揉、按摩，直到两手手掌上健理三针区的气色及弹性

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

恢复本色时，就表示内脏又趋向正常了。老友回去后照此按摩，不久又可浅酌一番了。

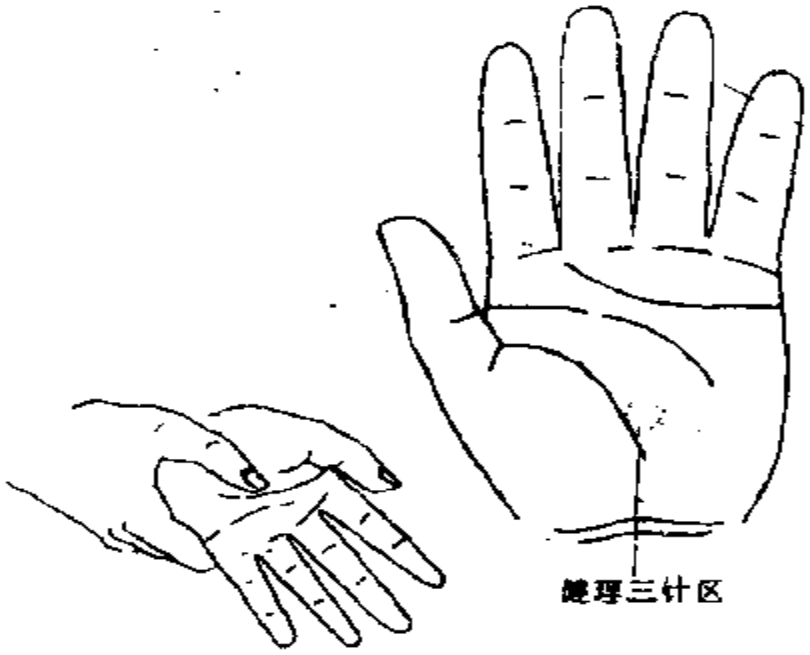


图 6　按摩健理三针区，可促使衰弱的内脏产生活力

掌茧——内脏机能不良的信号

茧，通常是生长在皮肤经常摩擦的地方。如作家，大多长在拇指或中指中，称作笔茧；弹吉他的人的茧则生在五指指尖上。看来，长茧似乎是一个极自然的现象。但是，茧却是皮肤上多余的肉，不能忽视，因为长茧的部分很可能关系到内脏衰退。

现举一例说明。几年前，在偶然的机会里和一个棒球运动

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

员相遇，我观察了他的手掌。他是一名投手，每天练投上百次是很自然的事，因此，食指和中指上必定长出硬茧。然而，令我惊讶的是，他连小指上都同样地长茧。我询问别的选手，他们的小指上并没有长茧，于是我问他："是不是因为最近练习过于频繁的缘故？"他回答说："也许是吧！最近练习后总感觉疲惫不堪。"

运动过后或工作后会觉得过度疲惫，都是心脏机能衰退的征兆。心经运行于小指内。所以，一旦心脏机能衰退，位于小指上的皮肤便会变硬，而间接刺激到心脏。

当茧长在不应该长的地方，而又关系到内脏机能时，为使内脏恢复正常，必须经常刺激经络上的井穴（参照图7）。

请记住，当手上长茧时，为了健康着想，还是检查一下为好。

掌心冒汗——易患胃溃疡

在美国流行着这么一个笑话：拿石头打路人，被打中的十个人中，有九个是精神医生或律师。可见，美国的精神科医生很多，同时，这也表示美国人大多有精神病倾向，或情绪紧张等现象。

很多美国人在握手时，常会掌心冒汗。手掌容易冒汗其实就是精神压力大的征兆。如果经常"手心冒汗"，就表示心情常受影响，如紧张、烦躁、压力大等，这才使得手掌的出汗现象反常。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

因此，手心易冒汗的人应多注意，情绪压力的大小对内脏机能也有很大的影响。看病的患者中，有受升学压力而得了胃病的中学生，还有很多人是因为较繁忙的工作导致胃溃疡。所以，保持手掌干燥也是一件不宜忽视的事。

防止手掌易冒汗最有效的方法是，刺激位于手掌正中央的多汗点(参照图 8)

手自然地握住，约在无名指按住掌心之处便是多汗点的位置。不断地仔细按摩这个点可减退出汗作用，也可消除紧张的情绪。

在一个竞争激烈的环境中，一定令人有"紧张、匆忙"的感觉。为避免过度紧张，平时就要保持两手干燥。

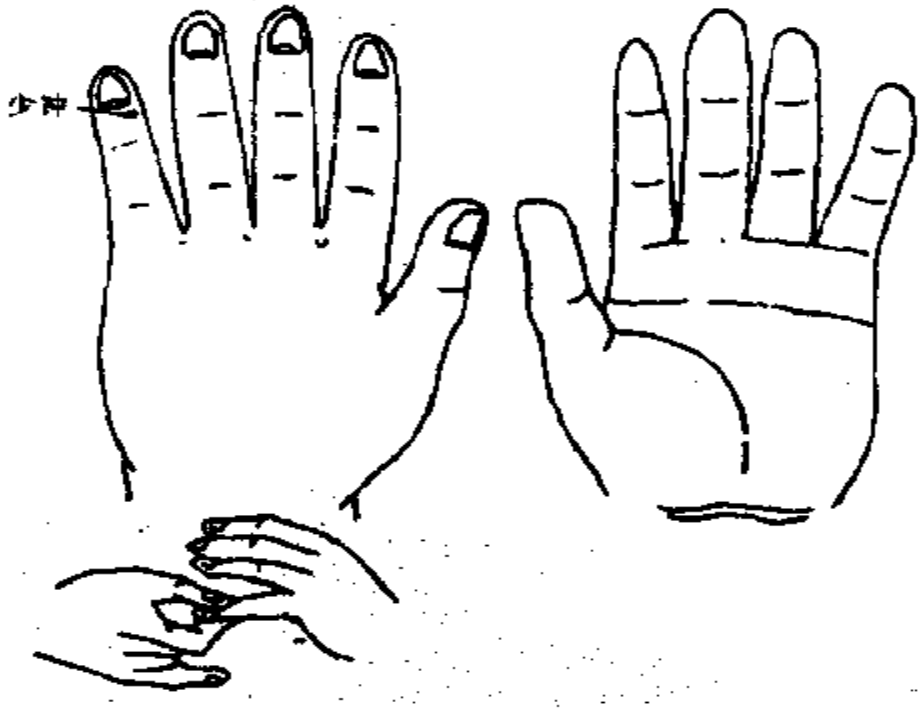


图 7 与心脏有关部位长茧时，可刺激少冲穴

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

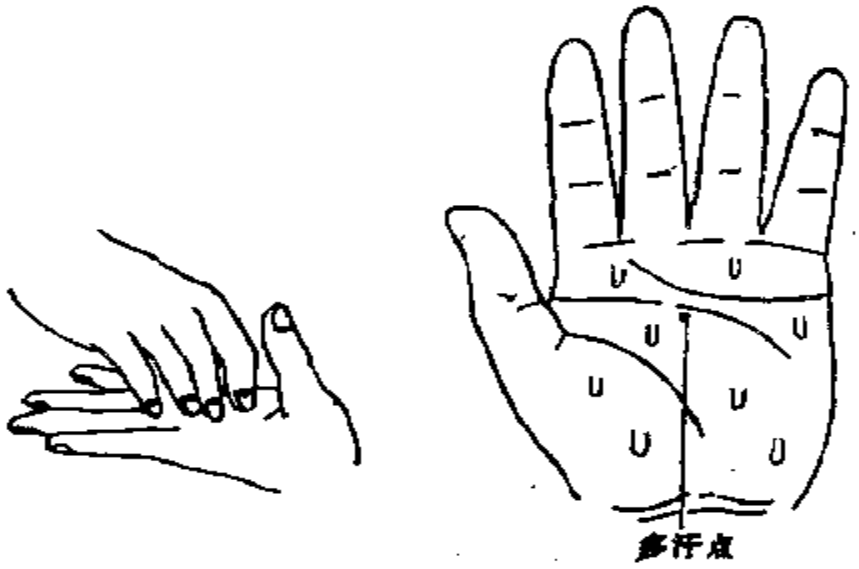


图 8　刺激多汗点，既可止汗，又可消除紧张

拇指皮肤——预感呼吸受阻

不久前有位高中二年级的男同学来看病。按理说，这个年龄正是“青春期烦恼”的阶段。

他的烦恼是被同学们嘲笑为“假姑娘”。他说话的声音既尖锐又细长，外表给人的印象也是纤弱的。他常感到胸口发闷，于是我仔细地观察他的手掌。他的拇指呈硬、紫色状态。因此，我判断他的呼吸机能不良。呼吸机能衰退的征兆，除了在拇指上有变硬的情形外，也可能呈柔软塌陷、干燥粗裂、或紫色状态。在呼吸器官还没造成严重障碍前，应该尽快指压手指才是。促进呼吸机能最有效的方法，是刺激位于拇指指甲下方

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

的少商穴(参照图 9)。少商穴是肺经的出发地，经常指压能畅通呼吸器官的血液循环，预防疾病。肺经异常时，指压少商穴会有疼痛感，同时也表示呼吸机能可能发生障碍。

食指——关连着胃肠机能

前几天，我和一位熟人相遇，便到家畅谈，对方端杯喝水的方式特别奇怪，一般人端水杯是用拇指及食指拿起来，他却用拇指和中指。

我好奇地问他原因，对方回答说："没什么，只不过最近食指经常感到疼痛，才这么拿的。"我观察他的食指，不但松驰软塌，而且呈紫沟瘀血状，于是当场告诉他："这是胃肠衰弱的征兆，希望你多留意。"

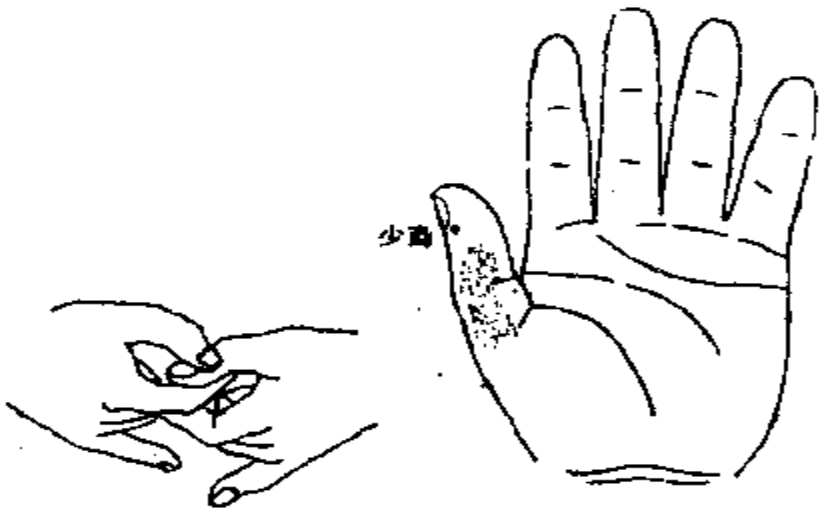


图 9　刺激少商穴可促进呼吸器官血液通畅

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

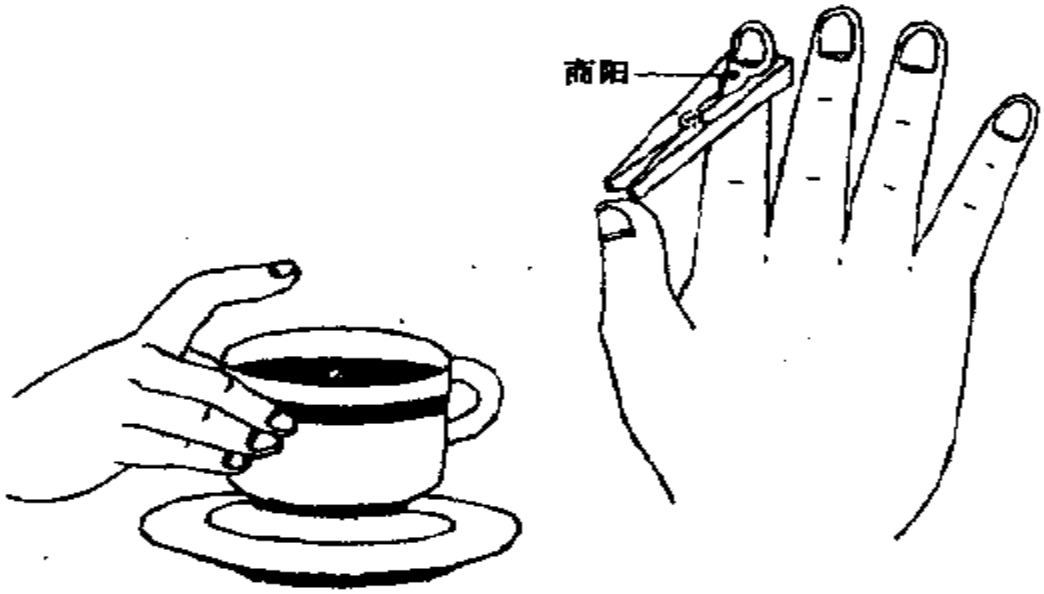


图 10　用洗衣夹刺激商阳穴可恢复消化器官的正常机能

由上述例子可知，当食指出现疼痛、硬块、柔软、瘀血状等征兆时，就表示大肠等消化器官机能走下坡路。因为，运行二食指内的大肠经和大肠有极密切的关系，所以，当消化器官异常时，食指也会有反应。

也许现在不觉得胃或肠有任何不适，可是，一旦食指发生变化，上述各器官可能已经起了大变化，因此，我马上传授他对策，要他照此实施，以恢复消化器官机能。促进大肠等消化器官机能最有效的方法，是刺激位于食指指甲下方的商阳穴（参照图 10）。商阳穴是大肠经的井穴，大肠异常的人，指压此处会有痛感。所以，应不断地指压，直到觉得不再疼痛为止。当食指不再觉得疼痛，肿胀或瘀血状消失时，就表示大肠恢复了正常机能。

如果认为用指头指压太麻烦，可利用洗衣夹，也可收到相同的效果。

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

无名指——肝胆机能的标志

有这样姐妹两人，姐姐是钢琴家，妹妹是小提琴家，这两位女孩的食量连男孩都自叹不如。但是无论从哪个角度来看，她们都是属于纤瘦型的女孩，有如此惊人食量的并不只是她们姐妹两人，他们的音乐界同事也是如此。于是，我观察她们的手掌，这才恍然大悟。

两人手掌的共同特征是，无名指特别发达。一般情况下，五根手指中以无名指反应最迟钝。可是在拉提琴或弹钢琴时，五根手指必须都使用，所以姐妹俩连无名指都灵活自如。这是因为无名指经常活动，致使手指血液流畅，肌肉富有弹性。

无名指与肝脏、胆囊等内脏器官密切相连，而肝、胆两处内脏都担负着体内解毒的重要任务。肝胆血液循环顺畅，机能自然提高，无论吃什么当然全消化。反之，肝、胆血液循环不良，机能自然下降，食物难以消化，食量也就大大减少。肝、胆血液循环不良的人，其无名指必定细、瘦，且动作迟钝。因此，如果无名指动作不灵活，或是细瘦，血气不对时，就要注意肝、胆是否有问题。这时，请指压位于无名指指甲下方的关冲穴（参照图 11）。如果感觉疼痛，务必反复不断地指压。直到不再有疼痛感时，即表示肝、胆机能的血液循环已经恢复正常。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

小指——可透视膀胱和心脏

小时候，相信谁都有过“勾指头”的经验，但随着时间的流逝，也逐渐淡忘了。最近，我在偶然的机会下又重温儿时旧事。拜访好友，正要告辞的时候，好友六岁的孩子要求我：“下次一定要再来！”并跟每个人勾指头，作为约定。当友人伸出小指时，我发现他的小指上有明显的瘀血状。于是马上问他：“最近身体感到不适吗？”他回答：“只觉得排尿比以前困难。”这就是排尿障碍的前兆。小指跟膀胱、心脏、子宫、睾丸、肾脏等内脏器官密切相关，这些内脏发生异常时，小指会发生反应异常的征兆。也就是说小指是诊断膀胱或心脏机能是否正常的重要位置。

如果小指发生瘀血状、变硬等症状时，就表示以上内脏器官发生警告信号，必须马上接受治疗，使它们恢复正常机能。

最好的方法就是，指压位于小指指甲下方的少冲穴及少泽穴（参照图 12）。少冲、少泽分别分心经、小肠经的井穴，对畅通心脏或泌尿器官的血液循环，以及促进内脏机能有极大效果。不断地指压此处，直到小指上的变化消失后，就表示内脏机能已经恢复正常。自从我指出这人可能有排尿障碍的危险后，他每天坚持刺激这两个穴道。想必他已经明白小指的重要性了。当我再次见到他时，他的排尿烦恼也早就解决了。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

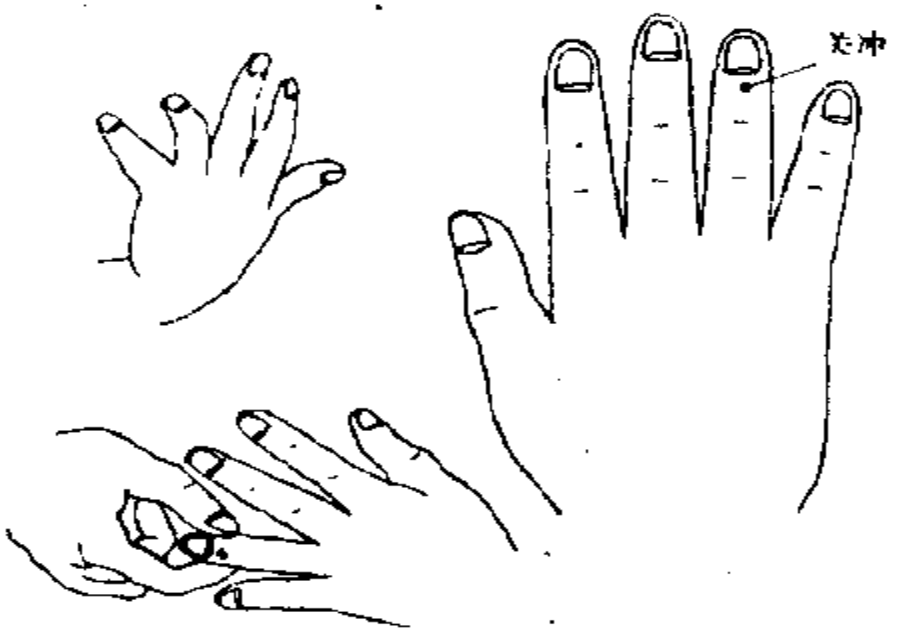


图 11　关冲穴不再感觉疼痛，表示肝、胆机能恢复正常

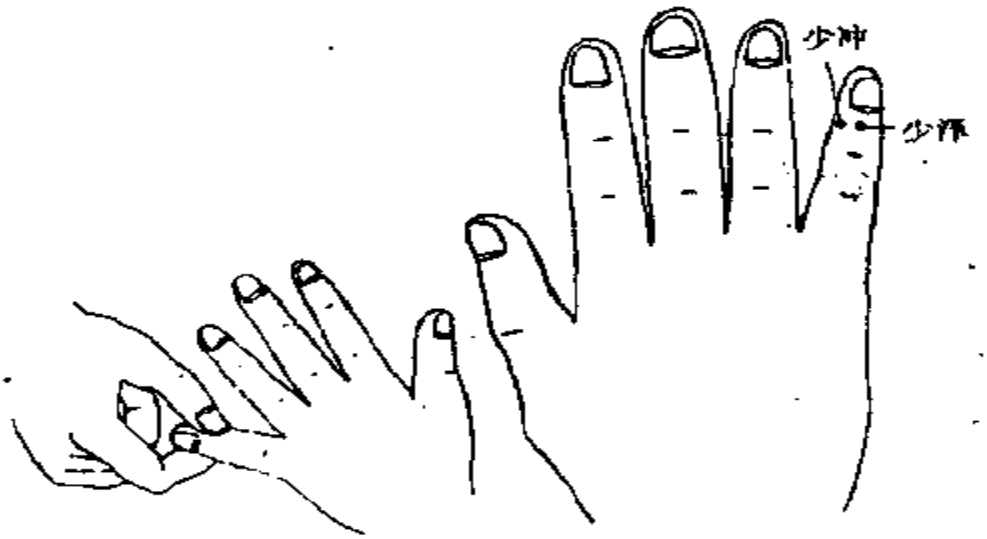


图 12　每天刺激少冲、少泽两穴可提高心脏、泌隶器官机能

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

手指呈紫色——小肠有故障

约二、三年前，有一位印刷厂的销售科长，因为长年腰疼而来看病。他说，在科里，他的酒量，无人能比。照理说，这样能喝酒的人，其胃、肠应该非常好。然而，事实却大相迳庭。

这位科长如果饮酒过量，第二天一定要腹泻。因此，他自我解释说，这是由于腹泻才能驱走前一天的酒醉。

我听完他的解释后，顺便教他一些简单的健康法："希望你能够照我说的方法去做，保证你第二天不腹泻。"容易腹泻的人，都是因为主管消化吸收的小肠的血液循环不良。这种小肠机能不良的情况，在小指上表现最明显。具体的反应是，小指第一节呈瘀血状的浊紫色。如果瘀血消失，则表示小肠已恢复正常。即使小指上没有瘀血状，但指压位于小指指甲下方的少冲穴时，有疼痛感，也是小肠机能衰弱的征兆。这时，应充分按摩小指，尤其是少冲穴部位（参照图 13）。如此反复不停地按摩，直到瘀血状消失，或不再感觉疼痛后，小肠的血液循环也恢复了，消化吸收机能自然就正常了。听了我以上的话，那位科长从第二天起，马上积极实行。如今，醉酒后，第二天绝不再腹泻，身体也很舒服。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

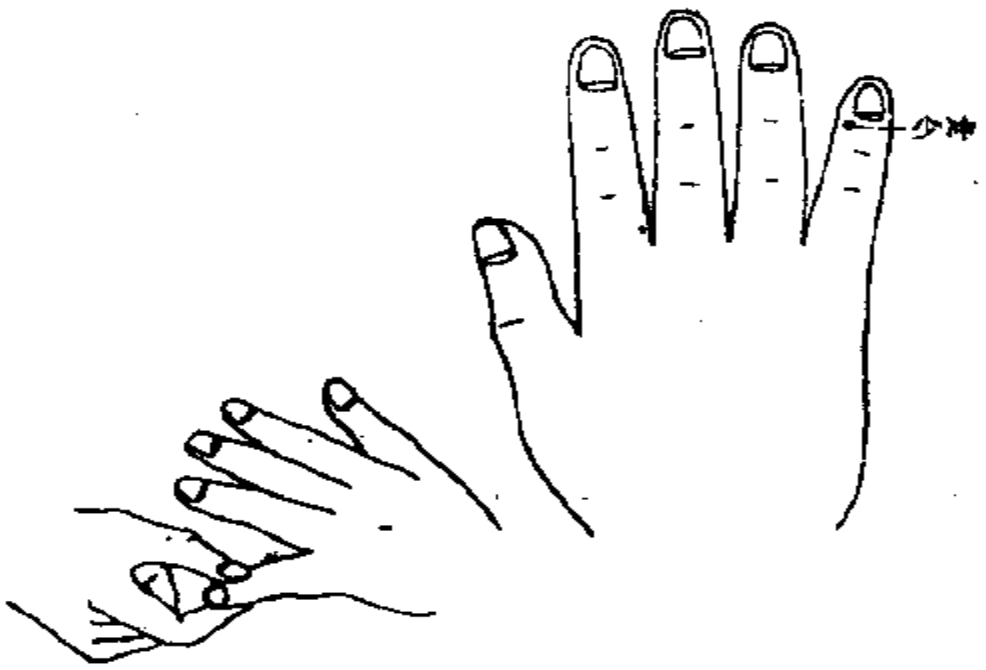


图 13　刺激少冲穴可畅通小肠血液循环，恢复正常消化机能

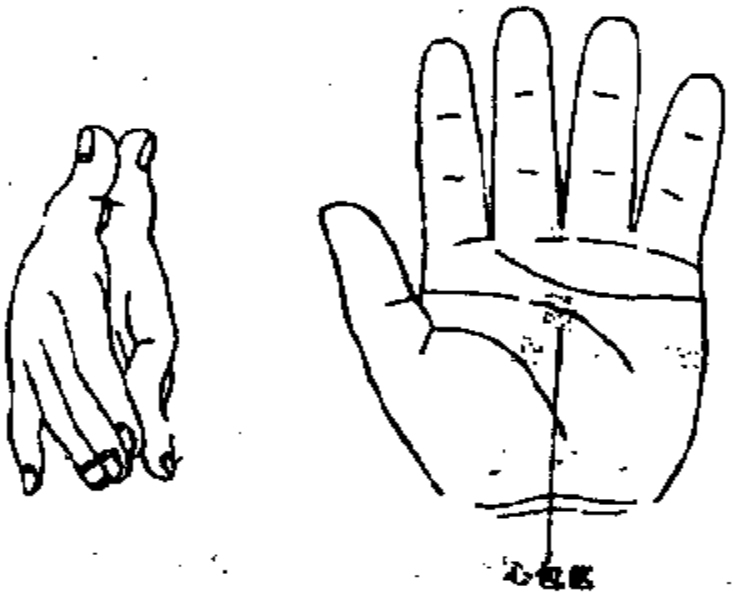


图 14　两手互相摩擦可刺激心包区，使头脑清晰

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

中食指间皮肤
——神经性内脏障碍的提醒

前些时候，偶然听到这样一段对话，是一位四十多岁的男性和一位年轻人闲谈有关健康的问题。那位年长男士说："最近总感觉头晕脑胀，浑身不对劲。身体并没有什么不舒服的感觉，可是记忆力和判断力却大大减弱。昨天和一个熟人相遇，想了很长时间，也想不起他的名字。大概是年龄的关系吧！不知道有没有治疗的灵丹妙药？"相信大家也有过这种经历，尤其是年纪大的人，都把这种反应迟钝，记忆力衰退，或失眠等症状归罪到年龄大这一点上。其实，这些症状大部分是由于精神紧张所引起的，由手掌上很容易判断出来。和精神衰弱或精神病等症密切相关的经络是心包经。心包经不但有助于心脏机能活动，同时也支配着脑部及肠部。这些内脏如果衰退，就会出现上述征兆。想检查心包经的活动是否正常，最好的方法就是指压中指和食指间的皮肤。因为心包经的经络在此处运行。所以，当这里变硬、变粗时，就可以判断心包经正陷入危险的状态。

要强化心包经，预防因紧张、压力造成的头脑迟钝、记忆力减退等现象，最有效的方法是指压位于掌心的"心包区"（能照图 14）。单手交互刺激固然有效，两手用力摩擦更能刺激左右心包区。这一动作能清醒头脑。所以，早晨做最适合。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

中指与无名指间皮肤——判定肝脏异常

我有位好朋友，是摔跤运动员。几年前，我曾观察过他的手掌。当时，他颇为自豪地说："如何？我的手掌又粗又大，不错吧！"然而我却在他的手掌上发现了一个斑点。这斑点正好位于中指跟无名指之间，给人一种如墨般浓黑的感觉，并且有一点硬，这些征兆正是肝脏异常的信号。前面提到，中指跟肝脏机能关系最为密切。因此，肝脏有什么变化，中指和无名指间的皮肤会先发出危险信号。当上述一带皮肤有变粗、变硬的现象时，表示是肝脏血液循环不良，或有其他异常。如果浑然不觉，任其恶化，终会形成肝硬化。尤其是中指和无名指间长出茧般的硬化皮肤，更要十分留心。刚才所提的那位运动员，最后果然发生肝脏障碍，体力大减，不久，下半身几乎麻痹。

要想消除中指和无名指间的硬块，使肝脏恢复正常，最有效的方法，就是经常刺激位于手掌下方的"健理三针区"（参照图15）。刺激健理三针区不但对肝脏有效，对心脏、胃、肠等器官的疾病也很有效。经常按摩可促进上述器官血液循环，并活化内脏机能。如果你担心自己肝脏不好，不防试试看。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

指压指甲——内脏自测法

当我们用力按手指时，可以从中判断出呼吸器官是否健康。这个方法既简单又有效，现介绍如下。

首先，伸出五指，按顺序按每一指头，如果马上呈微红状，则表示非常健康。微红状能迅速恢复，就表示血液循环顺畅，也就是内脏机能活泼。但是，如果有一根指头不能恢复微红，则表示这一指头血液循环不良，跟它有关的内脏恐怕有损。拇指与呼吸器官、胸部相关；食指与胃、肠部相关；中指则与肝脏相关等等。

要使内脏机能正常，指头立即恢复红润的最好的方法是，指压井穴(参照图 16)。如位于拇指的少商穴等等。如果经常指压这些穴道，必能畅通血液循环，保健内脏机能。

只要想起来，无论在哪里都可以轻松地做。

在日常生活中，利用空暇时间指压，即可预防内脏机能异常，又可维持身体健康的。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

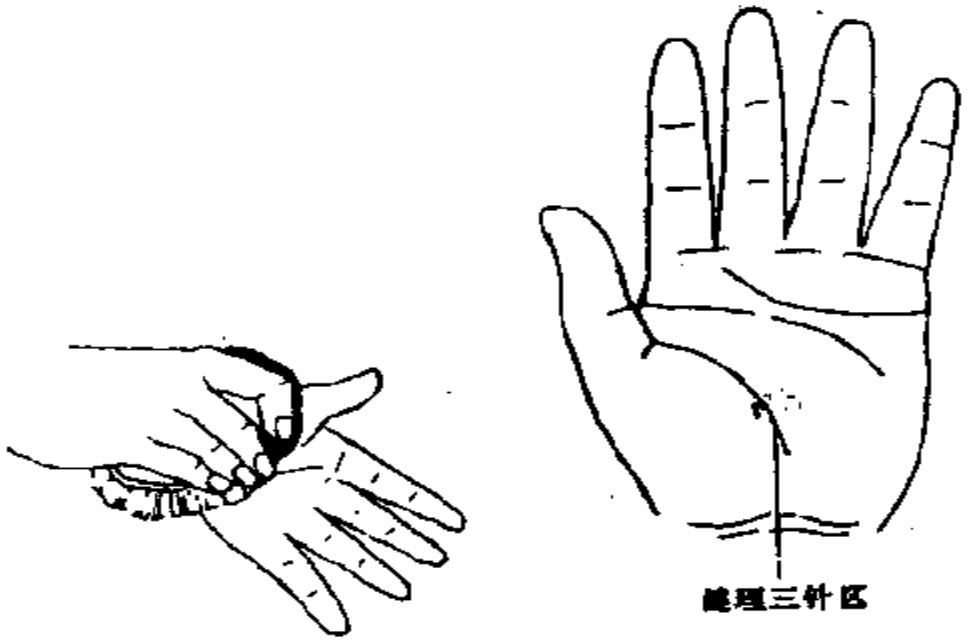


图 15　用刷子摩擦健理三针区可活化肝脏机能

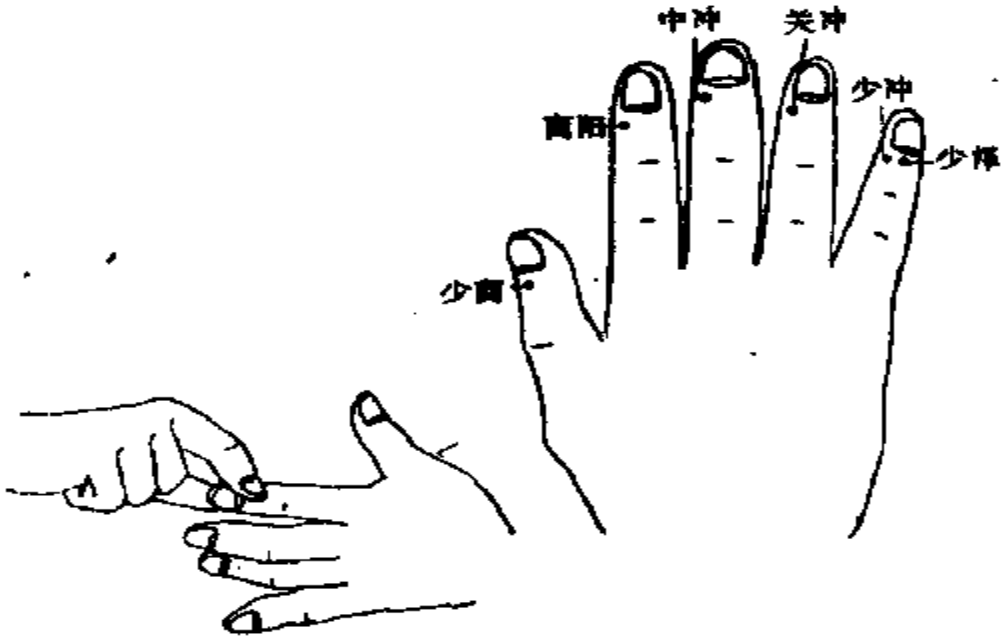


图 16　指压各井穴使指甲保持红润，可迅速恢复内脏机能

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

拇指半月甲——粉红色有文章

有一次，有位好友的女儿，着急地跑来说："指甲油抹得太浓，使指甲都变色了！"真有这种事吗？我再仔细问她，她回答说："平常指甲油抹得很浓，但指甲也不会变色；可是刚才用去光油一擦，只有拇指的半月甲呈粉红色，其余指甲的半月甲依旧呈白色，心里很害怕，所以才跑来问问原因。"听完后，我恍然大悟地对她说："指甲呈粉红色是一种异常现象；是你的内脏发出的一种危险信号，根本和指甲油无关！"这段小插曲只是要提醒大家，指甲也和指头、手掌一样，可根据它的变化而判断内脏各器官的机能。从指甲的色泽或形状的变化上，也可以判断各内脏器官机能是否衰弱或障碍，所以，养成平时观察指甲的习惯，也是维持身体健康的要求。这位年轻姑娘的拇指半月甲呈粉红色，是表示胰脏机能不良。胰脏又称为脾脏，经络的出发点在脚拇趾，因此，手的大拇指也相对应地关系密切。由胰脏所分泌的胰岛素可促进体内糖份消化，调节其功能。胰脏机能减退，身体容易感到疲倦，严重者甚至会引起糖尿病，半月甲呈粉红色是在本身还没有感到有任何异常前的警告，也就是危险的信号。想提高胰脏机能，最有效的方法是刺激拇指指甲下方的少商穴（参照图 17）。最好是连同拇指第一节同时按摩，促进血液流通，恢复胰脏机能。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

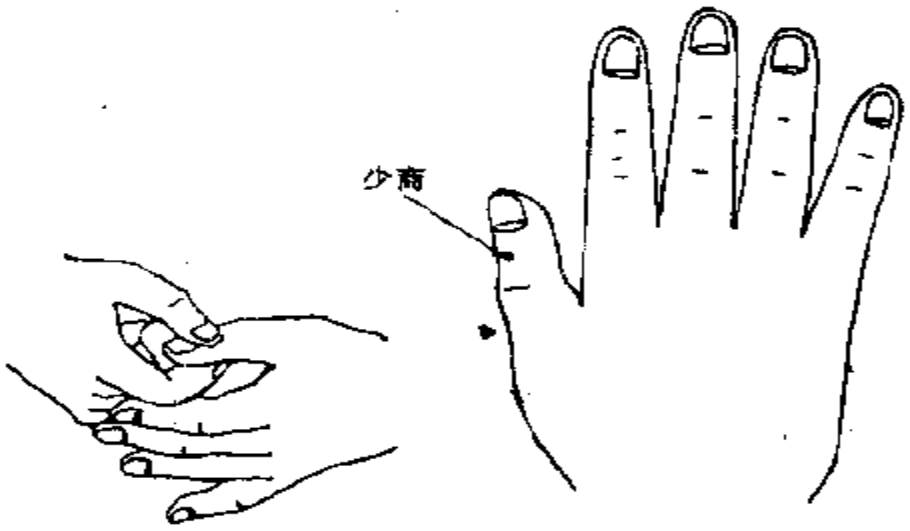


图 17　刺激少商穴可提高胰脏机能

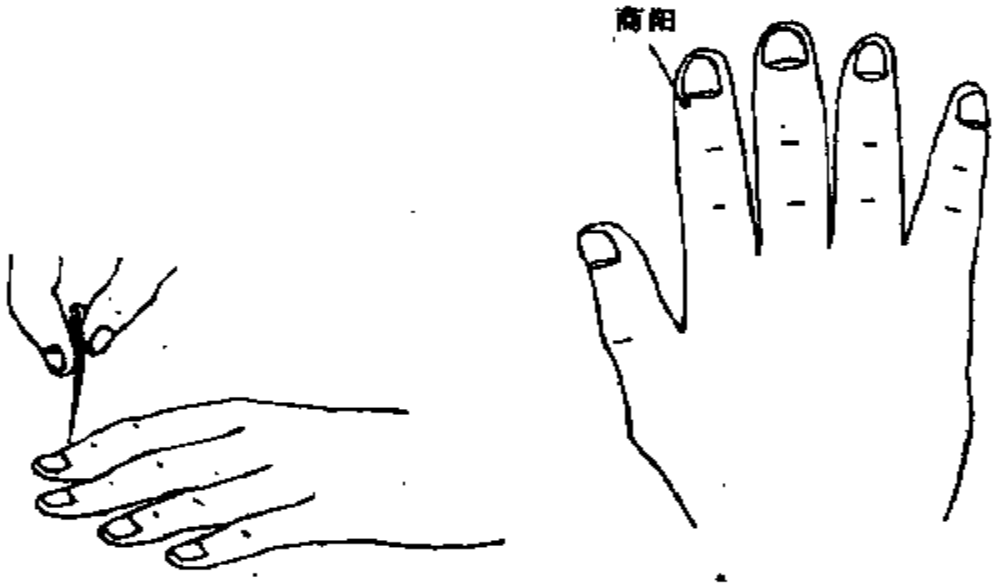


图 18　用牙签刺激商阳穴，可预防胃及大肠机能衰退

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

食指半月甲——粉红色即异常

去年，我参加一个春节联欢会，主持人要我“随便表演一个即兴节目”。在没准备的情况下，我只好表演“奇异的手相”，当然不是一般人的看手相，也不是观察手掌心，而是看手背及指甲。

我就近邀请一位客人，仔细看过对方的手掌后说：“你最近内脏情况不太好，好像食欲不振。大概是感冒所引起的吧！”对方不可思议地回答说“是”，一副迷惑不解的样子。

从此，我就被朋友们称为大魔术师，这项魔术其实很简单，我观察那个人的手背时，发现他食指及拇指的半月甲都略呈粉色。

大家都知道，食指和胃、大肠的关系密切。当上述内脏机能迟钝时，食指的半月甲就会变色，通常是由一般白色变成粉红色。也就是说，当食指的半月甲呈粉红色时，表示胃、大肠的血液循环不良，食欲自然减退。

另外，肺经运行于拇指，当拇指上的半月甲呈粉红色时，表示呼吸器官受损，通常是患感冒的征兆。感冒会连带使胃、大肠等消化器官机能迟缓，因此，拇指和食指上的半月甲同时会出现粉红色。

使胃和大肠机能正常的最好方法，是刺激位于食指指甲下方的商阳穴，顺便按摩食指的第一节更有效（参照图 18）。商阳穴是大肠经的出发地，以牙签或发夹仔细刺激，可畅通消

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

化，使食欲大增。

各位读者，为维护内脏健康，应时时留意手指甲。

中指半月甲——从颜色看内脏

相信很多人在睡觉时都有做梦的经历，当然，也有人是不常做梦的。这必须解释一下，当一个人的精神状况不稳定，或过于紧张劳累时，就会不时地做梦。

常做梦的人，一定会感到头昏，思路不清楚，这时请你看看自己中指的半月甲。因为中指有一条和"心病"关连极深的心包经运行，所以，当精神衰弱时就会发生变化。如果半月甲呈粉红色，就是精神紧张的证据。

前些天，有位调到外地的好友来访。闲谈间他不禁抱怨道："最近时常做梦，酒也不能喝了。"于是我观察他的中指指甲，果然不错，中指半月甲呈粉红色，这可能是因为换了新环境，积在心中的不适应及连日疲劳爆发的原因造成的。因此，我帮他指压位于中指半月甲下方的中冲穴，再按摩中指的第一节（参照图 19）。刺激这两个地方最能消除精神紧张。

情绪过度紧张会导致脑部血液循环不良，而使内脏机能衰退。我那位朋友可能是肝脏衰退，才会变得不胜酒力。预防肝脏机能不振的最好方法就是刺激中指的中冲穴及第一节，刺激时可用手指捏住中冲穴及正反面的部分轻轻按摩即可。如果每天不断地持续下去，相信一定能减少做梦次数。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

无名指半月甲
——生理机能的平衡

两年前的夏天，我坐火车探亲，邻座是一对正在度蜜月的新婚夫妇。闲谈中得知我是针灸研究者，于是新娘向我诉苦说："近两个月来，我的例假不顺，而且生理痛苦也比以前更历害，直到结婚前一天也无法站久一点。"

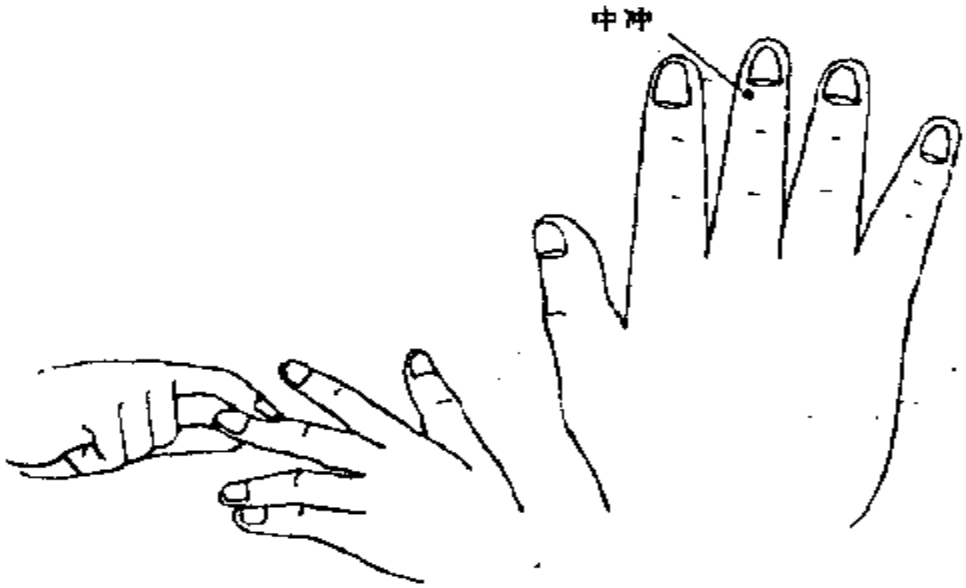


图 19　按摩中指的第一节及中冲穴可消除精神衰弱

我听完后便观察她的指甲，发现她的无名指指甲呈粉红色。因此，我判断她的生理不顺是属于寒冷病。

因为，无中指半月甲呈粉红色表示运行于无名指的三焦经发生异常。三焦经是连结体源的经络，跟人的生理机能息息

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

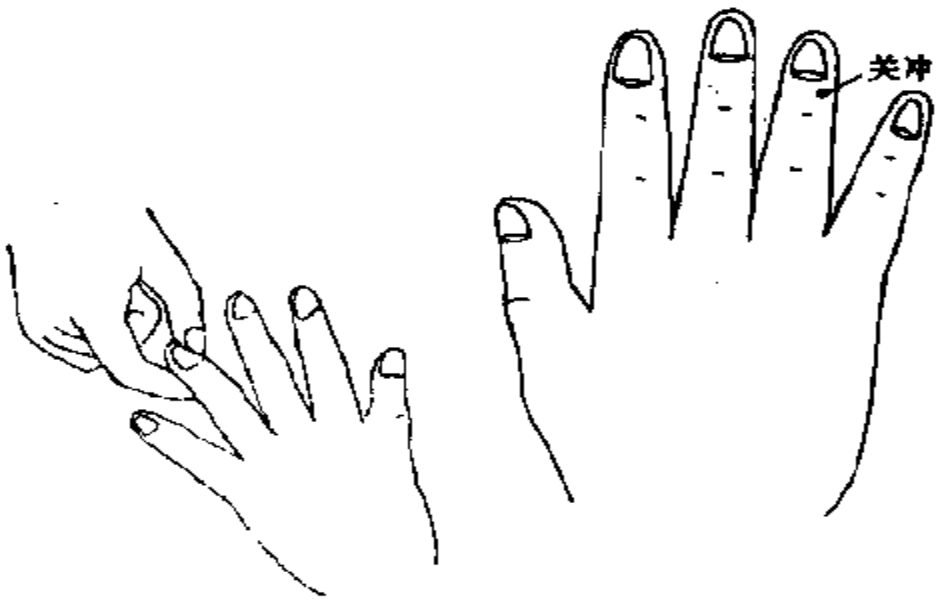


图 20　刺激关冲公安部可平衡生理机能

相关。三焦经异常，表示体源失调，会因过寒或过热而马上引起血液循环不良，是体能崩溃的征兆。

刚才提到的新娘就是典型的例子，那是幸福婚姻生活的险影。想使三焦经恢复正常，体源平衡，最有效的方法是刺激位于无名指指甲下方的关冲穴及按摩无名指第一节（参照图20）。关冲穴是三焦经的井穴，经常指压可以活泼内脏机能。另外，乘飞机时喘不过气来的人，表示适应气压变化的能力弱，也就是三焦经衰弱的证明，这些人也可以刺激无名指的关冲穴及第一节。

小指半月甲——注意心脏异常

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

我家每天都有许多客人，我也一定会一个个地挑剔，并不是针对他们的服装或容貌，而是从头到脚观察他们全身，看他们的内脏是否异常，这也算是一种“职业病”吧！前几天有一位客人，我从他满脸通红的脸色上判断他的心脏有异常，并直接问他，他却一口否认：“不，我的心脏一直很健康。”于是，我当场观察他的指甲，果然不出我所料，他的指甲清楚地反应出心脏血液循环不良的征兆，和其他四指相比较，小指的半月甲显得特别粉红。

通常，当内脏机能异常时，都会出现某些自觉症状。但是，心脏方面的疾病却没有任何症状。因此，大部分的心脏病患者先期都不自知，直到病情恶化时，甚至病入膏肓时才猛然发现，因此常有人暴卒。

所以，观察心脏活动是一项很重要的事，而最好的检查法就是观察小指指甲。

小指有一条和心脏关系密切的心经通过；心脏机能异常时，这一部分就会有反应。

小指的指甲如果由白色变成粉红色，表示心经流畅不顺，心脏机能不良。最有效的方法就是刺激少冲穴和少泽穴（参照图 21）。刺激这两个重要的穴道可畅通心脏血液循环，活泼心脏机能。

指甲嵌入肉——肝脏快拯救

我们都知道，人体呈弱碱状态才是最健康的。然而，现在

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

人们大量食用肉类等动物性食品；从而破坏了弱碱状态，也连带破坏了有解毒作用的肝脏，导致各内脏机能衰退。所以人特别容易感到疲倦。

因食用过量动物性食品而引起肝脏机能衰退的明显的反应，就是指甲深陷指尖肉内，有这些征兆的人应尽量避免食用动物性食品，多食用蔬菜类、植物性食品。要想恢复肝功能，最有效的方法就是刺激位于无名指第二关节正中央的肝穴（参照图 22）。每天持续地按摩可以活泼肝脏机能，指甲也能恢复自然形状态。观察指甲远比照 X 光检查更为经济、方便，只要留心指甲变化，就可以了。

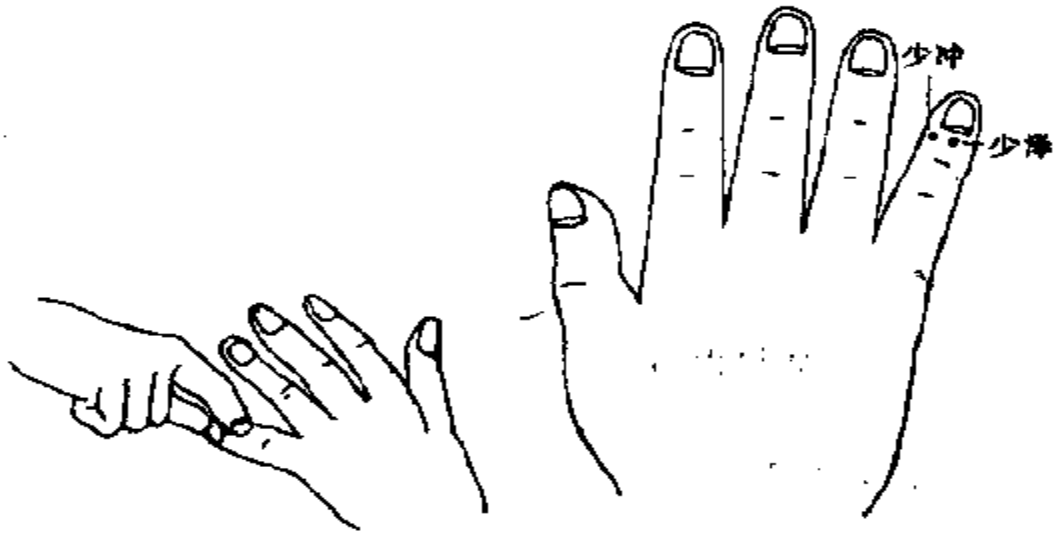


图 21　刺激少冲、少泽两穴可活泼心脏机能

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

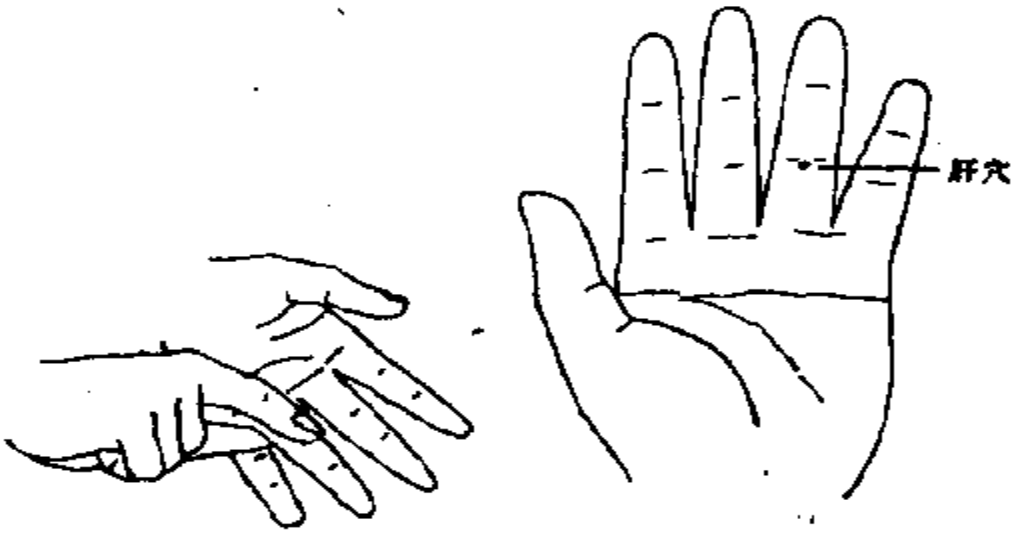


图 22　持续指压肝穴可活泼肝机能

指甲横皱纹——胃肠有疾损

数年前，某杂志主编要我写一篇有关针灸治疗的文章，当时，我知道他对中医略有偏见，因此，就针对他的手掌及身体极力说明穴道治疗的效果。忽然我看到他的拇指指甲下方有一明显的横纹。于是我问他："你在三个月前是不是动过胃溃疡手术？"

他愣了一下后马上回答说："不是胃，而是十二指肠溃疡，刚好是三个月前动的手术。"从此以后，他逢人便说我简直是他肚子里的蛔虫，并对中医的观念大为改变。这大概是因为他指甲上的横纹所致的吧！

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

实际上，我并不能解决所有的疑难杂症，只不过以他拇指指甲上的横纹征兆，知道他有胃或十二指肠溃疡的情形而已！

指甲通常是六个月新生一次，在这期间，如果患了有关消化系统的疾病，指甲就会在得病时出现横纹，因此，指甲中央有横纹就是三个月前得过胃或肠等疾病的征兆，这种现象不仅限于拇指，其他四指也一样。

以前没得过胃或肠疾病的人，指甲却出现横纹，则暗示可能有胃或肠等障碍发生。因此，当你有这种现象时，应尽早治疗。

最好的预防方法，就是刺激出现横纹的指甲的井穴。比如，拇指上出现横纹，则刺激少商穴（参照图 23）。只要留心注意，便可事先防止消化系统受损。

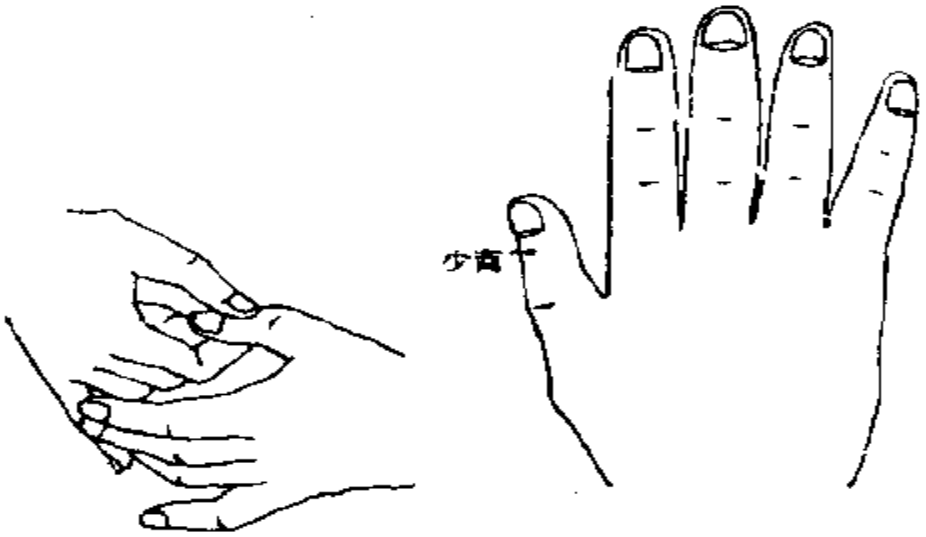


图 23　刺激和商穴可预防消化器官障碍

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

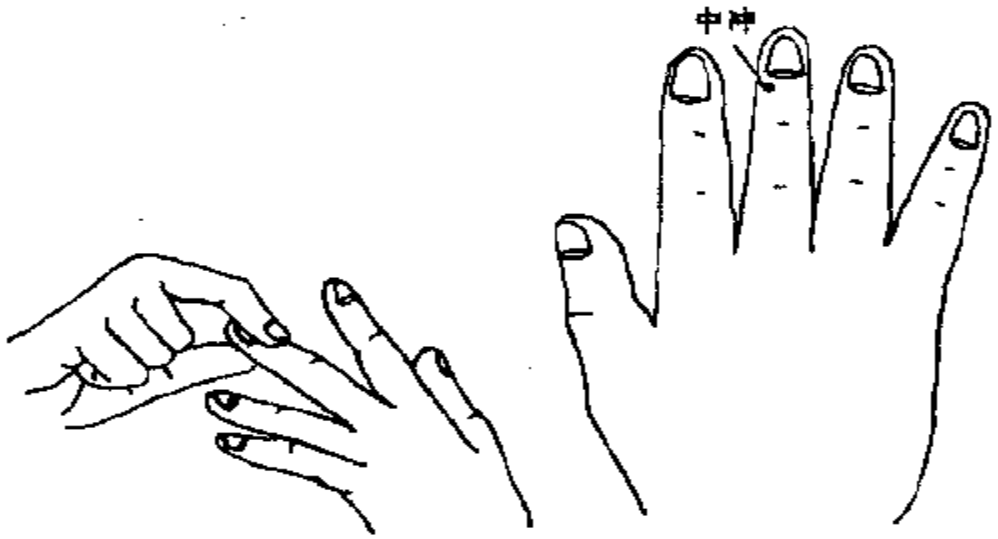


图 24　指压指甲床出现纵纹的井穴，可促进新陈代谢

指甲纵皱纹
——代谢不良提醒人

如果是指甲上出现纵纹，这是谁都会有的老化现象，所以不必太担心。但是，如果是指甲内皮肤上的沟纹，就要注意。

指甲内的皮肤称做“指甲床”，这部分出现纵纹时，要特别留意。这是肝、肾等机能衰弱的征兆。

肝、肾等内脏具有排泄体内废物的解毒作用。当肝、肾机能不活泼时，体内的废弃物质便无法排出体外，也就是新陈代谢不良。原因是肝、肾的机能不协调，有时会引起“浮肿”现象。

治疗沟纹的最好方法就是指压其井穴（中冲穴）（参照图24）。

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

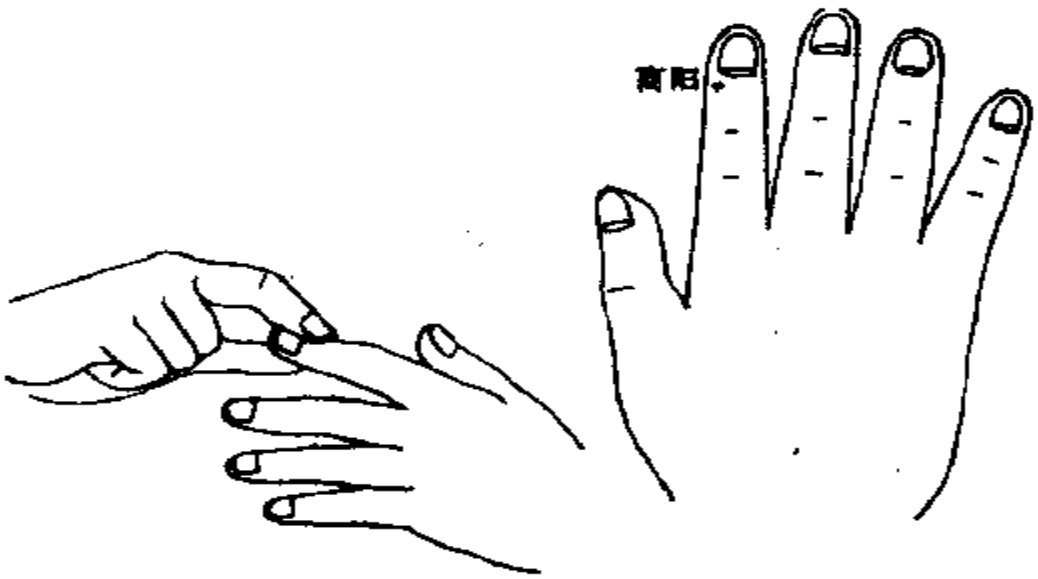


图 25　细心地指压商阳穴可畅通脑部血液循环

指甲斑点
——脑部血液循环的警报

指甲上出现红色，或黑色斑点时，正是表示脑部血液循环发生障碍的前兆。如果指甲上的斑点明显，表示血液循环异常，连带地会引起脑部障碍。所以，指甲上若有斑点，很可能就要有脑部的血液循环不通等情况发生。因此，指甲容易产生斑点的人，务必预防这种现象发生，使脑部的血液循环趋于正常。

最完善的方法是刺激产生斑点处的指甲下的井穴。比如食指出现斑点，就要细心地指压位于食指指甲下方的商阳穴

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

(参照图 25)。这样就可以畅通脑部的血液循环。是否痊愈也可从斑点是否消失判断得知。如果右手指出现斑点,表明左脑有问题,左手指甲有斑点,则是表示右脑将受到障碍的前兆。

喜欢涂指甲油的女性们,为检查你们的脑部或内脏是否有障碍,希望定期涂掉指甲油并仔细观察,以确保身体健康。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

5

手掌——内脏、神经、肌肉的复苏点

●在欧美大为盛行的“三分钟区域治疗法”

现在，请你稍微做一个简单的小试验。

将你的情人或男友、女友……，反正现在你最在乎的人的手握起来。如果没有适当的对象，公司里邻座的同事或者是小吃店、咖啡厅里可爱的女侍，都可以当作试验的对象。

这时候，暂且不管对方的质疑；首先，请依照我所说的方法，将那个人的手握起来。从此开始，一定会有奇妙的事发生在你的身上。

不论左手或右手都可以，只要将对方的手握起来。

然后，模仿图片上的示范，用力地扳开对方的手掌，以自己的小拇指，插入对方的拇指及食指、小拇指和无名指之间，确实地固定手掌。让对方稍微有紧的感觉。在手掌撑开的状态下，以自己左右手的拇指开始指压对方的手掌。

在手腕、手掌鼓起的部分稍微交互地按一按。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

三十秒、一分钟，不断地有节奏的指压。

“啊！好舒服！”

“感觉真好……有点困呢！”

每个人的反应各不相同，但是，如果有100个人的反应各不相同，但是，如果有一百个人接受指压的话，相信有百分之百的人一定会说“好舒服”这句话。事实上，虽然非常不可思议，但是，对方一定会感觉很舒服。有时候，说不定会有人出神地凝视着你呢！

这就是通往手掌病理按摩疗法的神秘入口。

详情容后再述，现在先让我们一窥手掌病理按摩疗法不可思议的效力。

●与恋人因芝麻蒜皮的小事吵架，又无法重归旧好，好不容易约她出来，她也是焦躁不安，一直保持这种情况也不是办法。

这个时候，以稍微强硬的态度抓起对方的手，紧紧的握住之后，以手指夹住对方的拇指尖端，轻轻地按摩。时间充分的话，还可以按摩拇指根的周围。

●在面试或入学考试的会场中忐忑不安；或者是新的营业员首次加入营业行列，因紧张而脸色苍白。

这个时候，先将对方的手掌合并，以自己的双手紧紧握住。用力地按住对方的手持续一会儿之后，使其任何一只手的掌心周围感觉到痛；或是用力按摩对方拇指根的周围。然后，拍拍对方的背说：“去吧！”

刚才因为紧张而脸色苍白的样子，此刻定已消失无踪，脸

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

色恢复红润、步伐平稳地向前去了。

●最近，突然对房事毫无自信。虽然还很年轻，却已感觉到精力衰退。即使工作再忙，也应该不会……

不论是年轻或者上了年纪的男人，精力的衰退对他们而言，都是一大致命伤。突然之间陷入老年的感觉，连工作都提不起劲来。这时候，不防动动你的小指头。

在每天上班的汽车上，如果迷迷糊糊的度过，未免太浪费时间了。抓吊环的时候，以小指尖勾住吊环，累了就换手。偶尔变换其手指，休息一段时间后，再度以小指头替换。在会议之间、与人谈话的时候，时间的浪费也是可以想像的。这时候，何不抓起你的小指头，时而使劲拉，时而指压。持续一、两个星期之后，连自己都会惊讶，发现自己非常“健康”。

我曾经实际教过一个人这种方法。因为这个人在初来的时候，便唉叹自己“最近变得虚弱”。后来，那个人返回故乡，好一阵子没再碰面，直到前些日子我专程去拜访他，再度重逢非常欣喜。

当时，他抓起小指头让我看，我一时茫然，他这才接着说：“上回老师教我每天指压小指头，结果我在身心方面真的变得比较强壮。”

不像开玩笑，也非一本正经的样子，可是，再次相见之后，却又刻意向我提起“小指头”的话题。我想，“他变得比较强壮”大概是真的吧！

看过以上三个例子之后，身为读者的你可能还是半信半

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

疑吧？然而，无论如何这些都不是谎言。

不过是略施手上魔术而已。借此，让大家更为健康、精神舒畅、神清气爽。

而且，不仅使人“感觉舒服”，甚至连身体内看不到的部分、内脏、各个器官都能够健康，达到惊人的治疗效果。

为什么呢？这就是“手掌病理按摩法”神奇的地方。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

6

身体的异变首先出现于手掌

●刺激三十二个反射区域以进行治疗的有趣医学

①位于手、指的三十二个刺激反射区

身体的异变完全展现在手上

为什么仅仅按摩按摩手，就可以令人“精神舒畅”、“神清气爽”、“性能力增强”，而且，还能治疗身体上情况不佳的地方？

首先，我必须先说明区域治疗法（反射带疗法）的基本构想。

人类的头、内脏、躯干、肌肉……凡身体上所有的部分，都会反射出现在手上各部位—这就是手掌区域按摩疗法的基本构思。

在两手的手掌和手背上，一定有对应身体上各器官或各部位的部分，对应在手上时，胃还是称为胃；肺即肺；胰脏

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

亦称腧脏，名称没有太大的变动。这个对应的部分（反射的部分）就称为区域（参见本书正文前插图：左手掌反射区和右手掌反射区）。

相关的部分，以后再作详细说明。在此，只要先建立身体上所有的内脏及器官皆反应在手上各部位的观念即可。

每天对区域（反射区）分别刺激多次之后，对应于该部位的内脏，亦将随之活性化。有不适的地方，也可以达到治疗的效果—如果感到胃痛，就每天细心地按摩手掌上的胃区，如此应当可以调整胃的状况。喉咙疼痛的时候，指压对应喉部的反射区，或许可以治愈……

相反地，按摩手掌时，如果发现有疼痛点，可能是对应该区的内脏或器官有异常。总之，我们的想法是，此法不仅可以自己调查身体不佳的部分，亦能够发现身上的疾病。

比方说，指压肾脏区时，几乎要让人痛得跳起来，那么，可能是肾脏的机能有了问题。因此，请小心仔细地按摩该区域，加以刺激，促使凝聚在该部位的身体废物、乳酸及尿酸化解，随尿液一起排出体外。借此，应当可以治疗肾脏内不佳的地方。简单地说，就是机构学。

在一天内，以手指指压手掌几回即可。

而事实上，真的这么简单就可以治愈身体状况不佳的地方吗？手掌上真的有这种魔力吗？

仔细想一想，我们每个人应该都有一次到两次的经历，当身体不适或有各种异变时，都会敏感地出现在手上。例如，观赏激烈的运动比赛，或是碰到令人紧张的场面时，不知不觉手上便冒出了许多汗，发高烧之后，手掌干巴巴的，皮肤也脱皮了。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

测谎器也是利用与脑的运动及神经紧张有密切关系的“手掌冒汗”为原理，制造而成的。这个例子说明了手并非单独存在的，事实上，它反而与身体的内部有密不可分的关系。

在手掌病理按摩疗法中，若能更详细地确定手掌与身体内部相对应的部分，我想会更有利于治疗。

最初，我们举出了几个“手上魔术”的例子，事实上，这也可以说是活用手掌区域的游戏之一。

总之，为了要镇定女子激动、焦躁不安的情绪，一定要先安定她不稳定的神经。刺激具有安定神经之效果的甲状腺及头（脑下垂体）的反射区，应该可以抑制其激动的情绪。

当然，这些不可思议的手上魔术，并非手掌病理按摩疗法的原始目的。它是一个非常认真而有效的治疗法，研究者亦非常多。

●刺激手部的反射区，首先会通过头（脑），然后到达各个对应的器官，使异常部分的作用活跃。

在欧美盛行的原因

事实上，这个手掌病理按摩疗法，现在在欧美是极为平常的治疗法，非常的普遍。东方国家则较迟。有以下的事实为例：

有一种类似人体图的反射带平面图，显示身体上的哪些部分，如何对应到何处的图表。在东方，大概只有在极为专业的脊椎指压治疗中心，才能看到这样的图表。然而，在美国，这种反射带平面图包含详细又简单的说明，早已发售数千万份以上了。

一般家庭，甚至个人都拥有一份。对照着图表，一般人都能自己使用于治疗上。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

“喉咙稍微感到怪怪的、里面似乎发炎了。喉部的反射区究竟在手上的哪个位置呢?”

各个家庭大多以这个方式，一边参照表示反射区的人体图，一连自己按摩手部，加以刺激。另外，使用方法及人数的广泛，更是令你意想不到。它已经深入了美国及德国许多家庭的生活。

当然，也出版了许多简易的区域治疗法相关书籍，而且本本畅销。其中，颇具代表性的书籍之一是1975年出版，由一位讲士—米尔德·蕾特所执笔的《身体反射作用学》，副标题是以你的指尖治疗。据说这本书销售达100万册以上。

这本书几乎成为区域治疗法专用的教科书。尚有许多这类相同的书籍。

不过，刺激手部以求治愈的疗法，实际上，似乎自古就一直被采用。传说，古代埃及的壁书上就已经有类似的图案表示。

然而，现在非常盛行的近代区域治疗法，是由美国的耳鼻喉科医师—费兹叶拉尔博士所提倡，并将之体系化。这是20世纪初期发生的事情。

费兹叶拉尔博士发现手上有着不可思议的力量，其中的过程非常有趣。在博士的患者中，凡在手术中不喊痛的患者，他们都以手指紧紧握住手术椅把手的角。也就是说，将指腹用力压在椅子的角上，借以抑止疼痛。据说，博士是由于此处而发现的。

后来，仔细观察妇产科的患者们，可以发现孕妇们在生产的时候，都一致以手掌上接近手腕的部分，紧紧附在固定台的扶手上。读者们读到这里，大概已经明白了，手掌上接

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

近手腕的部分是生殖器的反射区域，正如同手上魔术中所叙述的一样。孕妇们在生产的时候，很自然地将手按在固定台的扶手上，借以抑制疼痛，使生产的过程顺利进行。

由于这个契机，博士抓住手的反射带的想法，前往德国进行研究，并结合德国自古即有的民间疗法，构成目前手掌病理按摩疗法的基础。在欧美，开始使用于实际的医学治疗是在 20 世纪初，因此历史亦非常悠久。

手掌病理按摩疗法原先在德国、瑞士流行，传到法国、英国、美国之后，大为盛行。现在，在丹麦、瑞典甚至有专业的学校。

据说，在丹麦的妇产科医院中，为了减轻孕妇生产的痛苦，采取手掌病理按摩疗法，刺激孕妇的手、脚以达到效果。

同样地，在纽约大为流行的手掌病理按摩疗法，主要是用于镇定焦虑、治疗自律神经失调等，作为日常生活消除紧张压力的方法。

像这样，在美国已被视为一般的疗法。正如同在以前，有人只要头痛，便在太阳穴上贴着梅干，手掌病理按摩法在美国被接受的程度与之不相上下。

“头痛！”赶快找出头部的反射带位于手部的何处，用手指按摩一下就可以治愈了，或是胃感觉不舒服，胃的反射区在拇指下方附近等，这是家庭中掌用的治疗法。

与东方国家比较，医疗费用异常昂贵的美国，凡是感冒、胃不舒服、吃坏肚子等不太严重的疾病，也常有人不去看医生的。而且，名为民间疗法，其被认同的效果，甚至连正式的医疗机构都予以采用的事实，一度成为电视上热门的话题。

刺激手之后，脑部和内脏有何反应

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

即使举了那么多例子，仍然有人对于用“手”是否真的可以治疗，抱着很大的怀疑。在此，将针对人体的“反射”作更进一步的说明。

本来，在医学上，内脏或身体器官的任一部位有异常时，对应于该部分的身体表面，通常会出现硬块或感觉疼痛，由此可察觉疾病。这个情况，在医学上称为内脏体壁反射。

例如，肾脏不好的时候，不仅体内的肾脏周围，而且脸部、头部、背部、手、足等部位，整个身体表面所有对应肾脏的反射区，都会出现硬块及疼痛的感觉。甲状腺发生异常的时候，脸部、背部及头部……的甲状腺反射区，都会出现硬块及疼痛的感觉。当然，位于手部的甲状腺反射区，一受到指压，一定会痛得跳脚。

乍听之下，似乎非常困难，但是，每个人至少应该都有一次或两次的经历。

例如，我家附近有一位年轻的太太，每次遇到我，总是抱怨说：“背部好痛！好痛！”。论年龄，应该不会痛个不停啊！令人百思不解，我劝她最好去看医生，接受诊断比较好。

因为，我想大概是她的肾脏或肝脏有问题，在背部的反射区上出现疼痛所造成的。结果不出我所料，接受治疗后她告诉我，肝脏及胃的情况不佳。

仔细想想，大部分的人应该都有过这种经验。肩膀僵硬酸痛，却又不记得做过什么可使肩膀僵硬的事；检查之后，才发现眼镜度数不合，胃不好等原因所造成的。像这类的情形，完全是内脏的状态反射在身体表面的结果。

利用存在于全身的反射区、反射点，探索真正的原因，运用于治疗上的就是反射区治疗法亦即区域治疗法。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

因此，也有利用出现于脸部或头部的反射区进行治疗的方法，当然也有利用背部及足部反射鞠的治疗方法。

较为有名的是法国的诺叶耳针法。利用耳朵上的反射点，在耳部对应食欲的反射点上打针，以此抑制机能（食欲）的方法，由于日本有许多节食者，因此此法颇为有名。但是，如果刺激过强，机能便会停止运转，完全失去食欲，因此，这种外行疗法极为危险。

当然，手上也具备了相同的反射区。刺激该反射区，使内脏活性化，就是我们所进行的手掌病理按摩疗法。

手掌病理按摩疗法的优点，与耳部截然不同的是，完全不具危险性。在手上没有所谓弄错指压地方即产生危险的所在处。因此，无论是谁都可以安心进行。

原本打算按摩胃部区域，即使按到附近的甲状腺或头部区域，也不会有任何伤害。是这种完全性极高的疗法，才能遍及于德国及美国的各个家庭。

而且，手非常便于治疗。

背部、头部或脚底的按摩，在他人面前总是不太雅观，而且独自一个人来做，也可能不太容易。如果代之以手来进行治疗的话，那么，不论是与人谈话的时候，或在无聊的会议中，或是收看电视转播棒球比赛的时候，都可以随心所欲地按摩指压，而不会引起别人的侧目。

除此之外，效果奇佳亦是手掌病理按摩疗法的特点之一。

与胸部、脚部或其他的反射区相较之下，人们可能认为由于手部有利于治疗，效果上多多少少会打一点折扣。但是，事实刚好相反。

比较手部与脚部反射区的疗效时，手部的效果就持续的

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

较为长久。

这个事实，可由所谓“活梭比迪亚克·那加利”反射效果的法则所证明。这个有名的法则，于1970年，由美国的牙医师所证明。

简而言之，此法则在于证明人体的愈上方部位，其反射效果愈大。愈往下位，效果被抵销的可能性愈大。

例如，拼命的刺激脚底，本以为感觉非常舒服便非常有效，结果因为立即站起来走路，致无法保持调整后的状态，反射效果亦随之起变化而减弱了。

所以，上方部位的效果，不仅持续力较高，也比较显著。●以圆规尖端开口距离的变换，按压身体的各部位，使之感到一点或二点。上图表示感到二点之间最小的距离。距离愈小表此部位愈敏感。

若仅就治疗时的感觉而论，按摩脚部确实比手部舒服，相形之下，总令人觉得比较有效。

然而，若论及实际的效果，手部与脚部可说是势均力敌。比这两者更有效的，则是更居上位的头部。但是，如果根据所需之人力及可行之时间、空间等有利的条件来判断的话，当然手的绝对点数比较高了。

②可察觉身体内部潜伏疾病的环状测试

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

愈常利用手的人愈长寿

如果以这个角度重新评估手的话，会发现很多事实。相信有很多人发现，愈经常使用手的人愈长寿的事实。

一般人认为由于艺术家无时无刻在追求理想，把毕生精力投注其中，经常需要动用头脑；所以，自古以来艺术家都颇为长寿。

仔细想一想，艺术家的工作虽然用到头脑，实际上，需要靠用手的工作来完成。

日本首席雕刻家北村西望氏，卒于1988年，享年100余岁。雕刻的工作应该不只动脑而已，尚且依赖身体以及手部的技巧。生于公元1908年，日本画坛的雄·东山魁夷画伯，至今仍精力充沛地向巨画挑战，其精神实非同年代的老人所能相比拟的。挥动画笔既要有力又要细腻，这也是属于手部的工作。

年近90岁，身负日本国内经济重任的士光敏夫氏，虽不是艺术家，但据说他的生活使用到手的机会亦不在少数，士光氏过着粗茶淡饭的生活是有名的，但是他擅长剑道，每天一定要练剑，拔草　园艺等工作亦从未间断。

比起一般人清晨慌慌张张出门上班，下班之后在家看电视、倒头就睡的生活，拔拔草、做做园艺、练练剑术等活动，需要经常使用手的情形，是可以想象的。

即使不以名人为例，看看周围的人，也可以了解这个事实。几位有名的工匠，不仅长寿健壮，个个脑筋清楚，年老之后还继续工作的人很多。

大部分头脑不错的人，也都经常利用到手。事实上，也就是借着刺激手部的活动，使脑部及身体中的内脏更趋活性

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

化，随着身体的强壮，头脑的运转亦更活跃了。

勤恳地动动手，便仿佛毫无遗漏地刺激到手上所有的反射区。人类在使用自己的手过生活的时代中，借着耕田、织布、洗衣、扫除、木工等工作，充分地对手达到刺激的作用。

因此，现代的家庭主妇中，认真地烧饭、打扫、整理花草的人，似乎不太需要手掌病理按摩疗法。但是实际上，由于打扫、洗衣等工作大多由机械代劳，而且最近在炊事方面，似乎只有购买速食的食物才能赶得上用餐时间。所以，并不能断定她们不需要手掌病理按摩疗法。

近来发现在夫妻之中，妻子较丈夫早罹患老人痴呆的例子显著增加。我想其中原因与不用手做家事、劳动减少应有绝大的关系。

经常使用手，对防止老化其实有极大的助益。

每天，如果只要花一些时间，做几次手掌病理按摩疗法就无须担心老化及痴呆，那是再好也不过了。

在这个身体与手脚不太活动的时代里，手掌病理按摩疗法似乎更具深层的意义。

环状测试的做法

手上具有意想不到的“秘密”之另一个例证——环状测试的明细。

正式名称称为双位数字环状测试，通常用于对自己作有效物质的简易测定。此系统对药的处方或中药等的物质或量，是否适合服用者，可作简易的测定。

由此发展起来，亦可作为发现身体异状的方法来使用。由于非常简单且随时随地可做，在许多人聚集的时候，也可以当作游戏来进行，相当有趣的。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

首先，我稍微说明方法。

请接受测试的人站立，将左手手指合在所想测试的身体部分。想测试胃则置于胃的所在部分，想测试肠则置于肠的所在部分。然后，以右手的拇指及食指圆成一个环状。在手指上使力，固定环状。然后，由另一个人用力拉开构成环状的手指，使之分开。

如果环状很轻易地就被拉开，则表示左手所指的部分有异常。

当你指着自己认为最健康、最有自信的部位时，即使别人再怎么用力拉开，也会努力不使之分离。

然而，不管再怎么努力用力做成环状，只要身体上该部位有毛病，必然很轻易地就被打开了。

或许你会认为这是不正确的，不妨在身上的各处试一试。如果全部都打不开，那么你的健康程度是满分。如此，就不须担心有关健康的问题了。

如果这么做，还不能了解是否真正健康，那么，就以左手指试着握住午菸或毒物，取代指着身体来作测试。把香烟放在左手上，轻轻地握着，右手构成环状。请另外一个人拉开环状。即使没有自觉性症状，也能立即了解身体不佳之处的环状测试法

“真的！”构成的环状轻易地被拉开，连自己都吓了一跳。

前一阵子，我曾接受某电视节目的邀请，对手掌病理按摩疗法作简单的说明。当时，也曾经对演出的演员作“环状测试”。

左手置于肝脏，右手一下子就被拉开的人；置于呼吸器上也不行的人……各式各样都有。其实，在节目中，我早已

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

发现演员们的健康状态相当怪异。

这个方法，在牙医寻找牙痛处，或者测试处方药是否适合患者等各种场合中，已经多方采用。

据说，美国的FBI及CIA在犯罪搜查中，也使用这个环状测试。究竟是传闻？还是事实？姑且暂不去理会。我想，实际上是可以有效地活用吧！

不过，目前FBI及CIA所使用的环状测试的开发者是日本人。这是由现任纽约心脏病研究所长的大村惠昭博士，于横滨市大医学部毕业之后，前往美国继续研究所完成的成果。

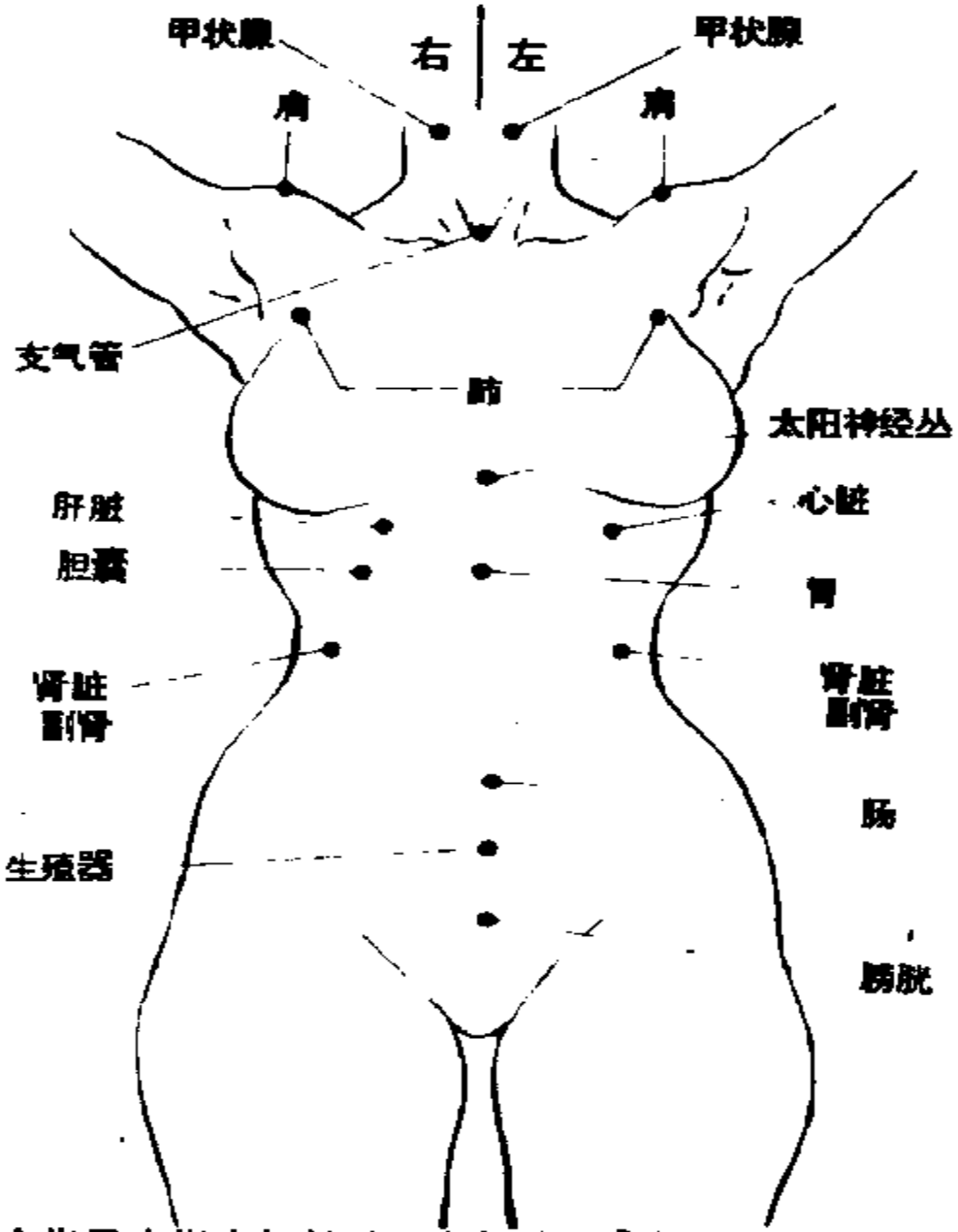
将如此伟大的研究成果，当作游戏来使用，感觉有点抱歉。但是，我一向是集合数人之后再三测试，其实视之为游戏也是极有意思的。

进行测试的两个人，一定要放入相同的力量，这一点非常重要。即使再有力的人，让他以单手拿住像香烟等有害的物质后再作测试，真的可以轻易拉开环状手指。那种意外的感受与惊讶，实在难以令人接受。

各位，请你们无论如何要试一次看看哦！

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

环状测试检查要点



●以食指及中指尖轻触以上各部分（●部），进行环状测试，可以检查该处的健康程度。当然，由衣服表面也可以。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

分布在身体上的十条经络

费兹杰拉尔博士所提倡的区域治疗法，应该是从欧美传入日本的。虽然名称上不同，方法也不尽相同，可是与利用身体之反射带的皮肤刺激疗法，亦即病理按摩疗法具有相同的想法和方法，自古就已流传于东洋。

此即印度及中国自古所说的经络。

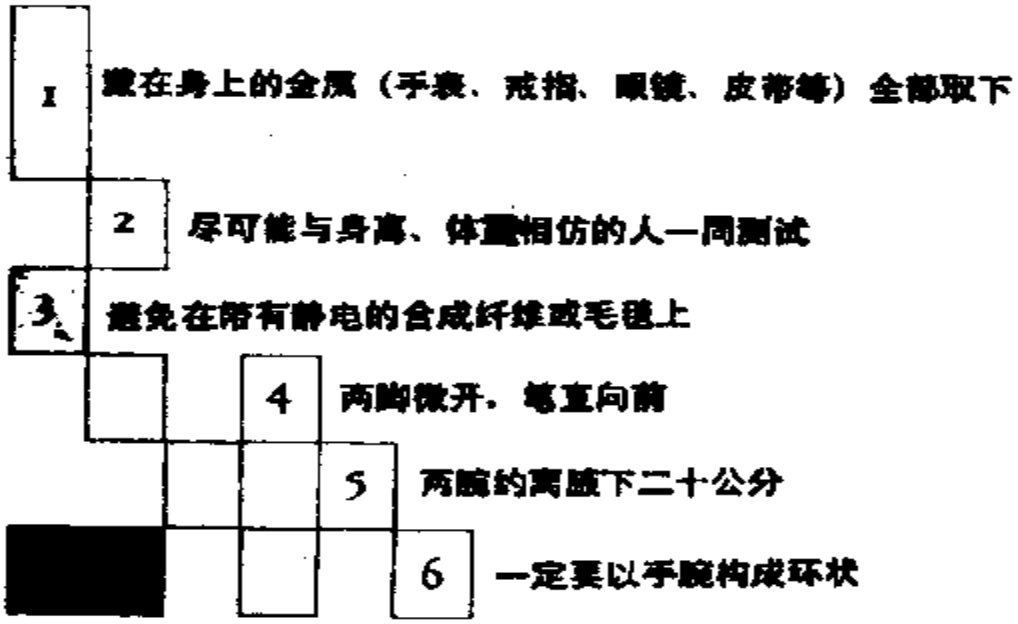
何谓经络？究竟为何种模样？通过何处？并没有非常确切的说明。印度的瑜伽术中，认为实际上有 37 万至 38 万多条经络分布在人体中。加以整理之后，约有十或十四条经络。

这个学说也流传于中国，有十四经络、说十五经络说……各种说法。

心经、肺经、胃经等，与各自的内脏连接的经络分布在人体中。沿着该经络，当心脏或胃、肺出现异常的时候，便会产生反射，与西欧的区域按摩疗法的原理完全相同。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

环状测试更正确的六个实施要点





http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

在各个经络线上有所谓的经穴。借着刺激经穴，以治疗连接于该经穴的胃、肺或心脏——在方法上亦与区域治疗法相同。因此东方医学的治疗法中，利用经穴治疗的按摩、针灸等，都可称为反射治疗法。

不仅限于东洋，在世界中存在着类似的治疗法是现今才被发现的。无意中受到德国所谓结合式按摩之民间疗法的影响，由费兹杰拉尔博士再发现的。

有趣的是后来博士本身发现到，数千年前在印度及中国就已有反射带的想法，因而对东洋古代的智慧极为赞叹。

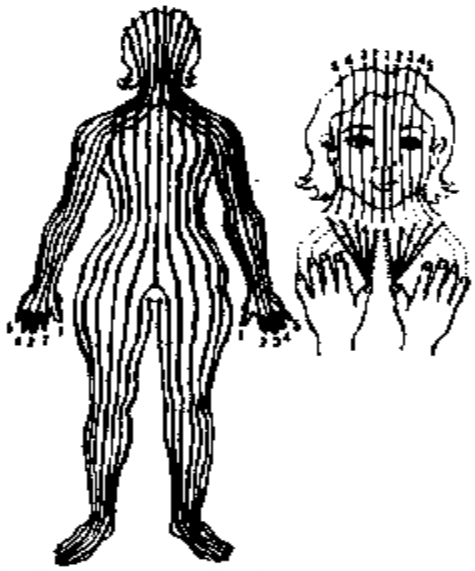
日本超心理学研究家本山博老师，针对经络，不断进行详细的研究，近几年来终于了解其确实的存在。借着这个研究的机会，他也治愈了自己的胃溃疡。

因胃溃疡而胃痛的时候，在医学上应该是从背部神经产生疼痛，但实际上是沿着脚部的外侧出现疼痛的反应，听说当时本山博士老师发现那就是胃系的经络，从此开始进行研究

借此了解人体内，还有一种类似地下水流，与神经的水分脉流。此即我们所认为的经络。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

费兹杰拉尔博士的反射医学理论
（经络十条学说）



总之，从东方医学来说，证明了透过人类体内的经络，内脏的异常将会形成僵硬或疼痛，反射在体表上。

东洋与西洋虽各自透过截然不同的手段，其实所遵循的是相同的方法。东方医学根据经验、实践所获知的事实，经过西洋加以理论性的证实，多少有点不同，基本的原理是相辉映的。东洋与西洋之区域按摩疗法的构想及方法完全相符的事实，颇令人生趣。

有关经络，现在也有十二条经洛、十四条经洛的说法。

但是，在区域按摩疗法方面，还是依照费兹杰拉尔博士最初所提倡的说法，人体内有十条经络。

我不仅学习东方医学，亦学习从西欧传入的区域按摩疗法，因此采用经络十条说。

在两手的十指上，各有经络分布其中。参照图片即可一目了然，说明如下：

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

①拇指线——调整呼吸器官系统，促进新陈代谢的经。

②食指线——调整肝脏、胃、胰脏的经。

③中指线——调整心脏等循环器官系统的经。

④无名指线——与神经系统、视觉中枢有关的经。

⑤小指线——调整肺、生殖器官等的经。

直至目前为止，经络是极为难解的东西，不过，如果想成各手指上有经络分布的话，将比较容易了解吧！

特别强调的是，即使不是刺激所谓经穴的特定点，任意刺激经络上的任何地方，也都可以产生效果。

对专家而言，寻找经络上的特定点并非难事，但是对一般人而言，可就不如想象的简单了。因此，只要广泛地刺激经络上的反射带附近，将会出现惊人的效果。这种区域治疗法的轻松做法，相信会造成很大的作用。

五根手指刺激什么？



http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

③指压神经丛会引起哪些反应

首先应预知指压法的要点

首先，循序说明具体的刺激方法——治疗方法。手掌的区域治疗法，不论是按摩两手的手掌或手背，对身体都不会造成伤害。但是，若欲使其更具效果，当然是刺激身体上异常部分的反射区，最为有效。

首先，以拇指腹按摩手掌全部。感到疼痛的地方，表示该处有毛病。对照反射带的图表，检查该区是对应身体的哪个部位。

以相同的方法检查手背。肌肉发硬或皮肤颜色有异的地方，也顺便检查一下比较好。

左手与右手的反射带虽大部分左右对称，但其中也有只出现于左手的部分，或只出现于右手的部分。所以，一定要两手都经过检查。

然而，偶尔也会出现没有反射带图表，不知疼痛点表示身体哪个反射区的情形，或是胃背、心脏跳动激烈时，忘记其反射带位于手掌或手背上的哪个部位。

发生这些状况时，伸开双手，手背侧朝向自己的胸部，使之对应身体即可。

整个身体就仿佛出现在手上，在这种形式之下，手指尖代表头部，中心部分代表身体的躯干部分，有肾脏及副肾集结于此。自己的心脏位于体内何处？十二指肠位于哪个部位？在脑海中描绘一下，应该可以知道大概位于手上的哪些部位了。即使稍微偏差也没有关系，这亦是病理按摩疗法珍贵的

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

地方。

检查过双手之后，开始治疗特别感觉疼痛的反射区。

双手保持清洁，最好先修剪过长的指甲。

治疗的时间不受限制，但饭后、饮酒后、入浴后，避免立即实施。而且，就寝前 30 分钟也要注意。由于刺激的方法不同，可能会使神经兴奋，致无法入睡。宁可利用上班通车之间、无聊的会议中、休息的时间，或一边看电视一边进行治疗。

治疗一次的时间，两手加起来约 15～20 分钟。这是使效果达到最高的时间。如果没有时间，缩短一点也没有关系。

稍感头痛、焦躁不安、想吐……突发状况产生的时候，不论有几分钟，都用力地刺激手掌的反射区。

原则上，手掌病理按摩疗法不论由谁或何时来进行，应该没有危险。不过，有下列症状时，最好避免实施比较安全。

发烧至 38℃以上时/脉搏不整时/长期服用荷尔蒙剂时/极端疲劳时/咯血或吐血之后/脑出血之后/活动性肺结核/梅毒和淋病/法定传染病/恶性肿瘤。

其他，罹患心脏病、肝脏病、肾脏病的严重患者，最好与医生商量之后再进行。

刺激的方法，有按、揉、搓、敲等各种方法。手指的用法如下：

①以拇指腹按

②以拇指腹上下搓

③以拇指腹方圆的方式，捏着揉

④以拇指及食指夹住揉开

手指或指间的掌肉部分，多采取这种方法。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

⑤握拳、以中指或食指的第二关节的角揉搓

特别在想用力刺激的时候使用最好。

⑥食指、中指、无名指合起来，绕过手背揉搓拇指的根部最有效。

按摩法的基本要点①以拇指按摩手掌

拇指弯曲成直角，注入力量，以上为刺激消化器（胃）区。

用力或轻压所引起的不同反应

对感觉疼痛的反射区加以刺激，主要是为了要揉散凝固的乳酸及尿酸，使之化为尿液，早日排出体外。

借着这个方法，一一治愈疼痛及僵硬反射的地方，以及身体上的异常。但是，如果对任何疼痛及僵硬均采取相同的刺激，则效果必然不佳。根据所预期的效果，刺激的方法亦有所不同。

其刺激的方法可参考德阿尔东·雪尔兹的刺激的法则：

微弱的刺激活化机能；普通的刺激抑制机能，强烈的刺激停止机能。

例如，想要调整胃的状况达到活化时，缓缓地、轻柔地搓揉，微弱的刺激就可以了。头痛或牙痛，想赶快制止疼痛的时候，给予强烈的刺激就对了。

本书第二章开始，将针对各个症状，应予以哪些必要的刺激加以详述。

另一方面，东方医学上对刺激有以下的看法：

“强力压的刺激—使内脏机能活性化。”

“敲打的刺激—可抑制内脏机能异常所引起的兴奋，驰缓肌肉。”

“扭拧、伸展的刺激—可活化体内的组织细胞，使气脉畅

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

通。”

在脑中建立这些观念，然后选择按、揉、搓、敲、摇（摇动手指等）等各种方法，组合自己所喜好的刺激法。

与其开始就突然给予强烈的刺激，倒不如开始由静止进入缓慢，逐渐予以强烈的刺激，最后再以轻柔的方式结束。想持续几次的时候，这种方法最不可忽视。

配合第二章以后所述症状的方法以外，如果有慢性不良的症状，则每天利用 10～15 分钟的时间，不断刺激该反射区，一定会康复的。

使用橡皮筋、洗衣夹……亦能造成不可思议的效果

手掌区域治疗法，以使用指尖刺激为基本。

但是，如果善于利用身边所有的工具，随时都可以停止按摩又能达到效果，特别是在忙碌之时，更有利于使用。例如，回形针及洗衣夹。

对于想给予刺激的指尖，不必一直搓揉，只要以洗衣夹夹住就行了。头痛的时候，以线圈住拇指，也具效果。

腰痛的时候，以洗衣夹夹住全部手指的指尖，持续 3～4 分钟之久，亦有惊人的效果。由于洗衣夹的效果非常厉害，请勿超过时间。

另外，以手掌紧握梳子的方法，可以有效抑止疼痛。以指尖用力按住梳子的齿。一次 2～3 分钟，重复此法数次。

反之，在欧美则经常使用梳齿向下，以手握住，借以刺激手掌的方法。

不论是哪一种方法，给予锐利的刺激便是极为便利的工具。以前为了让产妇停止疼痛，听说经常让产妇握着梳子。

其它，也有使用牙签等用具给予锐利刺激的方法。拿着

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

几支牙签，在特定的穴道周围，强烈的刺激。

手上握着高尔夫球，时而紧握，时而放松，对于内脏的活性化有极大的效果。以前人们为了防止痴呆及老化，在手中握着二三颗核桃咕噜咕噜滚动的方法，与手握高尔夫球的原理相同。

另外，以大夹子夹住整个手掌，也是一个方法。

以线绑住手指，效果比较微弱。经过数十分钟，勿使指尖变白而感觉到手指有些麻痹。如果麻痹则将线松绑一段时间，待恢复之后，再轻轻地绑回去……如此重复几次之后，可抑止头痛或牙痛。

治疗结束之后，转动手腕约 50 次，或是摇动手腕，以此促进疗效。

除此之外，我还将手指的根部逐次转动，往指尖的方向拉扯，予以辅助。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

7

全身适用的三分钟区域疗法实例图解

●内脏若不受刺激，其机能将渐趋迟钝

①胃消化器区
（食欲不振、胃弱、酗酒）

“今天想在哪儿约会？想吃些什么呢？”

“吃中国菜不错啊！”

受邀约的女孩子目光闪烁地开始列举法国菜、意大利面等想吃的食物时，很少有男性不感到胃部不舒畅的。

这并不是患病，而是慢性的胃弱。

“是啊！中国菜是不错。今天是否可以选些较轻淡的菜……”想找借口推辞，或是女孩子指定了喜爱的食物，自己即不想吃。原来快乐的约会，此时变成痛苦的差事了。

胃弱的人，其人生的乐趣可说失去了一大半。不仅限于胃，身体上的任何地主只要有毛病，他就无法百分之百的享

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

受人生。特别是胃有问题时更为显著。

只要是胃有了问题，但无法尽情享受吃的乐趣。自己不想吃的东西，当对方想吃的时候，又不太接受的话，那么你可能会不太受女性的欢迎喔。

年轻的男性，如果无法享受吃的乐趣，我想，其女性缘大概会很淡薄吧！一般健康男性所能品尝到与女性约会的乐趣，胃弱的男性至少失去一半的乐趣。

年轻女性虽然一直嚷着要“节食！节食！”事实上，她的食欲非常旺盛，因而也会喜欢食欲不错的男性。

“我想也不是非常喜欢，又其貌不扬，只是，看他拼命吃着牛排的模样，感觉非常可爱。”

不论是牛排或沙拉都能够拼命的吃，对于这种健胃的男性，女性在本能上可以感受到其强烈的生命力。如果在眼前的男性，宛如节食中的老女人，只吃菜叶和豆腐，那么以后的约会可想而知，一定没什么乐趣。

相反地，女性也是一样。胃部虚弱、东西还吃不到一半的女性，男性是不会想娶其为妻的。根据他们本能的判断，唯有胃部健康，能担负家庭责任的女性，才是上上之选。

有慢性的胃病，约会二、三次以后似乎一直被拒绝，其异性运气不好的原因，一定出于胃病。与其费心于服装及发型上，不如选锻炼好胃比较重要。

幸运的是，手掌病理按摩疗法对于慢性的胃弱有极显著的效果。

与突发性的疼痛不同。慢性胃病，一定要小心轻缓地刺激。位置在左手手掌的“消化器（胃）区”。正好位于拇指下方鼓起的正中央部分，在该部位附近，以拇指向右转的方式，

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

慢慢地按摩。若只做一次或二次则不会有效果。

坐车、看电视的时候，或是等车、洗澡的时候，随时随地，只要有时间，都可以用心不断地刺激手部。稍微用点心注意一下，渐渐地食欲变佳、稍微发胖、脸色好转、胃也舒服多了。

先天体质并非胃弱，而是由于长期持续上班族的生活，不知不觉之间胃部发生问题的人也非常多。一直在赶时间，用餐时间也很匆忙，狼吞虎咽一番，压力很大，酗酒后机会也很多，过着这种生活的人，大部分都有胃方面的问题。

上班族之中，大概都有不同程度的胃病。

总觉得酒不好喝，胃的附近总是重重的，常以面包或面类当作午餐，如果发现这种情形，就应该赶快采用手掌病理按摩疗法了。随时在口袋中放置核桃或高尔夫球，握一握也有不错的效果。

而且，胃部不适的时候，很容易产生肩膀痛、失眠 、容易便秘的副作用。没有任何理由，突然出现这些症状时，则对该部位施以治疗法，并不断刺激消化器（胃）区，直到感觉不痛为止。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



○特别是胃不好的人，以拇指慢慢地向右转动按摩。按摩双手手掌的消化器（胃）区，一次五分钟，一日三次，一定要持续两周。

②肾脏区
（胃部不适、饮食过度）

“喝太多咖啡导致胃痛啊！”！

“可能是吃太多蛋糕了，胃痛得好厉害。”

常常可以听到以上的怨言。

或者，有些男性抱怨着：“连续喝了几天酒，总觉得胃怪不舒服的……”强忍着涌上胸口的酸气，脸上露出非常痛苦的表情。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

在许多人以为胃部不适并非真正的胃病，其实，那也算是胃病的一种。

即使是胃部强健的人，也会因为身体情况不佳、饮食过度，而引起一时的症状。虽然置之不理，过一段时间之后自然会痊愈，然而发作时的不适感仍是非常痛苦的。

当你发现心中爱慕的同事，说她（他）胃痛而压着肚子的时候，就是你发挥区域按摩疗法的好时机了。

“吃太多蛋糕引起慢性的胃痛……请你把手稍微伸出来一下。”说完之后，以火柴棒或牙签头在她右手掌上，以胃为中心的“消化器（胃）区”，用力慢慢的刺激。

胃部不适，主要是因为胃酸分泌异常、胃酸过多而引起的。如果想抑止，就得以治疗。因为强力刺激胃区，可以调整胃酸的分泌状况。



○竖起拇指，以戳的方式刺激消化器（胃）区，两手最少各三分钟，慢慢地用力按摩。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

“偶尔以发夹的尖端刺一刺，也可以改善。”

接受其他的忠告，做做看也不错。无论如何，对于能够治好自己不适服的人，应该不会有厌恶的感觉吧！托病理按摩疗法的福。人们对你的好感一定越来越好。

除了这种一时的胃部不适，还有另一种慢性的胃痛。

常常吃太多的甜食、酒、甘薯类，胃酸的分泌自然会增加，导致慢性的胃部不适。

这种情形下，不仅要改善饮食习惯，而且若能不断地缓和刺激“肾脏区”，效果将会非常显著。

若在吃的方面未能发现问题，却又经常胃部不适，可能是胃炎、胃溃疡、十二指肠溃疡等胃病，或副肾异常、胰脏功能失常所引起，最好与专业的医生询问较好。

虽说只是胃部不适，可别忽视它。而且，胃部不适的同时，也可能对肺部造成压迫感。这就是压力所造成的心理因素，导致不适。如果肺部产生压迫感时，不妨在附近走一走，全当休息，和别人聊聊天，自然就会解除了。

当然，同时也别忘了刺激胃、副肾、胰脏附近的消化器（胃）区。

③直肠区
（便秘、肥胖、肩部肌肉僵硬、焦躁）

年轻女性的三大隐秘烦恼之中，首应例举的大概是便秘吧！

最近，据说注意到便秘之害的人有增加的趋势。然而，也

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

有不少的女性，4、5 天或一个星期没有排便，也不会感到紧张。

为什么有便秘症状的人之中，女性占大多数呢？由于平常难以启齿，人们经常置之不理，对健康造成极大的影响。

皮肤干燥、雀斑、肥胖，食欲不振、倦怠感……大多因为便秘所造成的，颇令人吃惊。更令人意想不到的是，便秘亦是肩膀肌肉僵硬及情绪焦躁的原因。

女性经常无缘无故地焦虑、生气。在单位应该常常可以发现女同事有这种情形发生。年轻的男性目睹这种情形，都以歇斯底里来形容她，敬而远之。

然而，这种症状大部分的原因，便单纯只是便秘。突然感觉心情不好，容易发怒。这时候，为了使工作顺利进行，改善工作场合的气氛，请你一定要运用手掌病理按摩疗法的技巧。

好好地对她说："头很重是不是？让我对你施点魔术，请把手交给我好吗？"

绝对不可以对她说："便秘是吧？伸出手来！"虽是无心的，也会令对方生气，反而造成反效果，弄得不可收拾。

"真的？施魔术，有效吗？"

手掌病理按摩疗法的好处，在于以手解除对方的戒心。当今的社会上，手拉手散步或握手都是理所当然的事，只是伸出手而已，任何人都不会太担心的。

约会的时候，女友莫名其妙的心情不好，在被厌恶之前，赶紧默默地做一做手掌病理按摩疗法。

不管她的生气，轻松地拉着她的手散步，一边佯装不知，开始使用手掌病理按摩疗法的技巧。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

用手指夹住整双食指按摩，再拉开。

“什么什么啦！”

“施行治好你心情的魔术啊！”

在咖啡店或餐厅坐下来的时候，重新以手指按摩左右手掌的“消化器（胃）区”及“直肠区”的附近。特别是两手的食指根部地方，以手指头夹住，仔仔细细地按摩。

按摩手的任何一部分，整个身体的感觉会渐佳，女友受到如此细心的按摩之后，一定会感到心情愉快，脸色也变得温柔些了。因而，在约会途中，应该会感到舒畅。其实，应该说是“施魔术”的效果很大吧！

便秘分为弛缓性便秘及痉挛性便秘两种类型。弛缓性便秘是因为大肠的机能降低——由于尽吃些容易消化的东西，对肠的刺激减弱，蠕动力减少，故而造成便秘。这种便秘应该多吃些牛肉、萝卜、豆类、甘薯等纤维食物，每天再配合“消化器区”、“胆囊区”“直肠区”及位于食指的“眼睛（肠）区”的治疗法最好。正在敷脸，无法着手进行其他事情的时候，若能不断地按摩双手的食指，翌日早晨必能愉快地排泄。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



○以拇指和食指夹住位于食指上的眼睛（肠）区，不断地按摩。刚洗完澡做更有效。

另外一种痉挛性类型的便秘，是由于精神性的压力和紧张，而引起肠的过敏，导致便秘的发生。因为大肠痉挛，阻止粪便的通过，致造成便秘。此时，不仅要解除压力，紧张的原因，再加上区域按摩疗法的施行，必然更有效。

容易便秘的人，其右手腕、右脚踝多半比较僵硬。白天的时候，若能时常转动手腕，也有所助益。

④太阳神经丛区（下痢）

与好朋友组团旅行或单位职员工旅行，或是研修旅行、海外旅行、许多年轻人的集体旅行等等，最近越来越盛行。可能是由于年轻，狂欢过度而失去限度。

但是，在宴会上或旅途中流连忘返的人，并非全部都是年轻人的。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

集体行动的时候，其中总是会有一两个人得意忘形，兴奋过度。在宴会喧腾的气氛中，很容易陶醉其中而饮食过量……第二天，搭车回家的途中，常常有人苦于突出其来的下痢症状。

“什么时候到站？”

弄得旁边的人都为你担心，原本雀跃的心情也受影响而破坏了。在这种紧急的时刻，赶快发挥手掌病理按摩疗法的效力吧！

我曾经在巴士上面，帮助过一个陌生人的紧急事件。

大约两年前，当我刚从菲律宾参观心灵手术回国时。因为有事，于是直接从机场搭巴士。正当车子快驶在高速公路的时候，突然有一位中年男子站起来，走向驾驶座。

“抱歉。请你随处停一下车。我很想上厕所，实在无法忍耐了。”那男子一边说着，一边抱着肚子，强力忍耐的模样。

“有能在这种地方停车啦！这是规定……再一会儿就到站了，实在是没有办法，这个借你吧！”驾驶员一边说，一边把水桶递给客人。

“不行啦！不是小便，拜托你停车。”

穿着整齐的中年男子，发出近乎哀痛的声音，紧紧搂着巴士的车杆，扭曲着身体。那种滑稽的样子，令人忍不住要大笑，不过，如果你是当事人的话，大概也笑不出来。弃之不顾的话，不仅他忍受不住，也会造成车内乘客的麻烦。

“到下一站大概还要多久？”我向驾驶员询问。

“到达最近的旅馆，至少需要20～25分钟。”驾驶员回答。

这样的话就没问题了。让我想想办法。

“会有点儿痛，请你要忍耐一下。”

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

我抓起他的手，强迫性的用力按摩。过了二三分钟，那男子的颤抖终于停住了，强烈的便意也消失了。

这种立即的效果也令我非常吃惊，那个人当然也感受到车内一阵放心的气氛。

下痢的症状与胃痛不同，是非常紧急的。能够抑制这种紧急状态的方法，就是要对手背的“横隔膜区”加以刺激。

横隔膜区横跨左右手的手背，以手指按摩整个细长的区域，用力的按压。

接着，再用力刺激位于两手手掌中心的“太阳神经丛区”，重要的是让受治疗者感到疼痛。刺激的法则其中之一的强烈的刺激使机能停止，便适用于此时。

这个反射区，在东方医学上列名为“下痢点”，效果非常惊人。在手掌病理按摩疗法中，可说是特效的绝佳反射区之一。即使是相当的下痢证，据说也曾有过受抑制达二小时的例子。

对两手手掌的“太阳神经丛区”、两手手背的“横隔膜区”加以刺激就足够了。如果时间充裕的话，再按按左右手掌的“胰脏区”的附近，将更有效果。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



○紧急的时候，照顺序按摩横隔膜区、太阳神经丛区，各30秒钟，按摩的时候使其有疼痛的感觉，不断持续着。

演讲会、冗长的会讲，或行驶的车内，在任何无法上厕所的场合中，若能在事前预先施行手掌区域按摩治疗，纵使再严重的下痢也不怕了。会讲延长的时候，也可以按摩自己的手，别人也不会觉得怪异，而且独自一个人就可以做，非常方便。对那些已经忍不住的人施行治疗，他们一定会感谢你的。可别忘记，这个反射区一定派得上用场。

⑤颈部区
（胃弱、睡醒时不舒服、低血压）

早晨起床视之为苦差事。如果不叫他，就一直沉睡，起床后过一会儿又倒下去了。乍看之下，严然是个懒惰的人，其实这是低血压的典型症状。

由于每天要在固定的时间起床，固定的时间上班，非常

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

困难，因此，有许多人从事自由业及自由专职的行业，甚至转职上夜间班。

有一次，有一位女士到我的治疗院来求诊，一看就知道她患低血压。身材极瘦脸色苍白，不太有精神。她的外表令人看了便觉得她很可怜，想多照顾她。

但是，对我而言，那却是重大急欲解决的问题。“早晨起床非常痛苦，所以常常迟到。因此，总觉得难以继续待在公司……也就是这个原因，我已经换了三家公司……”如果辞去现在的工作，想要进入条件不错的公司，就年龄而言，已经不太简单了。因此，她跑来与我商量，期望能够获得解决的办法。

手脚冰凉、容易疲倦、脸色难看，而且常常头晕，这些都是低血压特有的症状。由于循环器官的动作不良，血液无法完全达到末梢而引起的。通常，低血压者的胃肠功能都不太好，也缺乏食欲。

因为，我建议：女性平常应做些轻便的运动，按时吃饭，多注意生活的规律。

除此之外，也应该施行手掌病理按摩疗法。首先，彻底搓揉全部的手指之后，使用两手的手指，轻柔地按摩位于左右手掌中心的“副肾区”、“肾脏区”，以及左右拇指第二关节附近的“颈部区”。

这是依据刺激的法则——“微弱的刺激活化机能”而来的。

轻柔小心的刺激，目的在使副肾与肾脏逐渐衰退的机能活性化。持续 4～5 分钟，脸色苍白女性，脸上也出现血色了。低血压的人，总有一股缺乏元气的慵懒，实施之后，效果马

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

上一目了然。

每天早晨还在床上时，首先摇一摇手腕，彻底搓揉全部的手指，各别按摩“副肾、肾脏区”和位于拇指的“颈部区”，将有所成效。

有一位熟识的电视女性导演，常常出外景、出差、连夜赶工，工作非常积极。其实，这位导演罹患了所谓低血压。

从开始工作，每天早晨都觉得非常痛苦的重病，她靠着自己的毅力，轻轻松松的克服了。她的方法是利用旧毛巾，剪开之后缝成适当的抹布，睡觉前一定要准备好，放在枕头边。而且，每天还准备三个时钟，每个时钟所设定的时间都稍有差距，如此大费周折才起得了床。

“早晨醒来时，头昏脑胀，真想继续睡。所以，特地拿起旧毛巾，慢慢摩擦手和脚，依顺序按摩至心脏，渐渐地身体也开始复苏过来了。”

听了她的话之后，我不禁感到佩服。我因而也了解到，何以她所制作的节目大受欢迎的理由了。

后来，我也教她手掌病理按摩疗法的诀窍。虽然用旧毛巾对手刺激也可以，但如果能从根本使身体活性化岂不是更好吗！我把这位女导演的事，告诉那位求诊的年轻女性。强调“靠着自己的努力，一定可以克服”的信念。事后，那位女性时常来接受治疗，虽说自己一个人治疗也是可以，但是偶尔接受专家的治疗总是比较安心。最近，她不仅脸色比较红润，工作的时候不再迟到，也不再换工作，我非常高兴。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



○充分地摇动双手手腕，慢慢地对肾脏区、颈部区予以刺激各五分钟。每天早晨做，持续一周定会有效。

低血压一般的标准，男性收缩压在 100 毫米/汞柱以下，女性收缩压在 90 毫米/汞柱以下，皆为低血压。

然而，罹患低血压的患者大多是女性。儿童时代，经常在站立时晕倒，被抬到医务室的大半是女孩子。一般而言，站立时会引起头晕的男性，反而不太常见。即使有的话，也不过说一句不太舒服而已。

事实上，低血压患者虽然外表看起来弱不禁风，其实并不需要太过于担心。因为其不容易动脉硬化，因此长寿的人反而意外的多。

但是，由于不舒服的症状非常强烈，有如我的患者，在日常生活中非常困扰，此时，请多多利用手掌病理按摩疗法。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

⑥头部区
（疲劳过度、熬夜、高血压）

早晨，眼睛一张开之后，马上开始行动，不断地进行工作，一点都不疲倦，颇具活力，突然又开始下一个活动，仿佛换了一个人似地，声音响亮、精神绝佳、气色也不错

……

“我啊，很健康啊！真的很强壮呢！”

如果，你自己很有自信，也能这么说的话，这种类型或许真的是年轻健康，然而，或者多多少少有一点高血压的倾向。

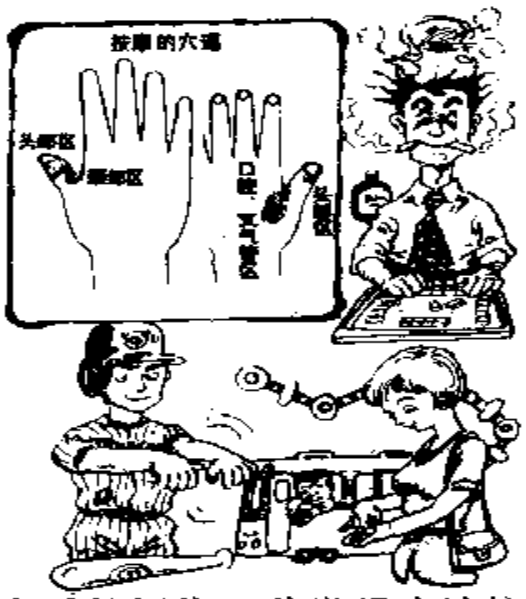
大部分的例子中，高血压类型的人多半精神很好，且具活动性。

很多人认为“高血压是中年以上的疾病”，因此和年轻人没有关系。高血压确实是三大成人疾病之一。而且，最近成为话题的“过劳死”，也成为高血压、狭心症等既往症的导火线，有关此类的医学报告非常多。

然而，也有很多年轻人罹患高血压病症。特别是遗传性的高血压，从年轻的时候开始，绝对不可以忽视。由于年轻时的血管较为柔软，对于身体瞬间的变化，也可以从容顺应。一般而言、血压即使稍有升降，亦毫不受影响。但是，若对自己的健康太有自信，就很可怕了。

加班、勉强出差、烟酒过量、熬夜打麻将、盐分摄取过多……不断持续这种不合适的生活，很容易就患上真的高血压了。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



○从两侧抓住左右手的拇指，稍微强力地按摩。同时，一边作深呼吸，一边进行。

从现在开始，每天实施手掌病理按摩疗法，好好地调整身体的状况，才是当务之急。不论在西方或东方，对于高血压的治疗，想要获得立即的效果，是不可能的事。因此，必须每天努力持续练习。

高血压的反射区，完全集中在双手的拇指上。

拇指的手掌或手背部分，是“头部区”、“颈部区”及“支气管区”。

从两侧夹住拇指加以刺激。同时，不断转动手腕，晃动手腕，据说血压会因此而下降。

棒球选手们常常在比赛之前，不断地晃动手腕，目的就是要消除兴奋、紧张的情绪。由于兴奋、紧张的缘故，血压便跟着上升。或许因此，自然就想要晃动双手吧！

尽可能地每天都按摩血压的反射区。上班承车之时，按摩双手的拇指，必然有所见效。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

血压已经很高的人，在按摩的时候，若能配合深呼吸的话，将会更有效果。

血压突然急剧上升、头晕的时候，或是在工作场所中，有人突然头晕、血压剧升时，首先让患者坐下，在其手腕筋上的“人迎”区，自上到下按摩几次之后，血压就会下降了。因为会突然下降，所以按摩之前，一定要让对方坐下来。

听说印尼的咒术家，自很早以前，就一直使用与此相同的方法。

牢记这个方法，一定可以在意想不到的场合中，运用此法帮助别人。

⑦心脏区（悸动、气喘、心律不整）

“老师，我的心脏很难受……”

在超能力研究会上经常会面的上班族欧先生，有一次，突然打电话来。平常自许为“超人”的男性，声音突然奇特地低沉。

当天早晨，在车站爬阶梯时，心脏跳动得异常厉害，苦不堪言，不得不在上阶梯的地方稍作休息，似乎受到了很大的震惊。

仔细听过他的叙述之后，知道他的工作性质。由于必须到客户处谈公事，经常都是搭车，因此已经有好些年未曾走路上班。所以，心脏出现悸动的情形，也是非常自然的事。

既使心脏不是特别差，但是平常不做运动的人，只要从事急剧的活动，悸动和气喘也会变得激动。

另外，不安和恐惧，或是感到强烈压力时，心脏突然噗

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

通噗通地跳，仿佛就快要停止跳动似地痛苦，这种是心因性的心脏神经症。

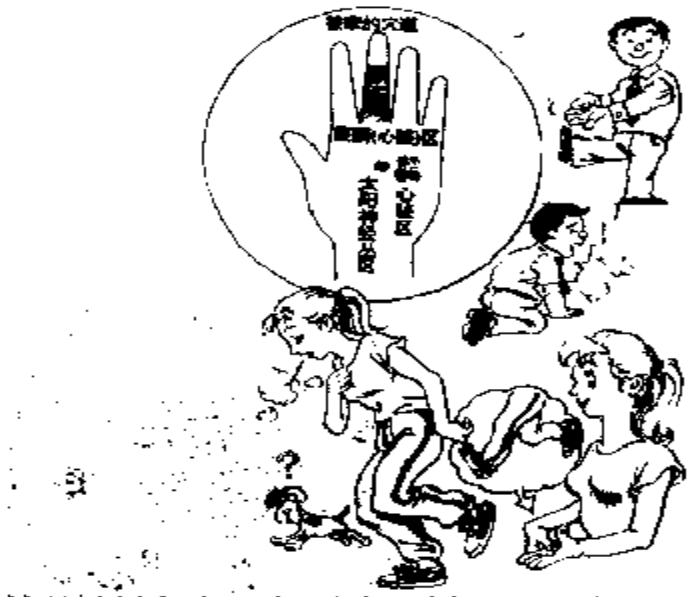
单纯的肩周炎、饮食过量，也会引起心律不整、悸动激烈的情况。

像欧先生只是“悸动”而已，没有必要将之视为心脏病。但是，若站在人体微弱的地方容易遭受压力的观点来考虑的话，这种重视心脏的想法也是很好的。

“偶尔以自己的脚走走路，不运动的话是不行的。”

欧先生的手脚没有浮肿的现象，也没有瘀血的症状，大概是由于平常运动不足，因而引起激烈的悸动、气喘吧！

在心脏病方面，以外行人的身份来判断，是极为危险的。即使只是单纯的悸动、气喘，如果发作次数频繁，还是依赖专家、医生的诊断比较安全。



○特别是悸动、气喘的时候，强力不断地按摩心脏区及中指的眼睛（心脏区），各持续两分钟。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

再辅助以手掌病理按摩疗法，相信更有成效。对任何人而言。心脏都是极为重要的器官。即使没有特别令人担心的症状，对手掌反射区的刺激随时使之活性化，仍是不可忽视的。告知欧先生这些事之后，再不厌其烦地教授手掌的刺激方法。

悸动、气喘激烈的时候，仔细地按摩左手掌的“心脏区”、两手手掌的“太阳神经丛区”以及中指上的“眼睛（心脏）区。”

特别是心脏区，经拇指腹强力按压时，若感觉非常疼痛，则表示心脏衰弱。因此，有必要每天充分地按摩、刺激。

中指的刺激方法，以手指夹住按摩或磨擦都可以。

而且，心脏脆弱的人，也可以在中指戴上白金戒指。从白金上发出的负离子，据说对身体有极好的影响。这项研究结果目前普遍受到肯定。

没有戴戒指的时候。也可以用布制的软线，时而圈紧，时而放松，重复这种方法也有助益。

当然，如果是因为肩周炎或饮食过量，导致身心的心律不整或悸动，首先要剔除这个原因，是非常重要的。

⑧副鼻腔区
（过敏性鼻炎、花粉症、打喷嚏、流鼻涕）

初春的时候，时常可以发现受苦于打喷嚏、泪眼的人，或是戴防尘口罩的异样者。在疾病方面，似乎也有一种流行的现象，以前人未听过的过敏性鼻炎的患者，似乎有激增的趋势。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

当花粉开始飘散的时候，患者就会打喷嚏、流泪、不停地流鼻涕。

去年，因事外出旅行的时候，在车上遇到一位女性，她就是罹患了这种过敏性的花粉症，而且情况非常严重。虽然牢牢地戴着防尘口罩，还是得经常取下来，打喷嚏、流鼻水，不断地擦眼泪。

周围的乘客似乎也受到些许妨碍的神情，她刻意压低打喷嚏的声音，时而道着："抱歉！抱歉！"

由于我觉得她太可怜，于是拿出我的名片，告诉她可以在此先稍微治疗看看。

"并非在此就可以完全根治，但是至少可以使你舒服些……"

首先，将其双手的指头轻轻拉开，调整她的状况。特别中无名指、小指的地方，仔细的转动，接下来，以拇指腹对"肾脏区"及"副肾区"加以刺激。其后，在手掌、手背上的"副鼻腔区"，顺着指尖的方向，持续按摩 3～4 分钟。

摩擦的时候，涂上按摩霜（或乳液，任何代用品皆可），使之容易滑动便于治疗。双手手掌、手背一次的治疗，花了将近 20 分钟。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



○特别是鼻子不畅通的人，更要经常摩擦副鼻腔区的背侧。但是，按摩太久体温会升高，故左右各 3～4 分钟较为适当。

“鼻子开始通畅了呢！”她发出了极为惊讶的声音。

鼻子畅通了，连呼吸也轻松多了，打喷嚏的次数也大为减低了。

这名女性在几年前突然苦恼于过敏性鼻炎，大概从去年开始，不仅在初春之际，几乎整年都感到鼻子非常迟钝，致成为慢性鼻炎。

“我的职业是护士。不停地打喷嚏，总是造成病患的困扰……是否可以到老师的医院治疗呢？”

我也认为暂时定期性的治疗，更具有效果，如此推荐之后与之分手。后来，她也遵照当时的约定，每个月两次到院治疗。

今年初春的时候，在花粉飘扬之际来治疗后，她打电话告知病况已好转的消息。未转为慢性，反渐渐痊愈，令我也非常安心。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

像这种因缘机会，适时帮助有困扰的人，正是手掌病理按摩疗法的好处。因为手方便于治疗，所以常可派上用场。

如果，这种手掌病理按摩疗法能够更加广为流传，解决别人的烦恼，岂不是更好……我的使命感愈来愈强，就是从这时候开始的。

首先，以拇指及食指夹住指尖的“副鼻腔区”，以扭捏的方式按摩，接着按摩“肾脏区”及“副肾区”。

花粉症等大概也会受到压力的影响，若能配合轻便的体操，也是非常重要的。

另外，蓄脓症、副鼻腔炎等病症，以同样的治疗方法，也可以达到效果。

⑨肺部区
（感冒、支气管炎、咳嗽、有痰）

你最近是否常常容易感冒呢？

除了感冒流行的季节以外，全年之中，常因为小事就得了感冒，且时而重犯，可能已经成为慢性的支气管炎。

虽然癌症和心脏病受到大众的注目，但是随着空气污染的日渐严重，支气管炎也渐渐普遍流行了。现在，有成为七大成人疾病之一的趋势。

只是凭着激烈咳嗽的想象，很多人认为支气管炎与自己无关。但是最初所接触到的，经常感冒、咳嗽、有痰……这些症状已经是慢性化的征兆了。

支气管炎是由于不断吸入污染的空气，支气管渐渐失去

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

排出污物及灰尘的力量，在这种持续的状态下，慢慢演变成疾病。在不知不觉中，转变成慢性的疾病。到了中年以后，想要根治疾病的前景就不乐观了。

必须要小心不可以感冒，随时保持体力。

原本支气管就很脆弱的人，即使仍然年轻，却由于工作繁忙、压力累积，咳嗽变得严重，这一类型的人，如果不趁早针对支气管炎加以治疗，很容易演变成慢性疾病，导致气喘、肺气肿、支气管扩张等病症。

最近，在杂志取材时所看到的年轻女性，就是这种类型的。一边说话，一边轻微咳嗽，偶尔祛痰。因此，在谈话之间，要求她让我看一下手。

“呼吸器官果然比较脆弱……”

手掌的拇指根部下方，鼓起的部分出现许多细纹。这是典型的呼吸器官衰弱的象征。我以拇指用力按她手掌上鼓起的部分。

她大叫：“好痛啊！”

“压这里会那么痛的话，表示气管不太健康，咳嗽的症状也维持很久了吧！”

这名女性开始发觉咳嗽、、有痰，是工作一年以后的事。不停地熬夜、加班，一定会出现这些症状的。

放任不管，一定会转变成真的慢性支气管炎。如果变成慢性病之后，想再根治就困难了。于是，我建议她趁现在赶快实施手掌病理按摩疗法，而且不可间断。

“工作的空档、晚上回家后看电视时，每天做3～4分钟。在病情未加重之前，一定要试试看，否则……”

也有人在咳嗽非常严重时，想要以药物来控制。但是，本

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

来咳嗽和有痰，就是为了保护身体时所出现的防御反应，将进入呼吸道的异物或分泌物，排出体外的动作之一。勉强以药物抑止的话，反而造成反效果。倒不如戒烟、锻炼体力，以长期的区域按摩疗法医治，可能比较有效吧！

支气管的区域按摩疗法，首先要充分刺激手掌的“呼吸器（肺）区”。然后，仔细地按摩“头部区”、“颈部区”、“肾脏区”。

如果时间足够，能够按摩整双拇指则更好。

“变成气喘虽然难以治疗，若以相同的区域按摩疗法治疗，也可以缓和咳嗽时的痛苦哦！”当时，我还告诉她这些话。

过了几天，那位女编辑打电话来道谢。



○慢性支气管炎的时候，一定要按到使其喊痛为止。冰冷的东西、香烟等皆须禁止。

她说：“老师所教的区域治疗法，真的有效！”

起初，我也是半信半疑，总觉得似乎不需要每天按摩。然而，编辑部里有一位咳嗽非常厉害的上司，只要一发作，周

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

围的人都觉得非常难受。

“这天他刚好又咳嗽得很厉害。我突然想到老师的区域按摩疗法，也不知道是否有效？反正先替他按摩看看。咳嗽并没有因此停止，而且变得更激烈，慢慢地，气喘式的呼吸停止了，令人吓了一跳。痛苦的解除，比任何事物都来得真实。从此之后，只要有机会，就会趁机按摩手。”

传授给一个人的方法，能够在这种良好的情况下广为流传，我听了实在非常高兴。不单是对于疾病的治疗而已，透过我所引以为目标的手掌病理按摩疗法，能够增强人与人之间的温声接触，是我最快乐的事。

因为手，所以任何人都可以证实，可能实现的身体沟通。接受这些报告之后，我愈来愈有决心，要使手掌病理按摩疗法遍及各地。

⑩口腔、支气管区（口腔炎）

口中经常有颗粒肿起来，舌头有疙瘩感觉疼痛，这种口中经常长脓、疙瘩的人，其实是患了口腔炎。

与一般因为吃太多，舌头上有肿状的病症不太一样，是一种发炎的症状。仅有口中的不适感非常强烈。

在发高烧之后，或其他疾病的影响及药物的副作用，都会引起这种症状。一般而言，年轻人罹患的比率较高。

前些日子，有一位久未见面的好友告诉我这样的事。“老师，我又患了口腔炎，而且经常性的。难道，我太衰弱了吗？”

由于医生总是说他营养不良，所以他以非常不服的口气述说着。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

“并不是身体衰弱，恰好相反。因为体力地剩，才得口腔炎的。”我说完后，他立即目瞪口呆。

简单地说，从嘴巴进入的细菌，受到口中淋巴腺的阻挠无法侵入，所造成的状态即为口腔炎。如果缺乏体力，任其慢慢侵入更深层的内部，将会导致身体内部的疾病，情况反而更糟。

年轻人之所以常得口腔炎，也可以说是因为体力充沛所促成的。

维生素 B 不足等，营养方面的障碍也是原因之一。

口腔炎或是喉咙经常肿痛的人，平常就应该以手的反射带疗法，给予呼吸器官、喉咙等部分加以刺激，使之活性化最为重要。而且，体力衰退时很容易出现这些现象，所以睡眠充足、过规律的生活、维持体力也是非常重要的事。



○患口腔炎的话，会痛苦一周至十天的时间。白天感到疲劳的时候，养成刺激呼吸器（肺）区、甲状腺区的习惯。

口腔炎的区域按摩疗法，是仔细地刺激左右手掌的“甲

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

状腺区”、“呼吸器（肺）区”，以及拇指手背的“口腔、支气管区”。

其它，再配合手掌的“膀胱区”及“肾脏区”，效果必大为提升。

⑪眼睛区
（假性近视、眼睛模糊、疲劳）

由于升学压力的繁重，国内近视的人真是有增无减。但是，如果能在假性近视的阶段时，趁早想办法解决，相信近视者的数量就可相对地减少了。

由于遗传或天生眼睛不好者，确实是真的近视。相对地，看电视太久、因考试须读书、细致的工作等使用眼睛过度，而需要戴眼镜的，称之为假性近视。虽说是假性，但如果置之不理，不久以后也会发展成真的近视。在初患假性近视的阶段，若能使眼睛不再那么劳累，再配合治疗，应该都可以恢复的。

假性近视康复的例子亦不在少数，其中最令我难忘的是，有一位痴情的男性，由于他的热情与关怀，使女友免除戴眼镜之苦。

这位男士经常用车子载着因为严重腰痛而行动不便的母亲，到我的医院来治疗。因为他上班，所以只有休假日能来。

将近一个小时的治疗时间，他在旁等待，也和我聊了很多，似乎渐渐地关心起区域按摩疗法，还向我询问各种问题。因为，我也希望能够以简单的方式，使更多人了解这种随时

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

地皆可进行的手掌病理按摩疗法的威力，因此，我非常热衷地告诉他相关的事宜。

当时，碰巧话题转到假性近视上。

“刚开始戴眼镜的半年内，若能立刻接受治疗，康复的可能性很大。”我说完之后，他的目光顿时放出光芒。

“那么，我也可以试试罗请你教我那个方法。”

他没有戴眼镜，看来也不像近视的样子。我想，他可能是想帮什么人治疗吧？于是，我执起他的手，仔细地教他该按摩的地方，以及按摩的方法。

对他母亲的治疗结束之后，也就没有再见到他，因此我也完全忘了这件事。大约3个月过后，他一个人再度来访。

他说：“事实上，向老师学习区域按摩疗法，是想要治疗一个人。”正如我想象的，对象是他所爱慕的公司女同事。由于她的工作必须整天坐在电脑前面，因此常肩膀酸痛，视力也听说降低到0.5了。

由于对工作造成妨碍，最后只好开始戴上眼镜。

“但是，常听她说：‘穿结婚礼服的时候，还是不要戴眼镜比较好。’于是，我想尽办法希望能替她治好。”

午餐的时候，或是有空档的时候，便教她手掌病理按摩疗法，自己也可以按摩。

由于当时他尚不是她的恋人，所以被拒绝了。虽然只是单恋，他仍然保持着帮助她的心情，多少令人觉得厌烦，但是，每天休息的时间，他便鼓励她勤于治疗。

“同事们也都觉得有趣！”

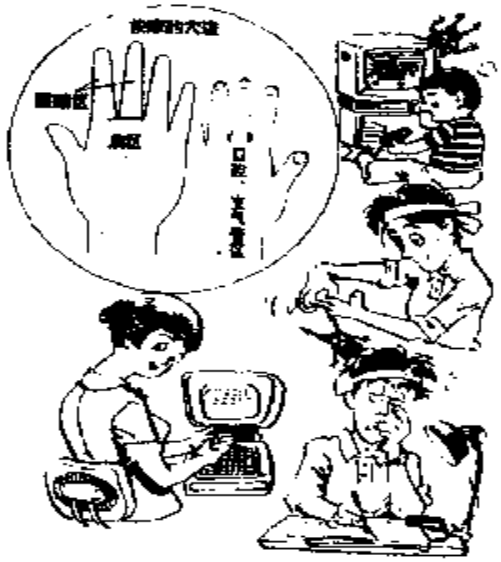
后来，受到他的诚意感动，她终于开始与之交往，据说打算明年结婚呢！

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

“那么，眼睛怎么了呢?”

“当然也好转了。视力恢复到1.0，现在已经不需要眼镜了。”

听到治疗有成效，我也安心了。



○人类的视力约在六～九岁时完成，所以小孩罹患假性近视的时候，每天花十分钟，用心地为他按摩眼睛区、肾脏区，必会奏效。

假性近视通常出现于中学生年龄的孩子身上，但绝不是只有孩子才会得到。成年之后，由于使用眼睛的环境突然恶化，因而产生假性近视的情形也不少。

以前常认为由于入学考试用功读书，致使眼睛使用过度，是促成假性近视的原因。但是，最近发现到另外一个引起假性近视的原因，是由于青春期的性荷尔蒙不平衡所导致的。据说拥有男女朋友的孩子，罹患假性近视的病例反而很少。

而且，据说成年以后，即使过度使用眼睛，以睛睛看字，或观看远距离细小的东西，都不会感到压迫感的话，比较不

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

会得到假性近视。

女性在离开工作时，尽可能地看远方绿色的景物，情形也会好转。而且，一定要注意自己的姿势，不断地刺激手掌的话，就比较不会得到假性近视了。

手掌病理按摩疗法中，治疗假性近视首重左右手掌的食指及中指上的“眼睛区”及“肩区”，还有手背上的“口腔、支气管区”。仔细、用心地按摩这三个区域。

因为眼睛受肝脏及肾脏极大的影响，所以对手掌的“肾脏”、“肝脏”区加以按摩效果将会提高。

⑫生殖器区
（失眠、浑身无力、自律神经失调）

自律神经失调症——这个最近突然耳闻的病名，相信很多人都听过。但是，如果询问到这是什么疾病，恐怕没有人可以正确地回答。因为这个疾病的确实原因也不明所致。

所谓自律神经失调症，其正确的名称是自律神经失调症候群。冠以“症候群”之名的疾病，一般都是“原因不明”的疾病。

妇人育子之后所得的“空巢症候群”，或是还未完全转变为大人的年轻朋友的“彼得潘症候群”。纵使不是特别的病名，凡称为“症候群”的时候，确实可以看到各种现象（症状），但很多都不是疾病的原因。

’现代人如果自律神经没有失调，反而令人奇怪。”有某些医生也这么说，自律神经失调可说是极为现代化的疾病之

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

一。

失眠或过度抽烟，也是自律神经失调的表征。在上班族之中，是非常严重的症状。。

上班族并不清楚这些原因，但是当你感到慵懒、易困、不想工作，或不想去上班等现象有增强之势的时候，可以怀疑自己是否自律神经失调了。

最近，中年的上班族心身症构成问题，这也可以说是非常接近自律神经失调的病症。

与年龄无关的表现，而且有时候会突然陷入危险的状况，相当棘手。

去年年底，有一位学生时代的男性友人，被强迫带来治疗。31 岁的男性，典型的自律神经失调症。

从夏末之际即苦于失眠，由于这个原因，在工作中周围的一切突然变成一片空白，脑筋也变得模模糊糊的。周一的时候特别不想去公司上班，下班的时候，从大楼办公室的窗口往下望，就有一股往下跳的欲望。

“让他暂时休息，看他情况太奇怪了，于是强迫他到这儿来。”

我纳闷为什么不带他去精神科看病，反而带到这里来呢？其友人回答说：“老师精通各项疑难杂症嘛！”

这种心身方面的病症，其实应该与专业的医师商谈，由于放不下心，决定为他施行手掌的病理按摩，我想大概会有点用吧！

和他聊了许久，花了将近一个小时的时间，慢慢地按摩他的双手，掌及手背，为他做治疗。治疗之后，在倒茶的当儿，我建议他自己也可以互相摩擦双手。从治疗的过程中，他

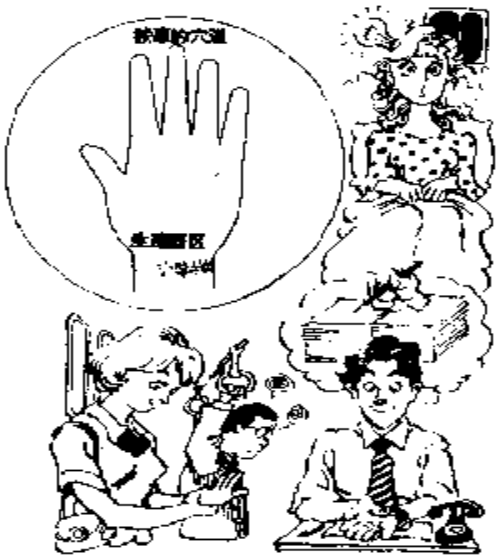
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

脸上的表情似乎渐渐地有生气，我想，如果能够借着摩擦双手使其更具有效果，岂不尽善尽美。

双手合掌摩擦，会使副交感神经转为兴奋。自律神经失调就是表示交感神经兴奋过度。因此，若能使副交感神经兴奋，必然可以取得平衡。

从事电脑方面的工作人员，总是处在与人极少接触的工作场所中。这样的话，也很容易造成自律神经失调症。

最后，我劝他早日去看专业的医师。然后，自己每天按摩手部，合掌摩擦。



○以生殖器区为中心，将整双手全部刺激一遍。而且，生活习惯的改善也很重要。睡眠要充足，培养能够转换心情的兴趣。

“这么做的话，就舒服多了。”

双手不断摩擦，一边喃喃自语的31岁男子，虽然很可怜，总觉得怪怪的。

“而且，早点找个女朋友，赶快结婚吧！”

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

我也拜托友人，帮他说说媒，介绍介绍。

因为，自律神经失调的地步。而且事实上，新婚的人都没有自律神经失调的病症。

已婚的男性，如果罹患自律神经失调症，一半以上是妻子的责任，这么说一点也不过分。无论工作或社会生活附加以多重的压力，如果有良好的性生活予以舒解的话，是不可能陷入身心不正常的症状的。

如前面所提及的方法，自己做手掌病理按摩的时候，慢慢地按摩双手，互相摩擦。再稍微往手掌的下方，手腕上方附近的“生殖器区”，每天缓慢按摩 10～15 分钟左右，效果更佳。

其它，以合并双手祈祷的形式，仿佛在教会祈祷般，合并手指头，将手肘置于桌上。如此必定可以使心情稳定下来，对治疗自律神经失调极为有效。

在就寝之前，以这种姿势使心情稳定也好。真正的“祈祷”对人们来说，有极佳的影响，从这里我们可以大概理解其原理了。

⑬肾脏、生殖器区
（失眠、肩部肌肉僵硬、生理痛、生理不顺）

前几天，我搭计程车的时候，司机跟我谈了一些自己的事。

他说：’先生贵体啊？应该很健康吧？……其实，因为内人正值更年期，所以……已以半年多了，各种症状都有，真

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

是伤脑筋呢!”

我问他：“那睡得着吗？”由于我的职业本能驱使之下，马上脱口而出。

“哎!偶尔也睡得很熟，有时候也睡不着，总是不太舒畅。”

严格说起来，无论是男性或女性都会受到更年期障碍的困扰，只是女性多半会产生较多的问题，实际发展成为各症状出现。

更年期障碍，主要是指女性之性的结束。也就是说，在生理期永久结束之后，由于自律神经及体内的荷尔蒙失去平衡，所引起的各种障碍。这种现象与程度，因各人体质不同而有所差异。

我想，那位计程车司机的太太，大概是属于忧郁、自我封闭类型的。

这种类型以外，也有人因为失眠或焦躁不安的情形严重，转而对周围的人滥发脾气，也有人只是肩膀严重的酸痛而已。其中，似乎也有一些以前非常安静、温顺的女性，突然会乱丢东西，向家人乱发脾气，甚至到外购买昂贵的物品。

病情轻微的，1～2 个月就没事了，但是，也有人长年受到更年期的困扰。

尽可能地向外发展，使心胸宽阔，或许情形会好转，实际上，对于拥有一份喜爱的工作或有嗜好的人而言，通常比较不会受到更年期太大的影响，反能轻松度过。根据我处理过许多更年期障碍患者的经验，我建议他的太太不妨做一些运动。另外，我也告诉他我的工作性质，简单地替他说明手掌病理按摩疗法。因为对方正在驾驶，没有办法以手来示范。

有更年期障碍的时候，小心按摩拇指前端的“头部区”接

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

近手腕的“生殖器官”，以及“肾脏区”和整只小指头。

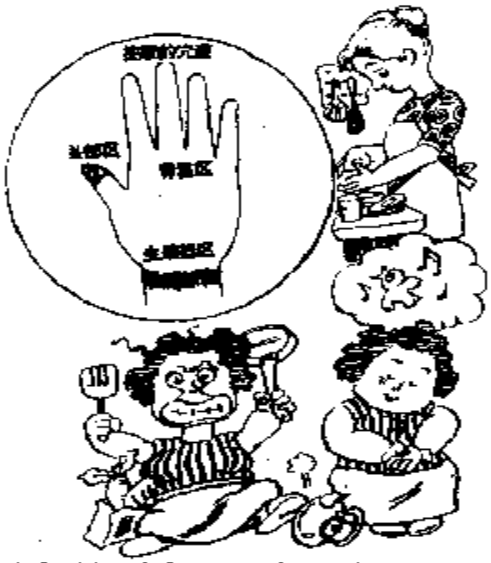
特别是位于“头部区”的脑下垂体点。这里有一个点，不太容易发现，但是如果给予刺激之后，全身的血液循环将畅行无阻。

不过，要寻找这个点实在极为困难。不如将“头部区”全部按摩一遍，还比较有效。

当然，自己来实施，就可以充分达到效果了。但是更年期的时候，特别会感到孤立，那种身为女人的生涯即将终了的不安感也愈来愈强烈。所以，周围的人，特别是丈夫和孩子们的理解，对于她的复原更具有重要的意义。从这方面来考虑，先生若能执起太太的手，轻轻地为她按摩，这种肤触也是重要的一环。

偶尔也可以互相交换，按摩对方的手。透过区域按摩疗法，很自然就可以达到沟通的效果，太太或母亲的不安感也随之消失了。这就是手掌病理按摩疗法所指的身体交流的根本道理。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



○情绪非常焦躁不安的时候，用手指捏住头部区，不断地用力刺激一分钟。忧郁感、不安的时候，刺激肾脏区、生殖器区。

“就好像年轻的时候，轻柔地触摸太太的手一样。”我为他说明治疗的方法后，又补充了这句话。

“今天的收获真不少。一直都没有发觉内人处在孤独与不安感之中。从今天开始，回家以后一定要赶快替她做手掌的按摩。”

那计程车司机不断地道谢之后，一定马上可以复原吧！要恢复到原来幸福快乐的模样，也只是时间上的问题而已。我如此揣想，目送计程车的离去。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

8

使精神舒畅的身体区域疗法

●活化神经丛可消除压力、增加性能力

①胃区（宿醉、胃痛、反胃）

办公室的早晨，同事、科长、经理陆陆续续到公司来上班。有的人步伐沉稳，也有人一大早就露出一副精疲力尽的神情。

究竟是昨晚应酬至三更半夜才回家呢？还是宿醉呢？我一边观察大家的样子，一边开始着手今天的工作。经常还有不少上司询问："是否有人携带胃药呢？"

这种情形，在每个办公室中经常可见。

一位友人的弟弟，就经常过着这类上班族的生活。从学生时代开始，个性就非常老实，我想，他在公司中应该也不会太引人注目。当上司问到是否有人带胃药时，既使他随身携带，也总是到最后才犹豫不决地拿出来。他到我这儿来的时候，自叹说："实在不行啊！"由于压力导致重酸痛，到我这里聊天，顺便替他实施治疗。知悉他不胜酒力，也一并教

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

他治疗宿醉的区域疗法。

后来，他果真巧妙地运用这个治疗宿醉的区域疗法。

有一次，公司的上司又如往常一样，询问谁有带胃药的时候，这次，他的速度比任何人都快，突然站起身来走向科长。他对科长说："我带了胃药"之后，又说"科长是不是宿醉呢？虽然有点失礼，但是否可以请你伸出手呢？我有一点治疗宿醉的好方法。"

在上司吃完药之后，他小心地询问。如果要人伸出脚、现出肩膀，大多觉得不可思议而犹豫，但如果要其伸出"手"的话，反而毫无戒心。可能是因为手部常常露在外面，所以就缺乏警戒心吧！

他以拇指用力的按摩上司手掌之拇指下方鼓起的部分，达二三分钟之久。很奇怪的是，在这种情况下，无论是谁都只会老老实实地任人按摩手掌，而不会发出任何疑问。

"哦！好痛！"上司叫着。

"会痛，表示胃非常不好呢！"

连平常一向老实的自己都无法相信，自己竟然敢如此大胆地回答，在不断的按摩之间，上司的表情似乎慢慢松懈下来，感觉愈来愈淡了。

"您觉得如何？是否比较轻松些？偶尔自己也用力按一按，一定大不相同哦！"

他对科长作了建议之后，又立刻回到自己的座位上。

从此之后，很不可思议的，他对自己突然非常有自信，不论是同事或上司，他都可以跟对方侃侃而谈。对方也不再像往昔般对他敬而远之，纷纷开始接近他了。

手掌病理按摩疗法是极为舒畅的身体交流方法。我这一

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

贯的主张，似乎可以从他的身上得到验证。



○在宴会的前一天晚上或白天休息的时候，预先刺激左右手上的消化器（胃）区各三分钟，很令人吃惊的绝对可以防止宿醉。

其自信的产生，或许来自于能够握住平日难以接近之上司的手，因此油然而生的吧！对上司而言，能够看到平常畏缩迟钝的属下靠近自己，为自己作治疗，突然感到心情愉快。

借着手掌病理按摩疗法这个媒介，开始建立与上司之间的桥梁。

一般而言，无论男士们如何表示他们的爱意，充其量也只能握握手。这样子一点意思都没有，伸出手的话，结果只是觉得心情非常恶劣。差劲！

手掌病理按摩疗法就可以飞越这种障碍，不管对谁，都可以轻易地表示自己的爱慕之意，达到沟通的效果。

无论如何，那种宿醉的恶劣感觉，没有经验过的人是不会晓得个中滋味的。仿佛将大量的水注入头脑中及胃里面，宛

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

如要彻底冲洗干净的感觉，头部昏昏沉沉的，总觉得一直想吐。

据说，喝些柠檬水，梅干茶或热的味精汤，可以缓和宿醉的难受。总之，就是要大量摄取水分的意思。这些东西确实有它的效果。但是并非喝了之后，马上可以消除反胃的感觉。在这种胃适的情况下，对胃施行事先的治疗，再施以强力速效的手掌病理按摩疗法，所得的效果更快。

治疗的要点在双用手掌的“消化器（胃）区”上，刚好在拇指根部鼓起的部位，以其为中心，用拇指强力地按压；或是圈起食指、中指及无名指，以其手背按摩也可以。周围感到疼痛的地方，也顺便刺激一下，更具有效果。

在工作中，如果无法一直按摩的话，也可以利用夹棉被的大夹子，夹住消化器官的反射区。

②肩、肝脏区
（肩部肌肉僵硬、紧张）

“肩膀酸痛啊！”

频频挥动手腕，不断地捶打酸痛的肩膀。若在十几年前看到这幅光景，人们肯定认为那是中年以上、老年的现象。然而，最近的年轻人们，特别是年轻的女性，甚至小学生们，苦于肩膀肌肉僵硬、酸痛的人俞来愈多。

一大堆的家庭作业，还要补习，放学以后又喜爱看漫画，

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

热衷电视游乐器的游戏。不再像以前的小孩们打打闹闹，到处游玩，反而过着紧迫的生活。或许因此致使小学生肩膀酸痛的情形吧！

现代人整天游走在电脑之间，办公室里陆陆续续新增的机器，损耗人们的神经。所以，肩膀酸痛在目前而言，也可以说是现代病、职业病的一种。

提到职业病，大概很少人知道几乎所有的空中小姐，都为肩膀酸痛所苦恼的事实吧！

我有一位朋友，便是托肩膀酸痛的福，与空中小姐缔结姻缘。这个朋友既不英俊，个子也不高，更别说是杰出人物了。只不过孜孜不倦地经营一家小规模的室内装潢工程公司，是一个极为普通的中年人。在男性而言，他的年龄可以说是已经到了“娶不到老婆”的地步了，竟然可以娶得年轻貌美的娇妻，真是令大家吃惊。

其最大的原因，就是肩膀酸痛所促成的。

空中小姐的工作，并不像外表所看的那么华丽。一个人必须照料将近100位客人，其中的压力之大可想而知。据说，她们回到休息室之后，裸足按摩的人多得数不尽。因此，渐渐受苦于慢性的肩周炎。

我听说，她们在不须飞行的假期中，一定要安排指压治疗及按摩的日程，当然感到非常吃惊。当她们身着名牌服饰打扮漂亮，在美丽的街道上昂首阔步的时候，想必她们一定希望能够痛快地按摩自己疲惫的身心。

在一个偶然的机会中，我的朋友在餐厅的柜台亭，恰好与空中小姐的团体毗邻而坐。由于双方都很悠闲，所以很容易便一道喝点酒，聊一些愉快的话题。据说就是当时提到肩

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

膀酸痛的话题。

“肩膀酸痛？我知道一种治疗肩膀酸痛的方法。”

“按摩肩膀吗？”

“不是，不是。手，按摩手就可以了。”

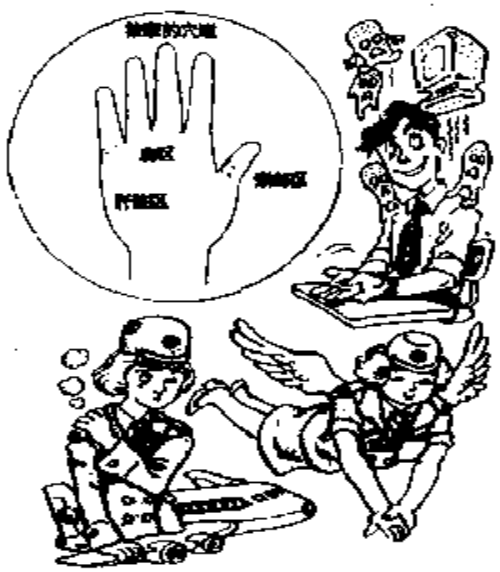
的确，他是听了我的话之后，知道用手可以消除肩膀酸痛的事实。可是，他并不清楚究竟应该按摩哪个区域才对，又很想认识身旁的美女，最后，他稍微撒了一个小谎言。

“我不知道确实的地方，但是把手全部按摩一遍，一定不会错的。”他大胆地说。

“啊！感觉好舒服！”

“不错吧？开始奏效了。”

手掌病理按摩疗法的好处，在于不论按摩什么地方，都不会造成伤害。全部按摩一遍的话，当然可以使积存在各个地方的精力发散出来，精神亦随之恢复过来了。



○以指食的第二关节构成直角，用刀刺激肩区、颈部区，用力的程度使对方喊痛为止，效果必然直线上升。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

她之所以说："啊！感觉好舒服！"此绝非应酬话，也不是说醉语，这是有凭有据的哦！因为，当他们要道别的时候，他说："下次肩再酸痛时，我随时可以为你服务。"那位空中小姐即刻回答："真的！那么请留下你的电话号码，好吗？"

借此姻缘机会，两人开始约会了。起初，真正的目的确实为了肩膀酸痛要做手掌病理按摩疗法。后来，变成约会的时候，顺便进行治疗，最后到谈及婚嫁的地步，按摩疗法的威力实在不可忽视。

肩膀酸痛的原因，一般都很容易认为是由于胳膊或肩膀使用过度，导致肉体疲劳而造成的。然而，像空中小姐的病例，却是精神性的紧张压力所导致的。

德国的一位女性物理学医疗博士说："一切的疾病都会出现在肩部及腰部。"因此，可见肩痛的原因真是不胜枚举啊！

肺、心脏、胃肠及肝脏的不适，很多都成为肩膀酸痛的导因，正确的原因并不太清楚，但如果长期肩膀酸痛的话，说不定是内脏方面产生疾病呢！

经常刺激双手手掌及手背上的"肩区"、拇指的"颈部区"，其次是右手掌的"肝脏区"，对治疗肩膀酸痛极具效果。同时，平常稍微用心做点轻松的体操，应该会有很大的差异。在此还要补充一点，若是年轻的女性，处理平常的家事时，尽量多使用手操作，也可以预防肩膀酸痛的。

使用菜刀或洗澡的时候，自己贴身的物品，不妨自己用手来清洗……如此运用手指，将会有意想不到的效果。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

③眼睛、肩区（眼睛疲劳、泪眼）

如果说现代人没有眼睛不疲劳的人，未免有点过分吧！

在公车上，常常可以发现人们将指头置于眼皮上，不停地揉，在工作场所，也常常有人不断地使用眼药水。这些情形，都是眼睛疲劳的人最明显的动作。

即使工作与电脑无关，由于需要开车、生活时间延长至深夜、电视……因素，现代的生活结构已经形成易导致眼睛疲劳的环境。不仅是这种过度的使用眼睛，导致眼睛极度疲劳，而且在初期假近视、白内障或眼镜度数不合的时候，眼睛也会非常疲倦。

“眼睛疲劳而已，没有什么大不了的。”如果这样想的话，可就太可怕了。

我认识一位从事电脑程式设计工作的女性，她总是边喊着：“眼睛好累、好累！”又非常喜欢使用眼药。虽然我看她到医院仔细检查一遍比较妥当，可是，她老是回答说：“工作，因为工作嘛！”一点也不在乎的样子，真令人担心。

有一次，她突然头晕被送到医院去，发现是高血压所造成的，才 20 几岁，血压高达 170 毫米/汞柱以上。严重到连医生都劝阻她暂时停止工作，充分休息。

她的眼睛疲劳的原因，并非使用眼睛过度而引起，反而是高血压所导致的病变。

虽然觉得眼睛疲劳并非疾病，其实，像这种因为血压、肩膀酸痛、头痛的状况，都可能引起眼睛疲劳。更可怕的是，由于白内障和绿内障等原因造成的眼睛的疲劳。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

白内障是因为眼睛内的水晶体混浊所造成的，若置之不理将会导致失明。其症状开始发生的时候，通常会发现肩膀酸痛难以治愈，眼睛经常疲劳。

稍微让眼睛休息，轻轻按摩眼睛之后，仍然无法恢复，而且眼睛还是非常疲劳，此时，最好仔细调查其中原因，比较完全。仅是治疗眼睛而已，又不愿探索个人原因，简直毫无效果可言。

针对单纯的眼睛疲劳，实施手掌病理按摩疗法是极为有效的。对手掌上食指及中指的“眼睛区”、“肩区”、“呼吸器（肺）区”加以刺激，必有不同凡响的效果。顺便也刺激“肾脏区”更好。

因工作而眼睛疲劳的时候，不妨时常凝视远处，看看绿色的植物；同时，仔细地按摩手掌上各个反射区。只需花 2～3 分钟，抱着休息一会儿的心情刺激一下，一定会感到轻松愉快。

至于白内障或绿内障等疾病，如果能够不断地用心实施手掌病理按摩疗法，情形也会改善的。

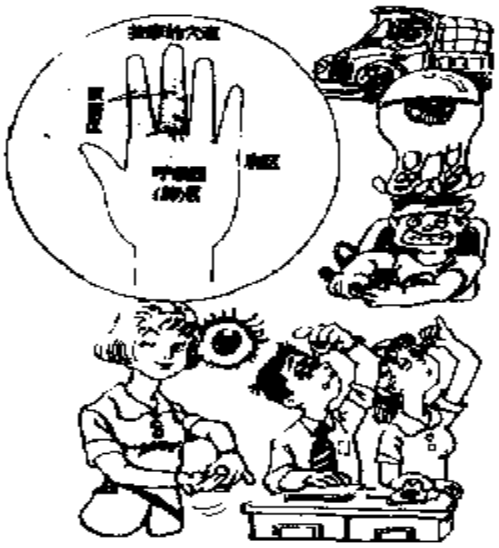
再介绍其他的方法，以有别于手掌病理按摩疗法。

这是属于瑜伽术的一种，适用于眼睛疼痛、疲劳的时候。

方法是将两肘支撑在桌上，闭上眼睛，两手的手指部分重叠，直接覆盖在眼睛上。这时候，保持眼睛闭着的状态，想象黑色的天鹅绒布幕。就这样保持静止不动，至少 30 分钟。如果可能的话，持续一个小时左右后，所有的眼睛、疲劳都会消除了。

据说看着黑色的物品时，即使眼睛疲劳，也会顿时觉得舒服。这个方法对白内障也有效用。其他，早晚让眼睛和颈

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



○在工作中突然感到眼睛疲劳的时候，除了刺激这三个区以外，再用力向下拉耳垂约 20 次。即可立即奏效的穴道。部做做运动，对眼睛亦有不错的帮助。

让颈部向左右各自旋转 20 次。而眼睛的动作步骤如下：①看右方、②看左方、③闭上眼睛、④睁开眼睛看右上方、⑤看左下方、⑥看左上方、⑦看右下方、⑧眼睛向右转动 20 次、⑨向左转动 20 次。

在中午休息的时间及下午休息一会儿的时候，自己养成习惯，做一些轻便的运动。那么，眼睛朦胧、疲劳的痛苦将会消失，让你能够过着快意的生活。

④甲状腺区（失眼、难以入睡）

很久以前开始，我们对于那些睡得好，吃得饱，又不受周围环境影响、生活于悠游自在的人，都说他们生活在“极乐”世界之中。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

在聆听过许多患者的烦恼，替他们治疗的情况下，说那些生活悠闲且自在的人生活在“极乐”世界中，绝不是损他们的意思，能够睡得好、吃得饱……，证明其在精神与肉体上都没有问题。“睡不着”，其实是非常痛苦的事。

以前，看战争电影的时候，总是会出现不让对方间谍睡觉，严刑拷问的场面。过了一两天之后，间谍连站着的时候，都会不知不觉的睡着。对方见状又强迫叫醒他，不断地拷问。最后，间谍近乎半疯狂的状态，嘴里只会喊着：“随便你们，我什么都会说，求你们让我睡吧！”

“睡眠”对人类而言，是身体最自然的需求。无论是缺乏睡眠，或是无法入睡的“失眠”，都算是一种疾病，也可说是文明病的一种。

曾经有一位中年的女性患者接受我们的访问。她说：“前几天，甚至更早之前，每天都只睡一二个钟头而已，不管多么的提早睡觉，也都睡不着。直到清晨，外头传来送报生的声音时，才昏昏沉沉地入睡。在此之前，无论什么办法都无法入睡。”

由于她每天必须上班的关系，所以一定要在早上七点左右起床。这种生活，身体当然承受不了，因此她只好常常服用安眠药。

一般的失眠症患者当中，过夜生活的人或从事编辑工作，必须工作至很晚的人，占绝大多数。

白天与晚上的生活失去平衡，甚至身体能源的流动也失去平衡，导致了失眠的产生。可是，那位受访的女性，从事的工作不但是极为普遍的白天工作，而且也没有加班，通常在傍晚时分便已回家的职业妇女。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

“为什么她会失眠呢?”

这位女性在40岁之后，与丈夫离婚，拥有两个小孩的监护权。其夫在很久以前便已失业，全靠她工作来维持生活。因此，离婚之后根本没有任何资助。她独自辛勤工作，供两个小孩念书。尽管如此，对孩子还是造成了轻度的身体障碍……

听她一点一滴地叙述完以后，总算了解她“失眠”的理由了。

她不像是一个特别神经质的人，可是对孩子感到有极重的负任感，以及对于将来的潜在性不安感，所以造成失眠的状况，是属于神经性不安的一种。

失眠症大体上分为三类：①难以入睡，②睡得很浅、频梦，③睡得很好，但每约二个小时醒来一次。

第①类型的症状轻微，患者无须担心。第②类型的症状，多半出现于生活严谨、神经质的人身上。只有第③类型的症状，因为多是忧郁性的病人，最好与医师商谈，且一起并用手掌病理按摩疗法较好。

这位患者总是到了黎明时分方能入睡，因此属于第①类型的轻微症状。如果能够不仰赖安眠药，靠自己的力量入睡最好。根据我的判断，要使心绪镇定下来，手掌病理按摩疗法最能发挥最大的效力。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



○慢性的失眠症，若仅按摩一、二次，其效果是无法长久持续的。每天就寝之前，按摩左右的头、肾脏区各两分钟，右手的肝脏区三分钟，一定要持续一周之久。

我建议她，“在晚上就寝前实施按摩的话，反而会兴奋而睡不着，所以最好在上班的空档时间，花3～5分钟慢慢按摩就可以了。”

慢性的失眠症，若仅按摩一、二次，其效果是无法长久持续的，每天就寝之前，按摩左右的头、肾脏区各两分钟，右手的肝脏区三分钟，一定要持续一周之久。

人类的神经里面有交感神经及副交感神经，互相有所控制的领域。

支配活动、奋斗等事宜的是交感神经；相反地，控制食欲、睡眠、休息等领域的则是副交感神经。如果副交感神经不活动，食欲等事宜当然就不活跃了。总之，人类在奋斗不能完全露出的状态下，性欲通常比较薄弱……。竞争激烈的企业，房事的次数相应少些，也是这个原因。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

可是，失眠是因为白天的交感神经及夜晚应该活跃的副交感神经两者失去平衡，直到夜晚，交感神经仍然活跃不已所造成的状态。若能促使副交感神经活跃，问题就解决了。简单地说，仿佛在教堂中祈祷的时候，将两手在胸前交握，亦可以使心情稳定下来。

使心情稳定、镇静神经，治疗失眠症的反射带位于手掌的“头部区”、“甲状腺区”、“肾脏区”、“肝脏区”。特别要注意的是，如果这些反射带兴奋的话，反而难以入睡，因此，最好在白天的时候，小心轻柔地按摩这些反射比较妥当。

在睡觉之前，轻轻地回转手腕、脚踝，也可以使神经安定，更容易入睡。

⑤头部区（健忘、注意力不集中、成绩不佳）

年轻的时候，自豪的能够记住别人的名字，可是到这时候，拿着初次见面者的名片，不管看了几次，还是记不住对方的名字，连新商品的名称都背不起来。

这类感叹记忆力衰退的叹息声，经常可以听到。

“年轻时可以顺利记到脑中的事，现在一点儿都记不得了。”

这种记忆力衰退以及健忘现象严重的人，多半认为这是年龄的缘故。的确，这是老化现象的初期症状中，最常出现的症状之一，然而，记忆力的衰退未必是专属老人的病症。

即使是年轻人，也会发生突然不善于记住新事物，或听

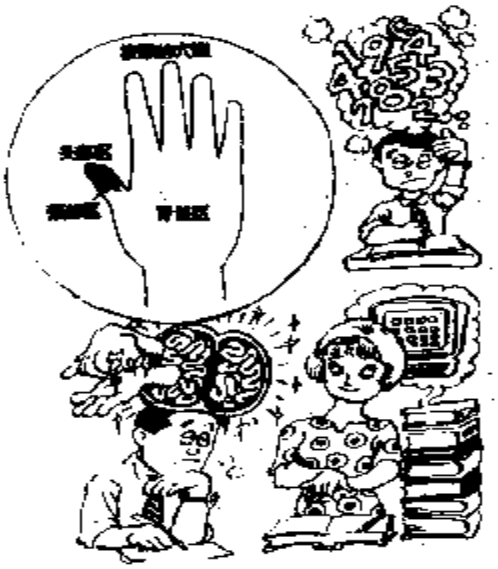
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

完之后立刻忘记的情形。这绝不是因为懒散，而是对于新的知识或资讯，以及人们所言之事，无法将之作为自身的确实资讯，存入至脑中的关系。

“对你这种衰退的大脑说什么也没用！”有一位受到上司严厉叱责的青年，跑来向我诉若，他实在搞不清楚自己的记忆力何以会减退。

“自己也觉得很奇怪，想要记住新事物的力气都没有。”边叙述着，一付马上要哭出来的表情。其实，他是一个很认真、很老实的人。

“大概是肾脏的情况恶化了吧！在任何自觉性症状吗？”我问他。据他说，与以前相较也没有容易疲倦的样子，没有这



○这三个反射区是使头部舒畅的重要穴道。参加考试的考生，可以从考试一个星期，每天连续刺激 5 分钟，一定会有意想不到的效果。

类的自觉性症状。于是，我劝他去接受医师的检查。

因为肾脏的机能一衰退的话，就会失去往前进的力气，也

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

会丧失记忆的意愿。可以说是不想记住吧！

中学生年龄的小孩，当肾脏不好的时候，成绩一定会下降。家庭环境或人际关系都没有问题，成绩好像突然落后，可能是肾脏方面有问题。肾脏不好的人，反而比较温顺。因此，这样的青年最好还是检查肾脏比较完全。

针对记忆力的衰退，可以花点时间，用心地刺激手掌上的头部区、颈部区及肾脏区，有助于恢复想要记忆的欲望。特别是头及颈部区上的整双拇指，在乘车、开会、工作中，随时使其活动，并按摩、拉扯之，仅仅如此，应该会得到颇大的效果。

受到上司叱责、苦于记忆衰退的那名青年，按照我的指示，接受医生诊断之后，果然因为肾脏机能原本就不够健全，又经常疲劳，以致发生记忆力衰退的情形。

今年的春于，他打电话来，以明朗的声音告诉我："接受医生治疗的同时，每天配合十分钟左右的手掌病理按摩疗法。现在，不再像以前那么健忘了。"

⑥副肾区（夏天体力衰弱、工作疲劳、倦怠感）

当我为病人诊断，询问他哪里不舒服时，最怕病患回答："总觉得全身酸懒。"遇到这种回答，大概是最伤脑筋的。

如果能够具体指出"这里痛……那里痛"，像胃、腰或肝脏等特定的地方，治疗就容易多了，直接治疗与疼痛处相连的反射带就可以了。不知道哪里不适的情形最难以应付。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

但是，现实生活中，告诉我“浑身酸懒”的病患还真不少。

“夏天体力衰弱”或“身体疲倦”等“倦怠”的表现，与“酸懒”可说是相同的症状。不仅限于夏天，在整年之中，“疲倦”、“浑身酸懒”的患者源源不断。

“酸懒”这种症状，别人看起来只觉得你很懒散，其实自己觉得很痛苦呢！也不是“哪儿不舒服”，自己也觉得没有生病。终于，过度勉强之下，身体就不行了。

陷于这种恶性循环，连走路都步履蹒跚的女子，到我这里来求诊。二十出头的美女，从事眼镜设计兼顾问的工作。不仅要担心自己所设计的眼镜是否销得出去，还要为店里的顾客服务、提供意见，东奔西走”工作很愉快，而且一点都不累。”

可是，最近即使预先准备了三四个闹钟，每当起床时，身体就好像又被棉被吸回去一样，沉睡不醒。虽然想到有重要的约会，可是总是无法敏捷地行动，工作也不再像往常般愉快了。

“即使是睡眠，仍无法减去少许疲劳，浑身疲倦、酸懒。”全身有倦怠感；睡眠之后仍觉得疲倦；这些症状是身体酸懒者最典型的症状。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



○特别有效的穴道是双手手掌的太阳神经丛区。浑身酸懒充满无力感的上班族，不妨利用回家搭车的时间做。

我没有问她详细的原因，大概是工作上出现对手，或是情人离去，或是作品未受好评等因素，使她以前那种积极的工作态度顿时崩溃了吧？突然之间，以前积存的疲倦感全涌上来了。

这种全身有倦怠感、酸懒的时候，就要小心地刺激双手手掌的副肾区、肾脏区、肝脏区、太阳神经丛区，重要的是要使内脏各个器官活性化。再好好地揉按拇指前端的头部区。

“头部”是与脑下垂体相连的反射区，加以刺激的话，可增加荷尔蒙的分泌；只要身体的荷尔蒙分泌正常，身体也会很健康。这位小姐如果能展开新恋情，工作稍微忙一点，则那些倦怠感应该会烟消云散。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

⑦肾脏区
（食欲不振、厌食症）

食物吃起来非常奇怪，绝不是幸运的事。

“食欲”和“性欲”可说是人类的两大欲望，但从出生到老死，与我们无法断缘的仍属“食欲”。作为人类生命力的根源，要算“食欲”了。如果没有食欲，产生食欲不振的症状实在非常可怜。

欲治疗食欲不振的症状，手掌病理按摩疗法极为有效，一定要善加活用。但是，食欲不振的原因有千百种，治疗的方法亦各不相同。

食欲不振的原因，主要是胃肠机能衰弱的时候，产生便秘（此可视为肠衰弱）、失恋及紧张等神经性的因素所导致的。

最近，出现愈来愈多的症状是神经性的食欲不振之一种——厌食症。

由于工作的责任及压力很重大，几乎无法进食的女性亦有增加的趋势。这也是神经性的病状。

针对各个原因，所治疗的地方也不一样。因便秘而产生食欲不振时，请参照“便秘”项目，即可早些恢复正常。因“失恋”而导致食欲不振时，按摩双手，使副交感神经兴奋当然有效；但是，倒不好买一些想去旅行用的高价物品，解除压力，这种心理作战的方法或许比较有效。

同样是神经性的厌食症，显然其他神经性的食欲不振者，更需要区域治疗法。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

有一位年轻的女性，在某百货公司的商品企业都担任主任。

“这么年轻，就已经担任管理的职位，责任应该很重吧？”我毫不加考虑地就问出来了。

“是啊！常要担心自己企业的商品销路好不好？总是神经紧张、战战兢兢的，逛街时也不像以前那么愉快。心里想着是否在哪儿会出现工作的暗示？”

这种紧张的生活，也只有最初的一段时间能自得其乐。从第二至第三年左右开始，才发现经常有“不想吃”的感觉愈来愈强烈。

“怕身体支撑不住，想勉强吃些东西，这时候，食欲不振的情况反而更严重……连戒指都快要滑下来似的，瘦得不成人形。”她告诉我，实在是非常想回到“乐于进食”的状态。

女性在社会中闯天下，想攀居管理阶层、志向越高的女性有增加之势；事实上受苦于这种神经性症状的女性也越来越多了。如果能减轻这些压力，再加以缓和地按摩手掌，更可以解除心理的重担。

以双手手掌中央附近的“肾脏区”、“副肾区”，以及拇指根部的“甲状腺区”为中心，小心轻柔地按摩就可以了，利用中午休息的时间，或不太重要的时间，一天花5或10分钟，用心地加以按摩，应该可以稳定焦虑的神经。神经安定之后，食欲也就恢复了。

患厌食症的女性，使用这个方法也有效果。

“希望能够增进食欲，请你帮我想想办法。”

如果有这类苦于食欲不振而烦恼的女性，请你一定要利用手掌病理按摩疗法，轻柔地按摩。神经性的食欲不振，当

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



○原因若是压力和焦虑引起的，则刺激肾脏、副肾区。肠胃虚弱的时候，以消化器（胃）区为中心来刺激，依照原因有不同的方法。

然也可以自己治疗，然而，若由异性，特别是所喜爱的男性来按摩手，想必效果一定会提高的。

另外一个食欲不振的原因——胃肠的机能衰弱。这时候，缓缓地刺激食指下方的“眼睛（肠）区”及拇指下方的“消化器（胃）区”，顺便刺激右手掌的“肝脏区”就可以了。这种场合，如果太用力按摩反而容易造成相反的效果。缓慢、小心地按摩、搓揉，才能使机能恢复。

⑧肾脏区（掉发、少年白发）

以前，只要观察头发，就可以知道这个人的大概年龄。“白发一点一点进显露出来，那人大概四十岁出头。”、“前额的头发已稀疏。穿着打扮虽然还年轻的样子，年纪也不小了。”

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

就是这样作判断的。

然而，由于最近的假发几可乱真，植毛技术也大为进步，因此打扮年轻的话，就难以判断他人的年龄了。而且，近来或许是因为食物的缘故，即使是年轻人，也常可以看到白发。

二十几岁白发的人不算少。“白发、秃头，这样的男性好多啊！”女性经常这么说，真令人意外。

有关于头发的烦恼，男女并没有差别。但是，对男性而言，秃头的恐惧与烦恼可能较大。

事实上，男性对于头发开始发白的不安感，可能是女性所无法想象的。那种感觉仿佛突然在眼前出现接近人生终点的告示一样，发觉人生的黄昏阶段开始，因而受到极大的冲击。何况是年轻时头发就开始变白的人，当然也会烦恼。

有一位年轻的计程车司机，到我的医院来治疗腰痛，才30岁出头，就是少年白发的类型。头发的三分之一，都已经变白了。

“不知道该染发，还是怎么样？真令人伤脑筋。”

“这样不是很好吗？浪漫的灰色也不错啊！”

染发对身体不太好，所以我并不鼓励。

“可是，我到小孩读的幼稚园时，自己在众人中显得特别老气，很伤脑筋！小孩好像也不太高兴的样子呢！”他非常烦恼地说着。

于是，我建议他每天花15～20分钟，自己动手做手掌病理按摩疗法，试试结果如何。

不论是脱落或白发，与肾脏及副肾的衰退都有极大的关系。有专家认为，肾脏的机能只要没有毛病，应该不会成为秃头。白发也是一样。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

因此，以两手掌心附近的“肾脏区”及、副肾区”为中心，不断轻柔地按摩，持续治疗将会有效果。借着刺激这些反射区，可使衰退的肾脏及副肾的机能恢复过来。头发亦随之恢复光泽。

白发多的类型，大概可说是因为肾脏系统衰弱所造成的，即使不是为了头发，持续这种区域治疗法仍然非常重要。

“将手指弯曲，指甲与指甲互相摩擦的方法也不错！”这个方法可作为前述手掌病理按摩疗法的辅助方法。

“为了使末端的神经活性化而已……这样的话，在交通堵塞严重的时候，也可以简单地进行。”我告诉他。

此外，我还建议他饮食要均衡，多吃黑豆、昆布、裙带菜、海苔、芝麻等食物。

另外，压力对头发也有非常不良的影响。遭遇恐怖的经验和悲伤的时候，白发突然增加，有时甚至一个晚上而已，头发就全部变白了。这类的例子也不少。所以，要培养工作以外的兴趣，致力于心情的变换，也是非常重要的一环。

○白发和秃头几乎都是由压力等神经的不安所引起的。为了抑制这种情形，一定要轻轻地持续刺激肾脏区、副肾区。

大约过了两个月之后，那位计程车司机又为了腰痛来接受治疗。他指着自己的头发，有点得意地说：“老师，如何？是觉得我的白头发减少了呢？”我早就忘了曾经建议他的事，仔细端详之后，与以前相较之下，白头发的数量的确减少了许多。每天 15～20 分钟，持续手掌病理按摩疗法，不要中断。似乎真的出现效果了。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

⑨甲状腺区
（紧张、焦躁、不安感）

交通堵塞连续好几公里，车子只能慢吞吞的前进——疲劳加上暑气，焦躁不安的汽车驾驶人，和前后车的驾驶人吵起架来了。

在现代社会里，焦躁的原因简直太多了。现代人大概都有焦躁不安的经验吧！而且，焦躁的例子反而异常的多。

所谓“焦躁”，与内脏等的疾病不同，没有特定的原因或不适状况。只是精神性的压力提高，神经极端不安的状态表现而已。

如果能够去除焦躁的原因，大多可以立即治愈，因此认为焦躁是危险的人并不太多。然而，如果考虑到当焦躁极端高涨时，可能导致突发性的杀人状况，那么最好还是早点想办法抑制焦躁比较重要。

“为了一点小事就发怒是不行的。”脑中虽然知道这个道理，但如果演变成“自己无法控制自己”状态时，便非常可怕了。

有一位20多岁的青年，因为焦躁的缘故，于是殴打了平常令他很生气的同事；因此，跑来与我商量。

他说：“只是焦躁而已，我想应该不需要到医院看病吧！”他所从事的工作是业务方面的工作，每天的销售额都会公布。因此，办公室的同事对于来自顾客的电话、订单及不满的处理方式不同，成绩相差很大。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

平时，经常听到顾客抱怨那位同事对电话的接应有点差。那天，由于他忘了传达极重要的留话，生意差点搞砸了。

“即使经常听到抱怨的声音，我也都适当地压抑下来了。可是，那天由于连日加班非常疲倦，再加上家人发急病，睡眠实在不够。而且，早上塞车又非常严重，原本在车上就已经焦躁不已，刚进公司，就接到顾客抱怨的电话。于是，再也忍不住焦躁不安的心情了，终于出手打了他……”

听他说完后，真想同情他。可是由于焦躁，他在公司中形象，已大有损失。身为一名管理职位的人员，连自己的情绪都无法控制，一定被视为失去管理者的资格。

“还年轻，一定要用今后的行动，恢复你的信用。平常为了使神经安定，不妨试用手掌病理按摩疗法。”我决定教他手掌病理按摩疗法，即使不来此治疗，自己一个人也能做。

焦躁是由于神经不安定所引起的。因此，为了安定神经，每天花15～20分钟左右，用手指慢慢地按摩拇指根部附近的“甲状腺区”及拇指尖端的“头部区”，大概就可以了。

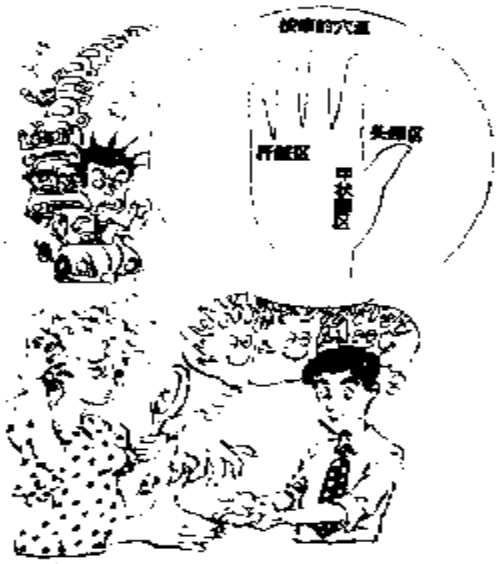
如果特别地生气时，赶快利用拇指及手指捏住右手掌的“肝脏区”，使劲地按摩也很好。

肝脏机能衰退的人，大部分都有易怒的倾向。如果工作的时候，出现喘不过气来的征兆时，用力刺激“肝脏区”颇具成效。

在焦躁完全消除之前，可能要花上一些时间吧！由于焦躁是突发性袭击而来的，因此若发生这种症状，在与人碰面或处理事情之前，立即以指头捏住中指及小指的尖端，充分地按摩。

正确的是指头的尖端有一个穴道，但与其在焦躁不安时

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



○严重焦躁不安，对上司的不满几乎要暴发的上班族，不妨沉默地按摩位于拇指的甲状腺区、头部区，持续一分钟之久。寻找那一点，不如捏住指头使劲地揉，效果会比较迅速吧！

如果容易焦躁的人能记住这个方法，那就非常方便了。当焦躁产生的时候，只是一味地忍耐的话，可能会因其压力而导致胃溃疡，偶尔也会对心脏及血压带来不良的影响。

想要一进保持心平气和是非常困难的。当焦躁不安的时候，何不暂时远离群众，好好地按摩中指及小指。这个方法极为有效。

易怒的同事此时在会议中即将爆发似地，上司与交涉的对方仿佛将引起冲突时，与其要他们“忍耐”，不如抓住他们的中指及小指的尖端，使劲地按吧！一时间，气消了，神经也稳定下来了。

作为公司同事间身体交流的方法，也是手掌病理按摩疗法的可利用点之一。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

⑩腰、脊椎区
（肌肉、筋发炎、痛腰）

诉说腰痛的人数，真是出乎意料地多，治疗腰痛的书已经销售了几十万本，可以想象苦于腰痛的人究竟何其多。到此地求诊的患者，最多的要算是腰痛了。而且，有不少是年轻人。

以前，一提到腰痛，一定是中年或老年人最多。但是，现在反而是身体慢慢发胖、体力衰退、肌肉虚弱的年轻人，一不注意就马上腰痛。

腰痛的原因实在富于变化。跌打损伤、脊椎变形或异常、肌肉及筋骨发炎、感冒或疲劳等各种原因，都成为引起腰痛的因素。

中年时突然开始打网球、高尔夫球，因而腰痛的人也很多。据说，高跟鞋也是原因之一。其中也有完全不知原因的“腰痛”。经医生检查之后，还是找不到任何异状，当事人还是一直喊痛的患者也非常多。

“虽然没有异常，可是疼痛，究竟该怎么办？”也有患者指责我，仿佛是我的错一样。

包括这种原因不详的腰痛，反射带治疗法也可以提供相当的疗效。对痛腰特别有效。

腰痛的患者大多苦于移动，所以我建议他们一定要活用这个可以独自完成的手掌病理按摩疗法。

腰酸、腰重、腰痛等所有腰痛症状的治疗，可以沿着

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



○突然产生腰痛时，以洗衣夹夹住脊椎、仙骨、膀胱区，2～3分钟之后始可立刻除去疼痛。

手掌的拇指侧，一一刺激“脊椎区”、“仙骨区”、“膀胱区”的附近，及“肾脏区”。另外，竖起拇指按摩手背的“腰部区”，可以更有效地立即消除急剧的疼痛。

半数以上腰痛的人，大概都是肾脏有问题，所以对于“肾脏区”一定要特别小心地按摩。换句话说，平常多刺激“肾脏区”，使其机能活性化，也可以预防腰痛。

预防腰痛的产生，应该比治疗更重要吧！因为大部分的腰痛都会变成习惯。

例如，有人说腰痛三四次以后，就与之结下不解之缘了。我想，最重要的仍是预防第一次的发生。

在此提出几点预防腰痛的注意事项：

●注意提起重物时的姿势。

无论是多轻的东西，以腰部中空的方式提起都是非常危险的。提物品而不使腰痛的最好方式，仍属服务方式的站立

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

法最佳。

一定要以单膝支撑着，背骨伸长之后，慢慢站起来。背脊弯曲、腰部中空的方式提物最不好。

●切勿突然做激烈的运动。

●平日应该多做些轻便的运动。

●勿使腰部受寒、疲累过度。

多注意以上各事项，用心加以预防。

还有奇怪的是，很多人在喝酒后的第二天，突然感到腰痛。可能是因为酒精使身体内的失去平衡吧！因此，喝酒后的第二天，一定要注意喔！

⑪颈部、生殖器区
（头昏脑胀、性生活不满）

总觉得头部好像昏昏的，不太舒畅。也不是身体不适，只是思绪无法集中，精神涣散，不管做什么，都缺乏集中力。

这种情形与年龄没有关系，人类经常发生这种状态。

“精神再稍微集中一些，做起工作来就比较快了，而且也似乎比较容易想出好点子。可是，头却一直昏昏的，清醒不起来。”在一次会议中，偶然和邻座的年轻人谈到这个话题，他一边叙述，一边抓着头，很无奈的样子。在公司里，上司经常告诫他：“精神那么涣散，难道就没有办法吗？”于是，他非常困扰。

“为了不要昏昏沉沉的，还特地早睡，摄取足够的睡眠时间呢！”他真的很苦恼的样子。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

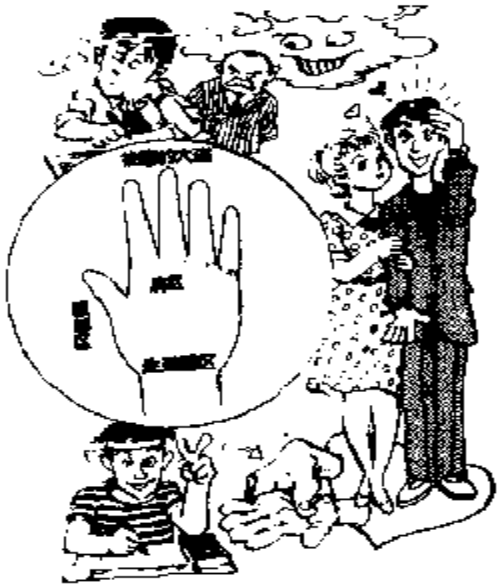
“你是不是没有女朋友呢?”我接着他的话，开玩笑似地试探他。结果，不出我所料。

“是啊！正在寻找中，可有适合我的对象吗？可是，为什么你会知道呢？难道我像是找不到女朋友的样子吗……”

其实我不是觉得他“找不到的样子”，而是“头脑不清醒”的原因大多起自性生活不满，我只是顺势猜想罢了。

疾病最大的原因，的确出于性的问题，这似乎是真实的。

“头脑不清醒”果真是如此。徜徉在爱河中、性欲满足的人，工作的时候一向是生龙活虎、积极进取，这是众所周知的事。



○性的欲求不满的时候，不仅是头部不舒服而已，连不稳定的神情都会自然流露出来，此时刺激生殖器、颈部区，你将会发现一个全新的自己。

这个意思是说，早日觉得恋人即是上上之策。虽说如此，并非只有这个方法可以解决问题。我觉得与他毗邻而坐也是一种缘份，于是教他可使头脑清的简易方法。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

小心地按摩手掌及手背的“肩区”，以及靠近手掌根部的“颈部区”，和手腕附近的“生殖器区”。这种方法，与按摩头部具有同样的效果，不仅头部清醒了，连注意力也能集中了。

我实际抓起那位青年的手，为他示范简单的手掌病理按摩疗法按摩。

“这样就可以了吗？非常简单啊！……如此按摩，头脑就可以清醒了吗？可是，感觉真的很舒服！”他第一次听到手掌病理按摩疗法，显露出半信半疑的表情，可是也说了好几次“感觉很舒服”的话，他给我的感觉，像是真的产生效果的样子。

后来，我完全忘了这名青年的事，过了两个星期左右，他打电话来。

“当时你教我的手掌病理按摩疗法，我回去以后时常做。虽然半信半疑的，可是真的好象有效的样子。最近，头也不再昏昏沉沉，注意力比以前更能集中了。”

我想，他是为了感谢我而打的电话吧！

在那么短的时间内，仅仅是手的按摩，竟然有令人出乎意料的成果，实在非常高兴。这种身体交流的方式，更要推广了。

⑫肾脏、生殖器区（紧张感）

今年正值考试的时候，邻家的女孩子突然跑来对我说：“老师，听说连医生都无法治疗的疾病，你也有办法治疗，真的吗？如果是真的，请你为我的男友治疗看看！”

看她一付很认真的神情向我求助，我决定仔细听听其中

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

的原因。

“我的男友很容易紧张，在校成绩虽然一直保持很好，可是一到考试的时候便非常紧张。“据说，大家联考已经考了两年。这女孩原本是少他一届的学妹，现在都已经是大学一年级的学生了。

“无论如何，希望今年一定要考上。”

他参加第一次入学考试的时候，因为情绪不稳定，答错好几个试题，因此失败。第二次考试的时候，太过于紧张，心情非常恶劣。难怪他的女朋友会担心罗！

我想最重要的还是教她手掌病理按摩疗法，借以舒缓紧张、稳定心情。那天很匆忙，所以我要她在两三天以后再来一趟。

约定当天，我提早回家，那位女孩已经在家中等候了，而且还带着她的男友一起来。

“我想，还是教你比较好，因为由本人来进行比较确实。而且，并非考试那天才实施的哦！”

我一边说，一边抓起那位重考生的手，切实示范按摩的方法给他看。我看他脸上表情的时候，就已经知道他非常紧张。

除了教他手掌病理按摩疗法之外，似乎有必要为他作“何者更为有效”的暗示。于是，我决定让他看看人体图与经络图，向他说明反射带治疗法如何具有效果。有关于费兹杰拉尔博士如何因为孕妇的手，而创造出反射带治疗法的故事过程，我也一一详细说明。

像他这种类型的患者，想要随便以按摩来治疗的话，可能不会有太显著的效果。因此，我也教导他实际的操作方法。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

想要缓和紧张的时候，可以刺激手掌上的“肾脏区”、“消化器（胃）区”和“生殖器区”。按摩的时候，在指尖多用点力更好。因为紧张的时候，胃马上会受到影响而表现出来，所以首先舒解胃区比较重要。

人类在处于幸福的时候，当然不会紧张。因此，用心地按摩有助于感受幸福感的“生殖器区”，也非常有效的。

我慢慢地告诉他这些事情，一边刺激他的手，渐渐地感觉到他的身体松懈了。肩膀不再僵硬，脸色也渐渐转红润了。

“真的！心情果真好转了。这种情况下，一定不会失败！希望能够发挥自己的实力，这次应该没问题了吧！”他紧紧握住我的手，铿锵有力地告诉我。

容易紧张的类型，在考试念书的空档，每天花三或四分钟也好，一定要刺激这些反射区。而且，在考试当天，搭车或于会场中，与其最后再一次看参考书，倒不如用心于手掌病理按摩疗法来得有效。

“再教你一个方法。在握笔之前，双手用力合握，一定很有干劲！”

这也是舞台上的表演者经常使用的方法，运用这个方法，也可使心情稳定下来。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



○考试及约会的前一天晚上，轻轻地刺激双手上的三个反射区，各3分钟。当天则稍微强力的按摩肾脏、生殖器区各两分钟。

“今年一定没问题。”两人异口同声地说。

或许是因为为女友的要求奏效，第三次的入学考试非常成功，后来他们跑来向我道谢。女孩子愉快地告诉我：“我一再叮咛他，写答案之前，一定不要忘了先紧握双手。”我听了之后，也非常安心。

⑬生殖器、头部区（加强精力）

性能力在个人而言，差异相当大。有人到了五六十岁，仍然和年轻的女性结婚，也有人到了中年期，就已经精力衰退。与他人比较似乎没什么意义，但奇怪的是，很多人似乎只会注意别人的事。

当男性开始自觉精力减退时，那种内心的惊愕程度，绝

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

非女性所能想象的，据说是老化出现的征兆。无论能不能从事性行为，或是已到无所谓的年龄，男性一向认为“只要是男性”，就应该“具有性能力”。

纵观古今中外，对性的欲求强烈的人，对工作的热情似乎的确比较旺盛。精力与生命力是相通的。

所以，进入中年期以后，精力的减退是理所当然的事。长年的体力疲累、工作压力、对肝脏、胃等造成的负担……过度勉强的生活，当然会有所影响。

这种自然的精力减退，最好不要演变成神经质的。稍微控制烟、酒，勿再造成肝脏及胃的负担，专心地休养，调整身体的状况，并且用心实施能增加精力效果的手掌病理按摩疗法，可能会比较好。

在第一章提到的例子，那位好友为了增强精力，所实施的手掌病理按摩疗法结果非常有效，相信大家都还记得。

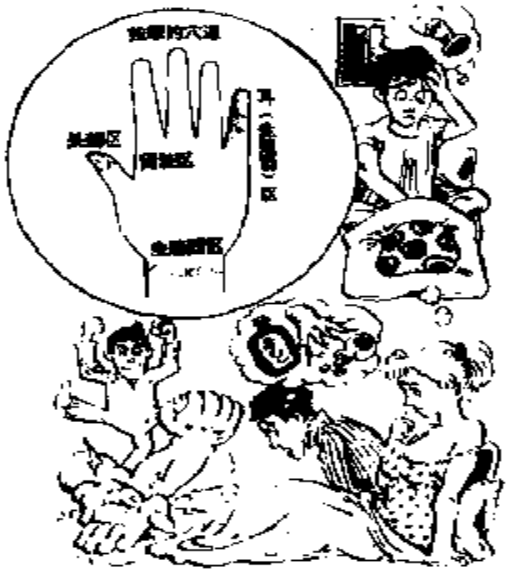
他遵照我的建议，每天不忘实施治疗，勤于锻炼小指的结果，使得已经 50 多岁的人，变得很有精神，与当初那种落落寡欢的神情，此刻有天壤之别。

以指尖慢慢地按摩手掌上的肾脏区、生殖器区，以及拇指上的头部区。每天花 15～20 分钟左右，持续不断地进行，精力一定会增强。

当然，小指上的耳（生殖器）区亦绝对不可以忽略。

小指与精力具有深切的关系。据说切掉小指以后，精力会衰退的说法极为盛行。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



○略感精力衰退的时候，每天花15分钟，稍微强力地刺激肾脏、生殖器、耳（生殖器）区。

不断地按摩小指根部，或是用指头捏住按摩也可以，另外，也可有效的利用每天搭乘的公车，以小指勾住吊环。疲倦的时候，换指休息，休息足够之后再换小指，以这种方式锻炼两手的小指。翻书的时候，不妨用用小指，累积细小的努力也很有效的。

“每天花15分钟很困难吗？”我不假思索地问他。

“不会不会，想到又可以恢复年轻时那种体力，一点都不苦。”我的朋友假装一本正经的样子，这么回答我，结果两个人都大笑起来了。他现在想象到可以过着与往日一样的快乐生活，一个人就自得其乐了。

如果想要增加精力，最好不要食用太多的肉类，不如以蔬菜类为主，时而替换借以调整胃肠比较来得重要。而且实行手掌病理按摩疗法的话，精力衰退等的症状一定不会发生。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

⑭生殖器区（性冷感）

罹患性冷漠，拥有他人不知之烦恼的女性，其实并不少。但是对这类的病患，我首先要声明的是："生来就性冷漠的例子极少。"

几乎所有的性冷漠，都起因于对性的偏见或有不愉快的经验而产生的。

专家曾经提出报告，与伴侣之间的人际关系，也是一个极大的要素。平日对丈夫或情人的不满，便由身体代言表出，这就是借由性冷漠的形式表现出来的。

治疗过许多病例，我觉得患性冷漠的女性之中，大多是患了寒症。至少可以这么说。。罹患寒症的女性之中，大概没有性敏感度很高的人吧！

根据统计，日本的女性大约有一半以上的人受到寒症的困扰。这么说来，一半的女性其敏感度可能模棱两可，似有似无了。为了解决问题，不如采取治疗寒症的对策比较实在。

有一位中年女性来求诊，她罹患寒症有两三年的时间，有时候，因为寒症的关系，常常手脚冰冷，冬天里还得穿好几层衣服。听她话中的意思，目的大概是要来治疗寒症，可是总觉得有点不一样的样子。

我委婉的观察，拐弯抹角试探着问了很多问题，终于明白她是因丈夫有微辞，希望来治疗性冷漠。不论是因为丈夫的微辞，或她想来治疗，夫妇俩的想法似乎还是相通的。

"这样的话就有希望。治疗这种寒症的体质，情形一定可以改善！"

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



○性冷感与冰冷症的关系极为深厚。两者的刺激点都在生殖器区。严禁强烈的刺激。一定要以微弱的力量，小心地按摩。

前来治疗可能有所困难，于是我向她说明自己可以进行的手掌病理按摩疗法，指导其大略的方法。

“寒症如果治愈的话，性冷漠也会痊愈，这种例子真的很多吗？那么，我也试试看。”她一边说，一边热心地学习手的按摩方法之后，满怀希望地回去了。

治疗性冷漠的刺激方法大概相同。刺激的要点是双手拇指——“头部区”、“颈部区”，以及手腕附近的“生殖器区”，缓慢小心地刺激。一天 15～20 分钟左右，一定要仔细地按摩。特别是位于“头部区”的脑下垂体带，其主管荷尔蒙的分泌，一定要以此为中心进行按摩。

还有，大部分罹患寒症的人，其肝脏、肾脏和脾脏的机能都不太健康。因此，手掌中心附近的“肾脏区”及右手掌的“肝脏区”也一并按摩的话，效果更好。如果觉得按摩很麻烦，也可用大的洗衣夹代替。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

治疗寒症的对策中，在袜子的脚尖放置艾草、睡前脚部洗冷暖浴、注意末梢神经的血液循环也是很重要的。

所谓冷暖浴，就是以热水和冷水交互浸泡脚部，借此可使血液循环非常顺畅。而且，食物中的油和盐具有冰凉身体的作用，摄取时必须特别注意。

另外，性冷漠的人多半具有脚部脆弱、脚踝无力的倾向。尽量不着高跟鞋，换以便于走路的鞋来步行，切不可忽视。

那位中年女性来治疗三次之后，因为路程太遥远，就没有再来过医院了。不知道她是否独自持续实施手掌病理按摩疗法呢？过了两个月左右，百货公司送来一个高价的水果礼盒。

当时早已忘了这件事，突然收到这贵重的感谢礼品，我的确感受到那位女性以及她丈夫的喜悦呢！

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

9

以三分钟治愈疼痛的神经丛刺激疗法

●头痛、牙痛、咳嗽、流鼻血、恶心都无须担心

①横隔膜区（打嗝）

以前有一句俚语："放屁、生疮，不择地方。"大概是说，不管当事人是否困窘，也不论时间和地点，就突然放屁或做出不雅的行为。

事实上，像现在人们紧张的时候，肚子突然咕噜咕噜叫起来，打喷嚏又一直打个不停，看电影或直入安静的会场时，喉咙突然怪怪的，开始咳嗽的情形也常发生。

打嗝，也是颇令人伤脑筋的一种。

在正式的餐会上，或相亲的宴席时，吞了第一口食物之后，突然开始打嗝了。此时拼命的喝水想要止住，结果反而越急越糟糕。周围的人瞪得大大的眼睛看着你，情况更是严

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

重呢！

打嗝在生命中并非奇特的毛病，只是面对这种状况时，当事人实在不好受。

手掌病理按摩疗法，对抑止打嗝非常有效。

提到可以抑止打嗝的手掌病理按摩疗法，我便想起有一位小姐，托此治疗法的福，得以嫁得好先生的事。

当初并没有见过这位小姐，是因为她的祖父来我这里治疗的时候。有一次，她祖父从进门开始，便不停的打嗝，于是我稍微按摩他的手，欲抑止他的打嗝。他回去之后，把这个方法教给继维关系企业担任秘书的孙女。

有一次，那位小姐工作的公司，举行了一个招待顾客的盛宴。那位小姐也担任接待的工作，在宴会中控制会场。宴会刚开始不久，有一位坐在主宾席，某公司的董事长突然开始打嗝。由于小菜中的腰果非常可口，他两口当作一口，不停的吃，好像是噎到了。

服务员连忙端水来，帮忙拍着背，可是一点停止的样子都没有。那位董事长既是主宾，而且又上了年纪，周围的人也都非常担心，宴会的气氛一直提升不起来。

那位小姐突然走到董事长的旁边。

“虽然非常失礼，但是否可以请你把手借我一下……”她一边说，一边竖起拇指，开始用力地按摩董事长手背上的“横隔膜区”，及手掌中央的“太阳神经丛区”。

她说：“我也是第一次做，到底有没有效果？我也不太清楚。如果打嗝停止，表示祖父教我的方法有用……”

待她按摩完董事长的手掌与手背时，一直停不下来的打嗝声也突然停止了。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



○在相亲的场合，或会议中突然被指名、就职考试的面试等，在极重要的场合中突然开始打喷嚏。这时候，马上按一按横隔膜区就没事了，秘诀是用力地按摩。

口同声地称赞。

几天以后，那个董事长通过公司的上司，来为他的孙子提亲。

那位小姐虽然鼻头冒汗，仍然拼命地用手按摩他那布满皱纹的手。“感觉她是一个性温和的女性”，这就是董事长向其孙子推广这位小姐的理由。

由此更可以证明我的理论——手掌病理按摩疗法是绝佳的身体交流方式。

打嗝，主要是因横隔膜及呼吸相关的肌肉突然收缩而引起的。其发出的声音，则是由于喉头被关闭，从肺部欲吐出空气所造成的。

一般的场合中，即使置之不理也会自然痊愈，不会有太大的问题。但是，如果是在胆结石或腹膜炎等开腹手术之后

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

产生，且持续不停的话，那可就危险了。

在我们的生活中，流传着许多治打嗝的古老方法。例如，一边喝冷水，一边从十倒数，或是突然拍打背部使其赫一跳等等，各种方法应有尽有。但没有人发现，最具有效果、最简单的方法，仍是手掌病理按摩疗法。

用拇指腹使劲地，像要扭转的样子，用力按摩手背正中央、左右带状的“横隔膜区”。两手的手掌与手背全部按摩的话，更具有效果。

②耳部、颈部区
（晕船、晕车、恶心想吐）

最后，由于交通发达，从小时候开始便已经常乘车，但是晕车的人也不少。

晕车是一种自律神经失调症，因内耳的平衡感崩溃而造成的，所以容易晕车（船）的人仍然存在。

大多数的人应该都有过一次晕车（船）的经验。有的人搭车没问题，搭船便不行了；有的人在公车上看书会晕车；也有人平常非常健康，因为搭车前晚没有睡好而晕车；因为当时的各种条件、状况而造成晕车（船）。

小学的时候，大家快快乐乐地出门远足，却因为晕车导致旅途不愉快的经验，应该很多人都经历过吧！

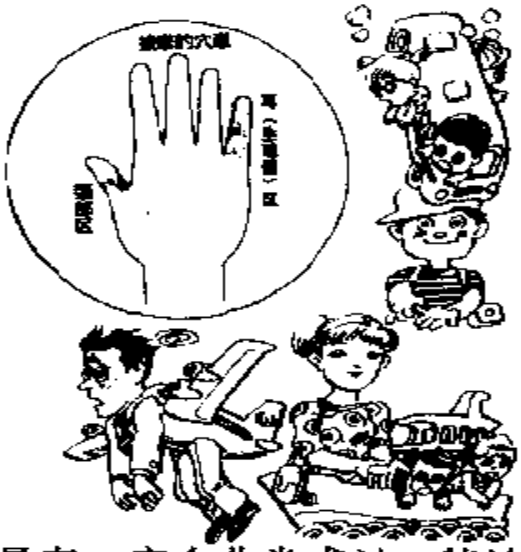
不仅是孩提时代而已。在学生时代，公司的员工旅行等，多数人都非常兴奋的旅行，也常有人因为害怕晕车而放弃参加。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

为达到与许多人交流的目的，主办旅行的干部抱着希望更多的人参加的想法，努力地安排各种事宜。所以，我建议你先学好手掌病理按摩疗法。在旅行中，有人晕车的时候就可以派上用场了。

有一位个性温和，但口才笨拙，人际关系不良的男士，因腰痛到我这儿来求诊。那位年轻的男士，当时因为被选为公司旅游的主办人员而头痛不已。

“拼命地尽力去做，其他的就无须担心了。我再教你一招



○在旅行的时候晕车，实在非常难过，特地营造的愉悦也都消失殆尽了。赶快刺激耳（生殖器）区、颈部区，一定可以解除你的痛苦。

秘密武器！”我这么鼓励他，随后教他抑止晕车的手掌病理按摩疗法。

因为他们的行程安排不太妥当，下班之后夜晚出发，再举行宴会，而且全程搭乘游览车。想必一家有人睡眠不足、饮食过度，导致身体不适吧！

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

旅行结束之后，他高兴地跑来跟我说："你教我的手掌病理按摩疗法真的派上用场了。有两个人晕车……他们非常感谢我呢！"借着这次的事件，他与同事们的关系也改善了许多，他一定意想不到吧！

和别人处不好，一直无法和女孩子认识……如果你们有这类的烦恼，何不练就一身好工夫，在适当的机会中一展神技呢？人与人的肌肤直接接触的手掌病理按摩疗法，其本来的目的当然在于治疗，对于建立良好的人际关系，其功不可没。

晕车的人大半胃都不是很健康，内耳和肠同时有病变，也会引起晕车。

如果容易晕车的话，在上车前大约30分钟左右，仔细地按摩小指，可达到预防的效果。而且轻柔地按摩手腕，带上较宽的橡皮筋也可以。

若在没有任何准备的情况下发生晕车，则有力地刺激小指上的"耳（生殖器）区"及拇指上的"颈部区"。

颈部弯曲的人比较容易晕车，所以平常勤于按摩颈部，也是很重要的。

在此附加说明，想吐的时候，与其勉强压抑住，不如吐出来比较好。

③口腔、支气管区（牙痛）

没有牙痛经验的人，是不会了解那种痛楚的。突然在半夜中袭来一阵刺痛，痛醒之后，无论如何都再也睡不着。

此时，试着在口中含冰块，敷着冰凉的毛巾，脸朝下，把

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

痛的地方贴着枕头，等待黎明的来临。

有过一次牙痛经验的人，一定会有坚定的决心——“此后定要好好保重牙齿”。可见牙痛有多么难受。

牙痛的原因大多源于蛀牙，此外，还有牙龈疼痛以及齿槽脉漏引起的疼痛。这种痛苦，以手掌病理按摩疗法可以暂时抑止。虽是比较简单，但究竟非长久之计。

若把它当作去除疼痛的应急处置，最好接受根本的治疗比较好。将之当作解除一时疼痛的方法，手掌病理按摩疗法的确具有惊人的即效性。

有一次，我正在为患者治疗的时候，有一位经常来接受治疗的男性患者突然打电话来。

他说：“老师，我的牙齿突然痛得很厉害，实在忍耐不住了。请帮我想想办法！”那天刚好很不凑巧，他必须出席一个很重要的会议，去看牙科的时间都没有。“牙齿真的好痛，想哭都不能哭。如果有一二个小时就够了。”极凄惨的声音。当人类身体有弱点的时候，实在是难以支撑下去。我非常了解他的感受。

“好！我在电话中告诉你，照着我的指示做做看！”我告诉他，刺激几个有助于抑止牙痛的反射区。

“在那附近，有没有按着让你痛得想跳起来的地方？”

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



○晚上就寝的时候，痛得睡不着，在特别的餐会前懊恼……欲在瞬间制止牙痛，只有治疗口腔、支气管区。这是绝对的应急处置方式。

“有啊！在拇指的根部。”

那一定是痛处，一定要持续不断地用力按。在开会之前，在那个痛点上压一颗小药丸或其他类似品，用贴布牢牢地贴住。这样的话，会议之间大概就没问题了。

牙疼的时候，找到痛处的反射区，不断强力刺激，大概三分钟就可以消除疼痛。记住！一定要用力刺激。

那天晚上，那位男士打电话来道谢。在开会的时候，忘却牙疼，交涉进行的很顺利，真是非常高兴。他问我，虽然还未再感到疼痛，是否去看牙医比较好？

“确实查出疼痛的原因比较好吧！”我回答他。

对治疗牙痛有效的区域是，手背上的拇指及食指根部附近一带——“口腔、支气管区”。在东方医学上，所谓“合谷”的附近。以拇指和食指合力夹住，用力按摩。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

其他，用力刺激食指的指尖，特别是背侧更具效果。且中指根部、无名指附近也有很多痛点。由于这个部分的按摩非常麻烦，可用线或绳捆绑住，也有不错的效果。前面提及“合谷”的痛点，普通以一粒米，用橡皮圈绑住也可以。三分钟之后，痛楚就会消失了。

④头部、太阳神经丛区（习惯性头痛、偏头痛）

感冒头痛或动脉硬化、脑肿瘤等自觉症状所引起的头痛，除了这些原因以外，头痛的原因就不得而知了。

身体不适的时候，也可能立即出现头痛。

例如，牙痛、鞋子尺寸不合引起脚趾痛，或是季节变化导致身体的不适……这些状况都可能引起头痛。头痛也常常是女性生理期或更年期的症状之一。所以，脑肿瘤等自觉症状以外的头痛，并非什么特别的病症。只是，连续不断的头痛，实在令人非常不快。

而且，头痛有习惯性头痛与偏头痛等形容词，头痛是不断反覆侵袭而来的，也就是说，很容易转变成慢性症状。

有一位家庭主妇，她在生了第二个小孩以后，便一直为头痛所困扰，也不知道原因，自己家里心情很容易变坏。

“我经常吃镇痛剂，结果身体的状况变得很差……于是我想或许手掌病理按摩疗法大概有办法吧！”她说。

在讲解途中，她突然说：“我现在头也很痛。”我听了之后，先在她双手拇指的“头部区”涂上润滑用的治疗性乳霜，

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

将其两手置于我的膝上，以手指夹住，往其手腕的方向，仔细地按摩。其次，竖起拇指，稍用点力气，按摩两手的“太阳神经丛区”数次。

同时，以木绵线绕住右手的拇指，使之不会太紧的程度。“待会儿，你自己在各手指的夹缝间涂上润滑霜，以指头夹住



的方式，慢慢地摩擦！”

十分钟之后，我问她：“头痛的状况如何？”

“啊！我忘了，头已经不痛了。”

仅仅这些步骤，小心地进行治疗，很容易可以抑止头痛。忙的时候，无法慢慢按摩的话，用洗衣夹住拇指上的“头”、“颈”区，也具有效果的。稍微感到紧的程度更好。直到指头麻痹、转白的时候，取下来一会儿，再夹上去……如此重复数次。

○治疗头痛的方法不像头痛的原因有各式各样，但最有效果的还是这个治疗。首先按摩双手拇指的头部区，其次再接双手的太阳神经丛区，就非常完美了。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

为了更立刻去除疼痛，重点在于增加强烈的刺激。

苦于慢性头痛的人，经常走路也有很大的效果。人体内的酸素约有40%是由脑部消耗掉，所以脑需要大量的酸素，其酸素若不足的话，表示头部的运动不够充分。因此，藉经常走路，将足够的酸素运送到脑部，多费心使头部的运动活性化。深呼吸也很好。

最不可忽视的是，前面提到的动脉硬化、脑出血、脑肿瘤等自觉症状所引起的头痛。如果头痛时间很长久，一定要接受医师的诊治比较安全。

⑤耳部区（贫血、目眩、晕眩）

在旧式的电影或以前的小说中，经常出现美女因为晕眩，突然倒下来的画面。此时此刻，一定会出现一位杰出的男性，伸出手扶住她，两人之间爆出爱的火花。

一直希望能够遇到这种状况，可是很遗憾，一次也没碰过。而且，现在的女性都非常坚强，稍微的惊吓，不足以让她们晕倒。

虽然女性在精神上变得极为坚强，在生理上稍有贫血的年轻女性却愈来愈多。意外地发生晕眩、头昏的例子非常多。

男性在感觉不到的时候，也可能引起头晕目眩的情形，但不知为什么，这种情形不太常见。仿佛那些症状是年轻女性的独家特权。

晕眩情形极为频繁的年轻女性，大概是因为生活习惯不良所致吧！三餐不正常、不吃早餐、勉强的节食减肥等，都可能造成贫血。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

因贫血而引起晕眩的时候，为了增血起见，有必要接受长期性的专业治疗。不过，为了能够暂时抑止晕眩，恢复平衡感，仍然必须采用手掌病理按摩疗法。

治疗的反射区位于双手手掌的无名指及整双小指上的“耳部区”及“颈部区”。用力地刺激，使之感觉到痛的程度。

晕眩是身体的平衡感觉异常所产生的状态。原因虽然有很多种，但发生晕眩的时候，耳内的三半规管通常也有异常。晕眩的代表性疾病——美尼尔氏症候群，也可说是内耳的淋巴腺异常所引起的。

○时常可以发现客满的车子中、空腹时，或因贫血而头晕致脸色惨白的人，赶快按摩耳部区、颈部区。

因此，首先用力地刺激耳部反射带的无名指及小指，应该可以抑止晕眩。另外，利用线或绳紧紧地绑住反射区，致有麻痹的感觉，暂时放置一会儿，这种方法也可以。

晕眩时伴有发冷、出汗、耳鸣、想吐的症状时，突然使劲一拉，定有一种解放的轻松感，仿佛被解救了一般。

容易晕眩的人，平常除了要经常运动小指和无名指（耳部区）以外，最好也能够仔细地按摩右手掌上“肝脏区”、“副肾区”及“肾脏区”。

⑥口腔、支气管区
（咳嗽、打喷嚏、流鼻血、噎到）

和打嗝、恶心、想吐一样，在无意中突然袭击而来的症状，还有咳嗽、打喷嚏、噎到、流鼻血等状况。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

因为这些都是突发的状况，因此当然不可能有人为此来接受治疗。而且，反射疗法基本上是要持续长期的治疗，这些症状可以说是对象以外的症症。

但是，在万一或是偶尔受这种症状侵袭已成为习惯时，也有一些辅助的方法，可以达到某种程度的抑止效果。

●咳嗽

感冒或气喘的咳嗽时，只能对成为原因的疾病作治疗，除此之外，喉咙有异物哽塞、咳嗽不止的情形也常常发生。特别是老人家，经常因为饮食的物品或自己吞的唾液，导致喉咙哽噎，造成极大的痛苦。

这时候，首先轻轻拍拍他的背。若抑止不住的话，则以手指强力刺激双手手背的拇指及食指间的“口腔、支气管区”。用力多按几次，而且摩擦背部，将更有效果。

痰卡在喉咙中，感到痛苦的时候，也可使同样的刺激。把头架在较高处，放低姿势，摩擦背部也可以将痰顺利地咳出。

●打喷嚏

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



○喉咙中受异物哽噎导致咳嗽不停时，可以利用区域治疗法抑止。以手指夹住拇指及食指之间的口腔、支气管区，一定有效。

过敏性喷嚏，连续打个不停的病症，最好接受过敏性鼻炎的治疗。一定要刺激指尖的副鼻腔区。

●流鼻血

流鼻血的时候，除了头部上仰躺着之外，和打喷嚏的治疗法一样，静静地按摩副鼻腔区，便可以提早止血。但是，有时候流鼻血可能是因为血压高，或是肝脏不好所引起的。怀疑是这种情形的时候，最好接受专业医师的诊治比较好。对于时常会发生的流鼻血，如果置之不理是非常危险的。

●在车上想上厕所的时候

在无法上厕所的状况下，突然感到尿意的时候——只好

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

暂时忍耐，竖起指尖重复三四次，大概可以暂时抑制尿意。

⑦肾脏、生殖器区
（精力减退、突然阳萎）

有一位阳萎非常严重的男性来求诊。才30多岁而已，大学工学院毕业的杰出人才。体格不错，脸型也非常英俊。而且，据说她的太太非常漂亮且有魅力。从外表看来，可说是个极为美满的家庭。

然则，他的太太却有外遇。其原因据说是因为丈夫阳萎所引起的。

虽然大概知道其中的内容，我仍然很难提出问题，最后终于了解，他好像并不是天生的阳萎。

“当时，第一次带领属下，新产品的开发又有好几件，必须不断的加班，而且连着好几天。下班回家以后，仿佛倒在床上立刻就睡着了，一点力气都没有。”

妻子相当不满，也曾经穿着非常性感的衣裳，在家里等他回来，可是，他看了还是无动于衷。据说阳萎的发生，并非内脏疾病等身体上的原因所造成。几乎都是心理性的原因。这个人的情形完全与之相同。大概因为原先精力就不太旺盛，又因为工作的压力，以及妻子对性极度关心所造成的精神性压迫，渐渐导致性无能的吧！

性机能随着肾脏、泌尿器、生殖器等器官的功能衰弱，也容易产生衰退的现象。在医学中，称此种状态为“肾虚”。任何人到了中年以后，由于体力衰退、压力、烟、酒等的伤害，

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

应该都会出现某种程度的精力衰退现象。这一类的男性，除



○阳萎的原因几乎都是心因性的，妻子或恋人的鼓励虽然也很重要，但同时还要配合肾脏区、副肾区及生殖器区的按摩，约 15 分钟左右。

了要考虑如何变换调适心情，还要针对肾虚进行治疗，便极有恢复的希望。

他的情况与一般的夫妇不同，缺乏妻子从旁鼓励，似乎有些困难，我建议他接受治疗一段时间，再配合以手掌病理按摩疗法。

充分地按摩两手手掌的“肾脏区”及“副肾区”，以及手腕附近的“生殖器区”，放松心情，注意做深呼吸，吐气的时候按摩，大约花 15 分钟左右。同时，小指的锻炼也很重要。

小指与生殖器的关系非常密切，借着增强指头的力量，可提高增加精力的效果。经常勤于按摩，根部的地方多加转动、拉扯，此外，如前文所提及的，从小指头勾住公车吊环的方式，也非常有效。“每天花 15～20 分钟，一定要做手掌病理

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

按摩疗法哦!”

那位男士回答说：“我一定照做!”我感到他强烈的意志，一定有可能恢复的。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

10

手掌上的六大经络与疾病

在大千世界中，只要你仔细观察，并能综合分析，总结经验，任何事物都有其一定的规律和运行方式。比如说，看手问病，早已不存在什么迷信色彩，而是一门值得研究和重视的科学了。看手问病，与抽签打卦，批八字等江湖术士的迷信活动有本质上的区别。如果说，有人从你手相中，能滔滔不绝的讲出一生的奇特经遇，或者是升迁贬谪，那是不可能全信的，但从手相中看你的身体健康状况以及以往病史或现病情，那就不是迷信了。

中医诊断方法，主要是通过望、闻、问、切四个方面来观察和了解病情的变化。运用从外测内、见证断病、以常衡变的方法，将检查所见，进行归纳，以此作为辨证、立法、用药的依据。这是我国传统中医辨证论治中最重要的一环。中医的“望”，就是望诊，就是通过视觉，去观察病人的精神、色泽、形态的变化的一种办法。人体的内外是紧密联系的，

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

“有诸内，必形于外”。体内发生病变，必然会反映到体表，使神、色、形态等产生异常变化。故有经验的老中医，在接触病人的时候，首先是望诊，即看病人的神情变化，看舌苔变化，看手纹的变化，手掌的颜色变化，有时是边看边问，然后才切脉、归纳，见证断病。

在一般情况下，人的体内发生病变，在手纹、掌丘或指甲上是能够反映出来的。为什么这样说？因为手掌内布满神经线，并且一一通过体内，而交错于体内的神经也都是一一地担任输送情报到脑部的功能。情报“线”集中了。就形成“网”于手掌上，所以，手掌可以说是“脑的驻外机构”。

人的手指指尖不仅有神经，也是经络的起点。

指尖经内经络及神经，将内脏各情报传送到脑部，而分布在手掌上的点、穴、区，也将同样的情报传给脑部。于是脑部由接收的情报得知内脏的状况。为促进内脏活动，便输送更多的活力（补充血液）。

人体的内脏时时刻刻不停地活动着，即使在睡眠中，心脏也照常输送血液，而各内脏也尽量储存精力，为明日做准备。自律神经的活动，也是依照脑部指示而行。于是，手掌便形成了一个控制中心，将内脏发出的情报通知脑部。同样，脑部将所有有关内脏的情报也都原原本本地反应在手掌上。因此，手掌的确能反映出内脏状况，这是不容置疑的。

人体内，有十二经络（称为“正经”）跟内脏相互连接，并掌管活动的能源。在中医学中，肝脏、心脏、脾脏、肺脏、肾脏、胆囊、胃、小肠、大肠、膀胱、三焦，总称为五脏六腑，五脏之外，还有心包络，实际上是六脏六腑，即十二脏腑。但因心包络是心的外围，有保护心脏的作用，其病理变

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

化大体与心一致，所以习惯上仍称为五脏。

在十二脏腑中，各有一条经络，其中有六条经络与指尖密切关连。它们是：

1. 手太阴肺经（图一）
2. 手阳明大肠经（图二）
3. 手少阴心经（图三）
4. 手太阳小肠经（图四）
5. 手厥阴心包经（图五）
6. 手少阳三焦经（图六）

由于人体内的经络系统是不断循环的，一旦在哪个部位、关节上出了毛病，在手的相应位置上一定会出现病变的信号。当然，这种病变的信号，有的明显，有的不太明显，或者说，病情重的信号就明显，病情轻的就不太明显。但不管病变轻重，一般是逃不出富有经验的手相大师的眼睛。也可根据手指、手掌、手背、指甲上的不同方位上的颜色、肤色、纹路来察断到底患了什么疾病。当然，我们不能要求相师百断百中，就是最先进的现代医疗设施在诊断时也有误诊的现象。

人体的各个部位，差不多都与五脏六腑有密切关连，这是毋庸置疑的。人手上的金星丘与心脏相连，水星丘与生殖器官相连（见图七）。人的手背部分，拇指表示心脏系统，食指指甲表示肝，中指指甲表示眼睛，无名指指甲表示呼吸系统，小指指甲表示肾，而整个小指又表示生殖系统等（见图八）。

实际上，在人的身体上，不仅仅是手与五脏六腑有着密切的对应关系。人的舌头、肺以及耳朵都与五脏六腑有着极密切的对应关系。请看图九，这是人的舌头。它的各个部位

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

也分别对应于人的内脏。《舌鉴辨证》中称："舌根主肾、大肠，舌中左主胃，右主脾，舌前面中间主肺，舌尖主心、心包络，舌边左主肝、右主胆。"

我们再看人的耳朵，它的每个部位都与人的周身有着密切的对应关系（见图十）。

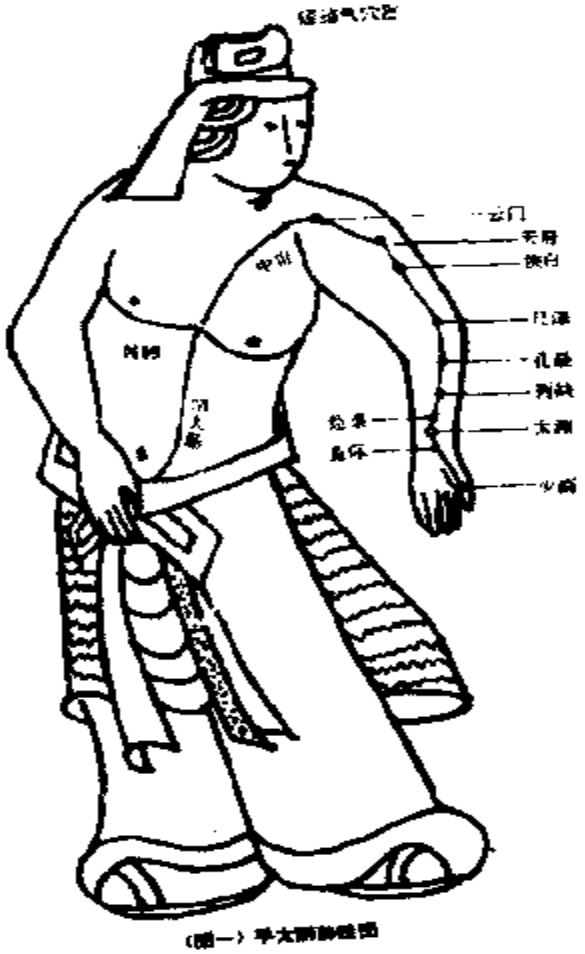
耳穴在耳部的分布有着一定的规律，身体各部位相应的穴位在耳部的分布象一个倒置的胎儿。一般说来，与头面部相应的穴位在耳垂（将耳垂分成9个区，牙痛点$_1$、牙痛点$_2$、上颌、下颌、眼、面颊、内耳、扁桃体基本上分布在这9个区），与上肢相应的穴位在耳舟（从耳轮结节上方至耳屏切迹水平，偏耳耳轮尾侧分别是指、腕、肘、肩、肩关节、锁骨），与下肢和躯干相应的穴倦在对耳轮上、下脚和对耳轮（上脚处分布着趾、踝、膝。下脚处分布着臀、坐骨神经、交感。对耳轮分布着腹、胸、颈、脊柱），与内脏相应的穴位多集中在耳甲艇和耳甲腔（在耳甲艇分布着口、心、肺、气管、三焦）。另外，在耳轮脚有膈。耳轮上分布着直肠下段、尿道、外生殖器、耳尖。三角窝有子宫（精宫）、神门、盆腔。耳屏有外鼻、咽喉、内鼻、屏尖、肾上腺、高血压点。屏轮切迹有脑干。对耳屏有脑点、平喘（腮腺）、皮质下、睾丸（卵巢）、枕、额、太阳。屏间切迹有目$_1$、目$_2$、内分泌。耳轮脚周围有食道、贲门、胃、十二指肠、小肠、大肠、阑尾。耳部背面有降压沟、上耳背、中耳背、下耳背、耳迷根。

综上所述，我们可以完全得出这样的结论，通过手来看病，已经不是什么毫无根据的胡扯，更不是迷信，而是一门科学，如果我们每个人都掌握了，大大有助于我们的身心健康。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

手太阴肺经

起于中焦，下行绕络大肠，环循胃上口，穿过膈肌，入属肺脏。再由肺系横行浅出于中府、云门穴，沿臂内侧下行于手厥阴心包经前面，经天府、侠白穴直达肘内侧横纹处的尺泽穴，沿着前臂内面桡侧，经孔最、列缺穴到达寸口之经渠、太渊穴，上入手鱼部，沿其外沿，经鱼际穴上入大指，经少商穴达于大指尖端。其主要病候有咳嗽、哮喘、胸胀满、口渴、肩背痛、心烦、喉肿等。

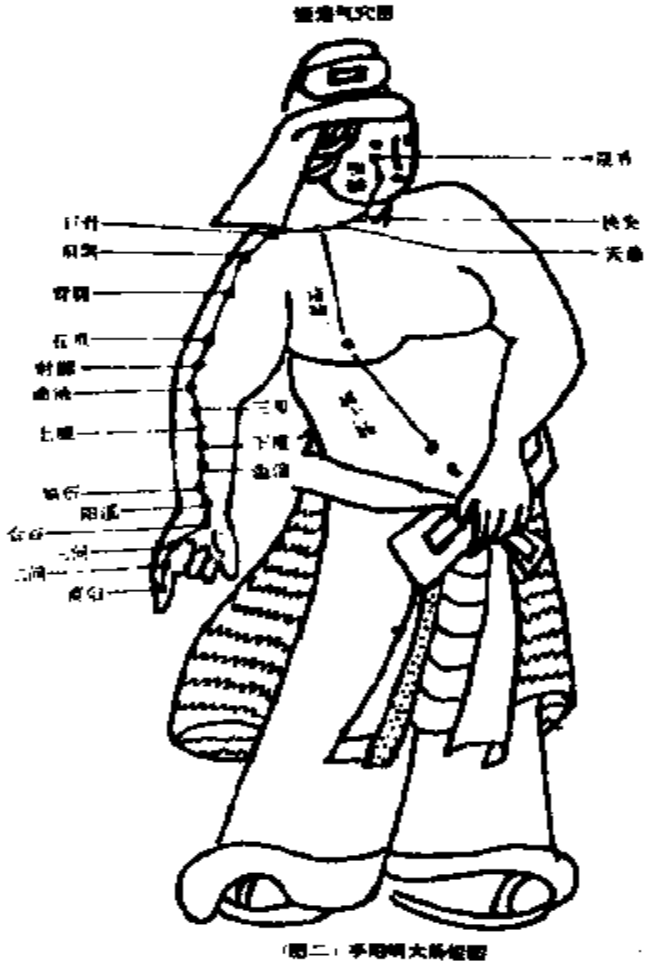


（图一）手太阴肺经图

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

手阳明大肠经

起于食指尖端商阳穴，沿食指桡侧缘上行，经二间、三间至合谷穴，达腕部的阳溪穴。沿前臂背面桡侧，向上行于肘外侧，经上臂外侧前缘上行，至肩部肩　穴，向后与督脉大椎穴处相会，然后向前进入缺盆，络于肺，向下贯穿膈肌，入属大肠，其支脉，从锁骨上行颈旁，过面颊，入下齿中，再上挟鼻孔旁迎香穴。其主要病候有：泄泻、肠鸣、痢疾、齿痛、目黄口干、咽喉炎、鼻塞等。

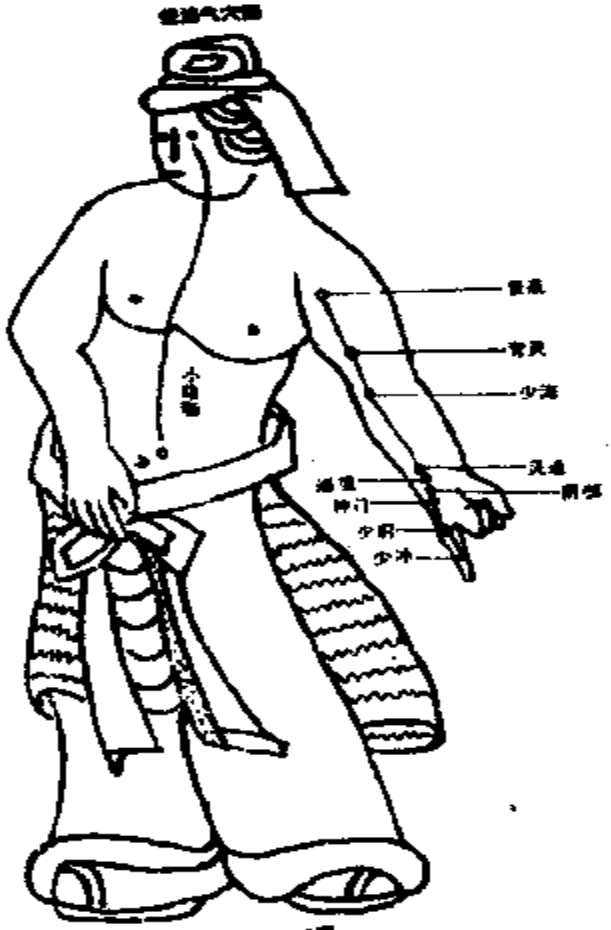


（图二）手阳明大肠经图

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

手少阴心经

起于心中，出属“心系”。从心系分为三支：主干外行，从心系上行于肺，出于腋下，沿上肢掌面尺侧到掌后豆骨进入掌中，至小指末端桡侧少冲穴，交于手太阳小肠经。一支下行穿膈，联络小肠。一支夹食道上行，验咽部，连接“目系”。其经主要病候有：心痛、心悸、胸痛、胁痛、咽干口渴、失眠等。

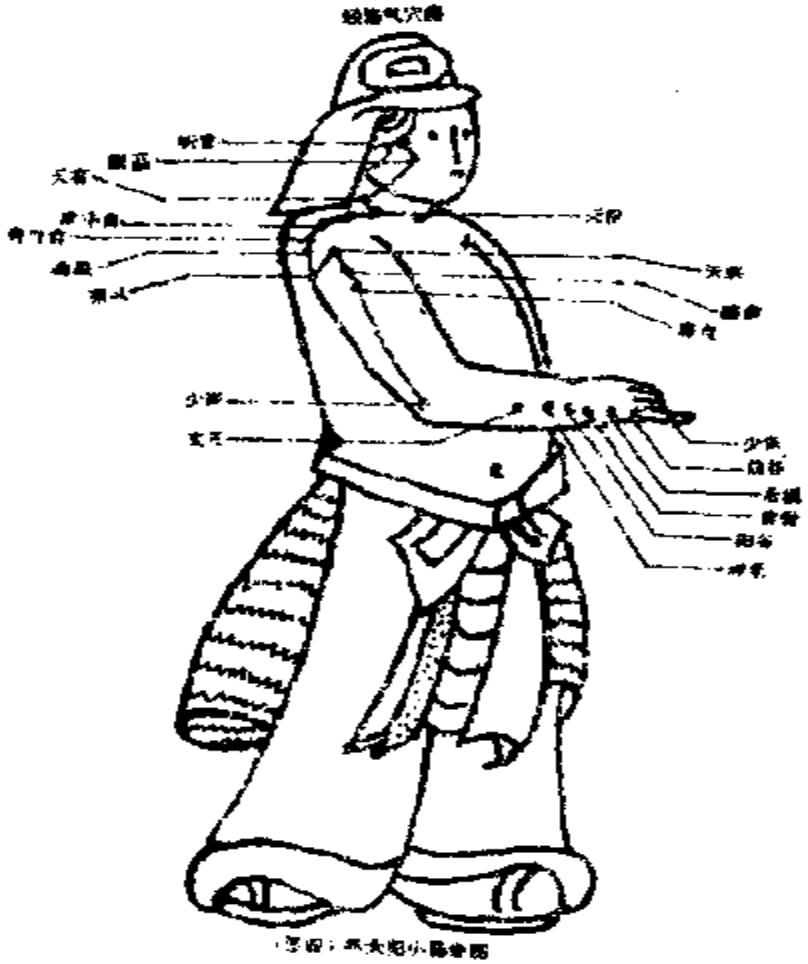


（图三）手少阴心经图

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

手太阳小肠经

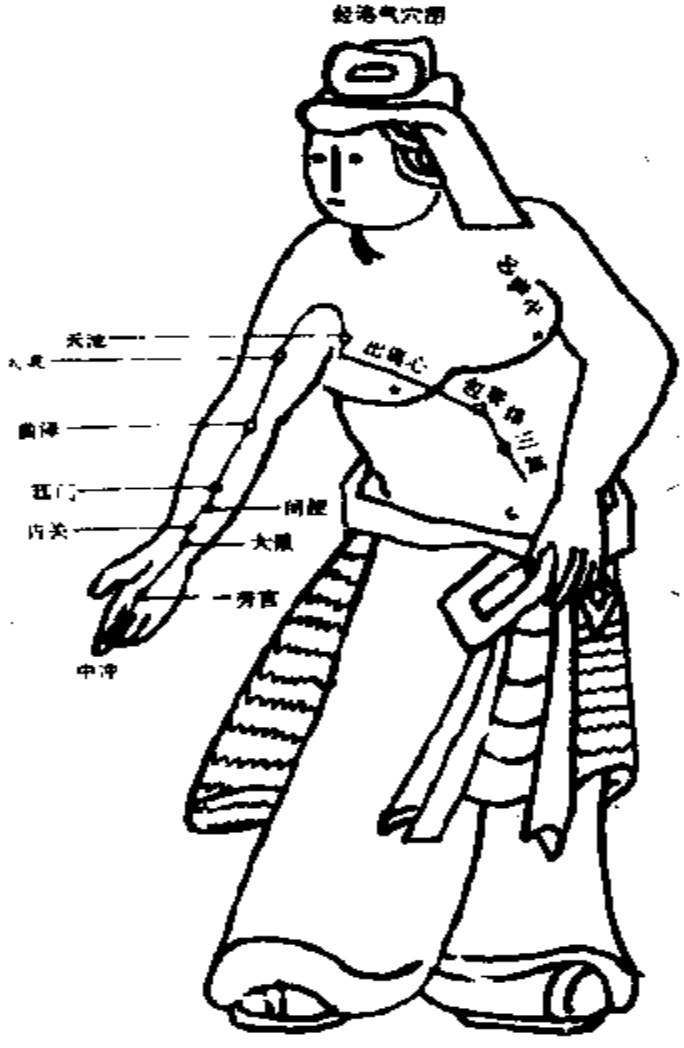
起于小指指端少泽，沿掌外侧经前谷、后溪、腕骨、养老穴而出于尺骨茎突，沿着尺骨下缘，经支正穴而至肘部少海穴，沿上臂外侧后缘而至肩关节后的肩贞， 俞穴，曲折上行于肩胛部，经天宗、秉风、曲垣、肩外俞、肩中俞而交会于大椎穴处，向前进入锁骨上窝，下行联络心脏，沿食道通过横膈，到达胃部，入属小肠，其一分支，由颈外侧上达面颊，至目外眦，转入听宫。其主要病候有：咽喉痛、耳聋、目黄、颊肿、肩臂痛、小腹胀痛等。



http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

手厥阴心包经

起始于胸中，会属心包络，向下穿过横膈，由胸至腹联络三焦。其支脉由胸出于腋下天池穴，上行至腋下，再沿手臂内侧，经天泉、曲泽、郄门、间使、内关、大陵，进入掌心劳宫，达中指尖中冲穴。其经主要病候有：心痛、心烦、胸痛、胸闷、癫狂、腋下肿胀、目黄面赤等。

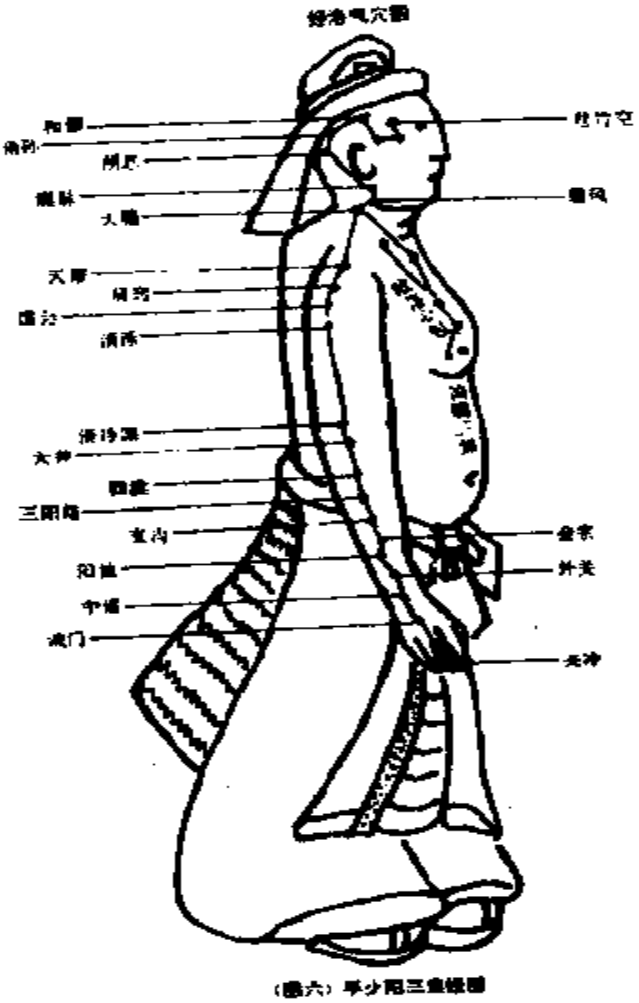


（图五）手厥阴心包经图

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

手少阳三焦经

始于无名指关冲穴，沿手臂上行，至大椎穴与督脉相会，向前进入锁骨上窝，分布于胸中，分散联络心包经，穿过横膈，属于三焦。其分支从膻中分出，向上经颈后至耳后，从耳上方弯曲向下达面颊，至眶下部。另一分支从耳后进入耳中，出走耳前，与其分支脉相交于面颊，到达目外眦。其主要病候有：耳病、眼痛、咽喉病、颊肿、腹胀、水肿、肩臂外侧痛等症。



（图六）手少阳三焦经图

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

11

手掌上各条线纹的意义

(1) 生命线的意义

生命线是手掌上重要的三大主线之一。生命线起源于食指与拇指之间，有的偏食指近些，有的偏拇指远些，这也不足为怪。

生命线的终点，一般以延伸到手腕线为最长。因人而异，生命线也同其它线一样，没有固定的非常准确的起点和终点。我们所讲的只能说是大约，差不多（见图 7）。

传统的手相学家很重视生命线的形态变化，在手相理论中，视生命线至少有下列五种意义：

A. 生命线代表一个人的精力强弱和个性缓急。

B. 生命线代表一个人会不会遭遇意外，会不会有大疾病大危险。

C. 生命线代表一个人是否做过手术，在哪一年会做手术。

D. 生命线代表一个人的一生健康情况。

E. 如果一个人手上没有命运线的话，生命线可以代替命

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

运线。

手相学家就是根据生命线的形态以及线上出现的断口、破裂、三角、岛形或杂乱的岐线，来判断一个人的身体状况以及吉凶祸福。

传统的手相学我们不能不说有神迷色彩，实际上，利用手相来检查病变，尤其是用生命线来检查一个人的身体健康情况，还是有科学根据的。

用生命线检查预测人体健康时，有三点必须要掌握准确。

①生命线的粗细、长短和深浅

生命线的粗细、长短与深浅，预示着人体不同的健康情况。一般认为，生命线越长越好，也就是说，生命线的长短和人的寿命成正比例关系，长的生命线一般视为长寿的征兆。

生命线的状态尤如树干上的枝丫，各有各的形状，有的清晰深透，有的纤细浅淡；有的似绳状，有的似锁链形，有的似树枝，有的似珍珠串。千奇百样，相同的是没有的。

生命线粗而深的人，一般认为身体健康，精力充沛，不会轻易患病。

纤细的生命线意味着体质柔弱，缺少活力。

倘若生命线出现支线，则要分析支线的走向。如支线朝上翘，一般不用担心；若支线往下延，就可能意味着会出现某种病症，朝下的支线，越粗越深越不好，但是，倘若生命线本体健壮有力，则无须担心，其生命主流仍是强壮有力的。

②生命线的弧度大小与健康

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

由于生命线的起点不径相同，所以，生命线的弧度大小是不一样的。此外，人的手掌上的金星丘也有大有小，有薄有厚，这也决定了生命线的弧度大小不等。

一般地说，生命线如起源点靠近食指，那么生命线的弧度就相对的大一些，生命线弧度大，金星丘的面积也加大了。这样的生命线一般标志着健康状况良好，身体抵抗力强。

如果生命线的起点偏向拇指，那么生命线的弧度就相对小了，由它围成的金星丘面积也相对变小。这种生命线就预示着体弱多病，易患感冒、伤风等病。

在我们看生命线时，把生命线逐渐变细、消失的视为最佳生命线，生命线突然间截断，视为不祥征兆，如生命上中途夭折，那就更要提高警惕。

③生命线的岛纹和斑点

在手掌的生命线上，如果不仔细辨认，大都大同小异，粗看起来，就是那么一条平平淡淡的线，但仔细观察，肯定会各有千秋。平平淡淡者有之，线上有链状者有之，线上有岛纹者有之，有斑点者也有之。

如发现生命线上的岛纹和斑点，这就要引起注意，一般情况下，可视其为有慢性疾病，倘若岛纹比生命线本身粗而显著，那就说明，身体的病变比较严重了。当然，这也不能一概而论，还得从全面看，只凭一条生命线的岛纹就断其肯定得了什么什么病、那显然是过高地估计了手相的功能。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

(2) 智慧线的意义

智慧线是在手掌中央横走的一条线，在手相的三大主线，即生命、感情、智慧线中，此线向来被认为司掌智慧、脑力与神经系统的强弱，故能明显地显示出其人的生活态度，以及支配环境的能力。

智慧线源起于食指与拇指中间，与生命线差不多算是出发点相近，有的相接，但智慧线走向是奔小指下的月丘方向，一般走到无名指下的第二火星平原处即停下了。而生命线是走弧形然后奔向手颈线。

智慧线也是以粗、深、明晰为上乘，表示其人在心里素质上很稳定，身体健康，有很强的意志与决断力。良好的智慧线必须形成略微下垂，而且长而深刻末端又多分支的话，其人大多是一个高智商的人才。

过于下垂的智慧线，反映脑皮丘上思维细胞发达，这类头脑线走向，往往出现在艺术家、哲学家等人的手上。智慧线和一般主线相同，即干线的位置不易改变，而其末端延伸出来的支线则往往会随着时间的不同而逐渐的变化，有的线收缩而填平，有的线生长出来，随着年龄的增加而有所增减。

智慧线所显示出来的健康与疾病方面的信号，大体上来说以头脑方面、神经方面的强弱为主。由于人类的精神生活愉快与否，往往会对他的生理情形有很深的影响，所以，智慧线所显现的生理状况，绝对不可忽视。

标准型的智慧线，深而长，明晰不断，颜色红润弯曲成

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

优美的弓形，表示其人智商高，身体各部分无病少灾，心情乐观而健康（见图十五）。

（3）感情线的意义

感情线亦叫名心线，就是在智慧线上面的一条横线。

感情线就是由小指那边的掌边开始，向大拇指边的掌伸去，通常到达食指和中指的指缝之下便停住了。

感情线以长度适中、平直，而且甚少弯曲者为佳。顾名思义，感情线一般是用来判断一个人的恋爱、婚姻状况的，实际上通过感情线来检查一个人的身体状况也能得到不少信息。在传统手相学里，感情线至少代表以下几种意义：

A. 感情线代表一个人的感情生活好坏，以及恋爱与婚姻的成功与失败；

B. 感情线代表一个人的性爱个性；

C. 感情线可以检查一个人生理上的疾病；

D. 感情线可以检验一个人的好色程度。

实际上，感情线也能用来推测健康情况，尤其是心脏的健康情况。长期的观察显示，感情线与心脏的关系最为密切，它能清楚地反映出以心脏为主的循环系统的运行状况。

和生命线一样，用感情线诊断健康，不仅要考虑感情线本身的状态，而且还要考虑与其他纹线的关系以及岛、斑点等的变化和颜色。仅仅用感情线来判断循环系统的健康程度是远远不够的，如前所述，生命线是推断人体健康的主要依

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

据，因此，要看感情线，还要看生命线，更要综合整个手相的状况，不这样，就容易出偏差。

(4) 命运线的意义

命运线有人叫做事业线，原因之一是它跟一个人的事业有一定的关系。有人叫幸运线，理由是它象征一个人的成败、祸福。也有人叫它机遇线，因此它能表示一个人一生的机遇。

命运线位于手掌的中心。此线起于掌颈，上升而直达土星丘。命运线并非人人都有，有者未必就好，无者未必就有灾难，得根据其它手纹情况而定。

命运线也亦清晰明朗笔直长短适中为佳。

命运线的起端较复杂，大体来说可分四种：

①起源于手颈线（9）

②起源于生命线（10）

③起源于月丘（11）

④起源于智慧线（12）

命运线也有起源于感情线的，但很少见。

命运线的几种含义：

A. 命运线是一个人适应能力强弱的表征；

B. 命运线跟一个人的事业逆顺有一定关系；

C. 命运线象征一个人做事的成败得失；

D. 命运线代表一个人一生的种种机遇。

没有命运线的人，我们可以从其它线上去判断命运，尤

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

其是生命线就起主要作用。

如果看一个人的终生运气如何，只看命运线是远远不够的，还要综合其它线来判断。

比方说，要看一个人的适应能力强弱，除了看命运线本身的好坏、粗窄、深浅和强弱之外，还要结合智慧线来判断。

此外，看一个人的精力强弱，除了看命运线本身是否优良之外，还要看他的生命线和生命线所包围的金星丘。

命运线好，生命线好，金星丘高耸，结实，那人的精力一定健旺，能够承担大事业，不畏困难。命运线好，生命线或金星丘不好，那人虽有事业雄心，却因精力不佳而徒劳无功。要是命运线不好，生命线和金星丘都很好的话，那人的精力虽充沛旺盛，但缺乏事业心也会一事无成。

我们在看一个人事业的顺逆与否，除了看命运线之外，还要看他的成功线是否优良。

命运线好，再加上一条漂亮的成功线，事业上就成取得大胜利。

此外，一条好的命运线，配上一对实际型的手掌和一支良好的大拇指，在事业上是成功多于失败的。

(5) 健康线的意义

健康线起自水星丘，斜穿过手掌，而止于生命线附近。健康线是身体健康的晴雨表，身体有了病变，此线定有变化。

健康线亦以清晰明彻为佳。健康线一旦有了斑点、断折，或出现小岛、花纹等，就说明身体有可能有了病变，可结合

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

其它纹线的变化进行综合判断。在判断一个人是否有疾病时，一定要看一下健康线的症状。

（6）成功线的意义

成功线又名太阳线或运势线。因此线直指太阳丘。成功线的起点亦多处，但它一般与命运线保持平行状态。命运线一般指向土星丘，而成功线指向太阳丘。成功线的主要意义，是显示其人一生事业的成功程度，能否享受富贵荣华。成功线以明朗挺直者为佳，但必须有良好的命运线为之衬托，否则，弧线再好，也难有大成就。

（7）婚姻线的意义

婚姻线的位置，在感情线之上，小指之下，由掌边生出，向水星丘延伸的横线。婚姻线以明朗深刻者为佳，显示其人婚姻美满，反之则不佳。看婚姻线也不能单一地看，一定要和看感情线、智慧线结合起来看才最好，此外，在下婚姻好坏结论之前，还要看一下金星丘和月丘，这两个地方决定人的情感。比方说，金星丘博大红润之人，多为好色，再加上一条混乱而柔弱的智慧线，那么，此人一定是多情而又不能

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

自恃，一定会喜新厌旧，这样，婚姻就一定不会太幸福。

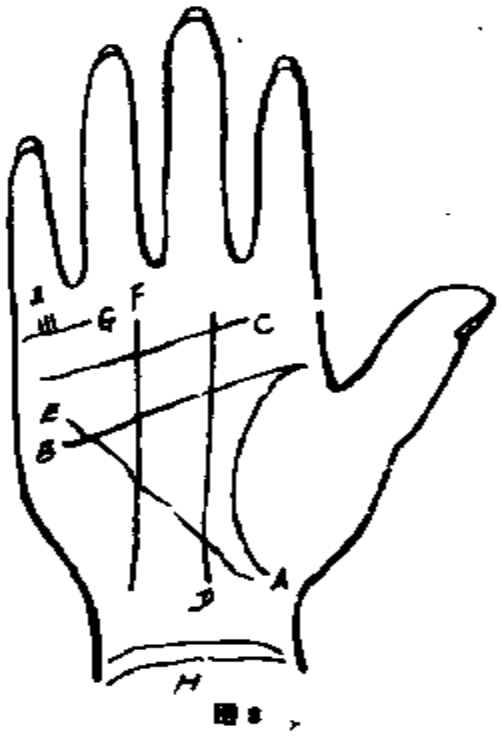


图8

A. 生命线　B. 智慧线　C. 感情线　D. 命运线　E. 健康线
F. 成功线　G. 婚姻线　H. 手腕线　I. 子女线

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

手掌上的“丘”与丘之分野

“丘”，即手掌上的凸凹部分。

手掌上的每一个丘都拥有一个可爱的名字，如木星丘、金星丘、太阳丘、月丘……这些命名，并没有迷信色彩，只是一种命名方法，一种符号，就象人的姓名一样。

这些名字的取法一方面渊源于“五行”学说——万物万象可分类的金、木、水、火、土这五大元素。另一方面是归因于古老的观念——把太阳、月亮当作宇宙的代表，这样，一个无边无际的庞大宇宙就会浓缩于一掌之中。

读者朋友一定要记住几个丘的名称及位置，“木星丘”在食指的下方，“土星丘”在中指的下方，“太阳丘”在无名指下方，“水星丘”在小指的下方。

手掌中央的部分，不是丘，唤作“火星平原”，其右侧近拇指处的隆起部分是“第一火星丘”，而左侧近小指处的隆起部分则为“第二火星丘”。

另外，拇指根部的隆起部分名为“金星丘”，在第二火星丘下，直到手腕线的隆起部分为月丘。

在手掌的各种丘中，最主要的是金星丘，金星丘的状态，它的颜色、弹性、光泽和凹凸，象征着人的生命力、活力和

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

精力的强弱，我们应该经常观察金星丘的变化。

身体健壮的人多数具有良好的金星丘。丰满发达的金星丘，它的拇指也强健有力，而且生命线形成丰盈的曲线。

观察手相中的丘时，无论是金星丘、火星丘或其它的丘，必须具备一个基本的常识，即丘的颜色和隆起形状是否发生异常，如果发生异常很可能意味着人体健康的变化。

就颜色而言，丘的全体带浅粉红色是为理想的，若呈晦暗色、紫色或红痣般的颜色，且色枯无华，则是危险信号，而丘中斑点的出现，也不利于人体健康。

关于丘的隆起，无论是金星丘、月丘、太阳丘还是其他丘，决不能以一个丘的隆起状态来分析健康的变化。手相中的丘是互相关联的整体。金星丘与月丘，第一火星丘与第二火星丘，木星丘与水星丘，土星丘与太阳丘，彼此相互比较参照，才能根据隆起状态、颜色变化做出较正确的判断。

中国的传统手相把手掌与人体五脏六腑的关联分位，是用易经中的八封方位学原理来划分的，按丘来划分手掌的与五脏六腑的对应方法，是中西结合的现代划法。

中国的传统的八封九宫方位，所对应的五脏六腑，主要是偏重在该部的气色好坏，是否有青筋浮起，以及位置的隆起或低陷等来观察疾病的发生和预测。而现代手相的各丘分野，则偏重在该位是否出现特殊作用的纹线，主线强弱等以线纹为主的判断身体的健康与否。故二者在实用的时候，并不发生冲突。现在以丘作为手掌的分野，还是比较流行的，因为“丘”比八封要易记得多。所以，重点介绍一下“丘”的分野情况（见正文前插图：手掌上丘的分野）：

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

木星丘

木星丘的位置在食指的根底位置，一般代表肝脏及消化系统机能的强弱。

如果此处浮肿，纹线杂乱的人，可能有肝及消化系统疾患。

土星丘

土星丘在中指的根底位置，它跟金星丘一样代表循环系统及心脏功能的强弱。

土星丘浮肿，纹线杂乱且呈现赤红斑点，可能有心脏疾病。

太阳丘

太阳丘的位置在无名指的根底底部，代表视觉系统及感觉器官，此处如浮肿或纹线杂乱，有可能闹眼疾或耳疾等病。

水星丘

水星丘在小指的根底位置，代表生殖器官及呼吸器官的机能，如果此处出现斑点或纹线混乱，有可能患生殖器官疾病和呼吸器官疾病。

第一火星丘

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

第一火星丘，在木星丘的下方，代表着肝脏和胃肠的功能变化。此外如多皱或浮肿，或颜色变异，可能是肝或胃肠有了病变。

第二火星丘

第二火星丘在水星丘下方，代表一个人的肾功能强弱，如此处浮肿，纹线混乱，颜色黄白，可能是肾功能出了毛病。

金星丘

金星丘在大拇指的下端，生命线所包围的位置，代表心脏及消化系统功能的强弱及健康情形。如此有紫色斑点或呈现紫红颜色，那一定是有了心脏疾病，如整个手掌均呈现紫红色，那就说明在整个循环系统均出现了障碍。

月丘

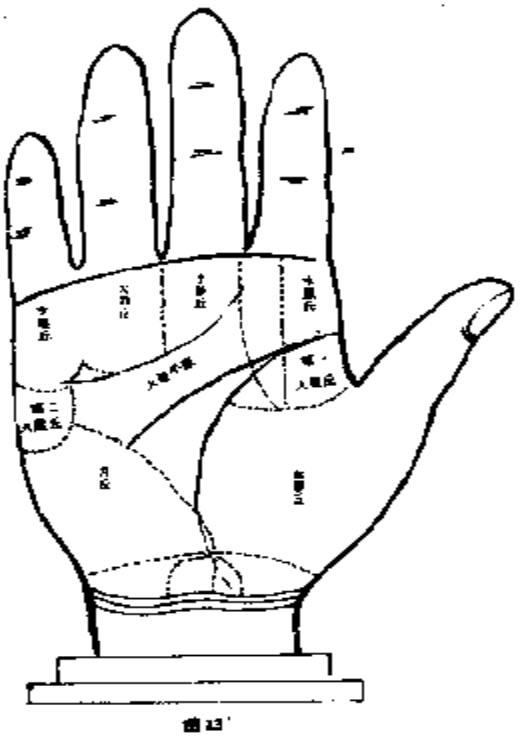
月丘在第二火星丘下方，代表着循环器官系统的健康反映，此处如颜色反常，以及出现杂乱纹线，那就是循环器官有了病变的信号。

火星平原

火星平原在金星丘与月丘之间的一段狭长的掌心地带，

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

代表着血压及神经系统的功能强弱。



手纹与记号

手掌上的线纹，有大小、粗细、深浅之分。按其性质，各有其特殊意义。不过以明朗、真切、不屈不挠者为上乘。手掌上有许多杂纹，这些杂纹都是与其他纹路连结，成切断形

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

或成锁链状，或成毛状，都不完全，按其出现的部位，我们就可以判断其身体健康状况和命运的好坏。

手掌上的纹线有单线与姐妹线之别。考其意义，姐妹线比其单线为强。主线旁边如有姐妹纹存在，则表示增强主纹之力。所以，主纹线遇有中断或不吉之时，如有姐妹纹助力，可以弥补其缺憾，减少其危险程度，或能预防危害之发生。

手纹的流向，就一般情况而言，以向上者为吉，向下者为凶。线纹成岛纹者，表示身体虚弱，或正在病中。线纹之旁生支纹者，以向上者为强，向下者为弱。线纹的终点成流苏壮者，表示其力甚弱，如生命线末端有此类纹就更为明显。线纹成锁链状者，一般是久病不愈的征候。线纹成波状者，可视其体质虚弱不强，线纹中断者，可视其身体有大凶险，若是生命线有中断现象，则显示生命上有危险。纹线上有四角形者，含有保护的意思。纹线上有斑点者，主凶险，如果在生命线上有斑点，主病痛。如果在智慧线上有斑点，主遭受在精神上的打击。

手纹上常见的各种记号有（见正文前插图：手纹的各种记号）：

（一）花星　有花星记号者，一般称吉。

（二）岛　岛形纹、又称眼形纹。表示虚弱的意思。

（三）斑点　主凶。

（四）十字纹　在线纹之中央者，一般主凶，单独出现者，则为吉。

（五）三角形　按其出现的部位定其吉凶。

（六）格子形　除少数部位外，都是凶。

（七）四角形　含有保护的意思。

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

（八）圆形　主吉。

（九）锋形　向上者为吉，向下者则为凶。

（十）流苏　表示虚弱的意思。

当然，在手纹上所反映的各种记号，都不能说是绝对的，所以，在看手相的时候，不能主观地凭其一点去下判断如何如何，一定要仔细观察周围线的发展变化情况，然后再下断语。比如说，在智慧线的中央出现十字纹，而生命上却强健得很，而且手上各部位呈现的颜色均是健康的，就不能下断语此人得了什么什么病，或在事业上有什么磨难。这就是说，在看手纹的时候，一定要在掌握整个手纹的情况下，两只手进行对照，再仔细斟酌、分析，然后再得出结论。这样，判断的准确程度会高一些。

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

手掌流年

一些手相专家，在看手相时，根据你的手掌上的生命线、智慧线、感情线、命运线、成功线、健康线上的纹路深浅、长短、明暗、布局、特征、记号和位置，然后告诉你现在身体状况如何，高明的手相大师还要告诉你过去在哪年得过什么病。有时判断的结果，令你大吃一惊，不由心里自问："他咋看出来的？"实际上，这里并没有深奥的秘密，是根据手相流年推断出来的。

手相流年一般是从纹路的起点到终点算起。比如说，生命线起于食指和拇指中间，那么起点就是儿童时期，然后，可按5～7年一个阶段一个阶段往下排，直排到70～80岁之间。排感情线和智慧线也用同样的方法。有一个问题要注意，在排流年时，一定要用"大约"的年数，切不可断准就是哪年哪月，此外，遇到纹线短的排流年时，可把短线视作人生的全过程，只不过是，那一小段一小段距离也跟着相应地缩短了罢了（参看正文前插图：手掌流年图）。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

手型与疾病及性格的关系

手型的归类，一共分为七种。所谓手型，即初看之下，手掌的外型特征，带给大家的第一印象。

人的脸孔所表现出来的形态以及喜、怒、哀、乐、忧在脸上的变化在一定程度上能表现一个人的心理活动以及身心健康情况，比如说一个长期患胃痛病的人，肯定会有未老先衰之态，脸上不仅消瘦而且现有疲惫之容。

人的手型也一样能体现显示一个人的身心健康情况以及个性的特征。当然，我们不能把话说成绝对，只能说可能，或差不多、大概。手型给我们提供的各种信息记号，很有参考价值。

1. 原始手

原始手在各种手型中是最差的一种。整个手掌与手指都很粗厚，指短而丑。除智慧线和生命线之外，并无其它线纹出现（见图 16）。有此种手的人一般都平庸，成大事者极少。此种手型的人因智商较低，故在考虑事情时，大都简单，有时因一点小事而暴发脾气，甚至导致犯罪。

有原始手的人，一般体力较常人为佳，适合做体力工作，

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

但精神易紧张，容易有高血压的倾向，在肺、气管、呼吸系统方面，容易染上毛病。

2. 方形手

方形手手颈与掌的界限，手掌与指的界线均甚广阔。手掌与手指一般都成方形，其方形的指甲，最为明显（见图18）。

方形手又称实际手。具有方形手者，为人踏实，稍有保守。具有热爱劳动的习惯。有此种手型的人一般都奉公守法，以长官意志为准则，不抗上，忠于职守，富于忍耐力。

具有方型手者，对待朋友都能推心置腹，且有浓厚的感情。但这种手型的人不善交际，一般朋友不多。

男性有此手型者，都能爱护家庭，责任感强。女性有此手型者，多属家庭主妇型，会烧菜做饭，善于管家。热心培育子女，可说是标准型贤妻良母。

方形手的人一般身体都健康，较少有病者。

3. 哲学手

哲学手即结节手，又称学者手。此种手型以知识份子为多。此种手型，手指甚长，而关节甚粗，指甲长，手掌平而又长，厚度则适中（见图17）。具有此种手型者不善理财，但在学问造诣上都较有成就。具有此种手型者，一般都精神旺盛，忍耐力极强，善于钻研某一门学问，而且不畏困难。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

具有哲学手型者，一般都比较内向，不好表白自己，对人则好恶分明，不虚伪，但一般朋友较少，有不随合的一面。

有哲学手型的人，容易有用脑过度的倾向，大多身体不太强健，容易患神经系统及消化系统疾病。

4. 圆锥手

圆锥手，又称艺术手。此种手型是整个手和手指尖都是圆圆肥肥的。底下粗而上面细，成圆锥形。手的皮肤也是软绵绵的，看不见关节，一直长到手指尖，气色略呈红色（见图 19）。

具有此种手型者大都性格开朗，到处受人欢迎。

具有此种手型者以爱好艺术者为多。此种手型的人大都感觉敏锐，理解力强，善于表现，所以艺术家、演说家、演员具有此手型者为多。

女性有此手型者，多喜文艺，且喜欢在交际场中出风头，爱情生活浪漫者多。男性有此手型者，大都在文学艺术上有才华，但多喜怒无常。干事业缺少恒心。

艺术手型的人，比较容易染患风湿病或神经病。

5. 精神手

精神手型是很美丽漂亮的，手指手掌和指甲都是光滑而细长，关节隐而不露，形状极其优美。每当手指伸直时，在手背上会出现小小的酒涡，十分好看。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

具有此种手型者，以女性为多。其性格是神经质，有情绪不稳的缺点。

具有此手型的人富于幻想，但性情温和，多依赖性。有这种手型的人，一般说健康情况较差，容易患呼吸系统的毛病，同时，泌尿、生殖系统功能较弱。

6. 畚箕手

畚箕手又称创业手。手指的尖端不象一般人的渐细，反而形成粗大的畚箕形，这是最大的特征。此种手大都筋骨结实而有力，掌指较厚而方。

有此种手的人一般都精力充沛，而且富有创业精神。

具有此种手形者，其性格是意志坚强，凡事充满自信，而且能突破逆境去争取成功。

具有此种手型的人，一般健康情况较好，个别者有患心脏病的可能和倾向。

7. 复杂手

复杂手又称混合手。乃是混合两种以上手形而成。偶而会出现五个手指形状完全不同的情形。

具有此种手型的人，一般性格均较复杂，做事容易见异思迁，缺乏耐性，所以，很难干成大事。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

原始手



（图 16）

哲学手



图 17

方形手



（图 18）

圆锥手



（图 19

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

12
问手二〇八

1. 心脏病在手相上有什么征兆？

心在五脏六腑中占首要地位。它的主要功能是主持血脉，即主管血液在脉管内的循环运行，向各组织器官输送养料以维持其正常的机能活动，同时心又主神明（即精神、意识、思维活动）。因此，中医所说的心，不仅包括解剖学里所指的心脏，还包含着脑的皮层运动。所以说，心脏是脏腑中最重要的器官。一个人，一旦心脏停止了跳动，一个人的生命也就完结了。

一个人的心脏如果有了病变，从几个方面都可以得到信息。一是切脉。一般正常人的脉搏每秒钟是 60～70 下之间，舍此外，或缓慢、或急速，都说明心脏有了问题，当然，人刚作完运动或长期锻炼身体的运动员除外。此外从一个人的面部和舌质上进行检查，也能发现心脏的健康状态。即所谓心“在体为脉，其华在面，开窍于舌”是也。心脏功能的盛衰是可以从脉搏、面部和舌质三个方面进行观察的，如脉搏跳动不快不慢，柔和有力，面色润泽，舌质红润，心脏功能绝对正常无疑。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

那么，从手上如何检验一个人的心脏有了毛病呢？

一般地说，凡是心脏有了毛病的人，手上一定也会有反映，而且迹象非常明显，其显著特点是：

1. 金星丘和中指下的土星丘上均有紫色的成片的淤血斑痕。

2. 整个手掌的颜色也都偏向于紫红色。

3. 在掌上的纹路不论是生命线，还是感情线均出现深紫色，并在线纹中有紫色血淤斑痕。

4. 手掌浮肿，手指麻木。

笔者在看手相时，从上百例的心脏病患者中，感觉一个人一旦有了心脏病，在手掌上的显现痕迹是最明显的。

笔者有一位同学，已有十几年不见，在一次同学聚会时，我给他看手相，一搭手就道出了他有心脏病，他问从哪看出来的？我说，从手上。他连说，真神。他确实有心脏病，而且病得不轻，身上经常备着“小炮弹”（速效救心丸），而且还因此而住过医院。我的这位同学的手掌上所提供的信息，是典型的心脏病信息。整个手掌明显地赤红，土星丘和金星丘均有密密麻麻的紫色的血液淤点。此外，他的两颊上也呈现非正常红紫之色。

2. 胃病在手相上有什么征兆？

在我们的现实生活中，有胃病的人不在少数。胃病亦有多种，胃炎、胃溃疡、胃腕痛等，胃病在初得时轻来轻去，虽不危及生命，但每日三餐，消化不良，倒也够遭罪的，严重者，积劳成疾，演化成胃癌，可就到了麻烦的地步了。所以，

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

一旦患胃病还真的不能掉以轻心。

我们知道，胃的主要功能就是受纳饮食物和腐熟（即消化）饮食物，故有“胃为水谷之海”之称。一个人如果胃不好，那就很难健壮起来，因为吃的东西消化不良，对人体的供养就无法跟上去，所以，有胃病的人大都身体消瘦，胖不起来，就是这个道理。

那么，我们从手上如何能发现得了胃病呢？一般地说，金星丘不发达，而且生命线出现链状的人，大都有胃病的历史，此外，在食指靠近中指的下方及木星丘和第一火星平原处，出现暗黑色，也是胃病的征兆。

生命线起点一带、金星丘上部是和胃相对应的，如果这部分变为浅黑灰色，也表示胃部可能有了毛病。

3. 生命线的末端突然中断是患脑中风的征兆吗？

生命线尾部也是判断身体健康的重要依据。

生命线的末端因人而异，也是千奇百样的，有的末端渐渐变细，渐而消失，有的成条纹状，有的则突然间中断，嘎然而止。这种突然的中断，一般都不是好的兆头，这是表示有一天有可能患脑中风等病变的信号。一般人对此都不以为然，说自己身体棒棒的，哪里会得脑中风？但话说回来，得脑中风的患者平时很少有先兆的，一般的都是突然发病，令人猝不及防，所以，该注意的还是要注意，尤其是50岁以上的人，更应严加防危。

4. 智慧线中断且明显交错者易患神经官能症吗？

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

神经官能症是由精神因素引起脏腑功能暂时失调的一组疾病的总称，常见的有神经衰弱、癔病两种。神经衰弱属于中医学“惊悸”、“不寐”、“健忘”、“眩晕”、“头痛”、“虚损”等病症的范畴；癔病属于中医学“郁证”、“脏躁”等病症的范围。

神经衰弱的癔病，多由情感所伤，精神过度紧张，或大病久病之后，脏腑功能失调所致。

患神经官能症的人，一般都优柔寡断，对事情总是犹豫不决，结果坐失良机。或是怀疑自己的人生，整日苦恼愁闷，而终跳不出苦恼的桎梏，这种人大多有中断而互相交错的智慧线。

爱钻牛角尖，不听劝告，也是有此线人的一大特征。

如果智慧线断线交错而断线之间的距离较长，或者智慧线呈链状这人就有可能患精神官能症。有这种智慧线的人应多看看影视剧，听听音乐，或寻机去旅游。开阔一下自己的视野，减轻心灵的压力，这样才有益于身心健康。

5. 智慧线过度弯曲末端接触生命线易患忧郁症吗？

智慧线十分弯曲，尾端接触生命线的人，其性格大都怯弱消极，常为人际关系所困扰。

比如说，这种人特别注意别人对自己的评价如何，待人行事总是谨慎小心，一旦做错了一件事情，就整天陷于苦闷之中，尤其是听到了批评，就更打不起精神，这种人的精神承受能力极低，所以，心情就总快慰不起来。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

若手相中不但出现这种智慧线，且有土星环，则忧郁的倾向更为强烈，时常无缘无故地对人生感到绝望，恨不得以自杀来解脱自己对生活的困惑，或是为了一点挫折便心灰意冷，将自己封闭起来，不愿面对现实，如此便易患忧郁症。

6. 左右手的智慧线均在中指下方消失者是患脑病的信号吗？

左右手的智慧线都在中指下方突然消失，这是脑部患了疾病的信号。无论在何种情况下，一旦发现双手有了这样的智慧线，都应引起注意。脑部障碍的种类很多，例如癌转移所造成的脑瘤，脑内出血、蜘蛛膜下出血等致命疾病都有可能发生。尤其是这类病一旦出现就是迅雷不及掩耳，让人措手不及。

所以，一旦发现手上有这种智慧线，就得及时去医院检查身体。

7. 从指甲上能判断一个人的身体健康情况吗？

指甲由于不停地向上生长、故能将过去所发生的疾病记载在上面。

要研究这个问题，必须要先了解指甲的生长速度，一般人，从指甲的前端到手指的尖端，大约需要70天的生长时间。

如果在这个当中有凹陷的坑洞，可以大约的推算出，几天以前，曾经发生重大疾病或精神打击，带来营养失调的现象。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

由指甲上的沟槽显示突出性健康失调现象。

健康的指甲应是呈现美丽的粉红色。如果营养不良而贫血的指甲，大多苍白而无血色。如果是身体状况很差，内脏已经有了病变的人，除了在指甲的形状上会发生变化，色泽上也会变成黄色、青色或发黑。指甲的软硬，也可以看出一个人健康的状况。一般说来，富有弹性的指甲，大多会生长身体健康的人手上，太硬而脆的指甲，大都是营养上的障碍所引起。太软而薄的指甲，往往是代表神经过敏或身体虚弱的现象。

8. 红色小指甲是心脏病的象征吗？

可以说，生有小指甲的人，本身就意味着身体的某个方面曾有过或正在蕴酿着某种病变发生的可能性，例如，小指甲，再常常呈现红色的话，就表示包括心脏的循环系统已经发生了毛病。如果小指甲变红，在土星丘和金星丘发现有紫赭色的淤血斑点，而且感情中途断裂或有小岛的话，就说明心脏病的可能性极大，而且病情已经比较严重了。

不过，有这种小指甲变红的人也不必心里恐慌，应该找医生确诊，然后对症下药，再加上适度修养，也会有病愈的时候。

9. 指甲呈现黄色和浅黑色时，是消化系统有毛病了吗？

我们知道，指甲的形状和颜色都能显示人体的健康情况。健康的指甲有漂亮的浅粉红色，而且富有光泽。油光发亮，如

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

果指甲发暗，或黄色或浅黑色，那就说明消化系统有了问题尤其是大拇指和食指的指甲，如果有发黄或发黑的征兆，那就更要提高警惕。因为这两个手指于肝脾、消化器官的联系最为密切。

如果指甲变成黄色或黑色，而且生命线又出现锁链状，那就说明消化系统功能有了病变的可能性就更大了。

应该说明的是，经过治疗，疾病痊愈后，指甲仍可恢复健康的颜色。

10. 年轻人指甲有许多纵纹能说明呼吸系统有了毛病吗？

我们应该知道，从指甲上辨别一个人的身体健康情况，不仅仅是看指甲的形状和颜色。指甲上出现纵纹，也说明身体状况的变化。这些纵纹的出现，说明体力透支、过度疲劳和精神持续疲乏，有神经衰弱的现象。

一般上了年纪的人，体力消耗不易补充，人容易感到疲倦，所以，中年人和老年人的指甲大都有这种纵纹。因此，上年纪的人出现纵纹就不必大惊小怪。但年轻人的指甲上若出现过多的纵纹，那就说明呼吸系统有可能有了病变，因为这种纵纹和呼吸系统毛病相关联。轻则由疲劳而导致感冒，重则会患肺炎、支气管炎或慢性哮喘。因此，年轻人一旦发现指甲出现纵纹，就要早点提防，及时体检，防止病情扩大。

11. 贝壳状的指甲或汤匙状的指甲是结核病的征兆吗？

在各种类型的指甲中，有一种指甲被称为“结核指甲”，

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

那就是贝壳状或汤匙状的指甲。这种指甲一般都是又圆又大，顾名思义，有这种指甲的人，是很容易患结核病的。当然，不能一概肯定凡是有“结核指甲”的人都会患结核病。但是一般情况下，有这类指甲的人患结核病率较高。

12. 又宽又短的指甲容易患不孕症吗？

我们要明白什么样的指甲是宽指甲。一般地说，宽指甲就是指指甲的宽度大于长度。比如，指甲的宽度和长度成五比三的比例，而且指甲又特别短，那么，有这类指甲的男人，可能患无精子症，若是女人，则有可能患不孕症。

有又宽又短指的人，一般地可判断为性器官有病，所以，一定要引起注意。当然，已婚夫妇不能因此而闹离异，可以多找途径去治疗。

13. 指甲扁平有潜在性的胃肠虚弱症吗？

一般来说，正常的指甲应当是：竖起手指，然后从侧面看指甲，其应略为弯曲，有一定弧度。

如果你的指甲曲线几近于零，指甲呈扁平状，这便表示你消化系统的功能较差，易患消化不良和慢性胃炎等病。

有扁平指甲的人虽平日似乎没有病态，但一般都有潜在性的胃肠虚弱。因此，这类人应当保持良好的饮食习惯，切忌暴饮暴食，以免使原来就有隐患的胃肠因负担过重而降低功能，诱发疾病。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

14. 指甲向下钩曲是否内分泌失调？

其特征为：指甲稍长即向手心方向钩曲，如鸟爪状，甲板多数肥厚，变形，呈褐色，甲面凸凹不平，无光泽。

出现钩甲的人，很大可能是内分泌失调或循环系统功能障碍，如气滞、淤血、风痹、筋挛等。如果你出现了钩甲，不要毫不在乎，应去医院检查一下你的内分泌是否失调，循环系统功能是否已生障碍，以便及时发现病情，尽快得到治疗。

15. 指甲呈三角形容易患脑脊髓及麻痹性疾病吗？

其特征为：指甲尖部大，而根部反而小。

指甲呈三角形的人，容易患脑脊髓及麻痹性疾病。如果三角形指甲的颜色呈惨白或暗黄色时，表示疾病正在发作之中，应马上就医，以防止病情继续加重带来不必要的麻烦。

16. 指甲特别大为什么易患呼吸系统疾病？

其特征为：指甲比手指末节的 1/2 长，指甲的上 1/3 处狭窄，下 2/3 部分特别宽阔。

有大指甲的人表面看起来似乎相当健康，其实大指甲恰恰表示健康有问题，尤其是指甲大而手指细的人，其肺、咽喉、气管等呼吸器官系统功能一般均不好。同时，大指甲、细手指的人容易患肺炎、支气管炎等病。所以这种人要时刻当心，凡事要量力而为，切不可过度劳累，否则易导致呼吸系

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

统疾病。

17. 指甲短而小是循环系统有问题的征兆吗？

其特征为：指甲的长度与宽度均小，看上去会给人一种小巧而雅致的感觉。

指甲短而小的人，是循环系统有问题的征兆，特别是50岁以上的人，若有这类指甲，平日要注意颜色的变化，当指甲略带红色时，表示血压升高；若这类指甲已呈红色，问题便比较严重，要是不予诊治，任其发展，恐怕会患心脏病、脑血栓、脑溢血、动脉硬化等致命的病。因此，一旦出现这一症状，务必赶紧请医生诊查。

18. 指甲长而窄是由钙不足造成的吗？

其特征为：甲身长而狭小，其长度超过指头第一节的一半以上，而宽度不及甲身的1/2，通常这种指甲较为柔软、脆弱。

此种指甲是由钙不足等营养失调所造成的，多半表示脊椎骨方面的疾病，也很容易患脊髓病，有的还可能导致脊椎骨疽等恶性脊椎骨疾病，所以，有此种指甲的人，一定要谨慎防范。

19. 指甲两头小是心血管系统不够健全吗？

其特征为：指甲身两头细小，中间宽大，开关如橄榄。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

指甲两头小的人，心血管系统大多不够健全，或易患脊髓炎等病，这类人也要加倍小心。

20. 指甲中间高的人易患气喘病吗？

其特征为：甲身中间高起，两端俯垂，状如簸箕。

指甲中间高的人，容易患气喘、肺结核或肋膜炎等病症。特别是十个指头都不同程度地呈此状者，更容易患有呼吸系统疾病。万不可粗心大意。

21. 指甲向外翻是脊髓疾病征兆吗？

其特征为：指甲向着手背方面翘起，甲中央凹陷，形状如汤匙，甚者在凹陷处可盛水两滴。

指甲向外翻的人，多见于脊髓疾病、酒精中毒或风湿性疾病。近年来人们发现此种现象与体内缺铁有重要关系。专家们研究认为，如身体内缺铁不十分严重时，甲板可能无明显改变，但甲板一旦变形，有形成反甲倾向时，即使无贫血症状，也应想到体内缺铁，要注意摄取蛋黄、动物肝脏、豆类以及绿叶蔬菜等含铁量多的食物。

22. 指甲呈杵状为什么说是：表玻璃指甲”？

杵状指甲其形状类似古代手表表面的玻璃片，属于圆凸匙状，所以又称“表玻璃指甲”。

指甲呈杵状的人，可能患有先天性心脏病、甲状腺机能

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

亢进症及支气管炎、支气管扩张、肺气肿、肺结核、肺脓肿、肺真菌症等疾病。

如果你的指甲突然变大且呈杵状，可视为肺病的前兆。此类型的呼吸系统病变多属于慢性，很少有咳嗽、呼吸困难、发烧等自觉症状。就是有时仅有轻微症状，也极易被忽视。有些患者出现杵状指甲后，经检查结果发现有早期肺癌。当然，并非所有肺病患者都有杵状指甲，但在某些特定的情况下，这类指甲却是患病征兆。

23. 指甲柔软为什么多见于女青年？

指甲的硬度，常因人而宜。如婴儿期的指甲软而薄，而老年人的指甲，大多既硬且厚。一般来说，指甲的弹性与柔软度随着年龄的增加而减退，所以老年人的指甲多会变得无弹性而坚硬。

如果成人的指甲异常柔软，可能与多汗有关，也可能患有末梢神经炎、慢性关节炎、麻风、甲状腺功能减退症及有关脏膜疾病。通常指甲软化症，以年轻女子较为多见，如果因上述原因所致，就要赶紧去医院治疗。

24. 指甲有黄斑是身体欠佳的征兆吗？

健康人的指甲呈浅粉红色，如果指甲的颜色与此不同，那就应考虑到健康情形是否变坏。

一般说来，如果指甲出现黄色，特别是有黄色的斑点出现时，就很可能发生消化系统的病变，说不定十二指肠溃疡

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

已经恶化。出现这种情况，建议赶紧找医生诊查，即使患了胃癌、大肠癌等重病，若能及早发现、治疗，仍有希望战胜病魔。

25. 指甲绛红是“多血症”的征兆吗？

通常，当一个人贫血时，血液中血红蛋白会降低，甲床颜色也会变得惨白。但当血红素大量增加时，透过指甲便可发现甲床呈绛红色状态。这将预示着此人可能罹患“多血症”。

多血症是发生在中年男子身上的疾病，其症状是疲劳、头痛、头晕、耳鸣、呼吸困难等。但这些症候群并非外伤引起的，就应警惕全身性疾病，特别是温热性疾病（包括传染性疾病），最好尽快去医院查个究竟，以免贻误时机。

26. 甲床线状出血是提示患有“亚急性心内膜炎”吗？

在指甲出血的情形中，以甲床的线状形出血为明显，这是由指甲壁微血管出血引起的，血液属于直线型，血色初为桃红，不久变成紫红色，且久久不褪，即使在出血处用力挤压，颜色也不消失。

指甲床线状出血，多提示患有“亚急性心内膜炎”。出血的主因，是微血管壁受到细菌感染而阻塞，由于压力增加而造成甲床线状出血。除此之外，血友病、白血病及类风湿性关节炎等疾病，也容易引起甲床线状出血。因此，一旦发现这一症状，如果不是因外伤引起的，就要马上去医院检查。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

27. 甲床血管扩张是出血性疾病的征兆吗？

甲床中微血管扩张，会在指甲内出现红色的斑点，这种现象不同于指甲内出血。指甲内出血，血斑的颜色和位置都是不固定的。而甲床血管扩张的红点不但不会移动，而且不会变色，即使用力压迫指甲，红点虽暂时消失，放手时它仍会恢复原状。

甲床血管扩张，多是患有出血性疾病，这种病带有家族性，而且五官、内脏、脑中枢均会出血，它是毛细血管小静脉结构异常的病变，往往在不知不觉中出血而造成慢性贫血症，这种现象虽不多见，但不能不引起注意。

28. 指甲苍白是贫血现象吗？

其特征为：整个指甲呈苍白色，当你用手指下压时，压下和抬起几乎没有什么变化，甚至没有一点血色。

具有这种指甲的人大都有贫血现象，或容易出现热性病、心脏病、血压异常等现象，要提高警惕。

29. 甲床下有白斑是体内缺钙、缺硅吗？

其特征为：透过指甲，可以看到甲床下有一个或数个白色的小斑点。

出现这种现象，多提示体内缺钙、缺硅、有寄生虫病。另一方面，这种人较神经质，易疲劳，或劳累过度后容易患有

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

慢性习惯性便秘。此外药物或尼古丁中毒亦容易出现这种症状。

30. 甲床表层变白可能患有营养障碍吗？

其特征为：指甲甲床的表层出现一个或多个点状或线状变白现象，手压时消失，抬手时很快恢复原状。

具有这种指甲的人，如果不是外伤，便可能是营养障碍，或患有肝硬化、慢性肾病等疾病，应去医院彻底查清楚。

31. 甲板上出现白色带为什么是危险的信号？

其特征为：在甲弧形平整处的甲板上出现一条或几条白色线带，即使用力擦压，白色带也不消失。

具有这种指甲的人，可能患有低蛋白血症。如果甲弧形近端呈白色，远端呈红色者，容易患气质血症。

甲板上有白斑：指甲板上的白斑与甲床下的白斑是不同的。指甲上的小白点，人们素常知道它的形成，如果白点有移动性（它随着指甲的生长，逐渐向上移动，以致在不知不觉中消失），就属于指甲上而不是甲床下的。这种小白点多发生在幼儿期或年轻妇女的指甲上。

出现这种现象，有可能是营养缺乏，或者是外伤感染，也有可能是砷中毒，或者患有其他疾病。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

32. 指甲变黑为什么要引起警惕？

其特征是：甲板黑色素沉积，呈带状或线状或纵形带状黑甲。

出现这种现象，可能是抗症药物和某些金属引起的，也有可能患有黑色素瘤、阿狄森氏病、柯兴氏综合征、血黄素病等疾病。

指甲黄绿是什么原因？

其特征是：指甲呈黄或黄绿色，甲板增厚，甲弧消失，甲弯曲度增加。

出现这种现象，有可能患有淋巴水肿、胸膜炎、慢性支气管炎、低蛋白血症、黄疸性肝炎等病症。

33. 指甲萎缩是内分泌紊乱引起的吗？

其特征是：指甲板萎缩变薄缩小。

以上症状，多见于内分泌紊乱、雷诺氏病、先天性表皮松懈等症，以及某些全身性疾病或传染病。

34. 指甲脆硬是缺氧或先天性因素所致吗？

其特征是：甲板变薄，质地脆硬，失去了光泽，出现裂痕。

出现以上症状，有可能是缺氧或先天性因素所致，但多见于甲状腺机能低下、精氨酸代谢障碍、碱性物质长期刺激、

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

维生素 A、B 缺乏等症，也可能患有肺气肿或缺铁性贫血等较严重的疾病，应该引起重视。

35. 指甲出现纵沟是心力衰弱的征兆吗？

其特征为：甲板中部出现一条边缘陡峻的纵沟，从甲板根部向前端发展，以拇指指甲最为显著，随着时间推移可自行消失。

出现这种甲形的人多为心力衰弱，易诱发疾病。一般说来，指甲面上出现很深纵纹时，也提示胃肠功能或呼吸器官衰弱，特别是嗜烟与生活不规则的人更要警惕。

指甲出现松离是何种原因？

其特征为：甲板和甲床从游离缘处向甲根部分离，其分离部分有的呈半圆状，有的则是全部。

出现此症状，如果不是长期接触碱性物质，就有可能是真菌感染，或患有甲沟炎、甲下角质增生、硬皮症、银屑症、雷诺氏病、湿疹、梅毒等疾病。

36. 指甲半月青紫为何要引起极端重视？

一般人的指甲半月形是呈乳白色的，如果这种白色月形突然变成青色或紫色，就要格外留神了。

通常在心脏性疾病发作时，由于肢端小静脉淤滞缺氧，此时血中略带青色，皮肤发青，可以使半月呈青紫色，这是需要引起注意的。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

37. 指甲半月变蓝可能是血液循环有毛病吗？

有关医学专家认为，如果指甲半月形突然变成蓝色，有可能是血液循环有毛病，也有可能患有心脏病或雷诺氏综合病征。

雷诺氏综合病症的主要症状，是手指和脚趾的动脉出现痉挛，其中半月形变蓝也是这种病的主要症状。如果蓝色弧影发生在寒冷的季节，就很可能与红斑狼疮或风湿性关节炎有关。

38. 指甲呈棕褐色是患急性黑色素瘤的信号吗？

这是指甲上最危险的信号之一，其特征或是单独一大块，或是许多小块集成一片，最常见的位置在大拇指的指甲上。

出现这种症状是患有恶性黑色素瘤的信号，特别是当此棕褐色从指甲扩散到手指的周围组织时，其危险性更大，这是不能不防的。

39. 肝炎患者手相上的征兆有什么特点？

肝炎属传染病范畴。

我们知道，肝是人体中贮藏血液的主要器官，人体机能活动、精力的充沛，都依靠血液的濡养。《内经》中说："腿受血而能步，掌受血而能握，指爱血而能摄。"因此，手掌的颜色能反映肝脏的活动机能，甚至比脸色更能说明问题。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

如果金星丘在沿着生命线部分，或木星丘与第一火星丘之间有许多晦暗色斑点，就有患肝病的可能。

如果健康线模糊不清，或发现中断，可能是肝炎长期患者，如果生命线、智慧线、感情线三大主线带有黄褐色，就有可能患了黄疸性肝炎。

为暗灰色逐渐变成暗红色，可能有肝硬化的可能。

假如，一个人的手上已经有了上述症状，眼睛再呈现暗黄或略带深浊，那就患肝病的可能性更大些。

40. 患乳房癌的女性在手相上有哪些征兆？

乳房癌女性易患的疾病之一。这种病虽然对生命的威胁不太大，但这个患病的部位是极其令人讨厌的。

患了乳房癌的女性如在早期根治，就容易得多，如果拖延到癌扩散，就不容根除病患了。这样，还是以早期预防为好。

一般地说，乳房癌在手上是有信号的，假如女性的手掌在无名指的下方，也就是太阳丘上发现枯叶色那就要提高警惕，如枯叶色扩展到土星丘，危险性也就越大了。

当然，我们只凭借太阳丘的颜色还不能准确地来判断乳房癌这样的重症，我们还要看看手掌上的其它纹线，如果健康线比感情线粗壮，那就说明患乳房癌的可能性更大一些。如果在手相上已经发现了上述两种症状，而乳房有肿块感再有压痛的感觉，那就得马上去透视诊察或作生理切片化验了。千万不能马虎大意。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

41. 从手腕线能看出女人不孕症的迹象吗？

在手掌的下部，即手腕亦包括月丘部分，是检验女性疾病的重要部位，同时也是用它来判断一个女人财富、名誉以及运气的重要组成部分，手腕线最为重要。

对女性来说，最理想的手腕线应该是三条以上，而且直而不断。如果有这样的手腕线，不仅运气颇佳，也不必担心有重要疾病。

如果女性的手腕线均朝手心方向弯曲。这种手相就是易患不孕症的征兆，即使怀孕，也有可能流产或难产，尤其是在受孕后，仍有这种手相，就更应引起注意，这说明孕妇的保胎功能已经减弱。这样说，不是笔者故弄玄虚，耸人听闻，而是从多数手相实例中总结出来的。

42. 便秘在手相上有什么征兆？

便秘就是大便不畅通。

便秘的原因是很多的，一个人饮食失调，或思虑过度，身体阳气不足，寒从内生、凝结胃肠、大肠传送无力等等，都有可能引发便秘。

一个人如果经常便秘，不仅影响食欲和正常的工作，而且还容易感染其它类型的疾病，因为大便不通，所食用的糟粕排泄不畅，有毒的东西就容易在体内作怪。

一般地说，易患便秘的人在手相上是有痕迹可查的。

如果手纹的生命线上沿着金星丘方向有多条的细纹线支出，那么，这就是便秘的征兆。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

假如，生命线上已经有了过多的细纹线，但还没有便秘发生，这也要引起注意，因为便秘的信号已经发出，一定要先采取措施才是。

治疗便秘并不太难，如果去老中医处去请教，很容易得到治疗。有些民间流传的秘方治疗便秘也很有疗效，如常喝蜂蜜水等就有显著效果。

43. 神经衰弱在手相上有什么征兆？

有神经衰弱症状的人，不少人都认为多数是脑力劳动者，体力劳动者较少，这个观点虽然有一定的道理，实际上体力劳动者同样易患神经衰弱的病症。

神经衰弱病症一般与一个人的思想情绪有直接关联。一个人在春风得意之时，是不会患神经衰弱的，只有诸事不顺、屡受挫折，而心胸又不太宽阔的人才易患神经衰弱病。

神经衰弱病者的手纹是有征兆的。如果生命线呈现不规则的编绳之状，而智慧线上有数条横线切过，甚至一直切过去生命线，那么，这个人就有可能患了神经衰弱症。假如在生命线的末端有多条支线重迭交错，这就说明此人的神经衰弱较重，而且夜晚失眠睡不好觉，一旦睡着，也多作恶梦。

此外，还可以看到这个人神情倦怠，尤其是两眼无神，而失眠症患者多为面色灰白少血色，有时眼球充血。此病并不可怕，加强锻炼身体可以疗愈。

44. 肾脏虚弱者在手相上有什么征兆？

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

肾是人体生命的根源，所以称为“先天之本”。它的主要功能：一是藏精，有促进人体发育的作用，二是主水液，对体内水液代谢平衡起着主要作用。

人的肾脏一旦出了毛病，轻则腰痛、浮肿，四肢无力，重则记忆力衰退、牙齿松动，头发脱落、性机能衰弱。严重者男性会出现阳萎或精冷无子，在女子会出现胞宫虚寒，带下多或不孕等病症。

肾脏虚弱的人，在手相上一定会有表现。一是在手掌的月丘下部明显出现格子纹或十字纹，二是在生命线末端接近手腕处双手都出现交叉性扫帚纹，而且直接交接到手腕线上。有这两种手纹同时出现在手掌上的人，基本上是患了肾脏虚弱而且历史较久的病症。此外，肾脏虚弱的人从耳朵上也可以看出来。一般在耳朵上部的耳边突然凹陷有缺口的人，肾脏一般都不好，而且有几年或十几年的肾病历史。

45. 生殖器官患了癌症在生命线上有什么征兆？

在生命线下部所分出的支线和健康线的下部这两处皆有岛纹，且岛纹呈现轻淡的颜色（见图四十八），这暗示着生殖器官系统有可能会发生癌症。

当然，有这样手相的人不能说每个人都有癌危险存在，但是，这种手相的确易在生殖器官患癌。

46. 眼疾从感情线上能看出来吗？

无名指下方的感情线发现异常，这样就要注意是否眼睛

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

有了疾病。因为从手相与健康来说，无名指主要用于判断视觉中枢神经和神经系统的健康状况。

如果在无名指下方的感情线上一旦有岛纹出现，那么很可能会发生白内障、青光眼等疾病。

47. 秃发在手相上有征兆吗？

如果一个人的手相上的智慧线尾部出现岛状纹，就很可能发生秃发的不幸。因为一个人如果用脑过度，或精神上压力过重，在智慧线上一定会留下痕迹。当然，由于用药或因其它病症而引起的秃发就另当别论了。

48. 酗酒伤肝的人在手相上有什么反映？

我们知道，肝是五脏之一，肝脏不仅有储藏血液的功能，而且有调节血量的作用。它能使血液随人身的需要而流行全身。

如果饮酒过多，不仅会麻醉神经，而且会麻醉肝脏，使肝脏运行失调，不能正常地对全身进行供血工作，久而久之，脏就会出现病变。此外，酒精过多，还会引起肝脾中毒。

因饮酒过量而伤肝的人，一般都有蛇形或波状的健康线。

如果一个好酗酒的人，食指下出现青紫色的小小淤点，健康线再是蛇形状的话，那么，肝脏有了病变的可能性就更大。

一旦发现有了肝病，应及时去治疗，首先应戒酒。否则，病情严重时，就不好医治了。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

49. 精神病患者手相特点是什么？

精神病是一个较笼统的概念。从广义上讲每一个正常的人在精神上或多或少都有点毛病。比如说，有的人有洁癖，有的人好嫉妒，有的人好发脾气，这都是精神上不正常的表现。但从狭义上讲的精神病患者，就是指那些没有了正常思维，神志不清，忘却了记忆的人。实际上凡是有怪癖，而行为古怪，令人难以理解的人，都算做精神病类。这类人的手相大都在手心有三条以上的并行而又弯曲异常的纹路延伸到掌颈线上，而在中指下方又有两条粗有力的横线，使手纹呈现一种怪状。可笑的是，这种手纹在《玉掌记》中叫“拜相纹”。还附有一首短诗说：“拜相纹从乾位寻，其纹为似玉腰琴。性情敦厚文章异，常得君王眷顾深。”实际上，这种说法是没有道理的。如果说有这种手相的人好一意孤行，但也有歪打正着干大事者，还差不多，但那是极少见的。

50. 手指呈杵状的人患有先天性心脏病吗？

其特征为：手指端肥大突出，呈杵状。

手指呈此种形状者，可能患有发绀型先天性心脏病，亚急性、细菌性心内膜炎，肺气肿，肺脓肿，肺癌及支气管扩张等慢性疾患，应该引起足够的重视。

51. 手指呈反匙形是患贫血症的征兆吗？

其特征为：手指由于指甲反甲或呈匙状而变畸形，或指

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

甲边缘出现隆起的反甲现象。

手指呈此种形状者，很可能是患有缺铁性贫血，应该引起重视。

52. 手指呈梭状是患类风湿性关节炎吗？

其特征为：手指的第二指关节肿大变形，相对于指关节两端则较细，形成了中间大、两头小的梭状。

手指呈此种开关者，有可能患类风湿性关节炎。

手指呈方形是健康的标志吗？

其特征为：整个指头几乎是同等宽度和厚度，指尖呈平齐状。

有此类指型的人，虽然身体基本上是健康的，但有时却容易患神经衰弱和结石症等疾病，所以这类人也不可马虎。

手指呈圆锥形易患胸部疾病吗？

其特征为：指圆型长，指端稍尖，形似圆锥。

有这种指型的人容易患胸癌（包括胸腔内疾病），如果你是这类指型，要注意定期检查胸部，以防万一。

53. 手指细长易患胃肠病和忧郁症吗？

其特征为：手指纤细而长。

有这种指型的人，易患胃肠病和忧郁症。如果你也有这类指型，就要有针对性地加强锻炼，以防不测。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

54. 手指弓纹太多易患不孕症吗?

弓形纹是一种较简单的纹形，其特点是若干根平衡而弯曲的纹型，从指端的一侧走向对侧，中指隆起呈弓状，没有构成三叉点。弓纹属于阴性指纹。在我国拥有过多弓形纹者并不多。

一般说来，拥有涡纹、流纹或弓纹者，对人体健康无特殊影响。若弓形纹太多，其人易患不孕症、泌尿系统疾病，乳房部疾病、睾疾病和精神病等，要加倍小心。

55. 指纹杂乱无章是体质不健全的标志吗?

指纹不完整或杂乱无章，则归于异常指纹范畴，包括指纹不发育和发育不良、指纹萎缩等。这类指纹若生在拇指，或几个指头同时有这种情况，其人则有先天性遗传缺陷，或是体质不健全，平时要注意加强锻炼。

大拇指扁平是人体质较差的征兆吗?

五个手指以拇指最为重要，观察大拇指，可以推测人体遗传体质的好坏及脑髓功能的强弱。

一般说来，大拇指圆长强壮、指节长度平均为健康之征；若拇指过于扁平薄弱，其人体质较差，如果再有弯曲现象，多为神经衰弱；如不加强锻炼，会导致多种疾病。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

56. 拇指常握掌心是体质差的征兆吗？

拇指所表现出来的力气与人的生命力有很密切的关系。通常初生儿拇指都握在掌心中，长大以后，拇指渐渐有力，而到了年寿将尽的时候，因为生理机能老化，拇指会形成萎缩现象，往往是缩在掌心里，又如婴儿期。

如果是年轻力壮的成年人，拇指也常握在掌心中，则说明他体质较差，或表示此人患有某种疾病。对于这类人来说，加强锻炼就更显得重要了。

57. 拇指出现交叉纹是提醒你要注意休息吗？

拇指的第二指面如果出现“×”交叉纹或花星纹时，提示其人生活不规律，或消耗体质过多。由于体力亏耗过多，容易导致某种疾病。

如果你的拇指出现这类纹线，提醒你要注意休息，并加强营养，以增加体质。

拇指前端呈现红色。正常人大拇指前端多为粉红或白里透红，如果这一部位呈现暗红或紫红色，大都患有慢性肝炎，或容易罹患此病。若同时手掌和小指前端也呈现红色，而指甲泛白，患肝炎的可能性就更大了。千万要当心。

拇指第二节散乱多纹易患头痛症吗？

第二节拇指屈纹线紊乱不清，或整个第二节散乱多纹者，易患头痛、失眠等疾病。如果你发现自己也有这种情况，要提早预防。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

拇指节短硬易患高血压等病吗？

据有关医务人员观察，拇指节较短且过于坚硬、不易变曲者，多患有高血压、头痛、心脏病及中风等疾病，或容易患这类疾病。要多加提防。

58. 食指三个指节不均是身体不佳的表表吗？

通常食指以圆秀强壮、三个指节长短均匀或由下而上逐节缩短者为好。外形直，且与中指密合，是肝胆机能良好的表现。

食指第一指节过长者，健康状况多较差；第二节过粗者，钙质吸收多不平衡，骨骼、牙齿易较早损坏；第三节太短者，容易患神经系统疾病。读者可根据各自观察到的异常情况，有针对性地搞好预防。

食指歪斜是应改善心理状态吗？

正常人的食指应该生得挺直。如果食指偏傍中指，或斜侧扭转，或向指甲后方弯曲，提示其人自我内在思想心态有破坏现象，应注意加强思想修养，改善心理状态。

59. 食指第一节出现花星是生活无规律的征兆吗？

据医师观察，食指第一指面出现花星或十字纹者，多提示其人生活无规律而影响精神与体力，这一点，你千万不可不信。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

60. 食指与中指间有缝隙是消化系统有问题吗？

食指与中指间有缝隙的原因，不外乎由于指节骨粗大，或由于节肉瘦削不够丰实所致，这瘦削大都发生在指根处。

据有关医务人员观察，指间有缝的“漏空手”大多消化系统有问题，有的脾胃功能衰弱，消化吸收不足，造成营养不敷，而指间缝隙越大说明脾胃越差，消化系统疾病越重。

61. 中指苍白的人大多有心血管功能不足的疾病吗？

有些人中指的颜色与其它手指不一样，常常显得苍白，而且细小瘦弱。这类人大都心血管功能不足，或患有贫血等疾病。应该及早预防。

中指第一节过短是脑中枢神经不佳的征兆吗？

一般来说，中指第三节应该最长，第二节次之，第一节则相对短些。但是，如果中指第一指节过短，则提示其人体能较差，脑中枢神经不平衡，要特别注意锻炼身体，以增加体质，提高抗病能力。

62. 中指过长的人易患心脑血管疾病吗？

一个人的五指，除大拇指分离独处外，要算中指最为显眼。正常中指长度应该是掌幅的（宽度的）7/8 左右，是掌长的 4/5，超过此标准为过长中指。

中指过长的人，容易患心脑血管疾病，也易“七情郁

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

结”。因此，这类人必须加强身体锻炼和自身修养，遇事应开明豁达。

中指过短是患病的征兆吗？

凡中指不及上面所说的标准者，均为短形中指。当然，大多数人有以视觉作为观察衡量的习惯，这样也能够大体上观察到中指是否过短。

有人说，中指短者易得心脏病，也有人认为中指短的人老来易患肺脏和肾脏疾病，尽管说法不一，但都认为这是患病的征兆。所以还是提高警惕为好。

63. 无名指苍白细小是肾脏和生殖系统功能较差吗？

无名指的强弱与人体健康，主要与泌尿生殖系统及筋骨强弱关系密切。一般以指型圆秀健壮、指节长短均匀、指直而不偏、指节褶纹清爽不乱者为佳。

如果一个人无名指苍白细小，则提示其人肾脏与生殖系统功能较差，如不警惕，极易患某种肾脏及生殖系统疾病。如果你的无名指苍白细小，就要格外当心。

64. 无名指第二节出现两条横纹是“药指”吗？

无名指上第二指节面，不靠近上下指节褶纹的中段近边缘处，如果出现二条平行的横纹，名之为“病约纹”（又称药指），则提示其人有慢性疾病。该纹线可随着身体的好坏而增减。这是有经验的医生在各病房床边的验证，准确率相当高。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

65. 无名指第三节出现网格纹是七情内伤病吗？

一般人如果在无名指第三指节面发现有杂乱的网格纹出现，则提示其人有七情内伤病，要注意调节情绪。

66. 小指较短多为肾气不足吗？

正常小指的长度，一般以达到无名指第一指节处为标准，超出此标准者为长形小指，短于此标准者为短形小指。

现代医学认为，小指较短的人，多肾气不足；小指特别短的人，有些脑髓空虚，除肾气不足还患头晕、耳鸣、腰酸等病症。

67. 手指僵硬是什么原因引起的？

相信大家都有这种体验，刚放下重物或暴露在凛冽的寒风中，手会暂时变得僵硬，这些现象有时是由于某种病变引起的。例如：慢性风湿性关节炎、脑神经系统异常等。

如果刚起床时，手指动作就不灵活，则是慢性风湿性关节炎的初期征兆，早期治疗即可防止疾病恶化。

68. 膀胱炎病在手相上的征兆是什么？

膀胱炎患者一般在手相上呈现的状态是：

一、智慧线沿着月丘往下延伸，中途被切，并生出许多纤细的线条。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

二、在小指的根部生出许多纹线。

69. 胃溃疡在手相上有什么征兆？

检查一个人是否得了胃溃疡，首先应看手背的正中央，因为这一部位称为“胸膜区”，是预知胃溃疡的重要部位。如果此部位呈现淤血的紫色，或呈硬块状，挤压有痛感，就表示这个人很可能患了胃溃疡病，应立即去医院检查。

70. 糖尿病在手相上有什么征兆？

糖尿病是由于体内胰岛素绝对或相对不足，胰高血糖素分泌增多引起糖、脂肪、蛋白质和继发性的维生素、水、电解质代谢紊乱的内分泌疾病。按病情可分为轻、中、重型；也可分为胰岛素依赖型（Ⅰ型）及非胰岛素依赖型（Ⅱ型）两型。

胰岛素依赖型（Ⅰ型）多发生于青少年，起病急，病情重，出现烦渴、多饮、多尿、多食、消瘦，可有昏迷，血中酮体阳性等酮症酸中毒的表现。

非胰岛素依赖型（Ⅱ型）多发生于40岁以上者，病人多肥胖，起病慢。病情轻，一般不发生酮症酸中毒，轻度的多饮、多尿、多食、消瘦。糖尿病在手相上的显示是：

1. 月丘上有多条弧形短线。

2. 糖尿病长期患者，生命线不成弧形，而以直线或波形纹往下延伸。

3. 出现匙状指甲。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

71. 脑出血病手相有什么征兆？

脑出血是脑内血管破裂，血液流进脑组织内，使脑组织受压、肿胀、坏死而产生头痛、呕吐、肢体瘫痪、昏迷。脑出血一般在6小时内停止。常见于50岁以上有高血压病的人。

脑出血是突发性疾病，一般是患者突然发生头痛、呕吐、言语不清、肢体瘫痪。严重者有抽搐、昏迷和大小便失禁现象。

脑出血虽为突发性疾病，此病在暴发前，在手相上还是有征兆的。

1. 生命线呈现浅而淡的状态，看似很宽，但松驰无力。

2. 生命线、智慧线、感情线上的带有褐色小块淤积，即使用手按压颜色也不改变（见图六十）。

3. 智慧线粗线不一，或断断续续。

4. 高血压患者如果整个手掌呈红茶色，就有脑溢血的前兆。

5. 中指下面的星状线或杂线很多。

6. 食指下木星丘比其他丘高也有可能是脑出血的症状。

72. 风湿病在手相上有什么症状？

风湿病包括风湿性关节炎、风湿性心脏病、舞踏病。

风湿病是一种很痛苦的疾病，在手相上的显示为：

1. 一般，手上的肌肉很光滑；

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

2. 手指关节鼓起，感到疼痛；

3. 痛风病患者的感情线起点有副线。

4. 金星丘、月丘均不饱满、缺乏臂力；

5. 生命线末端一分为二，开口较阔。

6. 小指、环指弯曲是风湿病的麻痹症；

7. 从手腕到月丘出现黑色或暗紫色，可视为风湿已扩散到了腰部。

风湿病虽不好医治，但现治疗方法很多，只要对症下药，去病并不是没有希望。

73. 肺结核在手相上有什么征兆？

结核病是结核杆菌引起的慢性传染病，可累及全身多个脏器，但以肺结核最为多见。

患肺结核的人，一般午后均发低烧，乏力、食欲减退、体重减轻、盗汗、咳嗽，而且以干咳为多，大约有1/3的病人咯血，此外还表现为胸痛、呼吸困难等。

肺结核过去是顽症，死亡率较高，当代医学的发展，使肺结核病已不可怕，只要及时治疗，能够得到痊愈。

肺结核病在手相上的显示是：

1. 指甲很薄，且表面弯曲，说明呼吸器官比较弱。

2. 指甲有横沟出现，多半是结核病。

3. 生命线起点被一些细小横线切断。

4. 感情线末端多有支岔。

5. 生命线和智慧线上有成串的小岛。

6. 小指弯曲，表明胸部有炎症。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

7. 小指、环指的关节处有青筋暴出，表明患了胸阙症。

74. 感冒、咽喉炎在手相上的征兆？

祖国传统医学称感冒为“伤风”，是以鼻、咽部炎症为主要表现，常见于秋、冬、春季。一般起病较急，有咽部干痒或灼热感、打喷嚏、鼻塞、流涕。开始为清水鼻涕，2～3 天后变调，可伴咽痛。一般无发烧及全身症状，或仅有低烧、头痛、不适。一般经 5～7 天痊愈。鼻粘膜充血，咽部稍充血。

感冒在手相上的显示为：

1. 手掌变成紫色，小指和环指有青筋暴出。
2. 感情线起点有多条下垂的细线。
3. 常易患感冒的人一般指甲少有新月或小有新月。

75. 神经系统的疾病在手相上的征兆？

神经系统的疾病表现是多方面的，而神经炎、面肌痉挛、三叉神经痛、枕大神经痛、坐骨神经痛、脑血栓、偏头痛、神经衰弱等均为神经系统疾病范畴。

神经系统疾病亦是得病容易去病难。

神经系统疾病在手相上的显示是：

1. 智慧线成阶段性断折。
2. 智慧线出现若干小岛。
3. 智慧线过于细小而下垂，。

这三种症状有其一，就有神经系统疾病的可能。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

76. 十二指肠溃疡病在手相上有什么征兆？

十二指肠溃疡是消化系统疾病之一。

十二指肠溃疡症状是空腹时胸有灼烧感，上腹阵阵钝痛，如果吃点东西，能缓和疼痛。

十二指肠溃疡在手相上的征兆是：

1. 指甲近方形，短而阔，弯月形部分小。

2. 生命线欠紧凑，松驰而幅宽。

3. 智慧线短而欠圆曲。

4. 感情线短而缺乏变化，近于直线。

5. 健康线断口及波状增多。

肥短手指，粗糙手指者易患此病。

77. 支气管哮喘在手相上有什么征兆？

支气管哮喘是因过敏原或其他非过敏因素引起的一种支气管反应性过度增高的疾病，通过神经体液而导致气道可逆性的痉挛、狭窄。

支气管哮喘可分为多源性哮喘、内源性哮喘、混合性哮喘三种。

混合性哮喘具有内、外源哮喘的症状，哮喘可常年发作，无明显的缓解季节。

支气管哮喘在手相上的显示是：

1. 生命线始端有纵横小线，皱纹向拇指根散开。

2. 智慧线也上布满不规则细小横线，生命线向下倾斜，并在延伸过程中有断口。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

3. 水星丘感情线下有无数小纵线并列。

此外，支气管哮喘症还显示在掌整体肌肉缺乏血气感，肉瘦薄而易生皱纹。皱纹多朝尾指斜倾。

78. 慢性气管炎在手相上有什么征兆？

慢性气管炎是指气管、支气管粘膜及其周围组织的慢性非特性炎症。以老年人为多见。严重时可并发慢性阻塞性肺气肿甚至慢性肺原性心脏病。

慢性气管多一般发病均缓慢，病程较长，先是慢性咳嗽、咳痰或喘息。

一般是早晨起床后较多，白天较轻，临睡着有阵咳。

慢性支气管炎在手相上的显示为：

1. 生命线始端分岔，表示过去曾有胸部疾患。

2. 智慧线有岛，表示肺弱。

3. 感情线末端呈现穗状，表示支气管有慢性炎症，有咳嗽史。

4. 土星丘有细乱线，显示容易起咳。

5. 金星丘有很多小纹，是筋力衰弱及肺弱之征。

以上症状见其一、二，就可视其为慢性气管炎的可能性。

79. 手掌呈方形到了一定年龄易患心脑血管疾病吗？

专家认为，手掌的形状、厚度与人的体质、精力、活动等均有密切关系。不同的人，掌型各不相同，大体可分为四种，即圆形、方形、汤匙形及长方形。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

在这四种掌型中，圆形大多为健康状况良好，精力充沛，很少患七情郁气等疾病，而手掌呈方形者，虽然健康状况一般尚可，但到了一定的年龄却易患心脑血管疾病。因此，这类人在年轻时要注意保养身体。

80. 手掌呈汤匙形的人易衰老吗？

汤匙形掌又称“台形掌”，此种掌型的特征为：靠近手指及靠近手腕部位较宽，中间部位较窄，而掌心部位凹陷，形如汤匙。

具有这种掌型的人，手腕多粗大，指根也较粗大，在年轻时，大都体力较好，但到了一定年龄，便容易衰老，并易患腰痛等病，尤其是指根粗大者。

这类人要加强腰部锻炼，并要节制烟酒。

81. 手掌突然变大是脑垂体的疾病吗？

医学专家认为，身体的末端部分异常变大的人是有病的表现。一般说来，人过了青年期，手掌便不会有明显的变大现象了。如果到了成年，手掌又突然变大，要考虑身体某部位有病。出现这种情况，很大可能是脑垂体的疾病。

脑垂体是头颅内约重 0.6 克的极小的器官。它对机体极为重要，体内其它许多分泌激素的内分泌器官都是在它的控制之下，当脑垂体出现异常时，就容易引起许多疾病。如肢端肥大症，常在垂体前叶出现肿瘤，造成前叶激素分泌过剩，即垂体机能亢进。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

因此，当手掌突然变大或手脚同时变大时，要警惕脑垂体的病变，应该及时去请教医师。

82. 双手出现硬化萎缩是染色体显性遗传所致吗？

其表现是：双手呈进行性硬化萎缩，指甲短小薄脆，纵嵴较多，手背部皮肤萎缩，角趾角化。

出现此症状者，有人认为是染色体显性遗传所致，值得特别重视的是，此症状容易继发鳞癌。

出现这一症状者，要做全面检查。

83. 手掌颜色偏紫是严重呼吸器官疾病的征兆吗？

其特征为：手掌和手指的颜色出现斑点或片状的青紫色，手背的静脉也呈暗晦，这种呈紫色的状态，称为发绀。

出现这种手色的人应当提高警惕，不要麻痹大意，因为形成紫绀现象的人多有严重疾病。各种严重的呼吸器官疾病、先天性心脏病、右心衰弱、心力衰竭、严重休克以及药物中毒等，都可有这种手色。

84. 手掌颜色青紫是缺氧或中毒的征兆吗？

手掌颜色青紫发黑，提示其人可能是缺氧、中毒，或是发生循环衰竭、淤血等情况。患肺气肿、心脏病的人的手掌居多呈暗黑色；平素嗜烟、经常与化学物质接触，或是化工职业人员，手掌也会呈暗晦色。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

遇有这种现象，要全面进行观察，经过综合分析，才能得出正确答案。当然要作出准确判断，最好还是请医生诊断。

85. 手掌颜色苍白是贫血的征兆吗？

手掌颜色苍白或萎黄而失去荣华色，大多是贫血，如果半月形见不到或不明显，手背颜色也呈缺血状，则患贫血症的可能性更大。若是手掌呈青白色，则可能是淤血。

86. 手掌出现其他异色是不同疾病的反应吗？

正常的人手掌呈淡红色或粉红色。一旦颜色出现变化，则健康状况必定出现异常，前面提到了几种掌色与疾病的关系，这里还要提示一些异常掌色供你参考。

手掌呈蓝色者，提示肠道功能障碍；

手掌呈绿色者，提示贫血或脾胃病；

手掌呈灰暗色者，提示脏腑损伤，元气衰耗；

手掌呈金黑色者，提示肝脏有病变；

手掌呈绛红色者，提示心火旺盛。

87. 金星丘不发达为何缺乏热情？

所谓金星丘即从拇指根部朝着手腕扩大的部分，是手掌中最大的丘。

根据金星丘能推断生命及精力的强弱，因此该部分饱满的人，大多很健康；反之，有些人的金星丘不够隆起，看起

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

来不发达，则他们的身心状况可能有毛病。特别是女性若有这种金星丘，便可能患冷感症。一般而言，金星丘薄的人，她的手摸起来冷冷的，缺乏热情。要注意莫让这种缺陷破坏婚姻生活。

88. 月丘下部有格子纹的女性患有妇科疾病吗？

月丘下部表示肾脏的健康状态，若该部分出现格子纹或十字纹，则可以断定病况已颇为严重。除此之外，还有横切生命线的障碍线时，这情形就表示病状恶化，生命垂危。若患了糖尿病、肾炎、尿道结石等排泄、泌尿器官系统的疾症，则需长期治疗才有痊愈的希望。

女性若出现这种现象，便可能已患妇科疾病。尤其是过了中年的妇女容易有更年期的障碍，因而发生病变。所以对于月丘下部的状态，每日早、晚都要细心观察。

89. 月丘出现十字纹易患痛风症吗？

月丘部位形成粗重的十字纹交叉，且感情线在食指下方形成双条并进的情形时，则提示其人易患痛风病。

90. 月丘出现深长纵线是脚部有问题吗？

如果月丘部位有长而深的纵线垂直而下，且此线又被一横线切过时，则提示其人可能患有脚部麻痹疾病，要找医师查清病因，对症治疗。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

月丘颜色发黑是肠道有疾病吗？

如果一个人月丘的颜色发黑，且生命线靠手腕位置，呈现暗黑色时，则提示其人患有慢性下痢病，也可能患有各种慢性肠炎。有关人员在临床上曾经观察数例非特异性结肠炎患者，其月丘部位均有椭圆形或圆形块状青色斑块。

此外，当月丘部位出现零星黑点时，则提示其人消化机能较衰弱，要格外当心。

91. 月丘中央出现纵横线的女性多患有子宫疾病吗？

如果月丘中央出现纵横线，且形成散乱的格子时，这种人容易罹患肾脏疾病或糖尿病，若为女性则多有子宫方面疾病。

月丘下部出现星状纹提示泌尿系统应高度注意吗？

如果一个人月丘的下部出现星状纹，则提示其人容易发生泌尿系统病变，尤其在中年以后易发生糖尿病。

月丘肤色为什么呈枯白？

如果月丘部位肤色枯白，且位置低陷，筋浮骨露，多提示其人可能因呼吸衰弱而影响到健康，这类人要格外警觉，最好马上到医院彻底检查一次身体，免得误事。

92. 木星丘呈晦暗色是消化器官有问题吗？

木星丘位于食指的下方，能反映消化器官的状态。健康人的木星丘的肤色均为粉红色，如果木星丘色呈现晦暗时，就须稍加注意饮食情形。若只是短暂的饮食不正常，如二三天

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

前的暴饮暴食，则可能有颜色不好的斑点。这类人若长期不节制饮食，则变色的部分会扩大范围。

这种情况表示以胃肠为中心的消化器官系统已受到相当的伤害。除了饮食外，精神的烦恼也会不利于胃肠，结果在木星丘就出现不好的颜色。对于这种情形，也要注意。

93. 木星丘出现短纵线要格外引起重视吗？

丘和其他手相要素一样，能暗示一切疾病。其异常的情形有多种，短纵线的出现即为其中之一。若短纵线出现于土星丘与木星丘之间，便须格外警觉。木星丘位于食指、中指根部谷间以下的部分，尤其是接近谷间的部分出现晦暗色（浅灰黑色）的纵短线时，消化器官系统恐怕会发生问题。特别是肝、胆或十二指肠等的机能可能会严重失常。

在线的附近出现红斑点时，便是急性消化系统疾病的预兆。所以平日不要疏忽这部分。

94. 木星丘纹理散乱是肝胆虚弱的表现吗？

一般说来，木星丘位置隆起高耸，且颜色粉红，是肝胆功能良好的表现。

如果这个部位纹理散乱、皮肤粗糙且颜色较暗，则提示其人肝脏机能比较衰弱，若不引起警觉，很容易罹患肝脏疾病。因此，当这个部位出现异常时，务必引起高度重视。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

95. 第一火星丘纹线混乱易患生殖方面的疾病吗？

第一火星丘在木星丘的下方，此处属肾所主，其变化提示生殖、泌尿系统功能的强弱。

如果第一火星丘纹线混乱，则提示其人易患生殖、泌尿系统疾病；若出现多毛状线，或交叉、星纹等，多见于精神紧张、生活失调的人，这种人易患神经官能症，要提高警觉。

96. 水星丘纹理混乱为生殖系统与呼吸系统的疾病所致吗？

水星丘在小指根底部，为生殖系统与呼吸系统所主。

如果此处纹线散乱，则提示其人生殖、呼吸器官功能不全，易患生殖或呼吸系统疾病，这是不能不防的。

97. 水星丘颜色晦暗为何要加强大、小肠及泌尿功能的保养？

一般说来，水星丘以隆起而颜色红润为好，如此说明胃肠、泌尿、生殖系统功能均属于正常。

如果水星丘部位颜色晦暗，且皮肤粗糙，则提示其人大、小肠及泌尿功能较弱，要加强这些部位的保养。

98. 水星丘低陷的妇女易患宫寒不孕症吗？

如果水星丘的位置低陷，筋浮骨露，且肤色枯白无血，则提示其人生殖机能较弱，若是妇女，则易患宫寒不孕症。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

99. 第二火星丘呈暗红色要警惕中风吗？

第二火星丘位于水星丘的下方，亦即月丘的上方，如果第二火星丘到月丘呈现一片暗红色时，便是危险信号，警告人们要当心脑中风。

所谓的暗红色便是微妙的颜色之一，说得准确些，是指浊红的晦暗色。如发现这种异于健康色（浅粉红色）的颜色时，即应格外注意。有些罹患脑中风的人，按症状虽呈暗红色，而颜色的浓淡、范围的大小却有相当大的差异。病情危急时，颜色就更浓，且其范围更大。

100. 第二火星丘有纵线是呼吸系统功能不佳吗？

一般说来，第二火星丘以隆起、颜色红润为好。如纹线散乱，皮肤粗糙而颜色较暗者，提示呼吸系统功能比较衰弱。

如果第二火星丘位置低陷，筋浮骨露，皮肤颜色枯白，则提示其人呼吸系统可能感染，也可能患有肺气肿病。

101. 太阳丘呈枯叶色是什么原因所致？

太阳丘在无名指的下方，可以用来推测是否患有乳癌，如果太阳丘中央之上亦即邻近无名指根的部位，呈现枯叶色的时候，就应提高警惕。有些人的手相中，这种枯叶色扩大到土星丘范围愈大，危险性就愈高。

当然对于乳癌等重症，并非仅根据这种情形就能作出正

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

确的诊断，一定还得参考辅助性的健康线。若健康线细弱且紧贴于感情线，就不用担心会患乳癌；但若健康线比感情线粗，且贴于感情线，则千万不可掉以轻心。

此时，若健康线的颜色不好时，则更有患乳癌的危险，用手相作自我诊断时，如发现这些令人忧虑的情形，为了慎重起见，务必要请教医生。

102. 太阳丘纹线杂乱易患神经衰弱症吗？

太阳丘为感觉器官、运动器官所主，若此种纹线杂乱，则提示其人易患神经衰弱、动脉瘤、视神经衰弱等疾病。

103. 太阳丘有岛纹的人视力较差吗？

如果一个在太阳丘部位出现岛纹，或感情线在太阳丘的位置出现岛纹时，则提示其人视力较差，要注意保护眼睛。

104. 土星丘浮肿是心脏有问题吗？

土星丘在中指的根底部，此处为心脏所主，可提示心血管循环系统功能。

如果土星丘出现浮肿，且纹线杂乱，则提示其人易患神经系统、疥疮、耳鼻麻痹等病症。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

105. 土星丘晦暗是心脏功能较差吗？

一般说来，土星丘以隆起高、颜色粉红而无乱纹为好。大凡心脏机能健全、视力良好者，均有这样的土星丘。

如果土星丘的颜色晦暗，往往心脏功能较差，易患心脏及心血管疾病，要引起重视。若此处位置过于低陷，且青筋浮起，则提示其人心力衰弱，或心火旺盛，要注意调治。

通常，人的手掌部位有三大主线，即生命线（大鱼际曲线）、智慧线（小鱼际抛物线）、感情线（小指根下横曲线），而生命线是最重要的掌线。它在拇指垂直褶处，形成一个独特的区域，具有独特意义。它可以提示人的体质、活力、能力、健康状况，并可测知某些疾病等等。有人认为这条线与生命线的长短有关，实际上这是没有道理的。

一条健康美好的生命线，应该是深筋明朗，包括范围大，气色红润，无斑不断，这是身体健康，心脏、脾胃功能良好，精力充沛的表现。相反，一旦健康出了问题，或内脏有某种疾病，也会在生命线上显示出来。

106. 生命线上的岛呈现浓褐色意味着什么？

生命线的上部、中部有岛，且岛呈浊色时，则事态极为严重。晦暗色的岛表示胃的状态不好，不过，这还不算严重，如果岛渐变成浓褐色，这时，有可能是患了胃癌了。

107. 生命线上部或中部有许多岛意味着什么？

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

生命线沿着金星丘弯曲，其中部到上部若出现一些岛时，即表示消化器官系统有可能出了毛病。这就说明此人在平时，不太注意饮食卫生，或暴饮暴食，或饮食缺少规律，这些岛的出现，便是胃肠的无言抗议。即使无疼痛等症状，事实上，消化功能已大为降低。

其中，若是生命线上的小岛非常明显，那就很可能得胃溃疡或十二指肠溃疡病。千万要注意，提高警惕，马上到医院检查才是。

108. 生命线有姐妹线意味着什么？

姐妹线也叫某线之副线，亦称保护线。

如果在生命线旁有姐妹线，那就说明此人的生命力特别旺盛，而且不会在中途出现什么凶险，一般情况下，均不会得什么大病或重病。即使出现一点小小的人生障碍，也会迎刃而解。

109. 生命线的中断处有角纹衔接意味着什么？

生命线途中断裂是凶兆，但在某种情况下，生命线的中断并不意味着遭遇不幸或有生命不测。其中之一便是中断部分被角纹衔住的情形，这就另当别论。

有这种生命线的人，虽患重病，且危在旦夕，但多半能化险为夷，保住生命。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

110. 双重爱情线是性欲强烈的显示吗？

一般地说，手上有双重爱情线（爱情线有副线）的人是极少数。在众多手相中，百里难得有一、二名。有双重爱情线的人，一般都具有超常人的意志力，忍耐力，无论干什么，都是干劲十足，而且具有效率很高。

有双重爱情线的人，一般地说均性欲较强，但夫妻缘份较薄，在感情上容易节外生枝，无论男性、女性，都有可能有外遇，而且持续周期较长。

有双重爱情线的人，一般都长寿，而且到老年，性功能也比同龄人要强健得多。也可以说，在年老时，能同比他年轻几倍的人共度鱼水之欢。

111. 生命线呈蛇行状是内脏有毛病吗？

有些人的生命线于途中呈波状，这种现象再加上感情线有岛，大多是内脏患病的征兆，尤其是循环系统可能出了毛病，亦即可能发生心脏、血管方面的病变。此类疾病在发作前，症状不明显，所以也不引人注意。等到病情突然发作，症状瞬间出现，这时才知道已经太迟了，有些人平日看起来神采奕奕，体格强健，精力充沛，但却猝然去世。事后查其元凶多是此种手纹所反映的疾病。

因此，在生活中，你若发现自己或他人有这种手纹，就要及时提醒自己或他人引起重视，这不是无足轻重的事，因为手正在发出严重警告。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

112. 生命线起点呈链状表示呼吸系统或消化系统有问题吗？

有生命线的起点，即食指及中指向下方的那一段，出现连续的岛，并结成链状，这不是好现象，表示呼吸系统或消化系统发生了问题。

若要判断到底是呼吸系统还是消化系统发生病变，尚须考虑其它因素。例如，在健康线起点附近有淡褐色的岛，且各指的指甲呈圆状，或在指甲根部出现淡褐色纵纹时，便可以确定是呼吸系统出了问题。

以前，最普通的呼吸系统疾病是结核病，而现在，肺癌成为最可怕的呼吸系统疾病，特别是初期的肺癌，癌细胞极为活跃，急剧地增殖，扩散，并以令人措手不及的速度转移到别的器官。当发现肺癌存在时，已是病入膏肓了。这种不幸的事屡见不鲜，所以要特别当心。

113. 生命线过长为何不好？

生命线并非越长越好，如果生命线延伸到月丘下部附近，这就不是可喜的现象。

月丘下部是反映女性生殖器官健康程度的部位，连水星丘也具有这种意义。女性若有这种长达月丘下部的生命线，则极可能罹患妇科疾病。尤其是年轻的女性，大多由于害臊怕羞而不愿到妇产科看病，因此，要是有这种纹线的话，绝不可忽视这个警告，平时应多注意身体状况。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

114. 生命线有多道障碍线是精神压力过重警告吗?

一个人精神饱满、心情舒畅时，手上的生命线会显现出清晰漂亮的纹路。如果精神压力过多，一道道障碍线就会横切生命线。

若障碍线仅有二三道时，尚可不必太在意。但是，当这种细纹出现多时，可确定是发生精神压力过重的警告。除此之外，还要看看生命线起点周围是否有晦暗色，有这种变色表示胃已受到伤害。

115. 生命线呈绳状的人身体较虚弱吗?

有些人的生命线不但有障碍线切过，而且线的本身呈绳状。所谓绳状，并不是岛，也异于链状变化，乃是线互相缠连编结而延伸。

一般来说，绳状的生命线常出现于活动力弱的人手上，这类人的精神及身体都较虚弱。有这种手纹的人，由于精神上的衰弱，容易直接反映到身体，故其身体很容易患病，应多加注意。特别要从心理上调适，不断充实自己，这是战胜疾病、预防疾病的第一步。

116. 生命线末端有多道支线为何应注意劳逸结合?

许多神经异常敏感的人，生命线末端周围往往有许多道支线重叠交错。如果这些浅细而分支复杂的生命线末端变为

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

浓黑灰色的话，则表示由于神经过度兴奋，而患了失眠症。

若手上出现这种情形，要注意劳逸结合，尽快消除导致失眠的烦恼和忧虑。

此外，除了生命线有这种缺陷外，连智慧线也呈现出黑灰色的话，就可能是神经官能症的征兆；如果你的手上有上述情形，最好能以轻松心情面对现实生活，尽量避免无谓的精神压力。

117. 生命线全体连续中断为何要加强营养？

生命线在途中断裂，不论中断的情形如何，都可视为发病的危险信号。尤其是生命线全体连续中断的话，就更得留意了。

先天性体质虚弱的人多半有这类生命线，他们饱尝病痛之苦，且易罹患重病。因此，生命线出现这种情形的人，要特别加强锻炼，增加营养，以补先天不足。

118. 生命线有障碍线伸至月丘是内脏发生病变的征兆吗？

有些人表面上看起来很健康，其实内脏已发生病变，并且在不断恶化。这些表面上看很健康的人，大多神采奕奕，体力充沛，因此也不易察觉疾症正在侵蚀体内的器官。

平时如果能仔细观察手纹，便可窥出一些端倪，例如，在月丘下部有格子纹或十字纹，且有障碍线横切过生命线而延伸至这一部位，这种情形是肾脏虚弱的征兆，如是女性，可能有妇科疾病，要格外重视生殖器官的健康。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

119. 生命线短且以X纹结束为何不可掉以轻心？

根据生命线的形态，可准确推测自己目前及未来的健康情况，若发现生命线上有X纹，就要提高警惕。

X纹的危险性，是由其出现的部位决定。在生命线上或触及生命线的X纹，可说是相当危险的。但是若未与生命线接触，就没什么关系。

最危险的是，生命线短且末端以X纹结束的情形。经临床观察，有如此生命线的人极可能患重病。因此，要特别关注自己的身体状况，一有不对，马上采取必要的措施，防止出现意外。

120. 生命线曲度过小提示其人体质虚弱吗？

一般来说，生命线包围着的金星丘面积广大，形成大半月形者，多为身体健康，充满活力；若生命线曲度过小，所包绕的弧面积也较小，则提示其人体质虚弱，易患疾病。

出现这类情形容易患有的疾病是：子宫发育不良，子宫肌瘤，多束性子宫，卵巢囊肿及不孕症等。

121. 生命线中断处出现星纹是一种危险信号吗？

前面已经讲过，大凡生命线中断者均易患疾病。若生命线中断处出现星纹，则更是突发疾病的危险信号。

传说西方芭蕾舞之父——邓肯的生命线就是这种形状。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

结果在中年时，他突然病死。因此，凡发现这种手纹的人，应及时体检，防患于未然。

122. 生命线中部有椭圆形岛纹要引起重视吗？

当一个人生命线的中部出现椭圆形的岛纹时，就需警惕发生出血性疾病。这种纹形大都出现在患有痔疮、各种潜出血等疾病的人手上，外科手术后因病理变化或受某些外伤也可能出现这种情形。如果你发现自己也有这种纹形，就要查清病因，对症治疗。

123. 生命线下端呈箭尾状是思虑、烦恼太多的表现吗？

生命线的下端如果出现如同箭尾一样的羽毛状线，则提示其人七情郁结，思虑烦恼太多，体能虚弱，气力不足，因而容易劳累。

此外，有关专家经观察发现，凡生命线下端出现如同箭毛一样的毛状体，或是如树根分支样不规则的乱纹的妇女中，患有不孕症的占相当比例，这是需要警惕的。

124. 生命线下端出现单边毛状线的人容易疲劳吗？

如果一个人生命线下端出现单边的毛状线，则提示其人身体虚弱，容易劳累，若不注意，易患疾病。因此，这类人要加强锻炼，增强体质。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

125. 生命线末端有岛纹是慢性病困扰的征兆吗？

生命线的末端如果有一个岛出现，则提示其人晚年可能会受到慢性病的困扰，应随时检查身体，防止疾病的发生。

126. 生命线中途转向为何是生殖器官不够健康的征兆？

如果一个人生命线的起点正常，但在中途突然转向手掌下方的月丘部分时，则提示其人生殖系统不够健康，若是女性有这种手纹，则可能患有妇科生殖系统疾病，如已怀孕，就要经常检查胎位、血压等，以避免难产。

127. 生命线两侧有十字纹紧随是抵抗力较差的表现吗？

生命线及其他掌线会经常变化。对此，读者要经常予以观察。如果发现生命线的两侧有十字纹紧紧随之，多提示机体抵抗力较差，其人随时可能发生疾病，要加强锻炼，防止疾病侵入体内。

生命线下端出现三角纹晚年易得心血管病吗？

有关专家认为，如果一个人生命线下端靠近手掌位置被散乱的三角纹包绕时，晚年得心血管病的机会较多，要提前预防。

生命线上出现圆环是胆病或眼病的征兆吗？

专家认为，生命线上出现圆环，且圆环紧压在线上，则提示其人健康状况欠佳，多半患有胆病或眼病，要找医生检

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

查，防止病情发展。

128. 感情线呈锁链状的人容易动情吗？

感情线如呈锁链状，金星丘又发达，而且拥有一双柔软很富弹性的手的话，那么，这样人的性别无论男女均属易动情感的人。

感情线呈锁链状的人，一般自我抑制能力均较弱，容易感情冲动，而且均有吸引异性的本能魅力，对异性容易一见钟情，不及后果。

感情线呈锁链状的人还有一个特点就是感情不易稳定，在感情生活中，容易见异思迁，用俗话来说就是见一个爱一个。有这种手相的人，很容易被异性接触，而且在感情上进展神速。

如果感情线呈锁链状，但智慧线茁壮有力，那就得另当别论。一个有优秀的智慧线的人，一般都有一定的自我控制能力，所以，在感情上还不至于野马无缰地去放纵。

129. 在情感上最有控制能力的人手相有什么特点？

一般地说，感情线较长，而且在尖端分出一个叉的人，对感情大都一本正经。有这种感情线的人。常常是见了异性亦目不斜视，更不会主动热情地去接触陌生的异性，也不会向潇洒漂亮的异性献媚讨好。可以说，有这种感情线的人，在感情生活领域里，一般均属呆板木讷的那一种，这样说，并不是说这样人不懂感情，生来就缺乏七情六欲，不是的，而

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

是这种人责任心太强，而且理智性也太强，一事当前，他先想到的不仅仅是事情的开端，而且还想到事情的结果，一旦责任成了包袱，那么，他宁愿控制自己的情感，而不去凭空去招惹是非。这种人容易错过爱和被爱的机会，但他（她）绝不后悔。他（她）们对那些因感情冲动而惹下麻烦的人，从来都不予同情，而说："脚上泡都是自己走的！"

130. 再婚女人手相特征是什么？

女人再婚，并不是什么可怕的事情，假如，第一次婚姻不幸福，离异后，可以再次寻找新的伴侣。任何人都难保证一次性婚姻白头偕老。人生几十年，即使是同床共枕的夫妻，也时时有发生不幸的可能。而这种可能在手相上一般也有某种暗示，比如说，在女人手相上的感情线下方，智慧线的上方有一条斜线横空插入，而且有一端和感情线相交，婚姻线又出现断断续续的重迭，这种手相，夫妻离异、再婚的可能性很大。

当然，我们不能说有这种手相的女性是100%的要再婚，我们只能说可能性很大，因为手相的准确度并不是没有误差，它提供给我们的信息，只能是作为参考。一流的手相大师，也绝不会通过手相而揭秘一个人的全部隐私和过去未来。如果把手相披上神秘的外衣，那就蒙上迷信的色彩了。

131. 人人都喜欢的女性手相有什么特点？

在我们现实生活中，你常常会碰到这样的女性，她的容

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

貌不是太出众拔萃，但是众多的男人都喜欢她，可以说是人见人爱，愿意听从她的指使，喜欢跟她合作干事情，尤其是一起出差或旅游，更是令人欢欣。可以说，人见人爱的女性最适合做公关女士，一般棘手的事情，她们每逢出马，必会马到成功。这种人见人爱的女性，手一般都是有特点的。一般说，整个手型以绵软柔长者为多。十指向手背翘起。能翘成30度以上的弧形。而手掌心又极富弹性。最有显著特点的是，感情线上有多条细纹支线往上（冲手指方向）伸出。应该注意的是，如果此种类型的女人，感情线不仅向上有细纹，向下（掌心）亦有细纹，而且交错纵横，方向不定，那么，这种女人的社交能力虽然很强，异性朋友多，但容易陷入多角情感旋涡之中，有时不能自拔，惹事生非，所以，有所警惕才是。

132. 生命线内侧上翘而中断是患绝症的迹象吗？

一般说，生命线中断的现象是常见的，我们不能见生命线中断就判断为身体上有了什么病症，或者遇上什么灾难，这得根据掌纹的情况而定。

生命线如果中断，但旁边有姐妹线保护，说明会化险为夷；生命线中断，但有线重迭，或者继续有延伸线，且比较笔直，这也说明身体即使有了病状，也能排除危险。但是，生命线如果中断后，在金星丘侧又勾翘起来，问题就严重了。这就代表着那个年龄（按流年数）生命会出现危机，一定要引起注意。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

133. 手相上有断掌是不吉利的征兆吗？

断掌，是一种常见的手纹现象，即智慧线和感情线合而为一，把整支手掌切为两截。

凡是“断掌”的人，大都个性刚强，感情很强烈，当他爱上一个人的时候，便爱得死去活来，但一旦翻了脸，也就会因爱成仇。有“断掌”的人，一般对于工作会拼命，但一旦不喜欢干了，马上停下就走。有“断掌”的人，一般情况下不会有太多的朋友。这种人一般较自私。由于“断掌”的人容易感情冲动，所以，好“战”分子为多，在打仗时好下死手。

还有一种“断掌”叫“假断掌”，即智慧线和感情线合而为一，但在这两条线合一的掌线下，弯弯地向下伸出一条智慧线的支线有这种“假断掌”的人，一般都是感情重于理智，最容易感情用事，这种手相，是心智和感情不成熟的象征。这种人谈恋爱，也很少有美满的。所以说，有“断掌”的人，一般在命运上悲剧成份较重，在子女问题上，有的还真无后，还有的是女孩为多。这种说法有点近似迷信了。但现实确实如此，究竟什么原因，还有待继续探讨。

134. 智慧线上有岛纹是精神疲劳的征兆吗？

在智慧线上出现二三个岛的人，大多蓄积着精神疲劳。精神衰竭或持续刺激、神经紧张时，智慧线的岛纹容易产生。

有些人自以为对精神上的压力耐力很强，不在乎琐碎的小事，殊不知自己的精神压力无形中已经逐渐聚增，等到承

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

认压力存在时，大多已来不及了。

以十二指肠溃疡为例，这种病可说主要是由精神及肉体的压力导致的。智慧线有很多岛的人，具有容易贮积精神压力的性格，这种压力会加重胃及十二指肠的负担，在不知不觉中就患上溃疡。区别溃疡的部位，还得看生命线，若此线下部有岛及异色。则是胃溃疡。

最严重的情况是，胃溃疡可能会恶化为胃癌，故不容忽视。

135. 智慧线呈链状是缺乏韧性、耐心吗？

有链状智慧线的人，通常缺乏韧性、耐心，对一切事物忽冷忽热，做事容易生厌以致于半途而废。特别是智慧线全体形成链状、波状，这就表示精神活力薄弱。

智慧线呈链状而且极端下垂的人，其意志力特别薄弱，即使小事也会令他忧心忡忡，情绪容易低落，最后极可能患神经官能症。所以这种人须随时保持心情开朗，慢慢增加意志力，精神必能因此而有所改善。

136. 智慧线起点有斑点是有头痛的毛病吗？

智慧线于起点附近或于中指下方出现斑点，即是表示有头痛的毛病。这可能是近视所导致的慢性头痛，也可能是眼镜度数不合适所引发的头痛，要查出原因，消除疾患。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

137. 智慧线起端分叉是患脑外伤吗？

如果一个人智慧线的前端分叉，则提示其人可能是脑外伤，如脑震荡等，不过这类人也会表现出精神不振。

138. 智慧线的起点与生命线距离大是什么原因？

一般人掌上的智慧线与生命线的头相结合，但也出现两线拉开距离者，这两线相距的宽度有大有小，如果相距 0.5 公分以上，在健康上就可能出现问题，他的疾病倾向易导致甲状腺机能亢进、心脏疾病或某些癌变，要特别引起警惕。

139. 智慧线短而折是脑力不足的征兆吗？

智慧线过短而起端向上弯，或折成两段，多因脑髓不足，易患眩晕。由于脑力不足，做起事来往往容易半途而废，有始无终，懒散拖拉。

智慧线如果是断断续续组成的，则提示其人因心理过度紧张而导致神经衰弱，此类人容易罹患失眠头痛等症，或为脑震荡后遗症。特别是有多条障碍线横切智慧线者，更要注意消除紧张情绪。

140. 智慧线呈波浪状的人精力不集中吗？

一个人的智慧线，如果呈明显的波浪状纹，则提示其人

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

易患神经系统疾患。这类人常常精力不集中，做事缺乏耐性，出现这种情况，也可能是因吸烟过度、生活不规律，致使活动力衰退。如果是这种情况，要坚决戒烟，并注意生活规律化。

141. 爱情不专一的人从手相上能看出来吗？

看一个人爱情是否专一，对异性朋友是否忠诚，一般地说，从手相上是能提供一些信息的。

如果一个人的金星丘高耸、肥沃，智慧线向月丘方向弯垂，而且感情线又短的话，那么，我们就可以判断，有这种手相的人一般都是爱情不专一，喜新厌旧的角色。因为金星丘发达的人。一般都精力强盛，感情易冲动，好色，而感情线下垂弯曲的人，一般都缺乏自控能力，而感情线短的是感情自私的象征。你想，这三点如加在一个人的身上，这个人对爱情还能专一吗？如果在看手相时，碰上这样的手相，我们就可以得出这样的判断：一、此人对爱情极度自私；二、好色。一有机会你在外面乱搞男女关系。三、在恋爱情时，对爱情并不重视。当与情人在一起的时候，就希望有肉体的接触，甚至想马上发生性关系，得到肉欲的享受。四、疑心大，容易怀疑对方不贞洁，有时因小事吵架、呕气。严重时分手。

142. 从手相上能看出一个人的职务高低大小吗？

如果想判断一个人的职位高低，官位是科级、处级或厅级，或是没有什么级别，但手握权柄，是个实权人物的话，只凭手相上是判断不太确切的，这主要得看面相。一般地说，眉

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

峰上扬，耳大有轮，鼻梁通天笔直，准头大而不露孔的人，大都能弄个一官半职干干。这种相是老百姓说的“官相”。

这样说，并不排除从手相上看官职的大小。如果一个人的智慧线、感情线、生命线清晰深刻，命运线起自生命线尾端直向小指和无名指下延伸，使手纹形成大三角套着小三角的格局，那么，有这种手相的人一般均能掌权，根据掌中的几条线所构成的框架，以及纹路的障碍情况就可判断权力大小和在哪个流年升官或遭贬了。为什么要运用感情线、智慧线、生命线及命运线这四条线上综合来判断呢？因为一个人的智商以及谋略及运气状态从这四条线上都能有所体现。如果一个人的智商高，有超群的智慧注重感情，又不易冲动，身体健康，命运少岐路，这种人当官的可能性是很大的。当然，我们在给一个人看手相，判断他的职位高低时，一定要和他（她）的面相结合起来。这样，准确率才高些。

143. 生命线很短是否就意味着短命？

手相上的生命线的确是有长有短，有粗有细，不少人都认为生命线短就是短寿的象征，实际上这种说法并不太准确。一个人的生命长短，绝不单纯取决于生命线，当然，生命线是判断一个人寿命长短的主要依据，但不能只凭生命线的长短而下结论寿命长短，如果想判断一个人的寿命长短，在看生命线的时候，还必须看智慧线和健康线。

如果一个人的生命线刚刚探出就嘎然而止，而智慧线又中途折断，健康线又有断裂现象，就说明这个人的寿命很可能是短暂的，在生命的旅程中容易发生意外事故，或暴病而

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

亡，或遇上险事而丧身。

144. 不成熟的人在手相上有什么特征？

在生活中，我们常常会听到某人对某人的评价，“这个人倒是不错，就是不成熟”。仅一句话，就道出了一个人的弱点。

那么，一个不成熟的人手相上的特征是什么呢？

从众多的手相中，综合起来的特点是：

一、感情线短，而且纹路浅，按手相学理论，有这种掌线的人，一般都主观武断，心胸狭隘，常常自以为是，无论是外界关系还是家庭关系均不易容易处理明白，可以说，这种掌纹的人，多数都缺乏对人的理解，所以，很难做出让人理解的事情来。

二、智慧线不规则。也就是说智慧线不发达或细小，或弯曲，均属此状。一个智慧线不发达的人，相对地说，就容易“缺心眼”，这样，干事情也难做出成熟的壮举。

三、手纹上没有成功线。这条线虽不太重要，也不能因此线而断定一个人是否成熟，但此线可以用来做参考。

145. 在爱情上爱吃醋的人手相上有什么特点？

我们常常会遇上这样的人，他（她）一旦爱上了一个人，会把一些不着边际的异性看成是自己的情敌，自己所爱的人稍稍对他人有所接触，他（她）便醋意大发，有时会无因由地给对方难堪，让对方下不了台，或者给所爱的人划下“禁区”，不许越雷池一步。这种好吃醋的人，一般都是在爱情上

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

极端自私的人，若是跟这种人结了婚，准会受一辈子若，若是跟这种人建立了情人关系，也很快会分手。

在感情上爱吃醋的人，从手相上是可以看出来的。

一般地说，在智慧线末端有叉状纹，感情线短促，而且上下均在岐线支出，这种人大都在感情上爱吃醋，容易在感情上无端引起风波。因为智慧线末端开叉，表示这个人疑心太重，甚至有捕风捉影的倾向。而感情线短促，且上下有岐线，表示这个人在感情上最容易全部投入，同时，他（她）也喜欢对方全部投入，而且把对方给予的爱当成是自己的“私有财产”，所以，这种人的感情虽有可爱的一面，但更有可怕的一面，如果调整不当，就会面临危机，一些情杀案的罪犯多有此手相。

146. 感情线短的人其循环系统有问题吗？

感情线的长度要适宜，其标准是从中指根部中心朝下设一直线，感情线恰好止于此线的交点处，按照这个标准判断感情线的长短，便可推测健康情况。

感情线短于标准的人，其循环器官系统大概有问题。换句话说，他应当注意自己的心脏、血管状况。因为人若有心脏或血管方面的毛病，如先天性心脏虚弱、心脏病，通常感情线较短。

147. 感情线过长要当心患高血压吗？

感情线长于标准，延伸到食指和中指间，是表示心脏强

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

健。然而有一前提：感情线本身必须没有瑕疵或黑点等，同时曲线要漂亮。

若感情线长达食指下方，亦即到木星丘附近，就得当心高血压。

148. 感情线上有岛易患心肌梗塞吗？

据有关专家观察，心肌梗塞症患者的手相中大都是感情线有岛、瑕疵和颜色。

因此，倘若发觉在感情线上出现岛纹，就要注意心脏病。身体肥胖的、血压高的、胆固醇高的，其手纹有这种现象时，无异是心脏和血管亮起了红灯。尤其是感情线在中指上方的那一段出现岛时，病情可能相当严重，因为中指代表的就是心脏。

和其他纹线相同，感情线每日都有变化，其间的差异非常微小，实在难以察觉。譬如以三个月一次的频度，借着手掌的影印来做仔细的比较，就能明白手纹是随着身体的变化而变的。对自己的心脏或血压不放心的人须注意感情线。

149. 感情线下端有毛状虚纹的人心血管有问题吗？

如果一个人的感情线下端出现很多毛状虚纹线时，则提示其人的心血管系统可能有病变，很有必要到医院去查一下。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

150. 感情线上倒钩要引起重视吗？

如果感情线到达小指或无名指的下方，不向手掌边缘走，而向上倒钩回来，也提示其人易患心脏疾病，要提高警惕，以防万一。

151. 感情线被两短线直切是高血压的征兆吗？

有些人的感情线在中指或无名指下方发生断裂现象，而且断口较大。有这种掌纹的人，比较容易患循环系统或呼吸系统疾患，在感情上有七情郁结，或多愁善感、精神苦恼。这类人必须学会自我控制，保持心理乐观，并经常锻炼身体。

如果感情线在小指的下方断裂，且断口距离稍远，表示其人情感不稳，易患肝阳上亢、头昏头痛等病。

152. 感情线出现黑点是心脏较衰弱的表现吗？

如果感情线出现黑点，此黑点不论在哪一位置，都提示其人心脏比较衰弱，心搏常呈不规则现象，这类人要加强锻炼，但不可剧烈运动。

153. 感情线出现异色是为什么？

据有关专家观察，感情线的颜色和心脏的循环有很密切的关系，因此观察该线的颜色也可以及时发现一些危险信号。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

一般来说，感情线呈赤红色，且皮肤较干燥者，易患高血压或脑血管疾病；感情线呈灰色而干燥，提示肝脏已发生病变；感情线有一段呈现青紫色时，且纹理零乱、幅度变宽，或呈链状、波状时，常表示易患高血压、心脏病等。

154. 靠自我奋斗而能取得一定成就的人手相上有什么特点？

人生在世上，是很难平等的。有的人从出生日起，就生活在一个有保障的环境里，但也有个别的人逆境成材，靠拼搏、靠努力而扶摇直上，在事业上做出可喜的成绩，这种人，一旦跳出困境，就有锐不可挡的气势，一般都大业有成。

这种人的手相至少有如下三个特点

一、智慧线产生于生命线之上，而且从生之点就强健有力，象征着勃勃生机；

二、命运线在智慧线上交接出线，有交接连运的形态，象征百折不挠，勇往直前的运气；

三、感情线中端有岐线伸向金星丘，使掌中形成一个强有力的三角纹，象征着自我可以完善自己的意志。

有以上手相的人一般都能赤手空拳去创造自己的事业，能够在艰苦的环境中奋斗出来，并取得一定成就。

这种手相的人最大弱点是太重感情，容易因情感上的事情而受挫折。

155. 生命线起自木星丘是好还是不好？

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

一般地说，生命线起自木星丘的人，大都野心勃勃，事业心强。如果整条生命线清晰而又深刻，弧度大而又流畅，那么此人忍耐力是极强的，可以说，此人很可能成为一名难得的人才，一旦有机会，就会脱颖而出。此外，如果在生命线起端有上行的支线出现，那就更加证明此人毅力非常，通过艰苦奋斗能实现自己的理想愿望。

156. 从手相上能看出有第二职业吗？

现在沿海地区第二职业已司空风惯，不属于什么新闻和神秘的人，但在北方职工有第二职业还不普遍，有的虽有第二职业，但还羞羞嗒嗒，能不公开的，尽量不公开。怕的是引起同事的议论和领导的不满。

实实在在地说，从手相上判断一个人是干什么工作的，只能从手的形状结构，以及从面相和气质上综合分析，然后说出一个“可能”来，从来不敢100%的给人下个结论。给人看有没有第二职业，就更不容易了。

一般情况下，看一个人是否有第二职业，以及所从事的第二职业是否成功，效益前途如何？关键是看生命线。如果一个人的生命线上有一支线上升至土星丘而且同命运线平行而不接触，显示其人有两种以上事业，而且有成功之希望。如果此人太阳丘凹陷，两旁有丘峰耸起，那么可以说此人正交好运，财源茂盛。

157. 智慧线和生命线分别而起意味着什么？

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

智慧线与生命线分别而起者，显示其人温和果断，有冒险犯难，勇敢果决的精神。若是女性，则显示其人胆大心细，敢作敢为，有多变性格，行动怪异，常出意外。一般离婚的女性，多有此种纹线。

158. 智慧线与生命线同源而起意味着什么

智慧线与生命线同源而起者，显示其人意志常为理智所支配，处事小心谨慎，凡事多虑，犹豫不决，常常由于下不了决心而错过大好时机。有这种手纹的人，很难委以重任，而且不利于与别人合作干事。

159. 智慧线上出现三角形意味着什么？

智慧线上出现三角形，显示其人智商很高，谋略超人，且能说会道，很有辩才，在科技方面有潜在的发明创造能力，便可能获得大的成功。

160. 婚姻美满的人手相有什么特点？

我们所说的婚姻美满是指那些夫妻和睦，互敬互让，关怀体贴的家庭。婚姻美满不等于夫妻之间没有矛盾，夫妻间有了矛盾能及时调解，不留下忌恨，这就是美满的婚姻。

美满的婚姻表现在手相上就是：感情线起点成叉行，一支向木星丘，另一支向食指与中指的中间。有这种手相的人，不仅家庭和睦美满，且能积累财富。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

161. 感情线有许多网纹下垂意味着什么？

感情线有许多网纹下垂，显示其人情操虚伪，爱情易变，如女性有此手纹，对感情会极不专一，贞操观念极差。

162. 热情慷慨的人在手相上有什么特点？

感情线的末端成流苏状的人，一般均有热情慷慨特点。有这种手相的人，喜欢交朋友，喜欢助人为乐，而且不小气。

163. 感情线的支线流向意味着什么？

感情线有一支纹指向木星丘，显示其人有可能与有地位之人结婚，且与其事业的成就有关。

感情有一支纹指向土星丘，显示夫妻两人都有学问与财富。

感情线有一支纹指向太阳丘，显示其人可能得美妻。

感情线有一支纹指向水星丘，显示其人有可能得贤内助。

164. 健康线上部出现大岛为何应注意肺、气囊等健康？

有些人察看纹线上是否有岛时，难免会着眼于小的岛，因为“岛”这个字给人的印象就是如此。不过，岛不一定都是小的，尤其是健康线上的岛，由于健康线本身大多较为模糊，

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

所以我们常常忽略该线上的岛。

如果健康线上出现一个完全的岛并且这个岛可说是健康线本身形成的，这种人，通常易患呼吸系统方面的疾病，故应注意肺、气管（支气管）、喉咙及鼻子等的健康。

此外，健康线呈链状，且其上部即接近感情线的部分出现岛，这种纹线也是表示呼吸系统有问题，可能还会患结核病，但别忘记同时也要检查指甲的状态。

165. 健康线局部中断是不好的现象吗？

一般而言，健康线以浅弱且无中断的单一纹路出现者居多，部分中断或呈链状的健康线较为少见。有这种健康线的人，其胃肠等消化系统易受病痛侵袭，因此通常是身体瘦弱，而有菜色，且易患腺病，让人一眼就可看出有消化器官方面的疾病。这类人除了胃肠天生就虚弱外，有的还因此而过度担心胃肠，经常服用胃肠药。

有这种情况的话，要看看生命线的交点是否呈现晦暗色，有无岛或相连的岛。若食指以下的生命线部分变成链状，就须特别注意。有此纹线的人要常和医生联系，关心自己的健康，则此征候便会逐渐消失。

166. 健康线与智慧线的交叉处有岛是神经官能症的征兆吗？

在健康线上出现岛的情况中，另有一种必须注意，该线与智慧线交叉的部位有岛，这是神经官能症的征兆。近年来，神经官能症这个名词已不足为奇，然而以疾病本身而言，它

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

是不可轻视的疾病之一。

神经官能症的最初症状通常只是心情烦躁，有的人下班后回到家里，一反常态地不想和家人讲话，而周围的人也不会发觉异样，仅以为“他大概累了”。以后，症状愈加明显厉害，就会产生许多困扰和麻烦。

167. 健康线细而黑是应引起高度重视的时候了吗？

健康线颇长且与生命线交叉，通常意味着将患有生命危险的大病。在此情况下，若其纹路细弱，就不用担心。应该警觉的是健康线粗深清晰。不过，健康线虽细，但呈蓝黑色，便是危险信号，提示其人很有可能会患心脏等循环系统的疾病。

若你的健康线是如此，还要再察看其他情形，诸如感情线是否呈波状、金星丘是否狭窄、拇指根部是否呈浅灰黑色等，只要其中一种情形的答案是肯定的，就相当危险，务必要注意。

168. 健康线与感情线的接触点呈红色是心脏有问题吗？

健康线与感情线相接处变为红色，表示有患心脏病的可能。其实，这情形与反映心脏状况的感情线有关。请读者注意，感情线虽良好，但若有上述情形，则还是可能患心脏病。

事实上，与健康线的接点呈红色的感情线大多有中断现象。有这种纹线的人以心脏病患者居多。此外，要是连生命线也呈链状，可以说病况已相当不乐观。所以有这种纹线者，

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

一定要善加保护循环系统。

169. 健康线呈链状是慢性病症的预兆吗？

健康线上如果有太多的岛纹并形成链状时，表示呼吸系统病变加深，或拖延成慢性病症。这时千万不要再拖延下去，最好马上去医院检查清楚，以便对症治疗。

170. 健康线柔弱寸断是消化系统不佳的表现吗？

如果健康线特别柔弱且断断续续，则提示其人除消化系统功能薄弱外，通常其体质也较差。如果不仅健康线柔弱寸断，而且智慧线和感情线也相当狭窄，则提示其人气管或支气管易受感染而频发气喘病。

171. 健康线偏向月丘成乱纹为何要调理好生活？

如果一个人的健康线不向小指下端上升，而在手掌边缘形成众多的乱纹线，则提示其人因生活不规则已损伤了体力，以致精力不足。这类人要特别注意休息，调理好生活，免得病情加重，危及健康。

172. 手掌突然变大是脑垂体有疾的症兆吗？

医学专家认为，身体的末端部分变大异常的人是有病的表现。一般来说，人过了青年期，手掌便不会有明显的变大

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

现象了。如果到了成年，手掌又突然变大，要考虑身体某部位有病。出现这种情况，很大可能是脑垂体的疾病。

脑垂体是头颅内约重 0.6 克的极小的器官。它对机体极为重要，体内其它许多分泌激素的内分泌器官都是在它的总控制之下。当脑垂体出现异常时，就容易引起许多疾病。如"肢端肥大症"，常是在垂体前叶出现肿瘤，造成前叶激素分泌过剩，即垂体机能亢进。

因此，当手掌突然变大或手脚同时变大时，要警惕脑垂体的病变，这时应该去请教医生。

173. 智慧线横贯手掌有歇斯底里的行为吗？

有些人的智慧线呈链状，横贯手掌左右两端，这种情形暗示他们经常闹头痛，性格属于神经质。如果再有反抗线往上延伸而横切过智慧线的情况，这种神经质的倾向就更加强烈，会患严重的偏头痛，常无端地大哭、大怒，甚至做出令人心惊胆颤、歇斯底里的行为。

尤其是在考试或面试时，心情一紧张偏头痛便发作，成绩因此受影响，极有可能一败涂地。为了能享有幸福成功的人生，这些人于平日即该修身养性，克制情绪，锻炼坚强的耐力。

174. 智慧线中断且明显交错其人优柔寡断吗？

优柔寡断，犹豫不决，或怀疑自己的人生，整日苦恼愁闷而终不得解者，大多有中断而互相交错的智慧线。若两线

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

交错的部分很短，这情形就没有不良影响，但若在交重部分，两线距离短或两线长时，就相当不利。

如果仅仅是普通的烦恼，则尚不成问题。要是长久地烦恼下去而耗损心神，就会患有神经官能症。这种人平日应该利用运动或劳动来活动筋骨，暂且抛开一切烦恼，让心灵挣开桎梏，则精神上的痛苦便可不药而愈。

175. 智慧线起点紊乱是抵抗力差吗？

正常人的智慧线起点应该清晰、规整。如果智慧线的起点非常紊乱，则提示其人幼年体弱，身体抵抗力差。这类人要增加营养，加强锻炼，以补先天之不足。

176. 智慧线上有十字纹提示其人正气不足吗？

当智慧线上出现明显的十字纹时，即使该十字纹很小，也提示其人心理不稳定，正气不足，胆气怯弱，易出现安危应激、恐惧不安等症候。

177. 智慧线延伸到掌边是发育迟缓吗？

有的人智慧线的起端一直延伸到掌边，这种现象有人称其为“悉尼线”。这是1970年前后，某研究者在澳大利亚的悉尼发现的一种特异的掌屈纹。据报道，在先天性风疹、白血病和先天性愚型的患者中，呈悉尼线掌纹者较多，而许多发育迟缓、学习不好、行为不好、行为有些异常的孩子中，悉

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

尼线纹也时常可见。

178. 智慧线短而浅为何要去医院检查？

当一个人原智慧线短而浅时，表示其人肾功能减弱，消化不良，胃及十二指肠可能有溃疡。如果同时健康线也断断续续，手掌中央部分呈暗青色，手掌瘦而硬，则这种可能性更大，要抓紧到医院诊治。

179. 命运线的岔线指向不同的部位所显示的意义是什么？

命运线起自掌颈，直上土星丘，有一岔线至太阳丘，显示其人有可能获得大成功，大财富与大荣誉。

命运线起自掌颈，直上土星丘，有一岔线至木星丘，显示其人计划可能实现，大权在握，官运亨通。

命运线起自掌颈，直上土星丘，有一岔线至水星丘，显示其人在科学上或商业上有大成就。

命运线笔直，有一线出自月丘，与之相接，显示其人必能获得异性帮助。

180. 感情线的缘起与人个性有什么关系？

感情线起自木星丘中间，显示其人忠实可靠，有正义心，万事如意，但性格比较高傲，好结交权贵，而不爱与贫贱者交往，在婚姻上喜欢巴结富豪权贵家的女性，不愿与贫践者

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

结婚。但有这种线纹的人一旦爱上一个人。一般能维持家庭的存在。

感情线起自食指与中指之间，显示其人比较和气，不会随便猜疑与嫉妒。对爱情比较重感觉，不分贫富。只要个人感觉好，就会相爱到底。

感情线起自土星丘的上部，显示其人对爱情极端自私、妒忌，有所爱慕，务求得之，有而又生厌，但又管束甚严，如有错失，无法宽容。如此线起自土星丘下部，则悍戾更甚，只知有己，而不知有人，一意孤行，不计后果。

181. 如何从智慧线的流向判断人的性格？

判断一个人的性格，最好是看智慧线的流向。

智慧线流向火星丘与水星丘者，显示其人最重实际，理智性较强，不易冲动，更不易冒险；智慧线流向月丘方向者，乃显示其人富于幻想和空想，总是搞一些不切实际的计划，尚空谈，但不见行动。如果智慧线向下倾斜，显示其人常有悲观情绪，而且常常因鸡毛蒜皮小事而愁眉不展；若是智慧线过度下降，直达到手颈时，往往是因忧郁过度而走极端。一般精神异常者，多有此纹线。

182. 智慧线上有支线岔出意味着什么？

智慧线上有一清晰的支线岔至土星丘，显示其人奋斗进取；

智慧线上有一清晰的支线岔至太阳丘，显示其人不但有

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

天赋，而且能奋斗进取，终必有成；

智慧线上有一清晰的支线岔至水星丘，显示其人善于经营事业，可获巨利。

183. 命运线的起点出现岛形作何解释？

命运线的起点出现岛形，显示其人出身神秘，一般不愿透露自己的身世，有这种手相的人，有可能是养子或私生子。这种手相很少见。

184. 命运线起自掌颈至感情线而终止意味着什么？

命运线起自掌颈，至感情线而终止，显示其人因感情用事或沉迷女色而自毁前程。有这种手相的人大都好色，而极容易引出麻烦更易伤害名誉，引起纠纷。

185. 命运线出现三角形意味着什么？

命运线出现三角形，显示其人所从事的事业冒盛发达，宏图大展。三角形以于净利落没有支叉断线为最佳。如命运线上的三角形大而宽阔，纹线清晰，相交于智慧线与成功线之间，此人不仅事业飞黄腾达，官运也亨通。

186. 命运线上出现四方形意味着什么？

命运线出现四方形，显示其人所经营的事业，受到有关

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

方面的保护，不会失败，如该四方形出现于智慧线与感情线之间，则显示其人投机可以成功、不会有经济损失。

187. 为什么说健康线是身体状况的晴雨表？

健康线起自水星丘，斜穿过手掌，而止于生命线附近。一个人的身体健康情况，在健康线上会有及时反映

健康线弯曲如水波纹形，显示其人体质欠佳，可能有肝或胆的毛病。如果颜色灰黑，更是有病的征兆。

健康线断断续续，显示其人消化不良，身体多病。

健康线在感情线与智慧线之间出现小岛显示其人心脏或神经系统有毛病。

健康线布满小岛，犹如链形，显示其人呼吸器官有毛病。

188. 夫妻分居而不离婚在手相上有什么征兆？

婚姻线末端成叉状，显示其人婚后反目，夫妻失和。虽然不致离婚，但亦难免分居。如果婚姻线末端下垂作叉状，遇感情线而止，显示其人与配偶分居或合法离婚。此外，婚姻线中端或末端有小岛，也可视作有夫妻分居的可能。

一旦发现了有这种手相，夫妻间一定要严防注意，少发生摩擦，凡事尽力互敬互谅。这样，也可避免家庭失和所造成的痛苦。

189. 夫妻离异后又复婚在手相上有什么显示？

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

我们常常遇到一些男女，闹了一通没离婚。但不久，双方又后悔复婚。实际上，如想开了这些也就无所谓。结婚自由，离婚也自由，复婚亦自由。只是这样的折腾，伤财而又伤感情。所以，夫妻间即使有了矛盾，一般应多谅解，不到万不得已，千万不能闹离婚。据有关部门统计，现在闹离婚的多，但复婚率也在悄然增加。

夫妻离异后又复婚，在手相上是否有显示呢？

回答是：有。

一般地说，如果婚姻线中断，另一线由旁边继续生出，而其末端生岔，就预示夫妻离异后，仍有复婚的可能。

190. 非常不幸的婚姻在手相上有什么显示？

婚姻线的末端出现十字，显示配偶有突然死亡的可能性。

婚姻线下垂，又有十字相交，显示其人与配偶有可能生离死别，且对方也有可能死于意外事故。

婚姻线上出现花星，显示其配偶有可能死于意外。

191. 手相上有天才线的人肯定就有天才吗？

天才线通常出现于太阳丘与水星丘之间，为三条平行的短线（见图一四六）。

拥有天才线的人实在不多，有此线者一般显示为此人天赋极好，尤其在科学领域，很可能有发明创造的才能。但什么事情也不是绝对的，手相上有了天才线，也有终生什么也发明创造不出来的，反而，没有天才线的人，一样创造出不

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

少奇迹来。

不过，在众多科学创造发明者中有天才线的人成功率较多。这是事实。

192. 可得横财的手相有什么征兆？

富贵发财，人人所想往。世上不愿发财的人是很少的。但世上不可能人人都能发财。

有不少人是靠日积月累起家发财，也有的人靠意外收入发财，但也有突然间因某事而发横财者。这种人在手相上也有显示。

这主要看手颈线。

手颈线又名手腕线，此线出于手的颈部。手颈线通常有三条，此人完整而明朗者，显示其人身体健康，并有财富与幸福。

如果一个人的三条手颈线全部清晰明朗，而且在手颈线的第一条上出现花星，就显示此人财运不同凡响，有可能靠得横财而暴发。

193. 发财与伤财在手相上有什么显示？

生在世上的人，差不多都喜欢自己有富贵发财的机会。不过，发财的机会并不是人人都有，发财即靠争取，也靠机遇。

从手掌上看一个人的财运如何，虽然也带有相当神秘的色彩，但根据众多手相得出的经验是，一个人的手相上确实能看出一些财运如何的征状来。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

看一个人的财运如何，主要看太阳丘（无名指下），此外可参照手颈线。如果一个人的太阳丘（见图一四八），呈现沟谷状态，而两旁峰丘耸起，其它丘也是掌峰明显，润泽发亮，手掌柔软且有强性，而手颈线上有花星，此人财运必佳，如果无名指下的太阳丘有米字纹出现，此人定是大富翁，财源会滚滚而来。相反，如果太阳丘平平，手掌僵硬，各丘硬度能荡手，财运一定不佳。如果太阳丘呈现黑灰迹象那就有可能伤财。

此外，判断一个人的财运如何，还要看气色，鼻子、印堂。只有综合判断，得出的结论才会准确度更大些。

194. 手掌呈长方形易患健忘症吗？

长方形掌者，手掌肌肉大都较薄，这类人每每精力欠佳，体质虚弱，且易患健忘症。

有这类掌型者，若是手掌又瘦又硬，则提示其人消化系统功能不够健全，这类人平时要注意调剂饮食，并养成良好的饮食习惯。

195. 手掌出现多形红斑为什么要引起重视？

其表现是：起始为多形性红斑，后出现块状风疹、丘疹、结节及小疱、紫癜，首先是指头边缘和手掌部位对称性发作，并逐渐向前臂、足背、小腿等倍位发展，春秋季节多见。

出现此症状者，如果不是妊娠或过敏体质，就有可能是内分泌紊乱、结缔组织有疾患，甚至有可能是恶性肿瘤。为

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

此．凡手掌部位出现多形红斑者，要引起足够的重视。

196. 手掌出现对称红斑需要去医院检查吗？

其表现是：两手掌发生鲜红斑，呈对称性，界限清楚，无任何自觉症状，其中有的开始时两手全部潮红，有的从大小鱼际处生，后逐渐全掌罹致，有的指掌面可累及。

出现此症状者，如果是妊娠期，便有可能是类风湿、痛风及糖尿病、R 白血病、肺结核、肝硬化等。当然正常人也可出现此症状，但一旦出现这一症状，最好不要忽视，应赶紧去医院诊断为好。

197. 手掌出现持久性隆起红斑是一种过敏症吗？

其表现是，手背部出现红色及紫色持久性斑片，四肢侧面亦常对称出现。斑片为结节状扁平隆起状，色淡红及紫色，表面光泽，性质较硬，有轻微的疼痛。出现此症状者，可能是一种过敏症，也可能与细胞外胆固醇沉着有关，希望能引起重视。

198. 掌拓出现脓疱为何不可忽视？

其表现是：小脓疱从手掌的大小鱼际开始，并逐渐扩展到掌心和指掌面。在足部，多见于足跖部或者跖侧缘，脓疱的特点是呈针头及粟粒大小，稍高出皮面，并且不易破裂。

出现此症状者，有人认为是一种多基因性遗传。其实出

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

现这一症状，与炎症感染、代射障碍、内分泌障碍及环境因素有关，不可忽视。

199. 双手出现痉挛性肌肉收缩为何需要全面检查？

其表现是：以手足疼痛性、痉挛性肌肉收缩为特征，并伴有感觉异常和疼痛。发作际，大拇指内收，指同关节伸直，掌指关节屈曲，腕部关节和肝部关节也呈屈曲状态，下肢的双足跖屈，膝部关节和髋部关节均可屈曲。

出现此症状，多为低血钙和硷中毒，有的也可能是由甲状腺功能减退、脂脑泻、慢性肾炎、佝娄病、骨质软化等引起的；有的有可能是癔病、中枢神经疾病、幽门梗阻及长期大量服用硷性药物所形成的。因此，凡出现这一症状者，都要做全面检查。

200. 手掌颜色偏黄是多种疾病的反应吗？

其特征为：手掌、手背、手指的皮肤呈黄色；手掌部位较为明显。

出现这种手色的人，如果眼睛的巩膜和小便颜色也发黄，需要马上进行诊疗。形成这种手色的人，可能患有下列病症：先天性与获得性溶血性贫血、蚕豆病、恶性疟疾、血型不符的输血反应、胆结石、病毒性肝炎、中毒性肝炎、肝硬化，钩端螺旋体病等。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

201. 小指多一条横褶线是什么原因?

正常人的小指上应有二条横褶线。如果小指上多一条横褶线，则提示其人可能有先天性染色体疾病。

202. 小指苍白瘦弱是消化系统有疾病吗?

一般来说，人的小指以纤长柔软而壮直为好，如果小指苍白瘦弱，多因排便不畅或腹泄所致，提示其人可能患有消化系统疾病。

203. 小指指纹散乱是体能较差的表现吗?

据有关医生观察，小指根部指节节其它指节褶纹散乱者，多提示其人体能较差，这类人要加强锻炼，防止疾病发生。

204. 小指侧弯是消化系统有问题吗?

正常人的小指是挺直的并密贴于无名指，如果小指侧弯，则提示其人消化吸收功能不健全，若同时兼有手掌皮肤干燥，则更易患消化系统疾病。

205. 小指第一节出现十字纹是精力不足的提示吗?

医学权威认为，小指第一指节出现十字褶纹，多提示其

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

人精力不足，要注意养精蓄锐。

小指第二节褶纹不完整是患心脏病的信号：

正常者的小指第二指骨节褶纹应完整而清晰，如果这一处褶纹不完整，则是患心脏病的信号。

小指第三节较短是肾气不足的表现：

正常情况下，小指的第三指节与第二指节的长度是相等的，如果第三节比第二节稍长些更好。相反，如果第三节指节较短，则说明其人肾气不足，容易疲劳，办事精力不集中，要加强锻炼，特别要防止罹患肾脏疾病。

小指第三节出现花星是为什么？

小指第三指节出现花星，则提示其人易患心脑血管疾病。如果有两个以上花星，其人可能已经出现了心脑血管病变。

小指根部横曲线异常为什么要引起重视？

小指根部横曲线有黑点出现，提示其人有视力障碍；小指根部横曲线呈波型，是听觉神经患病的征兆；小指根下横曲线与健康线之间出现岛纹，为消化器官等癌变的信号。

206. 无名指第二、三节较短是易患阳萎病的表现吗？

无名指第二指节与第三指节应该等长，且应比第一指节略长些。如果无名指第二节较短的话，特别是第二指节消瘦而形成漏缝透光，则提示其人易患骨骼脊椎病；无名指第三指节瘦削或较短时，表示性感淡薄，易患阳萎病或出现性冷感。

207. 无名指指头偏曲多是泌尿系统有问题吗？

医学专家认为，无名指指头偏曲，指节漏缝，多发生于

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

患泌尿系统疾病或七情伤感、神经衰弱之人的指上。有这类手指的人，必须注意加强思想修养，培养兼逊随和的美德，这样才有利于健康。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

第一章　有效的足部反射区刺激

脚跟不着地的双叶山

由力士的脚底可看出其未来

自古即为日本国技而被日本人所喜爱的相扑，其和“脚底”有着很大的关联。

长年制作力士日式袜套的名制作入宫内先生的店内，到目前为止所制作过的力士脚型，也超过了 1500 双以上。

据宫内先生所称，“据长年经验所得，只要见过力士的脚底，大概就能知道力士将来能达到何种强度”。

因此，强势的力士就具备了比普通力士更粗大的脚趾头，尤其是脚拇趾更是宏伟，脚趾头全体的宽幅宽广的特征，比起脸或体格，脚可说是更能正确呈现其人的镜子。

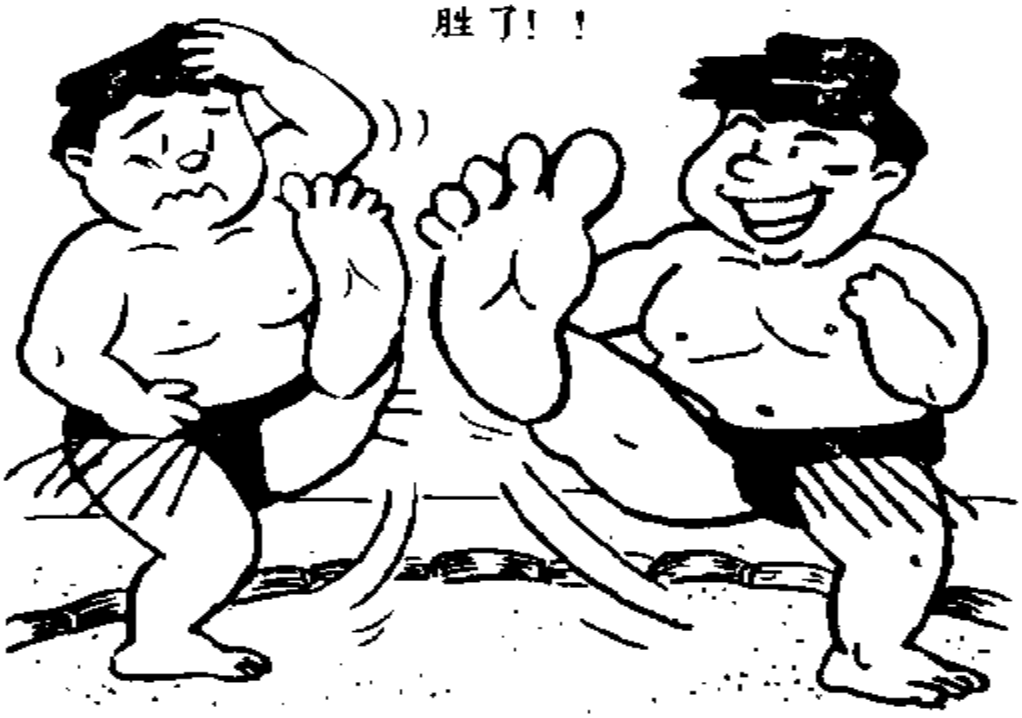
名横纲双叶山强壮的秘密在于脚底

达到五十三连胜纪录的横纲千代富士，其脚长 34 公分，

http://www.klrs999.cn/　　快乐人生久久久　　hbtmxy制作

宽 36 公分。虽说千代富士的腰力强度颇获好评，但其基础应该是具备了宽度大的脚底。

而千代富士始终未能超越的连胜纪录保者，双叶山虽为小脚力士，但其宽幅则为 36 公分，也足够了。



听说双叶山还是选手时，每天都极为注意脚跟不着地的训练动作。这就是脚趾头的锻炼，对脚底的健康是非常有益的。

“心、技、体”的平衡，是昭和时代出类拔萃的横纲双叶山强壮的秘密，其实例不如说在于脚底来得恰当。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

脚底为人体的缩影

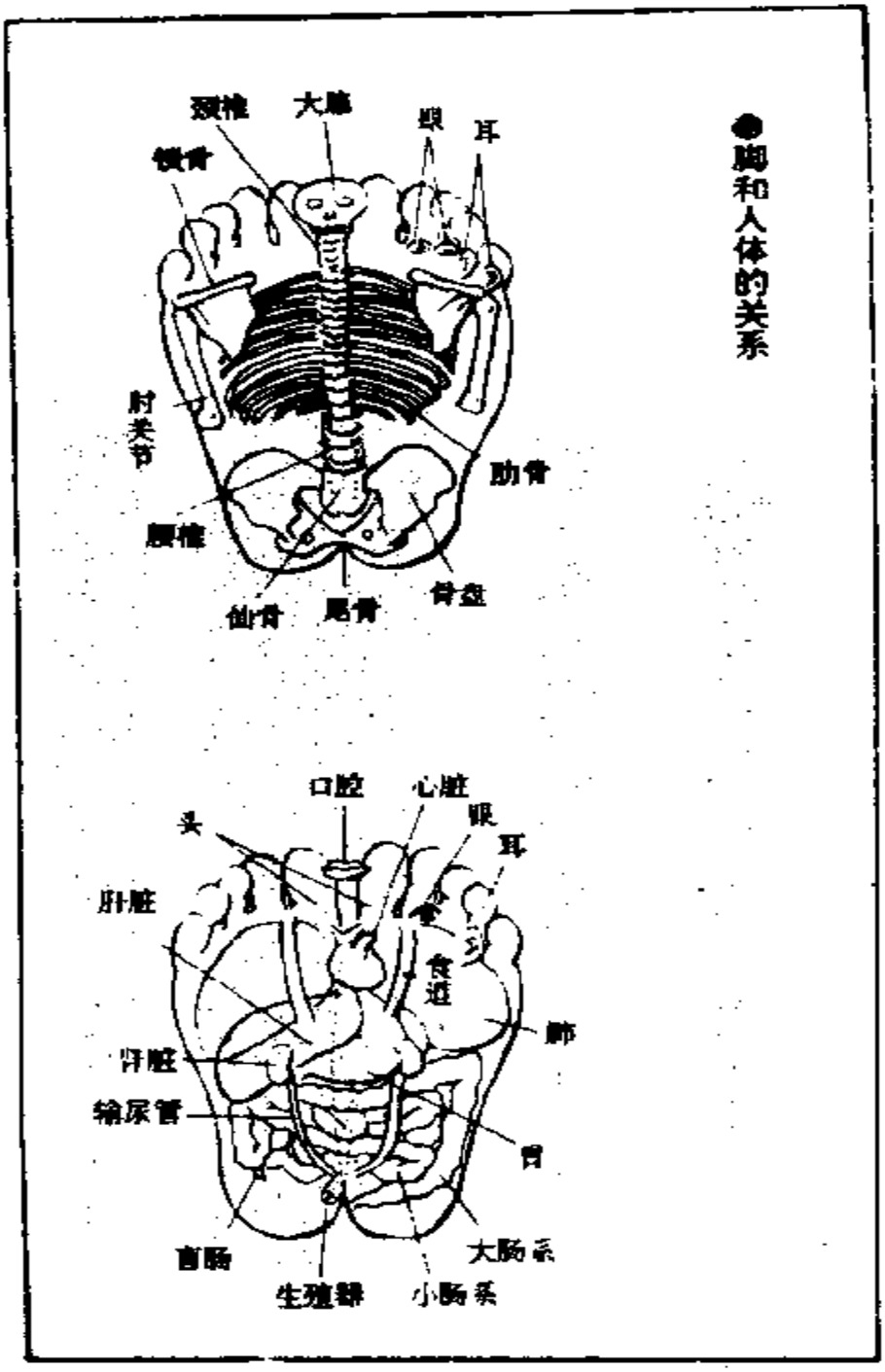
脚相比手相更引人注目

手相，在深受欢迎的“算命”行列中，是主要的项目。在有名的手相师处，几乎每天可见排成长队的人群，对于手相占卜一事的热衷。便若借由脚相来判断的话，可行吗？像这样半信半疑的人或许很多。

令人惊讶的是，我们只要看脚相，那么一个人身体的状况，即能一目了然。这个情形，实际上在世界的各个角落，自古似乎即被注意。非但如此，在欧洲和美洲，目前也悄然地迎向了脚底按摩热潮的时代在中国，记载着古代健康法的古籍中，书写有脚底刺激法，即连古代瑜伽的古典中也曾登场了。一般认为，大概是在印度被研究而传入了中国，并因此传播日本、欧洲和美洲。

“那家伙，脚底都看见了”，虽然动不动被见到脚底容易给人不好的印象，但为了健康，注意您的脚底还是十分重要的。想要每天健健康康过日子的话，别忘了好好关心自己的脚底和家人的脚底。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



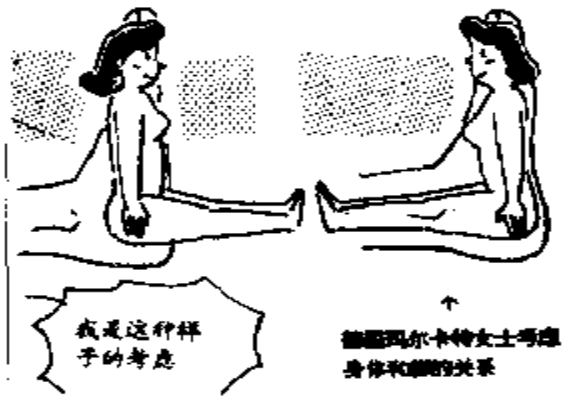
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

脚底集合了“身体全部”

最近流行“脚底是第二心脏”等的说法，但我却认为不如“脚底是身体的全部”说得正确。所谓脚底集合了身体的全部器官、我们将此称为反射区。但反射区并不仅存于脚底，在手、耳、颜面中也有存在。最近，已开始研究一种并不直接治疗身体生病部分，而是治疗对应生病部分的反射区，令其产生疗效的方法，这就是所谓反射区治疗法。当然，除了脚之外，手和耳的反射区亦能治疗，但是直到现在全世界的研究仍指出，脚具有压倒性的效果。

气（能源）有关系吗!?

为何有反射区的存在、治疗该处即可吗？已故的伟大灵魂家 Edgan Casea 有关“气”的理论学说中提及，当人体内自



然产生并存在的气（能源——生命根源者）衰竭时，我们可借由刺激而源源不断产生更多的气。再者，脚底并非全部皆具相同机能，其机能是区分成各个反射区。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

由于脚底对应的形态完全如同人体的缩影，因此德国的著名反射区研究家玛尔卡特女士，就如上图般将脚的形状，比喻成人坐着双腿平伸的样子。但我却认为应该是和玛尔卡特女士相反的方向，也就是双脚合并和人朝相同方向的想法。

看到脚，病情即豁然开朗

健康的脚，通常是柔软的

人类平素以双脚来支撑身体，因此脚底应该是硬的，一般不都是这样认为吗？

被称为是中国气功、印度瑜伽大师、喜马拉雅山和阿尔卑斯山向导高手的这些人，他们的脚底其实是很柔软的。释迦牟尼的脚底，传说压下去很有弹性，一点也未有发硬现象。更甚者，还传说具有浓馥的香味。

所谓柔软是意味着气循环良好之意，且并不偏颇于某些特定的锻炼方法。再者，血污泽现象会呈现于脚底。若污泽现象出现时，会持续感到不适症状。

另一方面，脚腕、关节和手腕能自由活动，则意味着身体健康一事。而且，手、脚腕、关节也是神经的集合点。自古就有当膝盖骨发生毛病时，可以治疗肺部的传说。

身体的整个部分在脚上均有反射区

在此所说的反射，即为身体整个的构造被反射投影，缩

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

小至某一部分。也就是说头、内脏、肌肉等，身体的全部器官均和脚有密切的关系，而在左右脚的某部位均有反射（对应）的部分。

因此，身体某些部位发生病变时，其脚的对应部分也呈现症状。所以，一般皆认为经由刺激脚的某些部分，即能治疗身体的本体反射部位。

按压脚底会痛的地方其功能应较差

若身体的某部位功能差时，则必定影响至脚底反射区。换句话说，您若试着按压脚底，应该可以知道身体不适之处。此反射区并非仅能探知穴道似的狭小一点，即连达到某种程度的某些范围亦为其对象，故外行人也能轻易地判断。具体的手指使用方法，我们将于后面章节中详细叙述。

首先，您可先从脚底的膀胱→输尿管→肾脏→肾上腺的四个反射区顺序按压检查，其次再依脚的反射区图按压自己悬念之处。脚背和两侧面也要检查。

足部健康疗法自古即为人所知

白隐禅师也注意到了

日本近世临济宗的中兴祖，活跃于江户中期的名僧白隐，因致力于禅之大众化，教育出为数众多的杰出弟子而闻名。

白隐禅师著作极多，流传有《白隐和尚全集》全八卷，而

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

其中《白隐单人按摩》一书内容中，有70%皆和脚有关系。因此，我们可了解到当时脚是如何受注目了。

瑜伽的古籍和“佛足迹”

反射区疗法开始被整理集大成者，为两千多年前印度所写瑜伽的古籍，其后再传至中国此一说法，在今日几乎已成定论。即使中国也有类似结合经脉、穴道的研究，但并不普及。

一般认为，这全是因为中国有着太多穴道、中草药等治疗法之故。并非显示中国人不关心反射区疗法，况且名著《华陀秘笈》也有介绍，而汉代扁鹊所发明的“足心道”也传至了日本。

另一方面，印度则有“佛足迹”，此为释迦牟尼佛入灭前所遗脚底形状刻于石上，在日本古寺中也可见到。由于初期的佛教禁止制造佛像，因此人们以此佛足迹为膜拜对象。至今，在日本奈良叶师寺仍遗有千年以上的佛足迹。

在此佛足迹中描绘图，其中是否有反射区疗法之意？怀此疑问的学者不在少数。因此，脚底刺激或亦可称为“释迦牟尼健康法”吧。

在全世界的足部健康风潮

即使在西欧，脚底疗法也已登场

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

可获良好效果的脚底刺激疗法，由古代印度传至了中国和欧洲。然而，当时身体外表比脚更引人注意，相对地，脚部倍受注视了。

二十世纪初，美国的菲特兹·格拉得博士开创了“区带疗法”，而西欧的脚底研究则再赋于其新端。

事实上，博士是将流行于德语圈内的民间疗法，借医学方式而集大成。在其研究发展中，此反射区之理论并非其首创，而是将2500年前“佛足迹”等事，赋予再发现之新词。左图为传入日本叶师寺的佛足迹。

其后，美人英哈姆女士发表了《STORIES THE FEET HAVE TOLD THRU REFLEXOLOGY》（脚叙说着全部身体）一书，在脚底图中类示了身体各器官和反射区的关系。而后，脚底刺激疗法即进入了一个新时代。

直接受教于英哈姆女士的西德玛尔卡特女士，则于1974年发表了《脚底反射区疗法》，其后不仅西德国内，世界各国也掀起了脚底热潮。因此，今日欧洲各国所实行的脚底刺激



疗法，其中之先驱者应为德国。

世界最盛者为美国

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

英哈姆女士的侄女和侄子继承其衣钵，在美国佛罗里达州开设了“国际反射学研究所”，其中优秀指导者辈出不穷。目前在美国，“教祖级”的人已达数十人。

英哈姆女士所集大成的疗法，在美国则以自我疗法(DOIT YOURSELF)普及推广，与以所谓施行者、患者个别教练方式普及的欧洲有很大的不同。由于自己一人即能实行，方法简易，脚底疗法在美国受到广大群众的欢迎。

将画着脚底反射区的大曼陀罗风壁饰挂于起居间，或将小卡片式的脚底图，置于定期票夹或小钱包内的人很多。为的是趁一些小空档，自己施行脚底刺激。

原本为东方所发明的脚底疗法，竟在欧洲普及并被重新评价，这实在是个笑话。

当然，即令在以中国为主的亚洲、印尼、泰国、菲律宾等地，也各具特色而逐渐发展起来。

为何如此受赞扬

以印度医学为基础的脚底反射区疗法，为何受到欧洲及美洲人们的百般重视呢？一言以蔽之，乃因现代人皆苦于高度文明所带来的弊病所致。原本应该创造富裕未来的物质文明，在所有方面皆类似陷入了僵局，相反地，更成为带给人类不幸的元凶之一。

因此，西洋人开始注意到一些未知事物，或是向来被看成较低层次文明的东方文化遗产。他们期望在其中能有些东西可打开现代的僵局。不仅是脚底健康法、禅、瑜伽、道等暴涨的热潮，及对东洋医学关注的提高，这些都说明了期望

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

之大。

尤其是在医疗方面，人们已经对只针对人体个别部位治疗、生病部位切除即可的西方医学疗法和大医院无人情味的管理制度、“只见医不见人的现代医师”各式各样药害等绝望透了。

另一方面，东方式的医疗，将身和心连合为一体，其根源则为对人类无限的爱。现代人转而求此，实是必然的。

当然，仅利用对脚底的刺激，并不能治愈全部的症状。在此所说的非仅限于脚底，而是全部的东方医疗法。而且因个人差异而易产生治疗效果较佳和较差的差别现象。因此，最好的方法是和医师的诊断治疗并行实施，以达到更好的效果，若是理解民间医疗方法的医师，好是最理想不过的。

为什么是脚底呢

脚是照不到太阳的坦白者

脚，每天被强迫挤入不合适的鞋内，也常为硬水泥、柏油的马路和地板所碰击，而压迫到敏感的组织。

然而，我们人类却连脚的组织敏感处也不在意。

即使是以脚底博士著名的平泽弥一郎教授，也会因担心自己所研究的题目太过卑微，而有是否中止的疑念，脚底是很少站在舞台上的。

因此，在身体诸器官的反射区中，特别是对于脚底刺激的效果，持怀疑的人很多，也是在所难免了。事实上，脚一

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

直忍耐地扮演一位被置于暗处的角色，但脚底却坦白地投影出我们身体的状况。

站立、走路时，脚底皆有表情

脚支撑着身体，恰似建筑物中基石的部分。倘若脚是倾斜的话，那么在其上的身体诸器官，特别是骨盘和脊梁皆会产生倾斜。脚具备类似弹性垫子或弹簧的活动，因此脚关节易被拉扭至各处，而引起关节内部或其间细血管和神经的麻烦。

另一方面，脊髓中的神经，是传达各式各样指令至脚和内脏的途径，而脚则是按受由内脏而来的反射刺激者。所以，脚若为诊断关节和内脏疾病的思索，也就可以说其亦为治疗疾病反射疗法存在的中心了。

此项为多数医学权威者所认同。但与其说其为医学上的发现，倒不如说是透过许多实例而偶然发现的。

像这样为身体基石的脚底，是利用神经和淋巴腺与各部位密接相连。相对地，对于脚底的刺激，也是经由神经和淋巴传入身体的各部位。

其证明即为：对动过乳癌或骨切除等大手术的人而言，由于身体和脚底的连接部分已被切除，故反射疗法无法达到所想的效果。但这不过是我自己的想法而已，其他人则表示了种种说法。

利用刺激而使患部分解并排泄

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

在前面我们已提过，所谓反射疗法之有效是和‘气’有关的解释。尤其是有帮忙施行的对象时，很多人皆能感到自己的气也流入了对方体内，而且也感到对方的气也流入自己体内。

美国“反射疗法”的作者梅白儿·辛尔女士，倡遵反射疗法是将患部硬块分解并排泄出的说法。

若介绍其要点，则为：“脚的痛处是因脚末梢神经的末端，形成结晶性所致。其硬块有碱性或酸性，并表示了身体充血的部位，而充血则是妨碍全身能源循环者。若欲揉搓脚就可分解、溶化此硬块，与身体的其他废物一起排泄。此硬块若能溶解，充血即可消除，全身循环状况即可转佳。”这也就是



说，借着硬块和尿一起排出体外而治疗成功。

在台湾也有血液循环一说

另外，也有提倡血液循环说者。台湾医师李百龄所著的《病理按摩说》即是。他说法是这样的：

“若按摩反射区，即可改善和其有关联的身体器官的血液循环。何种结果才有如此效果呢？这是目前科学所未能理解，但关于这效果却是有事实证明。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

而为什么血液循环是重要的呢？我们人类的全身各器官是经由正常的血液循环，运送重要的营养物、氧气、荷尔蒙等，并将不用的碳酸气体回收。血液循环条件佳，病就能早日恢复，血液循环条件差，病的恢复就得延长，这是由经验即获知的。”

这些学说皆有其各自研究上的根据，绝不能一概而论谁对谁错。只有关于其效果，谁都是被确认的，实际上他们也救治了很多病人。

趾端逐渐软弱的现代人

脚跟上太用力了

脚底博士平泽弥一郎教授警告说：“现代人由于食物方面等的改变，趾端的动作渐渐退化，身体的重心向后移。如此，一来，心身皆将衰退，人类大概在最近的将来会因此而退化吧。”

平泽教授在40年间，观察过超出10万人群的脚底，并进而研究其与身体具有何种关系。但是，若将此份资料和古代人类的脚比较的话，则显示出，以前的人五根跋端间各个皆以相同间隔分开，易于动作脚跟，相对地，现代人的趾端有向内侧弯曲倾向，脚跟成圆形，而少数的体操选手等，据说有着和古代人相近的姿势。

古代人由于趾端发达，故重心在前方，以前倾姿势机敏

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

地活动，而现代人把重心移至脚跟处，形成以不安定的状态站立、走路。

关于趾端衰弱形成不安定步行的原因，除了开始穿鞋、步行机会减少外，也有食物变化 的因素。换句话说，现代人由于不吃较硬食物，不常使用下颚，而影响管理脚的脑神经等不常行动所致。



脚跟疲劳会产生能源不足的现象

据平泽教授所称，我们可依各脚趾头着地的强弱，而了解身体何处状况较差。‘拇趾着地弱时为肝脏功能差、第二、第三趾为胃肠功能差、第四趾为呼吸脏功能差、小趾为肾脏功能差。’此点恰和东方医学完全吻合。

脚跟并非趾头，但仍是脚底重要的中心点，刺激脚底一事是很重要的。重心于脚跟的走路方法，会使得病情恶化，而重心移前，则能帮助病况之恢复。由此看来，东方医学也与平泽教授的见解相同。

按压脚底的脚跟部分而感到疼痛时，应视其为身体疲劳、身体能源长期性的不足，或肝脏衰弱较恰当。再者，痔疮也

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

和其有关系。况且，脚跟的皮肤较厚，按压轻则不痛不痒，因此，若无给予比其他反射区更强的刺激，就足以获得正确的诊断。

脚跟是生殖器的反射区

脚跟附近为生殖器的反射区，因此，若脚跟疼痛就应考虑是否有生殖器的麻烦。另外，有些是胃下垂的毛病。脚跟的内侧如有类似茧或鸡眼时，也对生殖器有影响。若为女性则可能月经异常，男性则可能性能力异常，或性欲变化等。脚跟负荷太重的现代人，已逐渐有性危机的倾向了。

脚跟部位同时也是影响失眠的反射区。失眠在目前已成为被紧张包围的现代人所苦恼的文明病之一，而且是试过各种治疗法也无法根治的病状之一。

反射区疗法中，每日约100次，用手拳头等轻轻地敲按脚跟持续不断。要注意力量太强时，尿量会急剧增加，太弱则由于皮肤厚而未能形成刺激。其适度力度最好凭自己的经验揣摩（职业者并不手指治疗此处）。

不使用脚的人，其脑筋易于退化

利用脚底刺激可令婴儿较早学会走路

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

在美国进行了一项有趣的实验。一位刚生下来就接受脚底刺激的婴儿，其学会走路比未接受任何刺激的婴儿要早上一个月。如果这项实验是真实的话，那么一定会有很多父母想要尝试看看。

实验的方法是从生下来第一个星期到两个月间，每日给予脚底和脚背的刺激。一次三分钟，一日反复三次。其刺激方法为，母亲从婴儿背后以双手按压两腋令其站立，并将婴儿的单脚脚底压附床上。如此一来，婴儿即可举起单脚。使其身体稍向前弯，并令其已举起的脚着床，婴儿的另一脚即可举起。

至于对脚背的刺激，也以同样的站立姿势，让桌角碰到脚背，抬高婴儿的身体摩擦脚背的皮肤。此要领和前项相同地为左右交互施行。

报告显示，刺激脚底令大脑感觉中枢活动的结果，就是让婴儿较早学会走路。

长寿的秘诀也在足部

双层巴士的售票员不会得心脏病

在英国的杂志上有一则关于伦敦名胜，双层巴士的记载。内容是这样的。此双层巴士的司机患心脏病的比率非常高，但另一方面，每日乘同一巴士而需不停一楼、二楼上下跑的售票员，得心脏病者却非常得少。

英国的医师们会将他们分开调查结果，相对于售票员0.19%的罹病率，司机罹病率高达0.27%，这证明了前列杂志所言并无差错。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

而心脏病的罹患。这也证明了，利用走路刺激脚底，在创造健康上有着很大的贡献。

中国富人因较少运动而易生病

或许现在的想法已有了改变，但直到前不久，一般还是认为肥胖是富人的象征，而瘦者皆为贫民。

有钱人因少走动而早逝，相反地，穷人却因必须不停劳动而得以长生。因此一般百姓皆笑着说："还是不当有钱人比较好。"



用脚可免头脑退化

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

所谓老化就是随着年龄增长、身体活动降低的现象。这是因为全身细胞活动降低所致。但是，老化现象却因个人而有极大差别。据说，60岁之后再增一岁，老化即相当于以前的十年之和。

我们并不能完全避免脑的老化，只是仅可能地令其延迟，而走路就是最好的方法。走路时，需使用令肌肉和脚动作的大脑，故愈使用就愈能保持大脑接近最高的活动状态（25岁左右）。

最近，我们常听到“老化从脚开始”一语，当我们走路使用脚时，同时也输送大量的血液至脑部，此时脑的某些部分神经细胞活动量，比睡眠时更高达至10%。因此，我们每天最好有一个半钟头的走路习惯。然而，走路速度若不能达到即在冬天也会出汗的程度，那么是不能期待其有何效果了。

早上散步是长寿者的习惯

在世界上有几处被称为长寿村的地方，受惠于丰裕自然则为其共通处。由于往来均无便利的交通，所以人人皆善于走路。

前些日子，脚底博士平泽弥一郎教授，曾访问长寿老者并观察了其脚，而发现直是个大脚底。

然而，此老者却被教授的一番话所感动，决心到教授的空中大学讲座学习，而急着报名。这不是“脚健康时，头脑不会退化”的最好证明。

在此，仅就三则有关借由脚底按摩法，奇迹似地克服疾

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

病的例证加以介绍。

体验·脚底刺激疗法是这样的有效

长年苦恼的肾脏症状好转——山田　晃氏（39岁　快餐店职员）

在我的工作场合中有早班、晚班，部分工作连上洗手间也有管制。在此状态下，这几年不管是生理、精神上皆呈过度损耗的样子，而成了易染感冒的体质。其后，经常觉得肾脏不适，有尿意而排不出尿，腰附近渐感到沉重。

在约两年前，知道脚底刺激医疗后，便当试看看其对肾脏的效果。结果显著地排尿良好，排尿后那些不适感也像童话般地消失，令人惊讶的连尿浊也逐渐澄清了。

此后，每天睡前皆以膀胱→输尿管→肾脏→肾上腺的四个反射区为中心，做20分钟的刺激疗法。偶有间断，立刻病况转差，因此一天也不可缺少。

在实行期间，精神颇感安定，紧张情绪也显著地减少。自己的身体自己还是应该好好的照顾。

“疲累的头从脚来治”是真的唷！——山本顺三氏（47岁证券公司职员）

“不知是否因中年过后身体渐衰，最近身体总是不舒畅。头重重的、集中力欠佳、工作上一气呵成的动劲也不足。这情形若是年轻人，一定会被当作无用的东西。”

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

由于有这样的一层想法，于是在知道脚底刺激法后，就有一种姑且一试的心态，其实感觉真的不错。一般来说，当内脏功能差时就会感到疼痛，而我的情况是一边做治疗，一边入睡。

当治疗结束、睡醒时，我也惊讶于这几年所未曾尝到的舒适感，也恢复了对工作的热忱。全部只经一次指导、学习方法，以后即自行时时实行。

脚底刺激法在任何时间、地点皆可行，因此对于时间不规则的白领阶级而言，是最实用不过的。并且其道具也极简便，即使出差也能实施，连在车上也可进行。再者，其又不使用异物，因此无副作用之虑，一毛钱也不用花费。

偶尔早一点回家，跟太太一起治疗更能促进家庭美满。小时候曾听祖母说，疲累的头从脚来治，想起来已经是数十年的事了，坦白说，当初真没想到脚底刺激法是这样的有效。

终于可以向畏寒症说再见——木村洋子（28主妇）

从年轻开始就是典型的畏寒症。一到了冬天，别说脚尖直冷到肩膀附近，冷得睡不着，朋友若是提议“去滑雪吗？”我只有一句‘NO’回答。也曾听过“结婚即可治疗”或“养小孩即可痊愈”等传闻而期待不已，但对于我却不是那么一回事。偶然从健康杂志中看到了脚底健康法，直接的就想到就是它！

由于孩子还小，外出有限制，因此只能在自宅自我实施。若一般治疗又痛、又花时间、又受制场地并不能持续长久，但此按摩法就不同了。治疗后精神佳，且可边看小孩边做，每

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

天晚上约用两分钟，有节奏地持续做脚底刺激。转动趾头、压、敲、揉，几乎接近自我一派。

从第三天开始，脚慢慢感到缓和，持续到一个月左右，肩膀、手腕已不觉冷。原本总是像达摩一样地穿得胖XX，开始一件一件脱下来，终于在今年的冬天里，我只需要一件冬裙。直至目前，虽然冬天里仍是穿着长裤，但已有资格装强说“还是短裤款式好看”之类的话。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

第二章　掌握脚底按摩的窍门则有三倍效果

何谓反射区

身体若有异常，脚底就会有反应

“人体的全部器官和组织状态皆表现于脚底，何处有状况，也会影响到脚底的对应部分（此称为反射区）。因此，我们可利用反射区的检查以诊断病情，经由反射区的刺激治疗疾病。”这些是前章所述的要点。并且，此疗法也可说是现今世界上最受人瞩目的。

然而，即使是同样刺激反射区，某些人有最好的效果，但也有效果不佳的情况。而且，反射区的位置常因疗法或生理，而有些微妙的差距。

而刺激的方法，有认为轻柔碰触较妥当的一派（玛尔卡特女士为其代表），也有认为使用强力刺激较佳的派别（例如，瑞士玛莎佛里特女士的方法）。更有仅用手指刺激者、并用器具刺激者等的区别。

但是，反射区在身体并不只一处，而对脚底刺激是最具

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

效果。此看法倒是大家的意见一致。同时，脚的趾端部分为头部、脚跟附近为下腹部、中间为胸部和腹部的反射区，这种想法也是所有研究者一致的见解。

刺激反射区可化解硬块

当我们刺激反射区时，身体会呈现何种反应呢？我想这是谁都有的疑问。碰触脚底若有疼痛的地方，则其处应有结晶性的硬块，一般认为是尿酸或乳酸（碱）等堆积于其处。

硬块是因脚底所对应的身体部分充血所致。由于充血会妨碍全身血液和气的循环，因此若能除去硬物和硬块，则人体活动即能回到原状，恢复健康状态。

所以，脚底反射区的疼痛是可消除的。若压到不适处，起初总是皱着眉头说“痛！痛！”，揉搓期间快的人五分钟，慢的人数次治疗后，即转变成“好快，痛感即减轻了。不可思议呢！”

在此所说的块状物或硬物去除者，当然不是以手术或手直接取出，而是将其当作废物，从肾脏经由膀胱、输尿管化成尿排泄体外之意。

过去的疾病或无自觉症状的疾病

有时我们找到疼痛的反射区，但或许其相对器官并无感到异常。像这种情况，可试着追溯至10～20年前看看。以前曾有的困扰，而在目前日常生活中并无任何症状，但尚未治愈者，无论是多久以前的病魔，反射区也曾觉得疼痛。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

如何才能找到疾病处

按压脚部，痛处即为疾病处

身体那里不适，必定会影响至脚的反射区。一边看脚图解，一边按压脚部看看。将手脚清洗、指甲剪短，脚上轻轻地抹擦些润滑油类之后开始（也有反对使用润滑剂之派别）。

试着依序按压脚底的膀胱→输尿管→肾脏→肾上腺的反射区，其次再按日常自己所悬念处检查。皮肤厚的部分，请用力按压或使用按摩棒等。

若有感到疼痛处，那是由于此处有了麻烦。反射区和穴道不同，其非为一点，而是以某些范围为对象，所以即连自己也易于判断。脚底检查完后，再检查脚背和腿部。

例如，胃不好的人若按压胃的反射区，应会感到强烈疼痛。胃的反射区大概在脚底约中央内侧、姆趾根处膨胀的后侧。因此，用手压此。随着疼痛，在手指端即可感觉到类似硬块或肿物。

几乎全部的器官在双脚中成对称反射区，而即使是相同部位，也有右脚为肝脏、左脚为心脏的情形。类似肾脏其左右对称的反射区，有时右脚疼痛而左脚并无相同程度的痛楚时，就会被想到右边的肾脏不适。因此，我们务必先清楚双脚各位，而后才能正确判断。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

再者，有些痛楚则是功能故障欲出现的前兆，也有些是部位机能衰弱、疲乏等所呈现的疼痛。像这种情况，就应尽早采取对策以防范未来病发。

治疗后，再试着按压有问题的反射区，就比刚开始减少许多疼痛，有些竟可至全然无疼痛。

疼痛程度和病情恶化程度约成正比

愈痛病情愈严重

脚底一压之下，有‘痛吗?’程度的疼痛，也有直想叫‘唷——拜托不要了!’的强烈疼痛。

由于痛的感觉是依个人而异，因此不能一概而论，但是，一般皆认为反射区痛得较剧烈，其身体相对部位的病情应不轻，也就是毛病愈大。相反地，痛的程度愈弱，则病况愈不严重，或少数的旧疾病者。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



需注意的是，因鞋不适而引起急性脚痛、脚变形时，即无法做正确的判断。最近，此类的案件逐渐增多，而成为诊断的障碍。

疼痛的变化

然而，偶尔也有第一次不痛，而在第 3～第 5 次时，开始疼痛起来的所谓‘疼痛变化’。

这是由于有旧疾病，或是起初结晶并无化解而不久后化解、反应的情形。请将上列所言置入心中，勿忘了。

要记住，刺激不够则无反应，而刺激太强也会导致反应过强，也不合宜。

若治疗时仅觉得酥痒，则显示尚未达到刺激的目的。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

能缩短外行和专业差距的五十岚式刺激法

能有专业化的治疗是最理想的

脚底反射区刺激疗法，有他人（专业）治疗方法和自我治疗方法两种。若由地域性来看，欧洲等地则以专人治疗方法（资格制度尚未确立，而采许可制）为主流，而美国则以自我治疗方式流传。

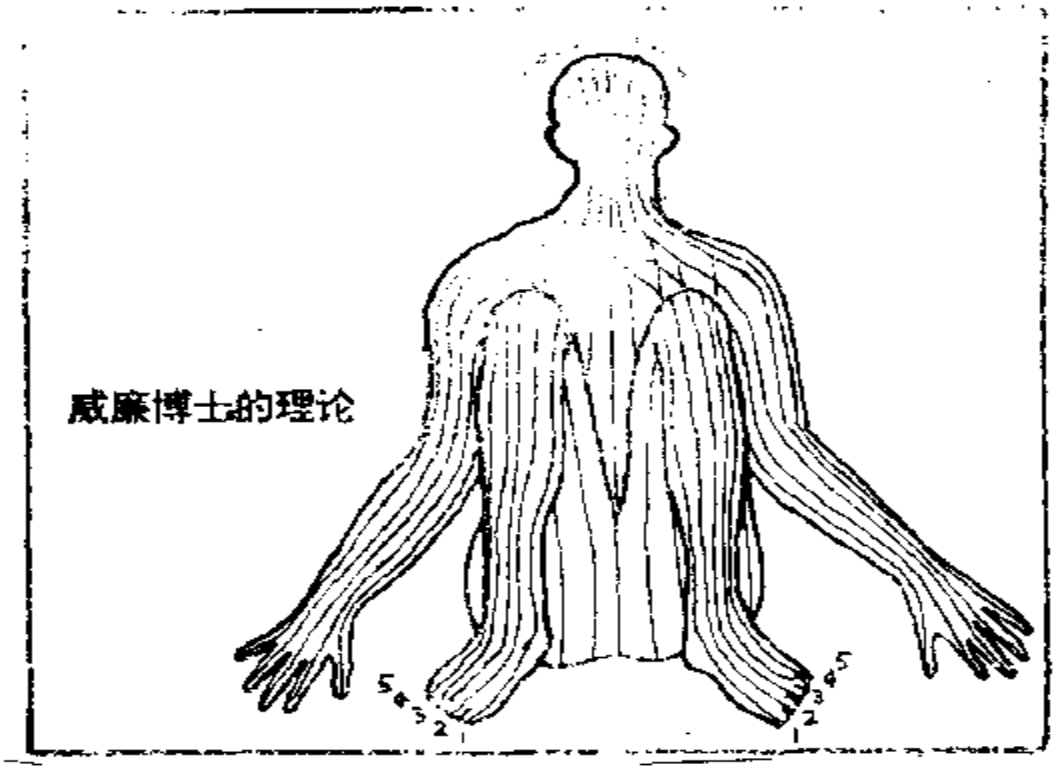
基本上，治疗方法皆无不同。因此，只要具备完整的知识和技术，当然也易产生如专业的治疗效果，但优良技术者（治疗师）所做的治疗和自我施行，其效果差距可达 20～25 倍左右。

值得庆幸的是，请被评为优良技术者务必再一次接受专业疗法训练一事，已在最近展开。再一次体验整理过的疗法，应可正确抓出其和自我治疗时的不同处。

然而，现实问题是要找到附近优秀技术者实在太难了，况且其并非经一两回即可痊愈的疗法，很多病状都是必须多次持续治疗。因此，倘若每次皆需舟车劳累地至远方医师处治疗，在日常生活中不啻倍增困扰。

基于此，我所开发的五十岚式刺激疗法，就有需要推展为自我治疗方法了。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



可依各人而衍生适合的姿势

自我治疗和专业者治疗的最大不同，在于手的使用方法的差异。由于专业者具有正确的知识和技术，当然可以因应时间、情况，令手指的使用方法有所不同，除此技术层面之外，也有提出类似下列方面问题者。

譬如，在刚开始就需自己用手举起脚，手易疲累，就会有疲劳感增加的人。但随着手指劳累的习惯，感觉也渐渐消失。再者，若能依各人而衍生出合宜的姿势，获得恰如其分的松弛，这个问题当然可以克服。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

治疗后，脚将形成温热

自我治疗尚有一个短处，即其并未能客观地评断是否过切治疗。例如，出汗、感觉冷、感到热，这些是否为治疗的效果，还是因为自己治疗出力所致，要区别它们也相当困难。

一般而言，脚感到冷，就应有身体是否潜在疾病的疑问，而适度的治疗后，脚一定会感到温热。这也成了效果度的决定方法。

若能留意此类事项，再熟悉手指的使用方法，自我治疗应可达到颇多效果。另外，家人间相互施予刺激等方法也可行。

仅以按压并无效果

压、揉、捏、搓、摩、敲等治疗方法

自古为一般民从所喜爱的按摩中，有①抚、摩、②揉、③敲、④扎、⑤甩等五种治疗方法，且将其完善地组合熟练使用。

在我们的身体各部位，有坚硬处、柔软处、感觉敏锐部位、迟钝部位等，由于疾病也有许多种类，因此配合时间和地点，做最适宜的治疗法才是正确的。

而脚底刺激疗法如果只是胡乱按压、敲击的话，那么连

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

期待十分之一的效果都达不到。

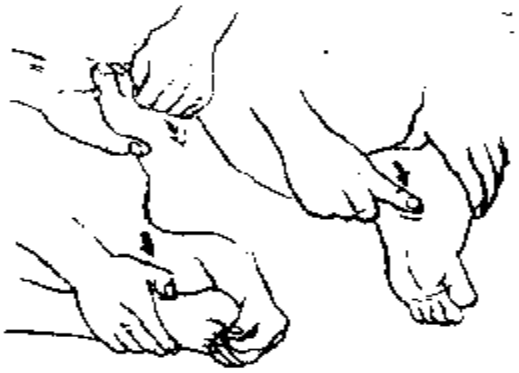
什么部位以那一指按压，并无明确规定，柔软处以指腹，坚硬处任谁皆使用一根指甲或握拳实施。

治疗方法上，压、揉、捏、揉搓等为基本方法。其他有抚、摩、敲、扎、甩、摇拉回、压迫等技巧。

以指腹按压最为大众化

按压时，则依脚的部位使用指腹、指甲、握拳。脚的柔软部分以指腹，脚跟等用握拳，中间坚硬部分任谁皆使用一根指甲为宜。

力量增加的标准为3～6公斤左右(开始时以体重计确认为宜)，柔软处比此弱，脚跟等则较强，这些手劲斟酌皆为必需（一般也有脚跟不使用手的派别)。



抚、摩是最重要的技巧

此两项是开始至结束间务必使用的技巧。从脚底到脚胫全部皆使用，旺盛血液和淋巴液的循环，促进神经和筋的机

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

能。

尤其是对幼儿、病人、老人的刺激法中，在松弛精神上，此法能获得最大效果。

按摩又可依按压程度而分成三类：

(1) 轻压法　应该是感觉非常舒适的程度。

(2) 快压法　稍感疼痛的程度。

(3) 强压法　相当痛，需十分忍耐的程度。

若依此分类，前列技巧应是属于轻压法。

揉可促进血液循环良好

为脚的侧面，脚胫内外和脚底全部皆能使用的技巧，可使肌肉的血液循环良好，促进新陈代谢。具有恢复和预防筋骨疲劳的效果，也有松弛精神的作用。

所谓揉动作，为使用手指不停地回转，这并不是说随意任何一处皆可回转。一般向右回转，则能量易进入；向左回转，则能量减少的法则。因此，体力充沛时向左回转，易消除充满能量的状况；相反地，体力衰弱时则向右回转，能量即能注入治疗。

敲、扎皆应伴随强弱

为脚底和脚胫处侧所使用的技巧。敲的效用，尤其是对消化系统器官，悄悄地敲就可以获得和扎相同的效果。详细地说，快而弱的敲则形成接近搔的刺激。

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

轻而短的敲为使肌肉收缩的活动；也有使神经兴奋的功能。若短时间的敲则能促进神经机能，对于神经麻痹有益；相对地，强而长时间施行会使肌内弛缓、神经镇静化，完全是相反作用。对于痉挛性疾病，则以强而长敲的方法较有效。

振动、摇动对精神有益

所谓握着脚脖子和脚的两侧使其振动、摇动的治疗方法，自我施行或许稍为困难，但对血液循环却非常有益，具有促进神经机能的作用。

若施行得当，对精神有莫大益处。因此，目的为松弛精神时，此项重要的技巧之一。振动对消化系统亦佳，再者，摇动可提高关节的可动性，具有使腱和韧带易动的作用。

拉回时需慎重

使用于各脚趾头。振动拉是于脚趾呈水平时施行；向上方向拉回，主要是脚趾头向上时实施。对提高关节的可动性，缓和收缩有显著的功能。

另外，也可消除神经紧绷，促进血液循环。而若能熟练正确实施，效果更大，是依治疗方法使精神舒畅的技术。

为了免除错误、关节脱臼，请接受优良指导者的教导后再施行。

压迫可镇定兴奋

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

压迫由于有抑制机能方面的功能，故能镇定神经和筋的兴奋。

再者，也可使静脉和淋巴液的正常流动，是对浮肿、畏寒症的女性有成效的治疗方法。但此方法的压迫力量和时间等的拿捏法很难，故应慎重实行。若能求教于优良指导者，应能获得非常良好的效果。

然而，有局部性发炎或疼痛时，请绝对不能施用。

强度掌握后，自我治疗更有效

这些方法其强力实施和弱实施时，反应当然不同。若能熟练控制强度和各种方法，大概很快就能掌握自我治疗的方式。而且，反应因各人的情况不同，即使一日之间也会因季节而有所差异。

随时不能忘的是，把关于脚的叮咛挂于心上而后实行。必定能获得良好的结果。

获得效果需准备的事项

首先清洁手脚

事前清洁手脚、剪短指甲，可说是准备之前的问题。

治疗时，为了使手指润滑和保护皮肤，预先轻擦乳液类。简便易得者皆可，天然植物油、凡士林、椰子油、橄油和乳液等较适当。实行疗法后，不洗掉就直接搁着。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

搁脚、擦手时，使用小手巾或洗脸用毛巾。



用手疲累或是未能加强力道时，可用按摩棒。按摩棒为自己专用，应保持清洁，而棒上有刻纹，两端粗细不一，因此有各种使用方法。手边没有按摩棒时，将就使用圆形棒或竹板即可。

但是治疗时希望注意，先治疗单脚，换另一脚时，以屋内暖和为佳。若较冷，为避免结束时脚冷，应用毛毯类保护才有效果。

采用何种姿势较佳呢

自我治疗时，主要是以自我治疗有利的姿势为佳。一般皆坐于床上，在低椅子和沙发床端施行也可以。

在我的个人经验中，一边听一些令人心情安定的音乐、古典音乐，一边实施效果会更显著。

也有不能实施者

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

有外伤进应避免

有外伤时是绝对不能实施。而且，骨折时当然停止。疑惑是否应停止较好时，还是停止较安心。

而疾病中，开放性结核、梅毒和淋病、传染病、咯血和吐血后、脑出血后、恶性肿瘤、心脏病、肾脏病严重者，停止施行较好。

女性妊娠中，当然请避免。

发烧38℃以上，脉律不整、长期使用荷尔蒙剂或极端疲劳时均应避免，鼻血则于止住后才施用治疗。

怎样的人治疗效果倍增。

即使是有病在身，只要目前未服用过强效西药，或使用过荷尔蒙和抗生物质的人，其反应会较快。也就是说，动过大手术的人较难获得好效果，相反地，未动过大手术的人就应有信心了。

食物方面也有很大的影响，摄取均衡的营养食物、不偏食的人，疗效较佳；精神方面，有信心的人当然能获得好效果。再者，某些程度的持续实行，有毅力的人更有好疗效。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

有效的手指用法五例

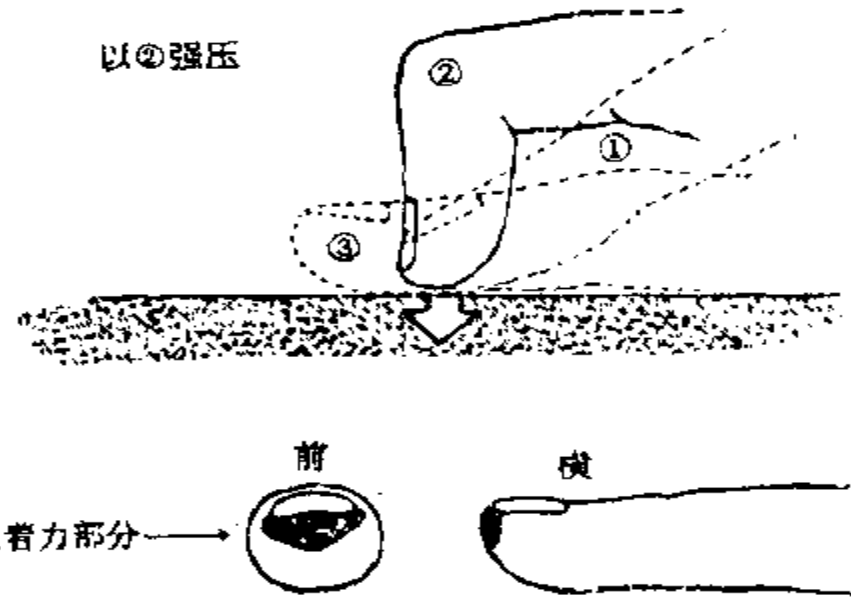
手指步法

使用拇指，小幅前进 的技巧，能使用于脚底全部。

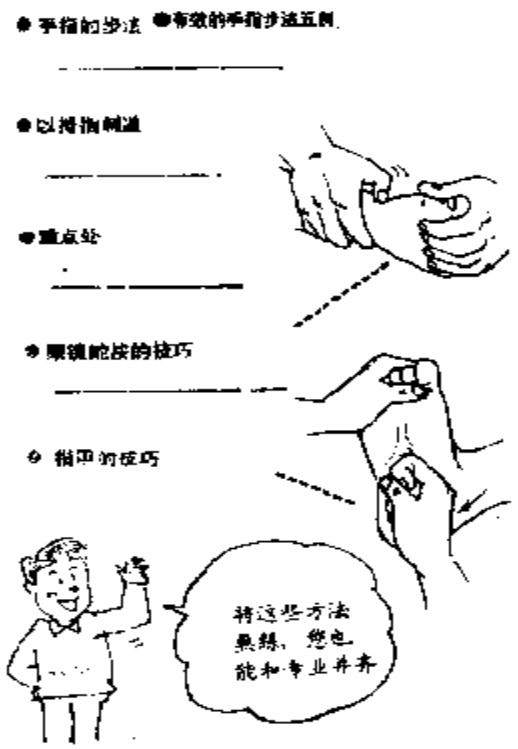
虽说此方法因人而用，但却为最基本、大众化的治疗法，因此首先教导此项技巧。

拇指的动作，均以数毫米向前方前进，偏左右或甩向左右皆不适宜。

像水流般有节奏地前进。



http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



使用拇指的刺激

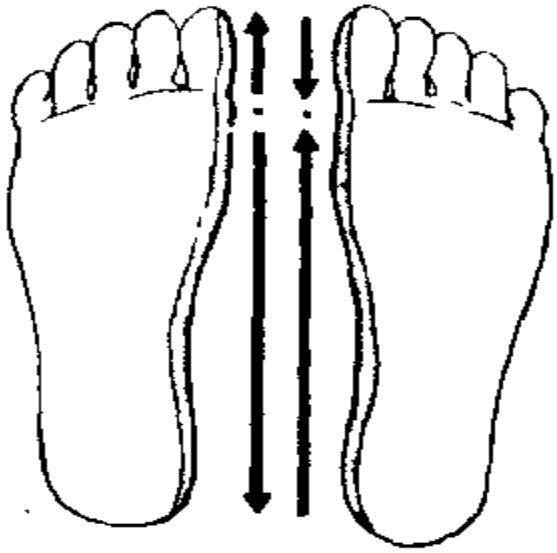
为用途最广、最便利的技巧。操作方法也很简单，任谁皆可使用。

脚底、两踝以下及附近等随处皆能连用，但应依情况而拇指腹加力、着力于趾端以变换形态。

而且，另一只手必须因势协助脚，则为其重点。

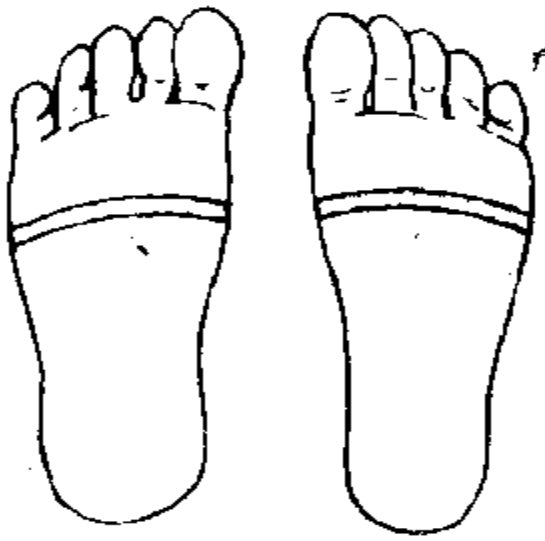
对于两踝以下的生殖器反射区，务须轻柔地进行。因为，此处对很多人而言，是需忍耐疼痛之处。拇指和其他指头比较起来是较易使力，所以是最常被利用者，若能找出适当使力的要点，则更具功效。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



以手指是如箭号所示刺激内侧边缘，将会精神舒爽。

●刺激脊椎的两种治疗法



此线为胸部和腹部的界线。若能预先记住此位置，可便于进行治疗。

●横隔膜的位置

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

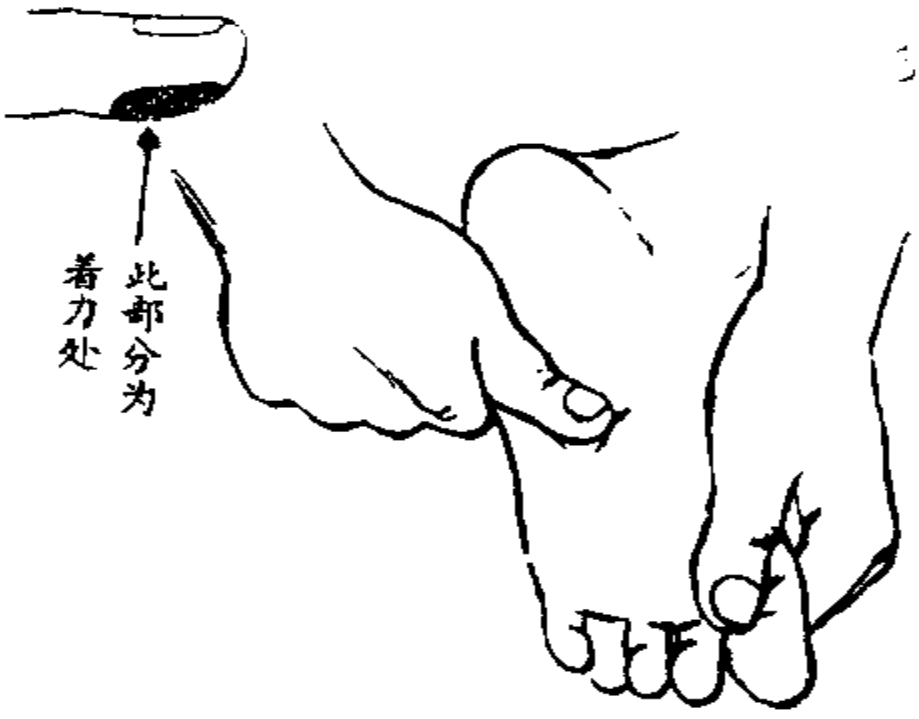
重点方式（指压）的技巧

严格来说，指压是以拇指端稍弯曲的动作，但在这里并不须拘泥于此，以“活动指压”的感觉，将自己的力量移至拇指腹施行。

由于是为轻柔压法，所以是适合初学者、老人、指力弱者的方法。但需因局部而斟酌着力方法，也应依男女、年龄、老少而分别使用。

节奏弱时，能令身体机能昂进，强时则能抑制身体机能，整顿异常。

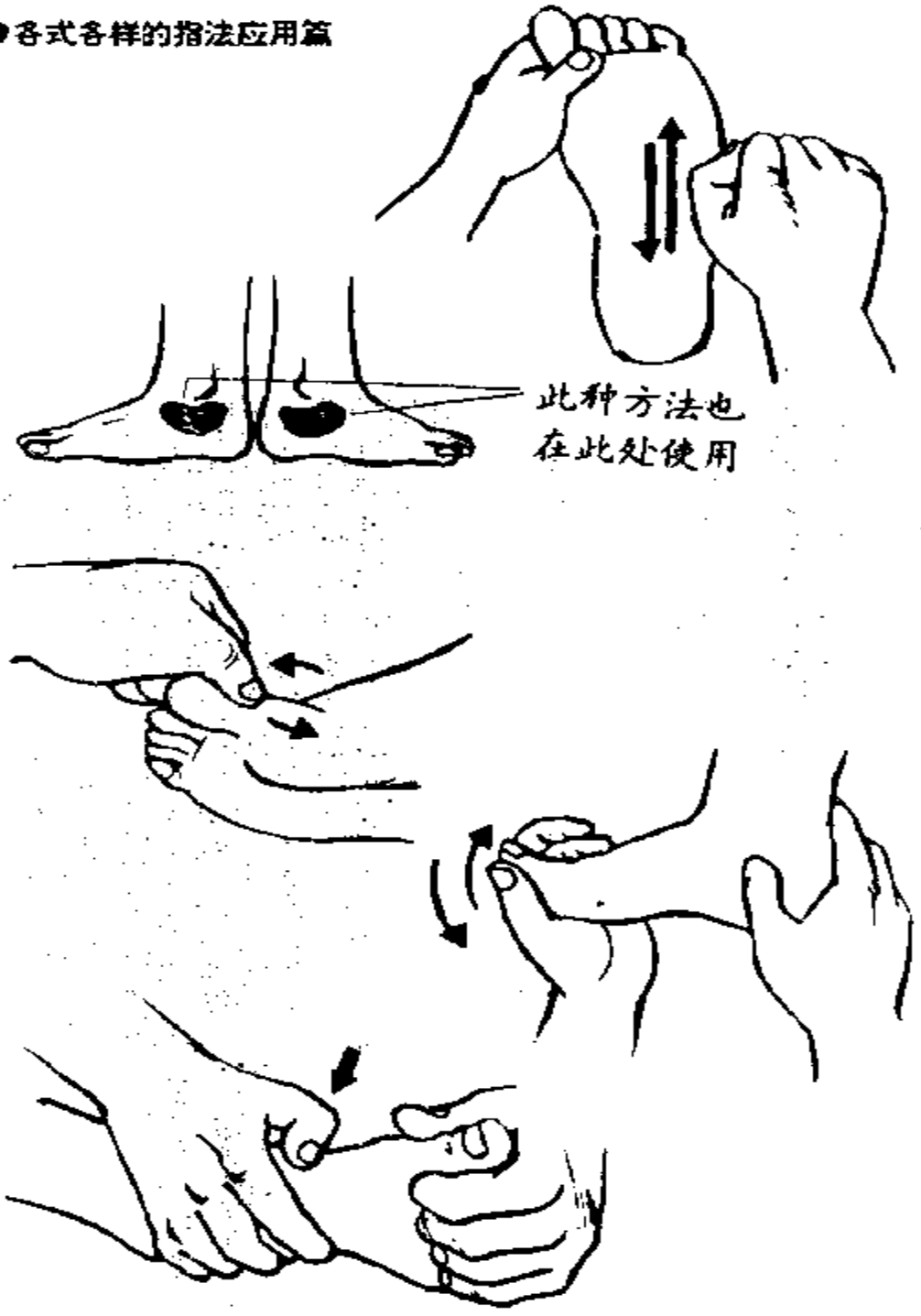
即使是相同的刺激，应该也会因强弱的差别，而形成完全相反的作用。



●重点方法的技巧

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●各式各样的指法应用篇



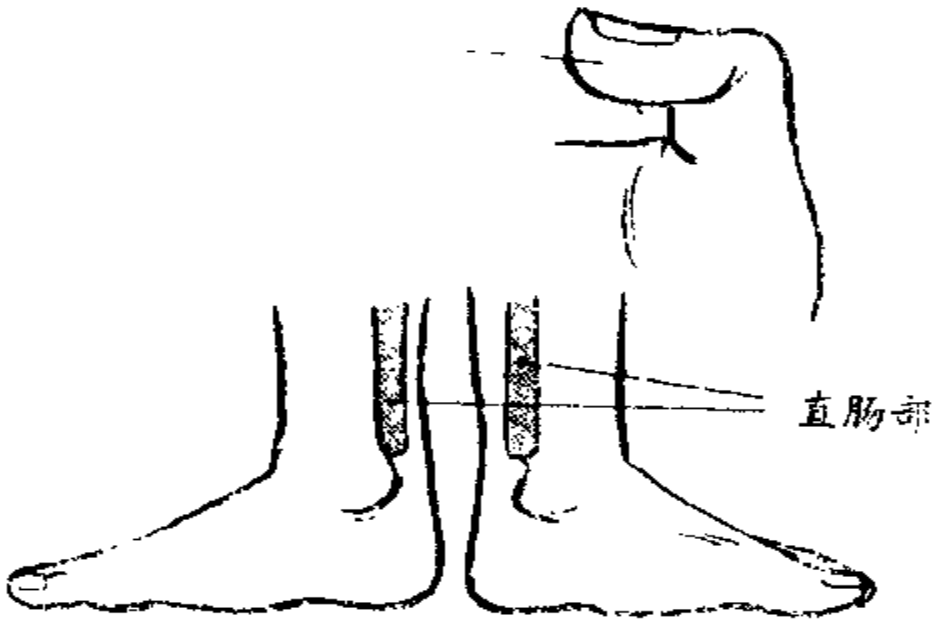
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

眼镜蛇指法的技巧

大约和指压技术相同，而此方法的按压方式较锐利。拇指成站立姿势，好像眼镜蛇的头，故有此称呼。是脚底和脚背等全面按压时，所使用的重要技巧。

但是，若需使用相当压痛时，则主要是在第二次刺激时使用此技术。

此项刺激由于增加了以轻柔开始、逐次增强的理论，因此刚开始则使用手指步法和重点方法的技术等。



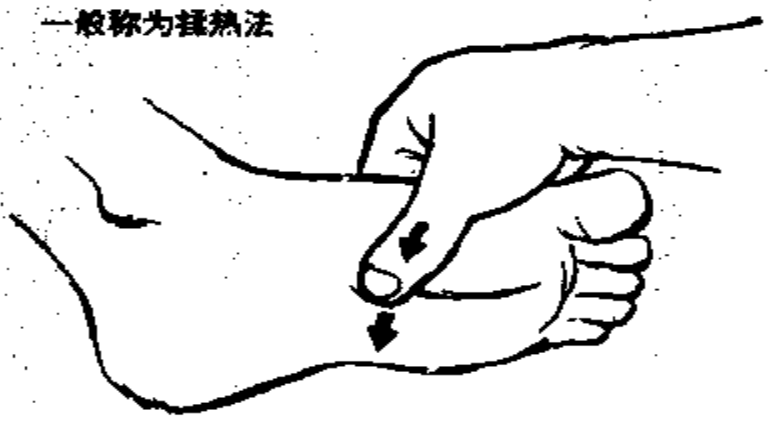
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

● 各式各樣指法的應用篇

●各式各样指法的应用篇



一般称为揉熱法



http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

指甲的技巧

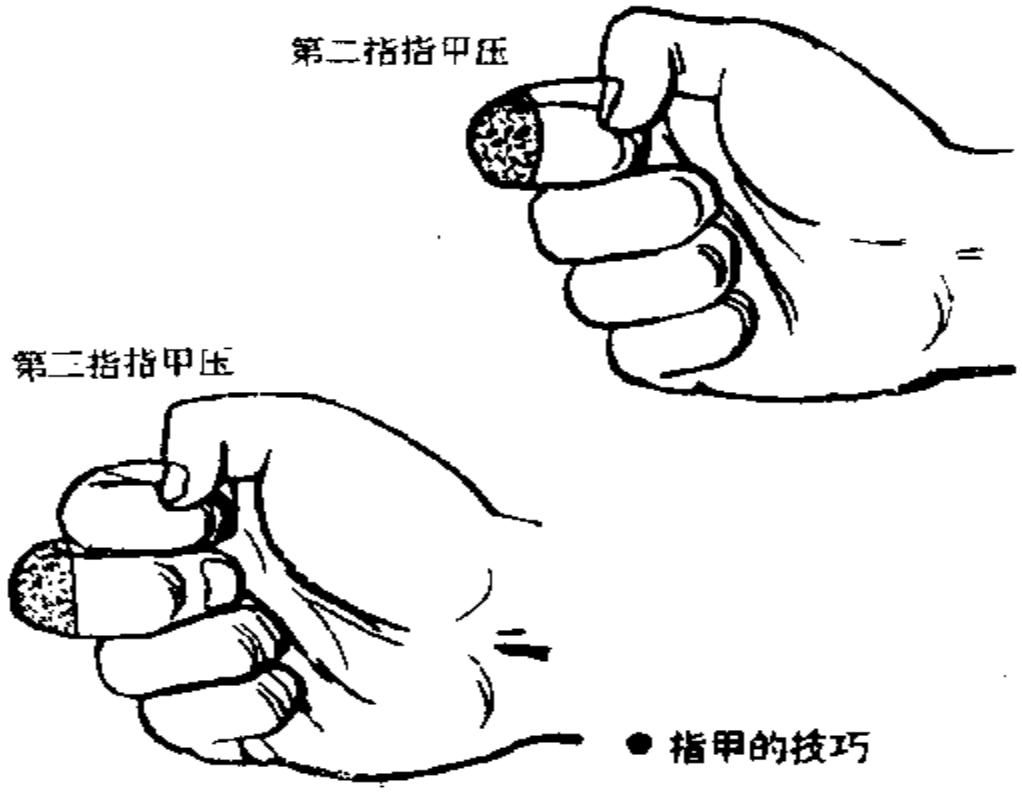
使用第二指或第三指的关节按压。由于是中间弯曲，手指较疼，因此扎实的弯曲极为重要。

此方法用于脚底、脚跟和脚背的趾端等较硬部分。

总而言之，皮肤较硬，以手指步法和指压技巧皆无法感觉刺激处，此方法则可呈现效果。

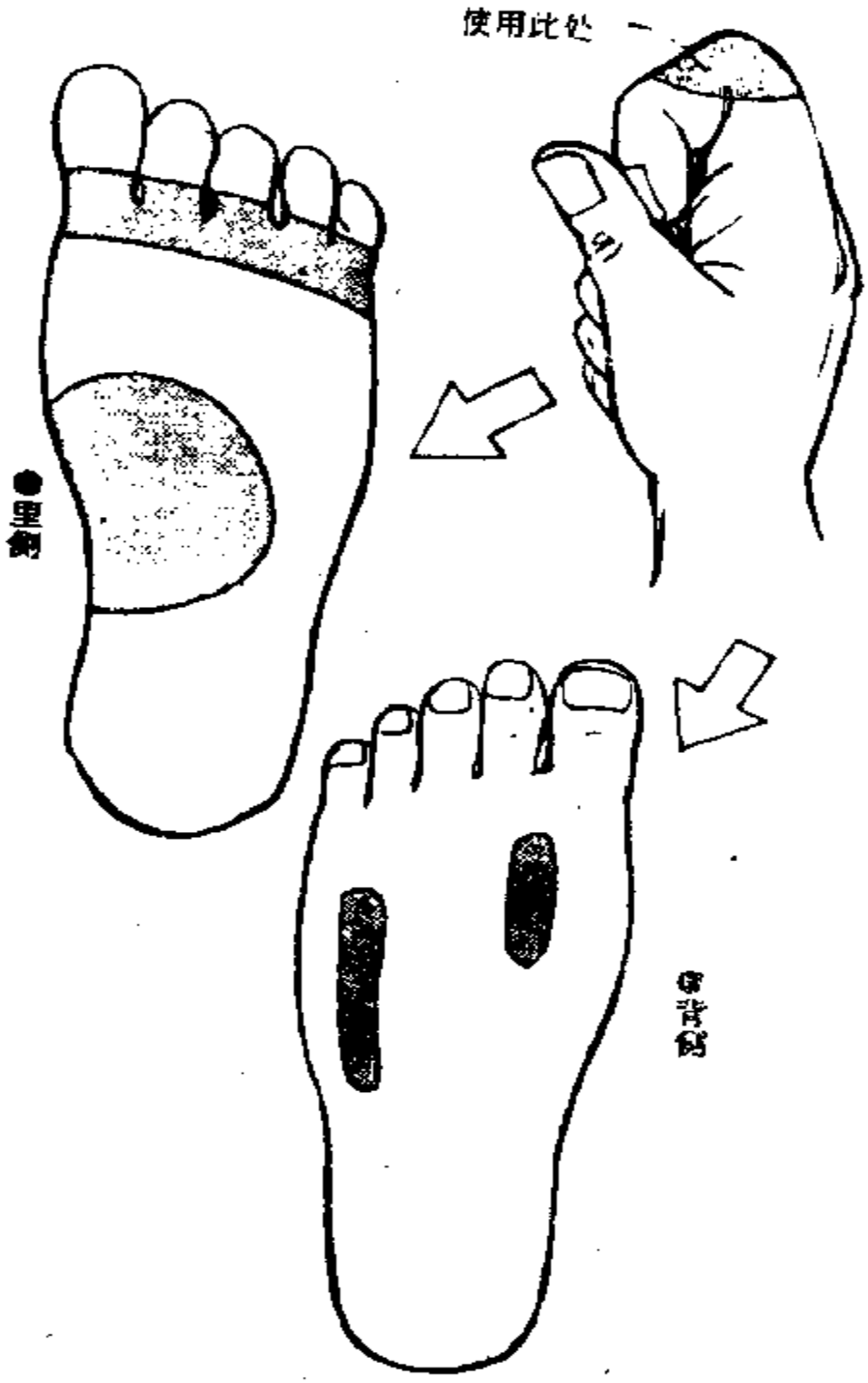
使用于脚背的趾头部分时要轻压。

此部分如遇强力则易疼痛，而且，因其非常容易滑动，因此注意不要让指甲刺到自己的手指。



● 指甲的技巧

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



●指甲使用范围

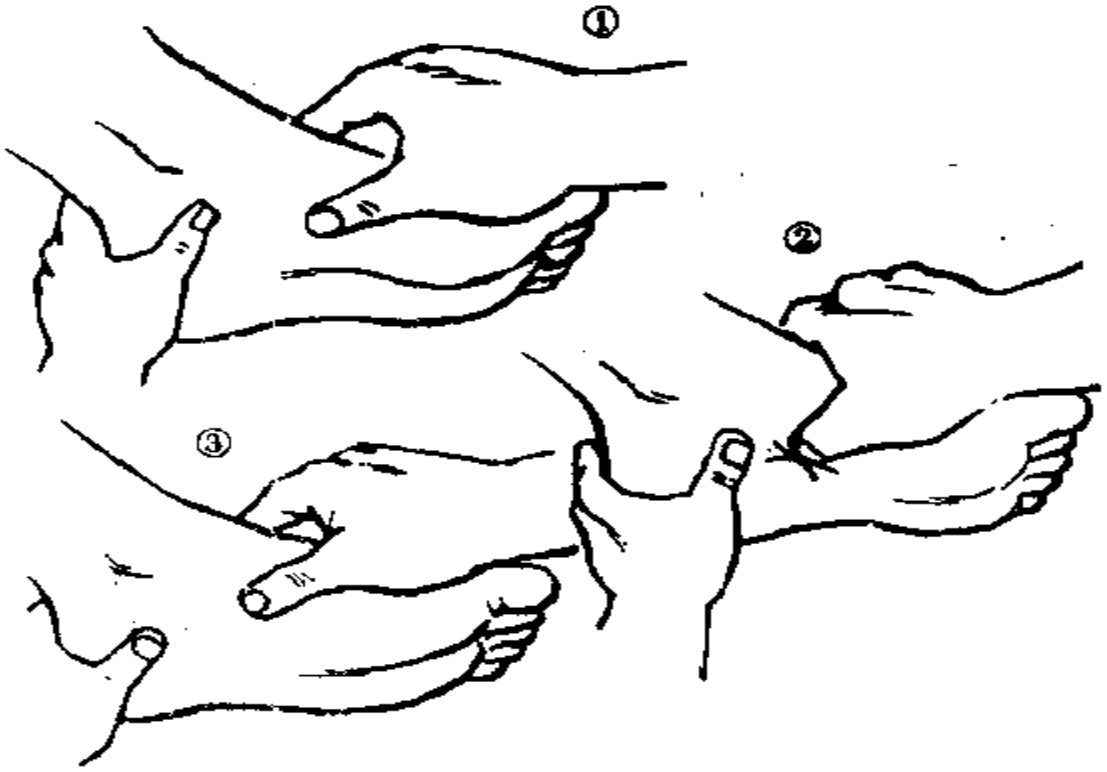
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

高级指用法十例

①手指步法的应用

接续上述五例，此篇则为针对想更进一步者的“高级篇”，介绍十种手指连用法。首先为手指的应用。依下图的顺序施行。另一方面，不要忘了必须加上手的帮助。

随处皆可使用，但若能用于脚拇趾的刺激上，更有效果。此项方法的要点，在于将第二指紧附于脚。若无确实做对，将引起手指疼痛，要小心哦。



●手指步法的应用

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

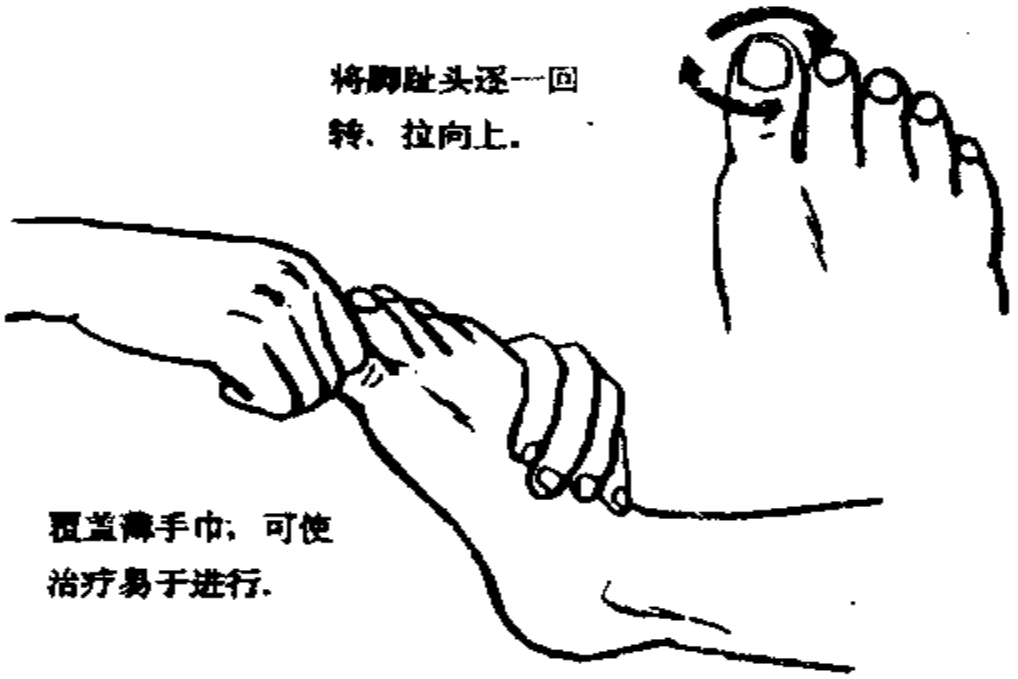
②手指联合运用的技巧

为使各趾头回转后，拉向上的脚趾拖拉方法。

必须把小手巾（可用薄毛巾代替）覆盖于脚趾上，而后再施行。从拇趾顺序地向小趾，但每一趾头实施 10—20 回，相互地以八字型回转、右回转和左回转循环使用。

在各趾头回转终了后，最后再拉向上方约两次。

此法若由他人操作则感觉相当舒适，所以夫妇、恋人们不妨尝试看看。此拖拉法具有松弛筋的愈著、提高关节可动性的效果。



●手指联合运用法

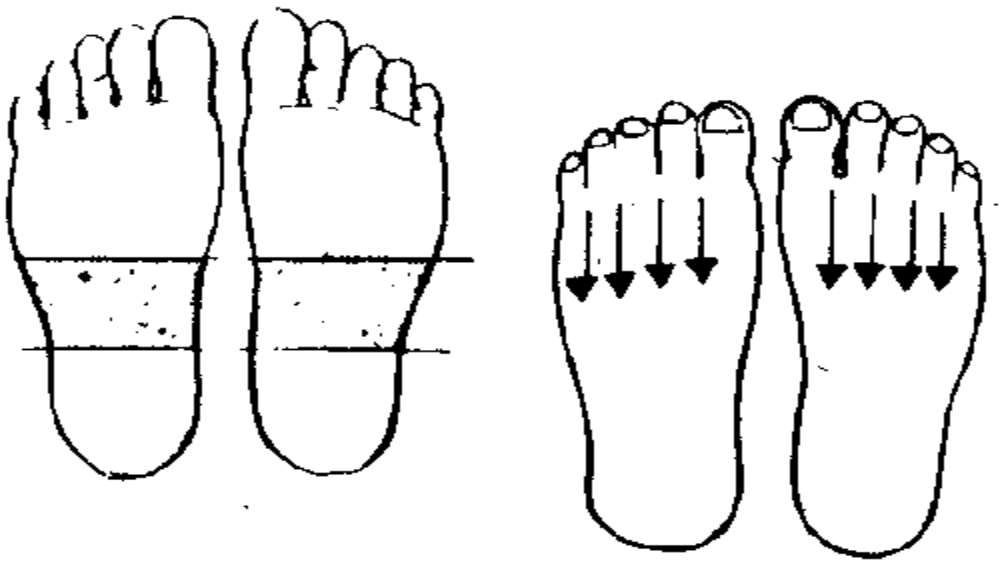
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

③握拳的技巧

以叩打法施行的一种，其将手形成握拳状，以手指的关节部分刺激。其运用拇指的关节，第二指、第三指的关节是使用频率很高的技术，因此务必要熟练。但是，此方法要注意力量用的太小，不要过分。

首先，二角状的方法为将第二指和第三指紧并拢，于刺激脚拇趾的背面等时所使用（此反射区为牙齿和扁桃腺）。是易能熟练的方法之一，而可以较轻松地给予强刺激。

轻而短的刺激可提高神经活动，强而长的刺激则可使神经活动镇静下来。

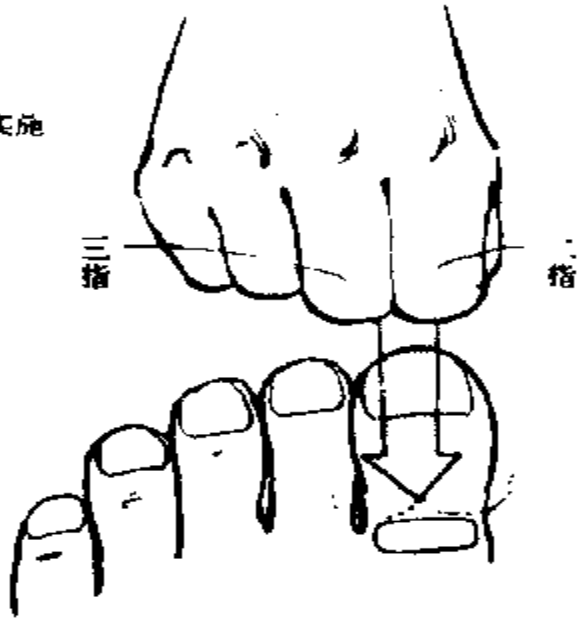


●握拳也使用于此处

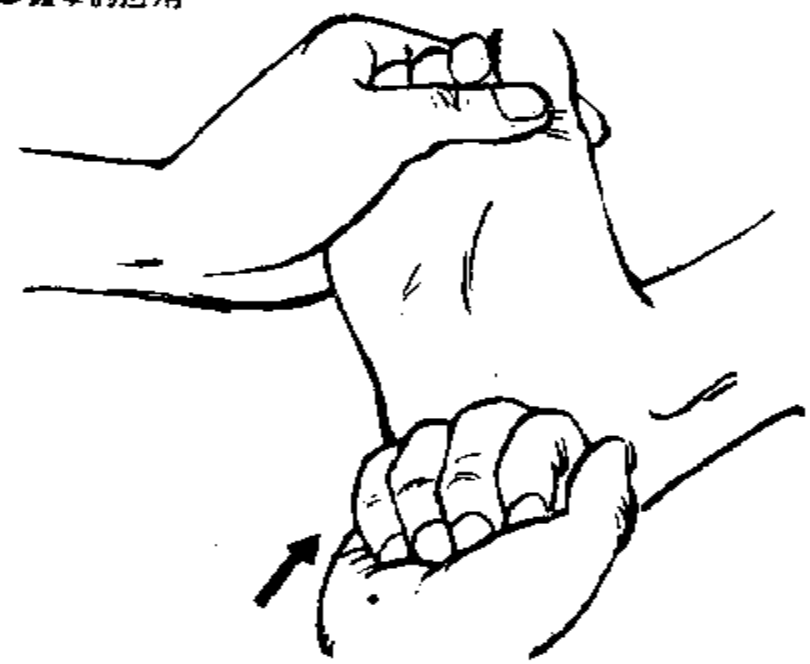
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●二角状的技巧

二指、三指紧靠拢实施



●握拳的应用



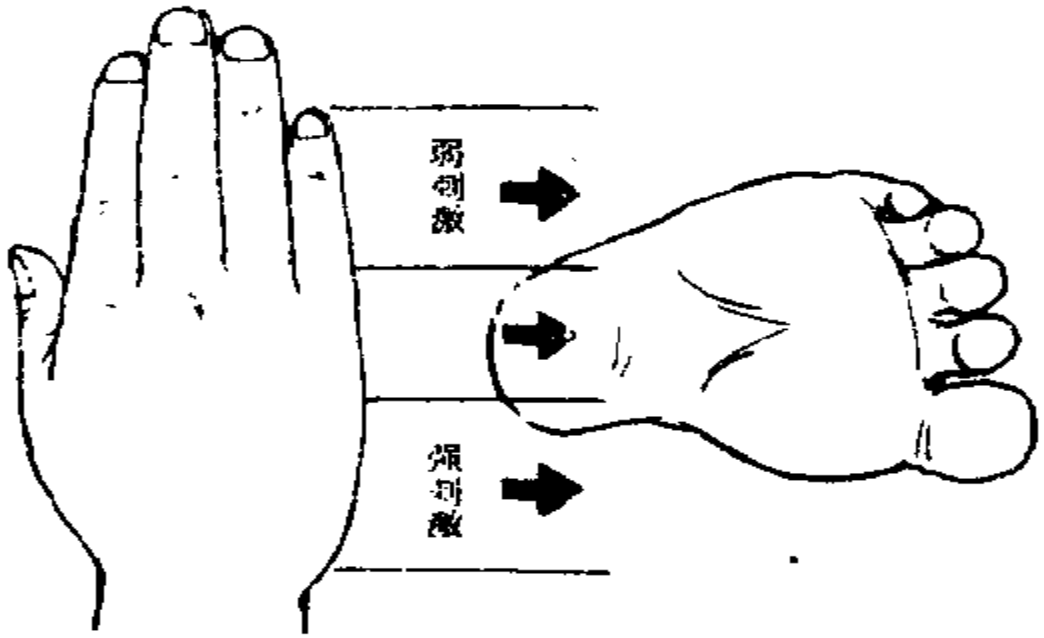
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

④空手切刀的技巧

像空手切刀一般，使用手的侧面打击的技术。普通则稍为手刀叩打，可用于脚底全部。依据手的部分而形成叩打强弱之分，若仿空手切刀般，尽可能横着叩打则为较佳的方式。

以接近手腕处打击可形成强刺激，以手端打击则为弱刺激。若轻而短的叩打则使神经兴奋，具有治疗神经麻痹的功能。

此法易于使力，故女性和高龄者也能运用，并且此法也有容易获得效果的优点。他人帮忙操作时为免太强，请视对手的反应而进行。



●空手切刀的技巧

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●空手切刀的各式技巧



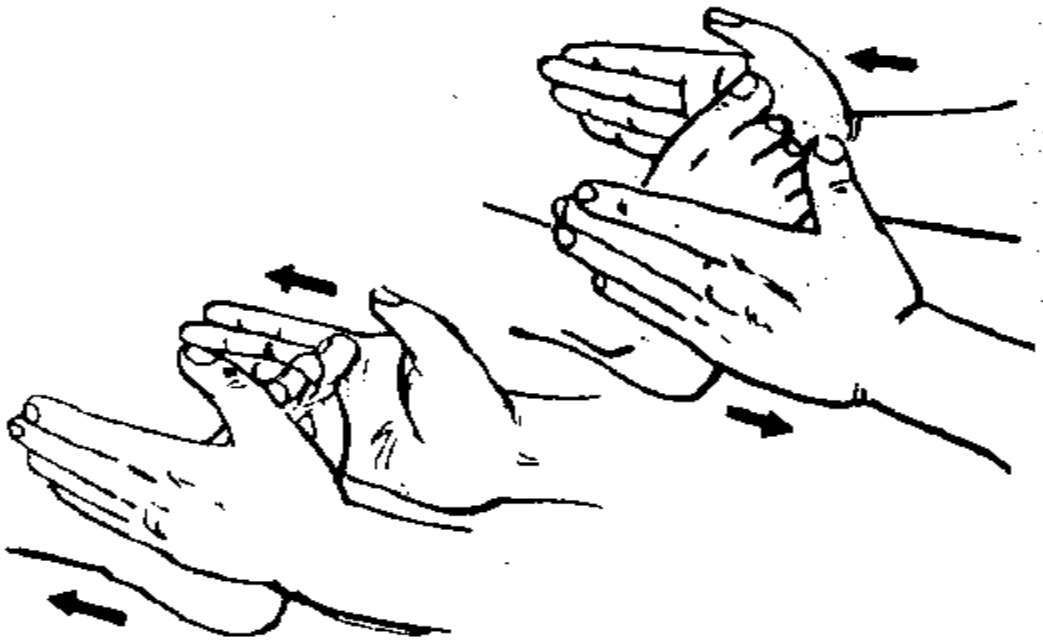
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

⑤钻孔式的技巧

将两脚中间的两侧夹紧像钻子般，微微地振动。请他人操作则感觉非常舒适，因此夫妇或亲子合作，应该效果良好。

此法有促进血液循环、提高神经活动的效果，是最后的调整性动作。若于终了时施行，则可望有更确实的疗效。

再者，别的方式中也有将脚底和脚胫等圆形部分，置于两手（或单手）的手掌中轻搓者。此则称为按摩和轻擦法。



●钻孔式的技巧

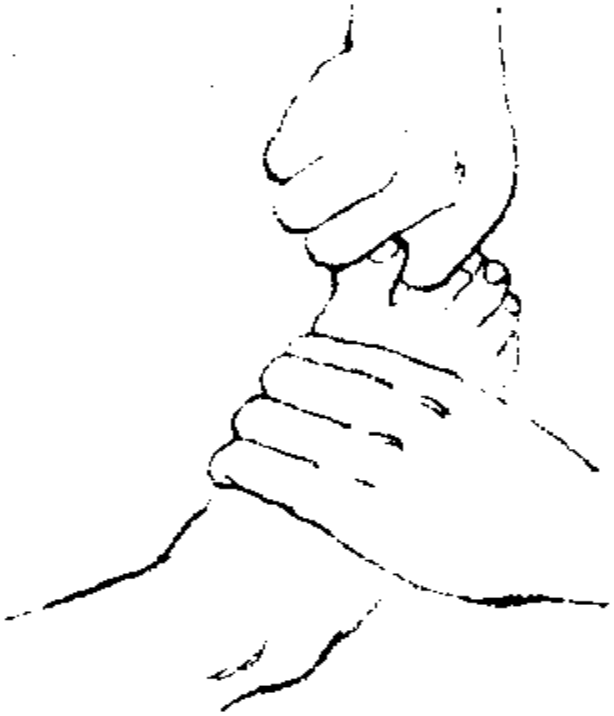
⑥蟹形的技巧

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

为夹住趾头的方式，主要用于拇趾，此法也是有偏头痛等困扰者必须记住的技术，以第二指和第三指夹住动作。

照图将手指置于拇趾两边，如扭转般地左右动作。

由于夹太紧很痛，因此若由他人操作时，须边注意对手情况而斟酌强弱，此点是很重要的，自我治疗时，注意开始时应稍谨慎，而后逐渐增强。



⑦含气拍打法的技巧

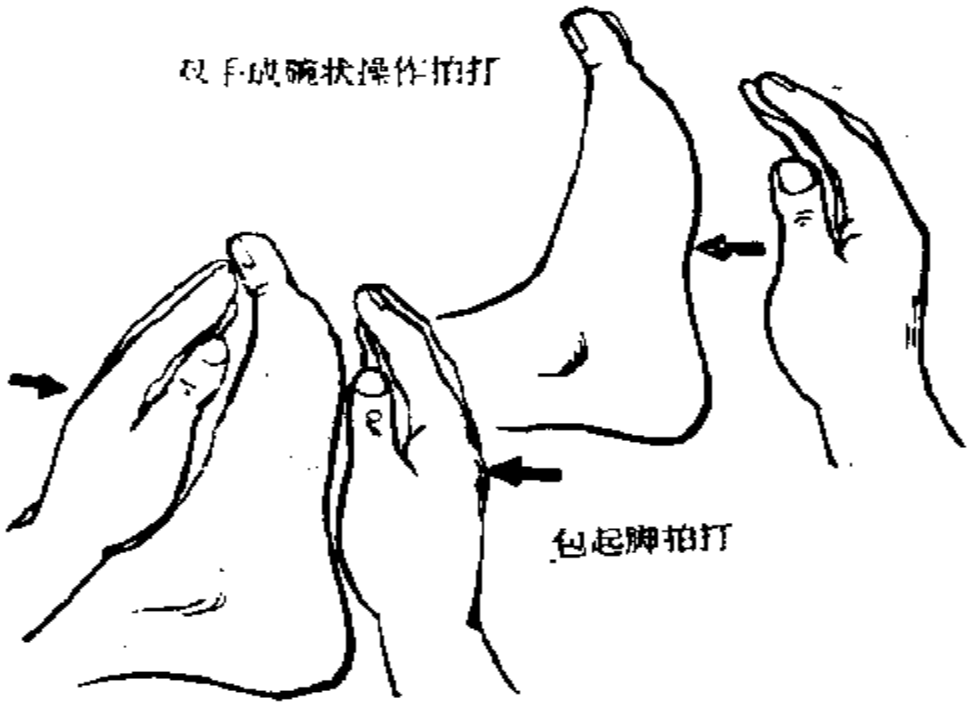
使用于脚底全部。手成碗状，使手掌形成空洞状，对脚拍击。

一开始并未如想象的情形很多，但好转之后即可发出噗通、噗通的声音。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

拍击方法若为轻而短，则能振奋身体和神经，变得有精神，另一方面，强而长的拍打则可松弛肌肉、镇静神经。

与此类同者，则有合掌打法。



⑧诱惑式的技巧

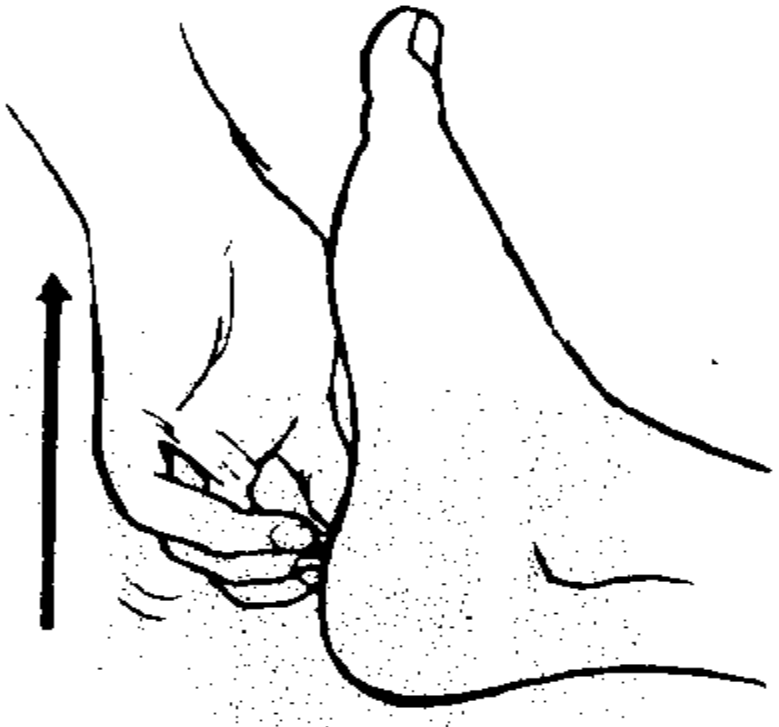
用于脚底的中央部分。操作方法为自己的手呈柔软羽毛似地轻柔操作，是镇定神经兴奋，能给予稍冷感觉的技巧。

有人则以达至神志迷昏程度的情况为佳。

此法的秘决是以缓慢轻柔搔痒式进行为佳。若由男女二人相互实施，则可望效果更佳。

施，则可望效果更佳。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



●诱惑式的技巧

⑨一点压的技巧

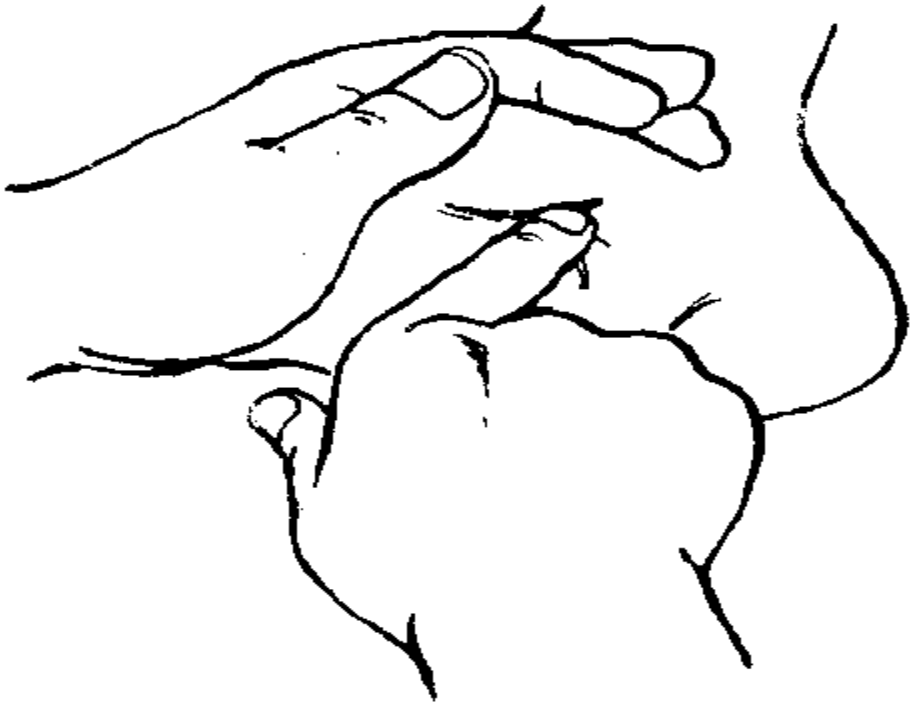
为针对较小反射区所施用的技术。

运用第二指的指端按压，尤其对阑尾或胆囊等小反射区使用，能更有功效。

如下图，以左手（使力手为左手时则为右手）支撑对方的脚，再以第二指刺激要点的治疗法。

此为一人也能做的简单方法，不妨找个时间轻松愉快地试试看。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



●一点压的技巧

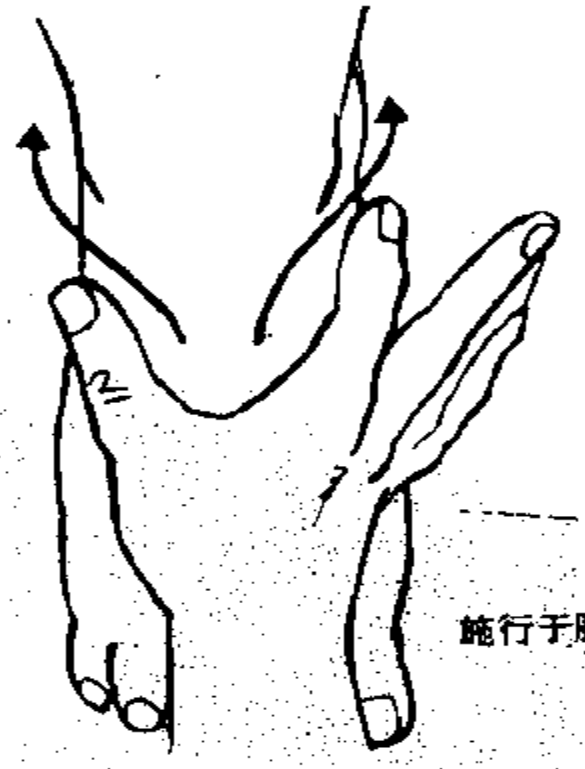
⑩三角法的技巧

最后所要介绍的技巧，其主要用于脚胫，是令人非常舒畅的技术。

在脚关节上为了不使滑走，随处皆施予按压，以缓和适宜的程度操作，但也需依局部而更进一步轻柔抚摩似地按压。

另外，还有数十种技巧，而一般情形仅以此类技巧应已足够。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



●三角法的技巧

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

掌握强度的秘诀就能增加舒畅感

最初轻，渐渐增强

任何刺激在最初开始均不需过强，此为其原则。起先短时间操作即结束，渐渐增长时间，刺激也随之增强。不管治疗任何地方，最先一定从膀胱→输尿管→肾脏→肾上腺的四个反射区开始刺激。

刺激此四个反射区，是为了化解结晶性的尿酸和乳酸，治疗时老废物易于形成尿排出。在左右脚上若有相同的反射区，则双脚均需治疗。

强刺激和弱刺激的不同

人体若给予强刺激则成紧缩状，脂肪固著；给予慢刺激则成松弛状，脂肪脱落、变细。

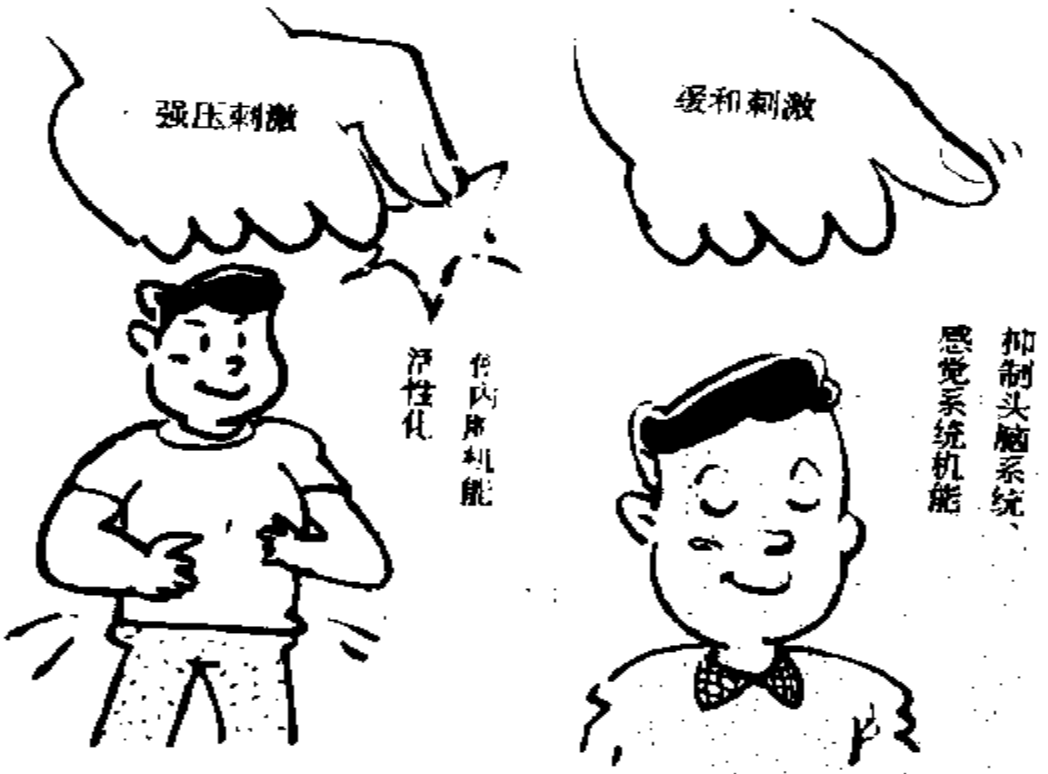
说到专门学者，众人皆知的德国艾伦特·休尔医学家，其所谓刺激理论为：

“弱刺激能使机能活泼化，一般刺激则具有抑制机能的作用，强刺激则有抑制机能、停止机能的作用”。我们可视其为欧洲人们对刺激的看法较为恰当。

另一方面，中国、印度、日本对刺激的想法则如下例。

“愈能给予痛觉的刺激，就愈能提高兴脑系统和感觉系统的兴奋”、“缓和的刺激则能抑制头脑系统和感觉系统的机

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



能”、“强按压似的刺激能令身体内部的内脏机能活性化”、“敲打式的刺激能抑止内脏机能异常的兴奋，且带给肌肉的弛缓”、“有节奏缓慢的刺激具有抑制神经兴奋的功能”、“突发性的刺激提高神经系统的兴奋”、“规则性、长期性、慢性的刺激能整顿身体的组织”。

强力刺激脚底的哪个部位呢

对于脚底各反射区刺激强度的标准，大约如上图所示。当然，有年龄和男女性别等个人差异，以及早晚、入浴前入浴后、冬夏等条件差异，并不能一概而论。请务必彻底实行一种即可。

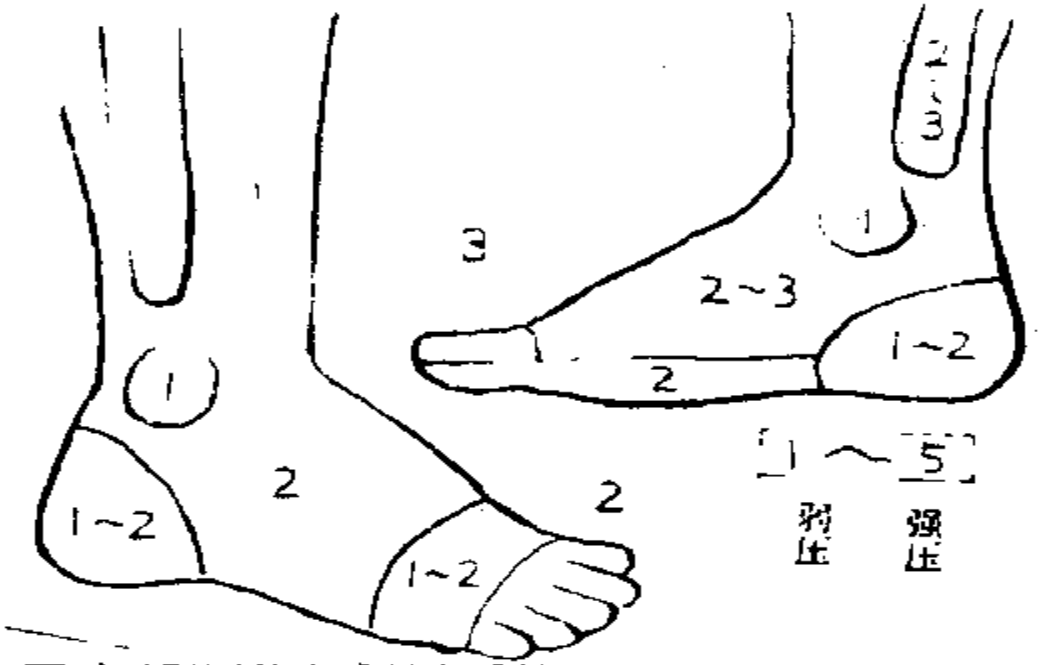
http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

被认为是重要和内脏器官的反射区，紧密坚实的部分很多。而且，敏感的器官其于脚的反射区上也敏感。其主要是位于脚背的部分。

强刺激有益的人和弱刺激有益的人

在中医中，我们人体分为阳证和阴证两种情形。而所谓疾病，就是侵犯身体的外力和保卫身体的力量形成战斗状态。疾病的过程端视此两种力量而决定。其前半期体力强时稍为阴时期（阴证）。

●对脚的侧面和背部使力的标准



而对于阳证的人或是交感神经型（促进心脏功能、抑制胃肠运动作用型）的人，应以缓慢、轻柔、有节奏的方式操作较佳。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

相反地，阴证的人或是副交感神经型（抑制心脏功能，促进胃肠动作作用型）的人，应以稍强、带变化的方式操作较有益。

而两方面的共同点为皆不可以快动作刺激。

何时施行

有效的早晚 30 分钟

若能早上施行 30 分钟以上，傍晚或就寝前施行 30 分钟至一小时，是最理想不过的。膀胱→输尿管→肾脏→肾上腺的反射区，希望每天能实施 15 分钟左右，但是一天做上好几回，这我就不鼓励了。

如果很忙连那些时间都抽不出时，晚饭后一二钟头松弛时，习惯性地做上 15～25 分钟左右。也有效果。

不要饭后立刻做，饭后一小时内最好也不要做，否则精神会变差。极端疲惫时，应待恢复至稍疲惫程度，然后进行。也应避免生气、极端烦恼时进行。身体和精神不佳时，施行刺激可获益处，因为其并不损失气。

中午 12 时左右，大气污染为最严重之际，所以不要行刺激较好。终了后将脚胫和脚趾，单脚各二三分钟左右，不停地回转。全部终了后，请喝一二杯微温开水。借由刺激，老废物浮出而集中于肾脏，因而以此中和形成尿排出。挤些柠檬汁于温水中也可以。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

什么期间施行较佳呢

譬如，保持一天 15 分钟，持续一二个月后，休息二个月，颇为有效。由别人代劳时，一次 30 分钟，持续十天，休息十天以上较佳。

若一年到头接受同样刺激，则效果反而少，因此即使是一次的疗法中，也应时变换速度，让手休息并习惯身体变化的形成。刚开始行此疗法者，

施行三天后休息五天。

施行五天后休息十天。

施行十天后休息一个月。

以此为范本反复实行，如果体力已习惯于某些程度时，在 1、2 个月内治疗约 10 天（10 次），除此以外的日子若能休息的话较适宜。

如何配合身体的判断

若施行得当，夜里睡得好、隔日精神爽

如果是隔天早上沉睡不起，一般认为是刺激太强或时间太长所致。翌日若是脚肿、略感微热时，也是动作太过。

若使用含有薄荷类乳液，有发生广范围斑疹的情形。那么，以后就不要使用那一类的乳液了。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

在施行刺激恰到好处的情况下，则晚上上床就能安然入睡，翌日早晨也能感到精神畅快、身体轻爽。

即使隔天稍慵懒、精神有些不济，刺激也还可算是适量。

瞑眩反应的种种

在东方医学中，稍身体转好时所发生的种种反应为瞑眩。这是痊愈的前兆，因此不需要太在意。但是，反应太强时则应中止，让身体休息。

其主要反应则有如下列：

(1) 想睡。有时会空然间非常想睡。

(2) 打哈欠，也感到有未打完的哈欠。

(3) 无意间觉得热、感到疼痛（在脚底以外的部分）。

(4) 会有眼屎、鼻涕、痰。

(5) 会感到头痛、倦懒、麻痹、出热。

(6) 尿量增多、较臭、色浊。

(7) 脚肿。

(8) 脚底和手出现汗湿。

(9) 静脉很明显地浮现变粗。

(10) 体臭增强。

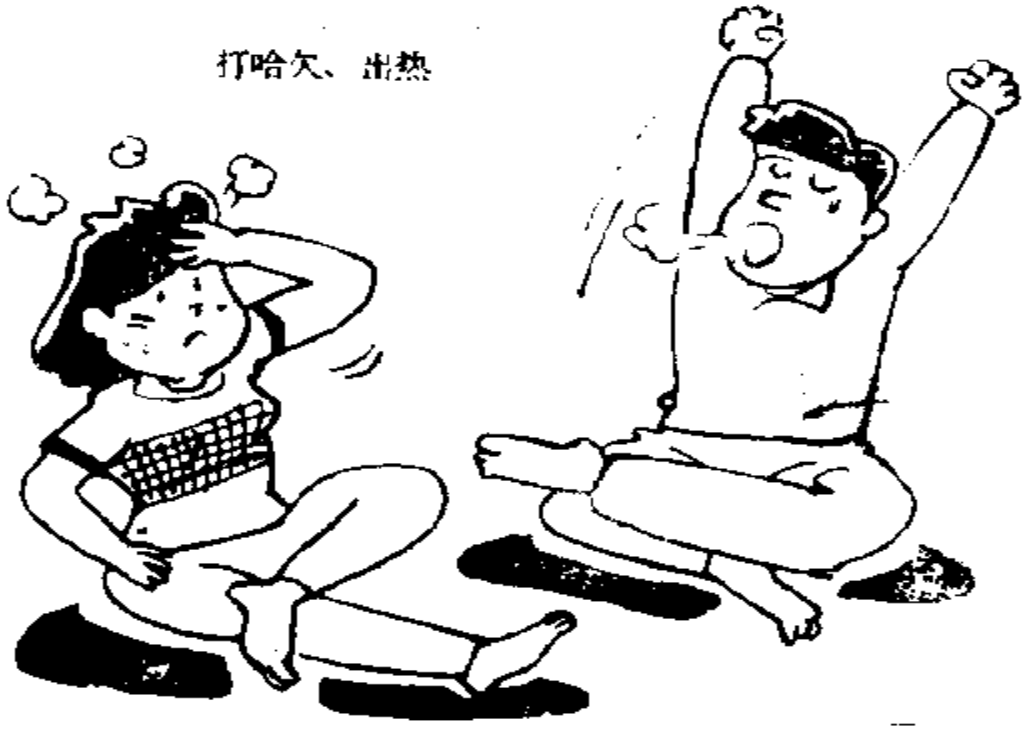
此类反应，一旦身体好转的就可消失，也就是意味着身体已开始朝向健康。

当然，比起这些一见就联想到负面效果的反应，令人肯定功能的反应还是很多。例如：

(1) 精神饱满、舒爽、积极的幸福感觉。身体也感舒畅。

(2) 肌肤光润，显现肉色光泽。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



（3）颜面变得柔和。

（4）眼睛有神。

不管是自我治疗或家人帮忙，只要能抓住手指使用方法的窍门，开始时详测适宜状况，应该就能体会获得几倍疗效。

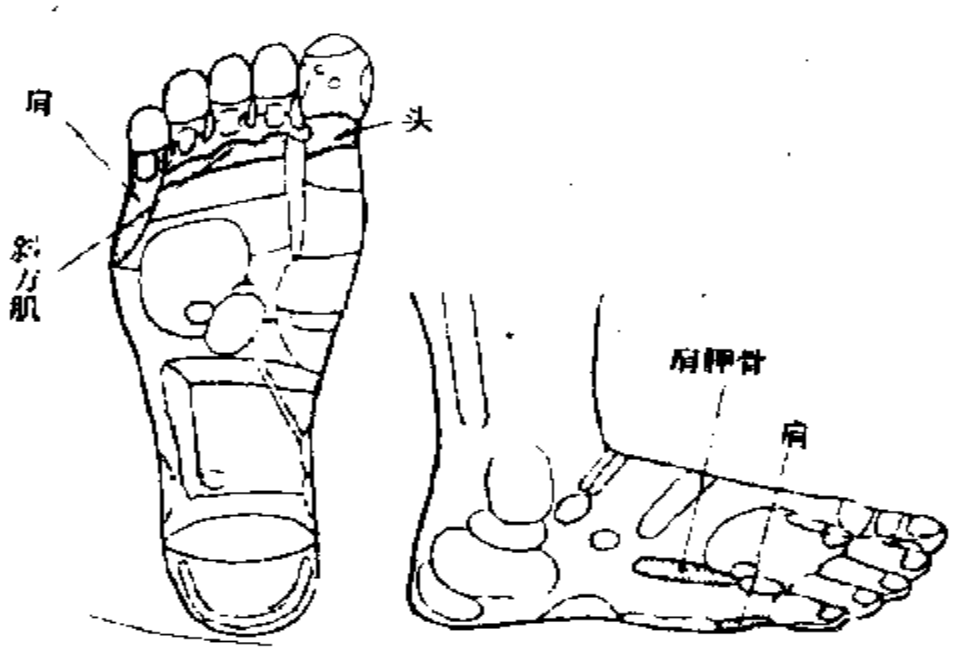
虽然最初照着字面摸索，但应会逐渐具备信心。请多练习，以用于创造健康。再者，结束后若能立刻于附近稍为来回走路，则头脑会有令人惊讶的舒畅。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

第三章　效果卓著的症例别治疗法

肩周炎　刺激后步行可松弛

●肩周炎的有效范围



东方人多肩周炎

相同姿势长时间工作后，肩周炎的经历几乎大部分的人都有过。一般认为东方人和西洋人比较之下，肩膀僵硬的情

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

况较多。是因饮食习惯的关系，或是身体比例上东方人的头较重的因素。有许多说法，是哪一种呢？

●肩周炎的有效指法

●肩周炎的有效指法



人体肌肉若因一定的节奏反复收缩、放松，则血液流动必佳，不易疲劳，但若一味地紧张，则血液循环恶化而致疲劳。超过了此界限则会疼痛，肌肉形成僵硬。此状况即为肩周炎。

因此，肩周炎并非疾病，据说胃下垂、垂肩膀的人较宜得此症，而高血压、贫血、五十肩痛、眼睛疲累等也是此原因。

有效反射区

肩周炎有效的反射区，在于脚底的头、肩、斜方肌和脚背上的肩胛骨。所谓斜方肌为主教的帽型，掌管肩胛骨动作

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

的肌肉，广连于后头部、颈部、上背部。换句话说，脚的此部位恰似于人体的头、肩部。

肩周炎概括地说，由于僵硬部位因个人而有些差异，故需以符合自己症状的反射区为中心刺激较佳。

例如，背部正中央严重僵硬的人（胃肠不佳和过度疲劳者易产生），就需注重肩胛骨的反射区；头后面在肩端严重的人（前俯姿势持续太长、手指使用过度的人较多），则以头和斜方肌为中心揉搓。

有效指用法

一般皆用拇指腹刺激，若能用指甲，则更能强压揉搓。

肩的反射区秘诀在于像捏一般地揉搓。揉头和肩的反射区时，要以另一只手支撑脚跟。

反射区刺激结束后，如果稍为走路，头脑神气将愈加清爽。

而且，肩周炎剧烈时，肩井的穴道也具功效。此部位为位于头后根和肩端联结线正中央的穴道。请指压此处。

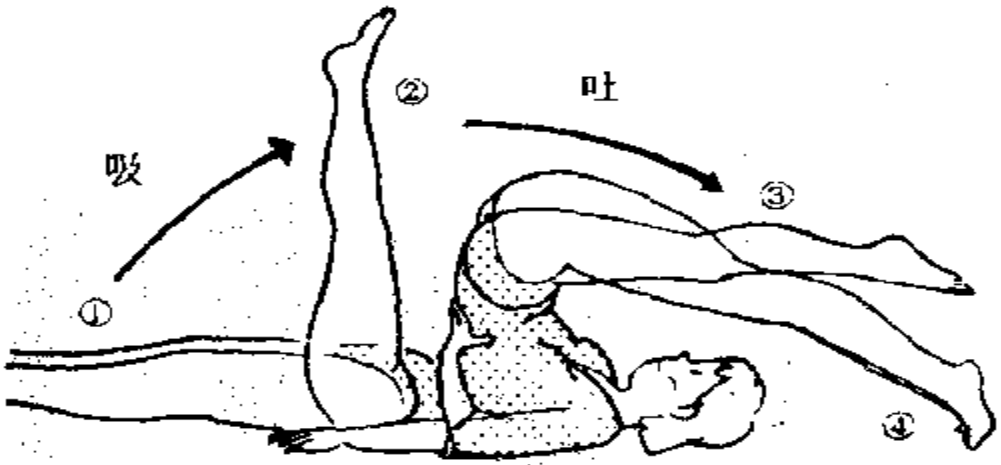
为了避免同样姿势长时间工作，应时时运动全身，松弛肌肉，或反复行使头、肩肌肉紧缩、放松的运动，就能预防大部分的肩周炎。

脚踏竹板也是良法之一。若是主妇则于厨房，办公人员则于办公桌下放置竹板，一边脚踏，一边做事，自然就能刺激脚底。

再者，经瑜伽为健康疗法也非常可行，并已被一般大众所认可，而其中锹形姿势也对肩周炎有疗效功用。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

当然，运动或瑜伽即使每天仅用少许时间也可以，若能持续更能令效果倍增。



因胃下垂、内脏障碍、头痛或眼镜不合适等原因所引起的肩周炎，务必要先铲除原因，不要忘了在那些原因的相等反射区上下功夫揉搓。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

睡拧了筋人脚脖子来治疗

起床不久后疼痛变剧

早上起床时，头难活动，且随着而痛疼增强，一直痛到肩和背后。这大概是很多人都有的经历。严重的情况会令人笑不出来，从早晨愁到晚，况且不理它，再睡觉时将会形成肩膀僵硬并再复发，因此一定要好好治疗。

睡拧了筋，在专业上被称为疼痛性斜颈，会产生头部肌肉硬结和疼痛。如果说到其产生的原因，即为睡觉时颈部肌肉紧缩、放松间，身体因无意识的翻身等，产生了有意识时肌肉紧缩所未曾有的过度运动所致。发生不久后，症状会增强、头会加重，是紧张过度、肌肉疲劳倍增而引起的。

有效反射区

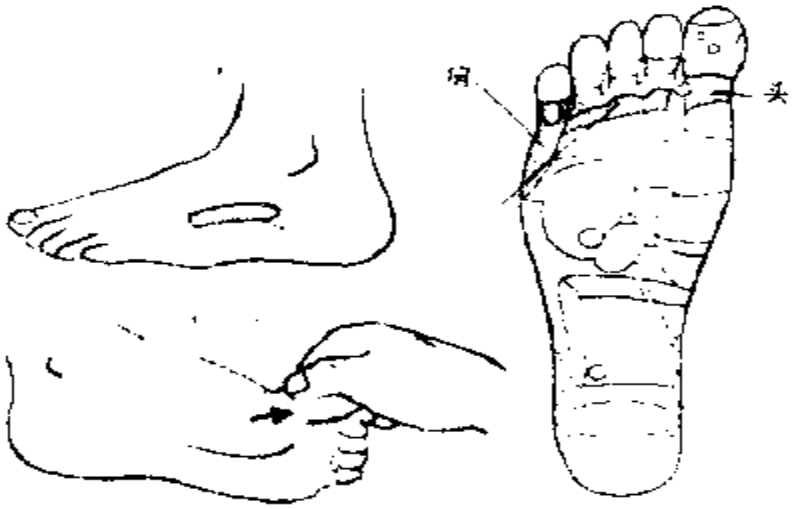
从前，在东方即有“头不适就从脚脖子来治疗”的说法。头不适时是不可以直接治头的，从脚的反射区来治疗才是上策。这些事，古时候的人都知道的。

仔细地揉搓脚背、肩胛骨、脚底的头、肩和斜方肌。由于头是不能回转的，因此用脚胫示停地回转来代替，也能获得很好的效果。此时，以蒸过的毛巾接触脚胫亦为良法。这和将头直接热敷等具有相同的效果。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●睡拧了筋的有效范围和指法

●睡拧了筋的有效范围和指法



有效指用法

由于和肩周炎同要领，故请参照其处。

头的反射区以拇指的往复运动揉搓肩的反射区，仍然以拇指复捏般地揉搓。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

腰痛刺激肾脏的反射区

整形外科患者的30%均为腰痛

此为现代病的一种。以前总被认为是老人疾病之一，而最近年轻的腰痛患者剧增。一般认为应该是由于饮食生活和住的环境等影响，认为无法根治、难对付的疾病，因此不管何处整形外科，即使是门诊病人，腰痛者仍占患者数的30%左右。

虽然前面我们称腰痛为“病”，但它也是和肩膀僵硬相同症状之一，而发生腰痛原因的疾病应该是不同，所以找出这些原因则是治疗的重点。

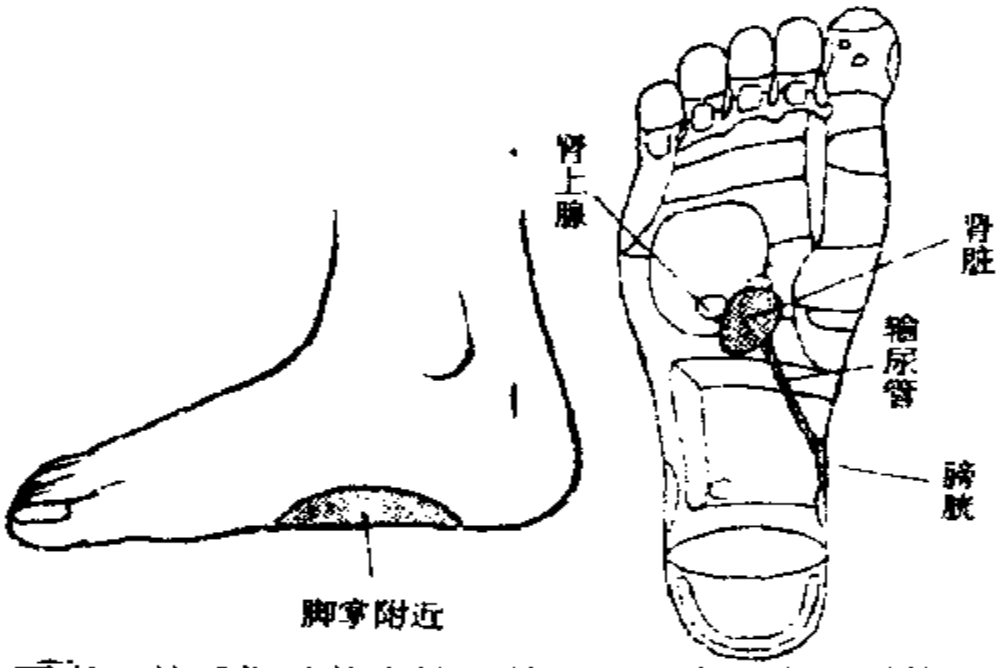
被考虑为腰痛的原因者，即使只是概略地数出，也有下列种种案例。姿势不对、肾脏病、挫伤、骨瘤、胆结石、肾结石、胃肠病、脊椎分离症、变形性脊椎症等，其原因真是各式各样。

腰痛和肾脏有很深的关系

腰和肾脏有非常深的关系，腰痛的人半数以上都有肾脏方面的疾病。日常中肾脏不好的人时常腰痛，这是当然的事，但若能事前即注意肾脏的健康，或许就能大大地降低腰痛的罹患率。而病因是肾脏的腰痛，应该是先从肾脏治疗起吧。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●腰痛的有效范围



再者，外反拇趾的女性，其易于罹患腰痛，详情则容后述。

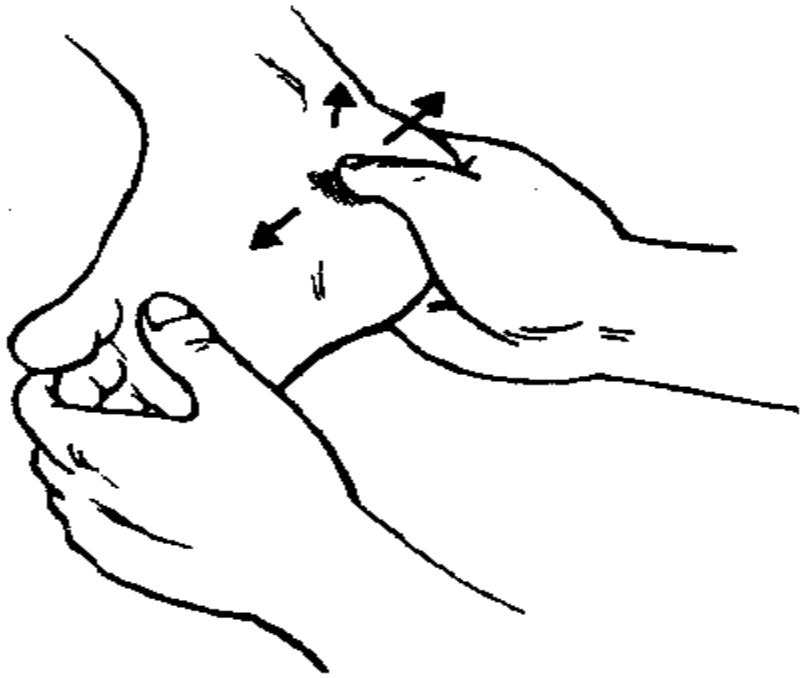
有效反射区

首先，先仔细地刺激肾上腺和肾脏的反射区。接着输尿管、膀胱也施行。此部分由于是每次所必须刺激的反射区，因此务必花点时间缓慢地施行。

由于是经由第四、第五腰椎的反射和脚掌心附近，因此应该易于明白。对此处的刺激则有缓和痛感的效果。此处是脚底皮肤厚的部分，因此稍强揉搓。使用按摩棒也可以。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●腰痛的有效指法



有效指用法

对于肾上腺、肾脏、输尿管、膀胱的刺激是必须施行的，此种刺激若能熟练，则效果便能即刻显现。

运用拇指或第二指的指甲，令其上、下行。

以脏器循环顺序，肾脏→输尿管→膀胱而揉搓 即可，也可以相反的膀胱→输尿管→肾脏方向揉搓，但由外侧向内侧实行或许较易施行。就看各自的功夫了。

随着平时活动和休闲时间的被重视，在另一方面，中年以后的人因运动所导致的腰痛也增加了。

代表性的有网球腰痛、高尔夫腰痛。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



尤其是高尔夫运动需将腰大幅度地扭动，故脊椎疼痛的病例急剧增加。

突然间即开始过激运动的行为，是百害而无一益，从日常开始的适度运动量即为关键所在。再者，因高龄社会到来而蔚为问题的腰疾病，则有骨粗松症。

特别是女性停经后骨头中的钙减少，所以平常即应养成多摄取小鱼、牛乳等钙类食物的习惯。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

头痛用力捏脚拇趾

原因为十个人十种情形

头痛的原因非常多，由于其也有隐藏以感冒为主的各种疾病和慢性病，因此首先需怀疑是否上述毛病有接受适当治疗的必要。但是，未能发现那些疾病的案例很多，医生仅当作“毋需担心的头痛”做简单处理的情况下，对我而言勿宁是苦痛的案例也很多。

那些则称为本态性头痛的头痛原因，一般认为应该是由过度劳累所导致的肌肉紧缩感、精神性心劳、气候和气压的变化、身体的生理变化等。而对此型的头痛，脚底刺激法是非常有效一事也已众所皆知。

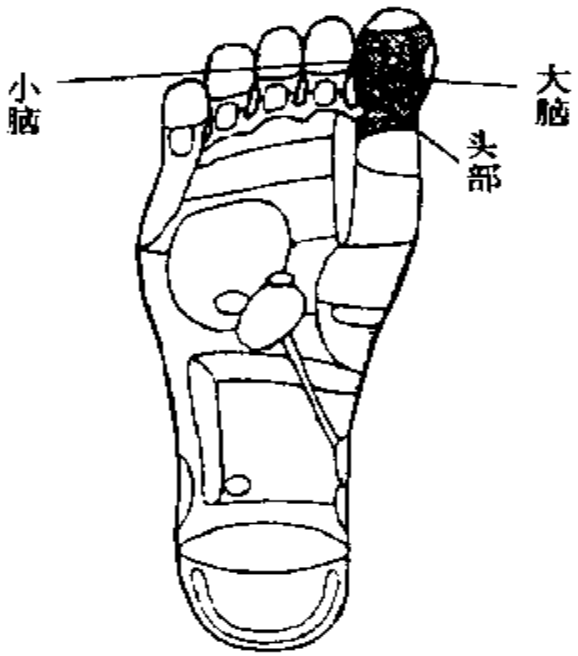
特殊例子则有，鞋子太小而勉强穿着所引起的头痛。年轻女性穿高跟鞋引起头痛的例子随处可闻。换鞋子以治疗头痛的例症，在外国有很多被提出的。

在效反射区

找出头痛的原因后，若刺激其所对应的反射区即可，但全部头痛症皆有效的反射区为大脑、小脑（含三叉神经(左)、头部。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●头痛的有效范围





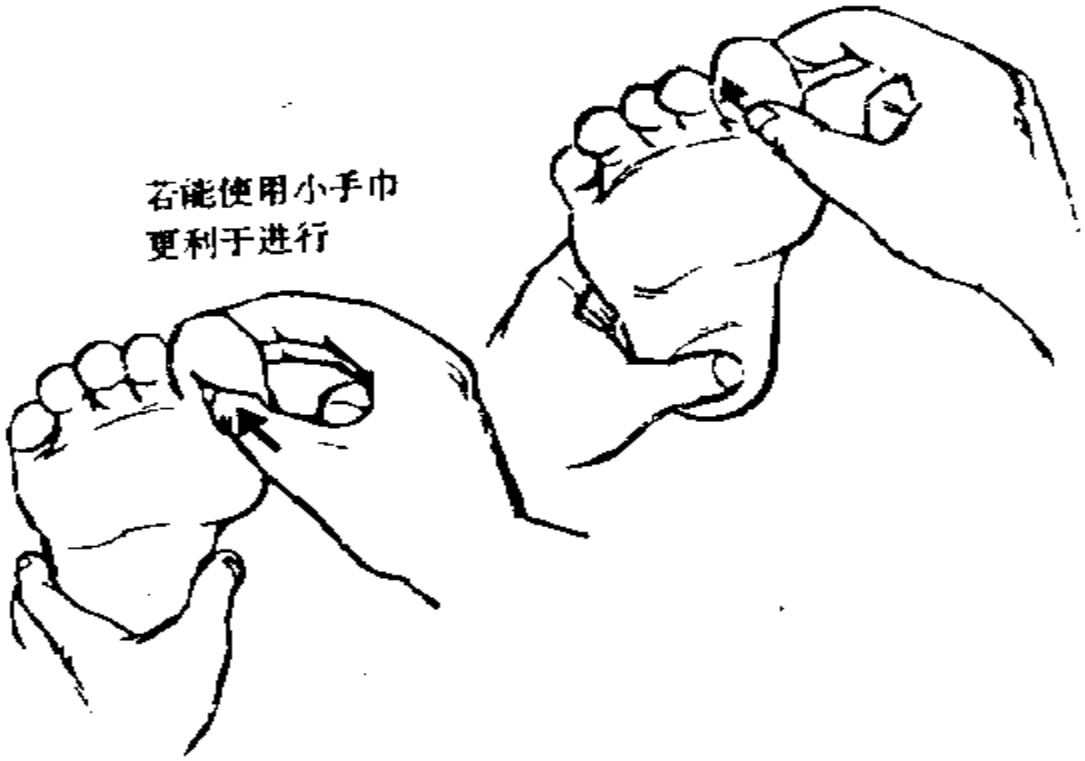
在前面已叙述过，脚拇趾和头有莫大的关系。将脚拇趾的趾端以手拇指和第二指从左右夹住捏，反复几次加入强压力，则为有效性的刺激。另外，强拧脚小趾也有功效。

高血压等血管性的头痛时，头的侧面则会感到疼痛困扰。降低血压当然是不用提，特别是需揉搓小脑的反射区。因肌肉紧张所引起的头痛（因工作等产生的头疲劳），应该是由肾上腺→肾脏→输尿管→膀胱的四个地方反应，所以仔细揉搓此反射区。

因眼睛疲劳所引起的头痛，则揉搓第二、第三趾的脚底较有效。肩膀僵硬时也刺激其反射区。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●头痛的有效指法



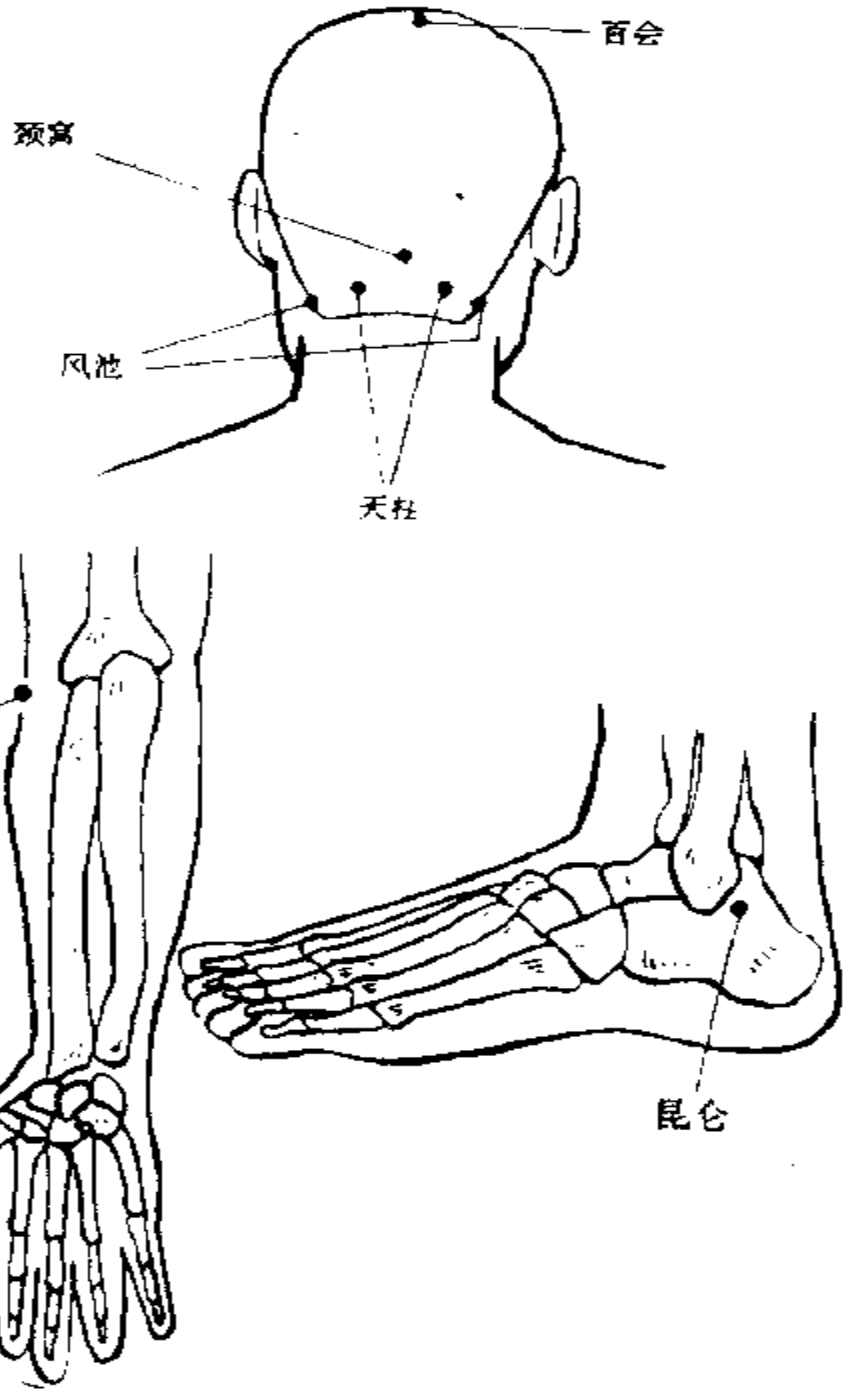
有效指用法

揉搓脚拇趾内侧时，使用小手巾于其上，以两手的指端强力揉搓，效果易显。

头痛严重时，起初以缓和刺激短时间进行，逐渐微量增加至身体习惯之后延长时间，再转变成强刺激。对于肾脏系统四处的揉搓，以手握拳等轻轻敲击的疗法也能有效（请遵循医生指导）。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●指压穴道也有功效



http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

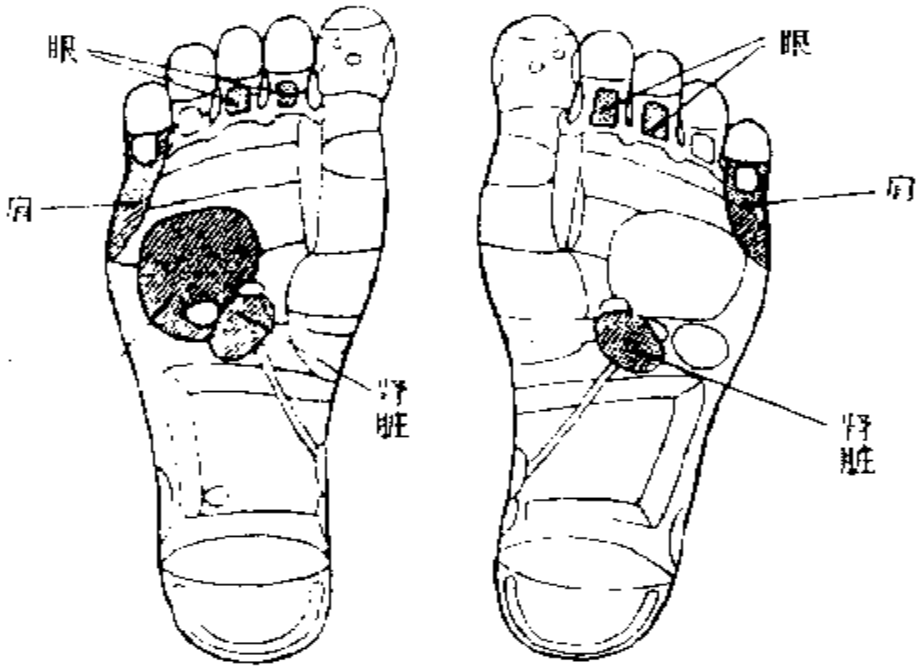
眼睛疲劳刺激肾、肝脏

原因为眼睛使用过度

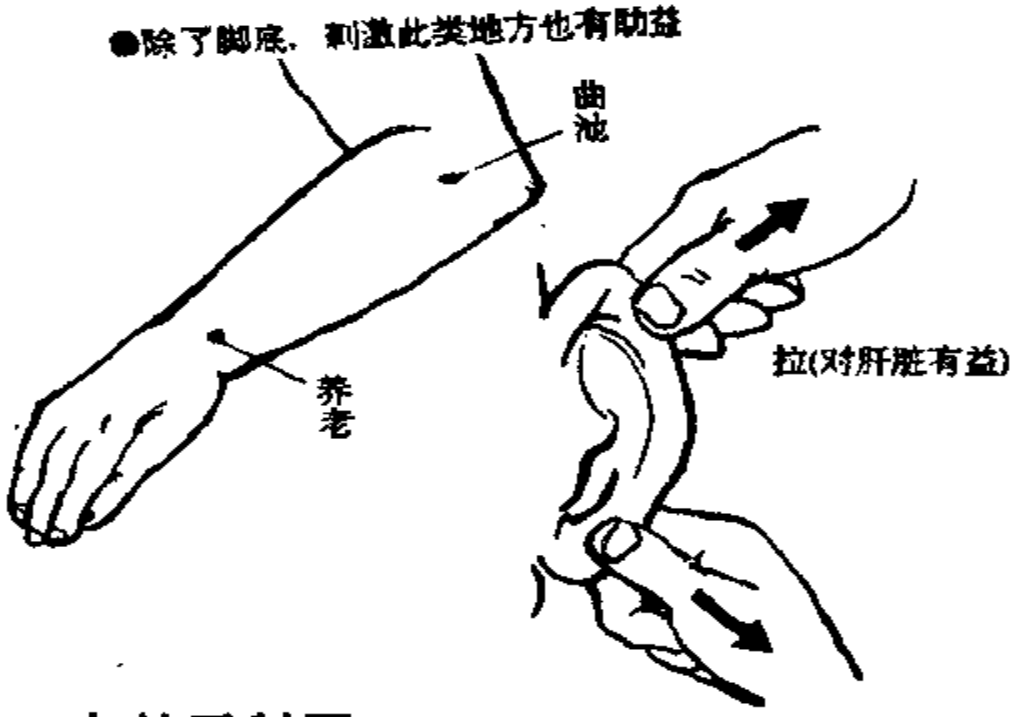
现代人使用眼睛的机会已愈发增加。结果就如所发表的调查指出，现代小孩子体格强壮、身高增高，而眼睛却变差了。生活于大自然中的非洲人们，普遍视力都高于其它地区，真令人羡慕。

不管工作上、日常生活上皆整日笼罩于电脑和视听制品中，因此对于眼下的健康更应多费神了。尤其是身体疲劳、眼镜不适、假性近视初期、白内障等皆为眼睛疲劳的引发源。

●眼睛疲劳的有效范围



http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



有效反射区

在脚底对于眼睛疲劳的反射区，当然是眼睛的反射区。更进一步也要刺激肾脏、肝脏（右脚底）的反射区。眼睛由于易受肾脏的影响，所以别忘了。眼睛疲累随同肩膀僵硬的情形很多，因此也要揉搓肩的反射区。

不仅是脚，将耳朵向下强力拉 20 次左右，对于消除眼睛疲劳有即效性。

有效指用法

使用指压，从第二指到第三指、第三指到第四指横向加压。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

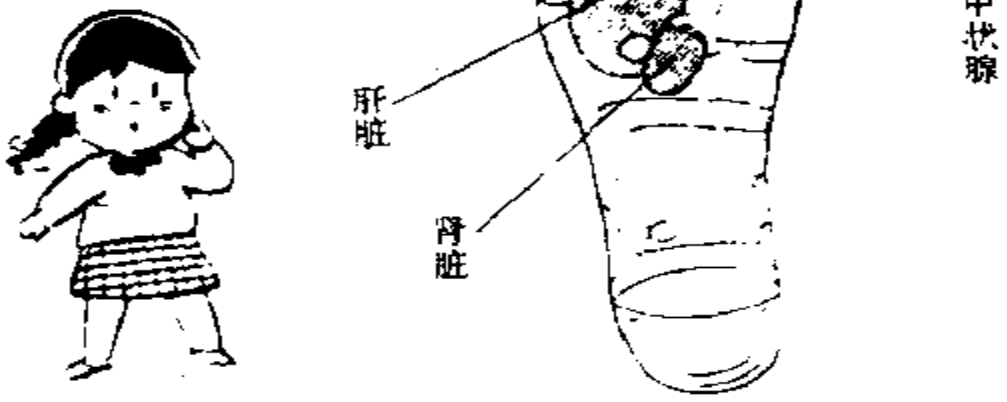
消除疲劳刺激肾、肝脏

白领阶段全员的疲累

现代男性皆困于疲累。在外面时要面对数不清的事；而下班一回到家，就必须履行丈夫的义务。只能祈祷21世纪，不要演变成男性受难的历史。但是，疲劳已成定局，让我们把今日的疲累今日就把它消除吧。

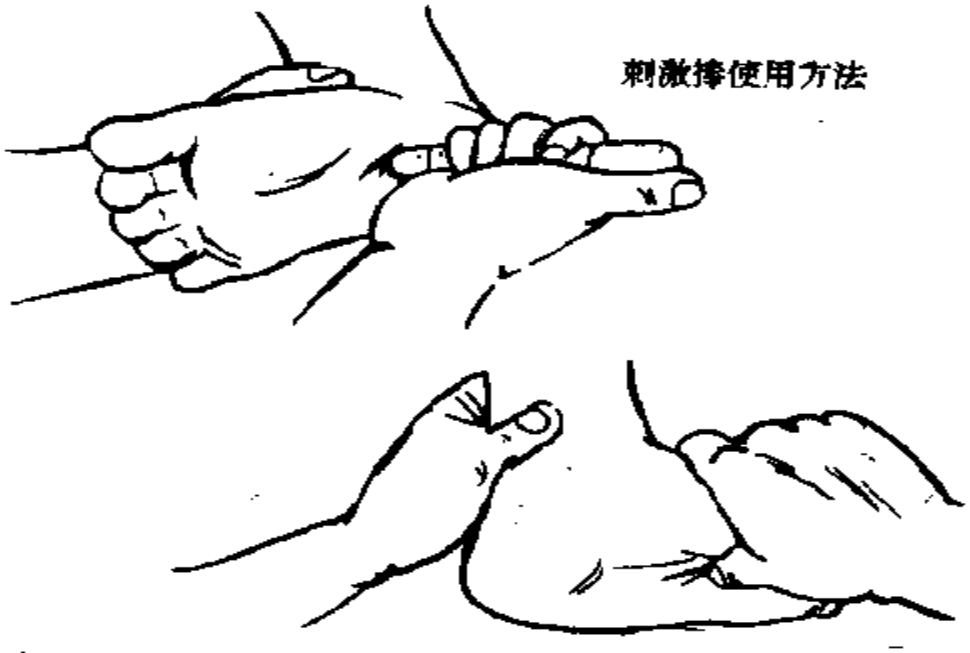
少见的例子中，也有隐藏了重大疾病却毫不在意的情形。因此，如果最近特别感到容易疲倦的话，那就必须到医院做一次健康检查了。

●消除疲劳的有效范围



http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●消除疲劳的有效指法



有效反射区

和消除疲劳有深切关系者为肝脏和肾脏。此两者为力量和热情之源，眼睛的疲劳、做事热忱的欠缺、身心疲劳等完全为此二者的反射区所左右。

若能加上甲状腺和头的反射区刺激更佳。所谓甲状腺，是为分泌和身体新陈代谢有迟缓，则体力恢复的时间将延长。

有效指用法

肝脏位于脚底。使用指腹和指压，以拇指腹如图所示刺激甲状腺。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

耳鸣按摩小趾即可

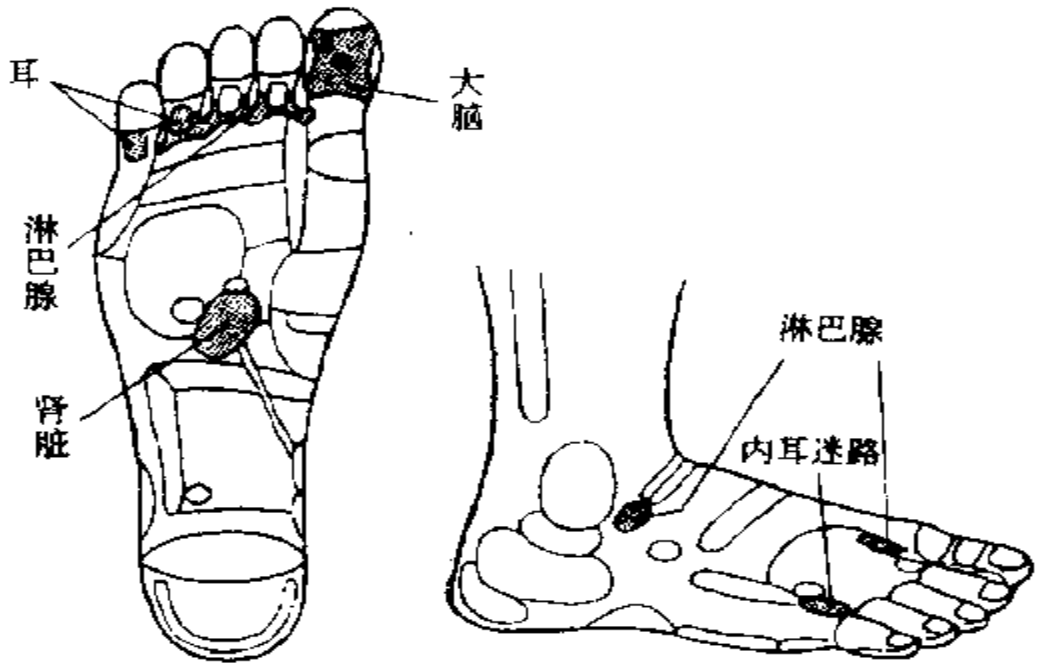
西医也感棘手的耳鸣

在中国的最古医书《黄帝内经》中，即有关于耳鸣的记载。可见人类自古即受困于耳鸣。

“耳朵是屈于肾脏”，一般认为耳朵是受了肾脏很大的影响。所谓耳鸣是因有源头疾病（美尼尔氏病为其代表例）所引起的症状，并且也有因其病顽固，而治疗费时的情形。

由于其病源并无危害生命之虑，因此颇被西医所轻视，而对患者本人而言，却是非常困扰的症状。在此情况之下，足部反射疗法遂成对耳鸣有特殊效果的疗法。

●耳鸣的有效范围



http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●刺激拇趾和第二趾间的淋巴腺时，须分开足趾行之。



有效反射区

耳、大脑、淋巴腺、肾脏及内耳迷路的反射区皆有关系。小趾揉搓后有功效，排尿器系统的四个地方也要进行。

有效指用法

刺激拇趾和第二趾间的淋巴腺时，脚指需打开。耳的反射区使用指甲，若以手指难以运用时，使用按摩棒仔细揉搓。大脑区则将小手巾覆于拇指上，以两手效替使用，或以指甲或按摩棒上下左右揉搓。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

昏眩刺激第四趾和小趾间

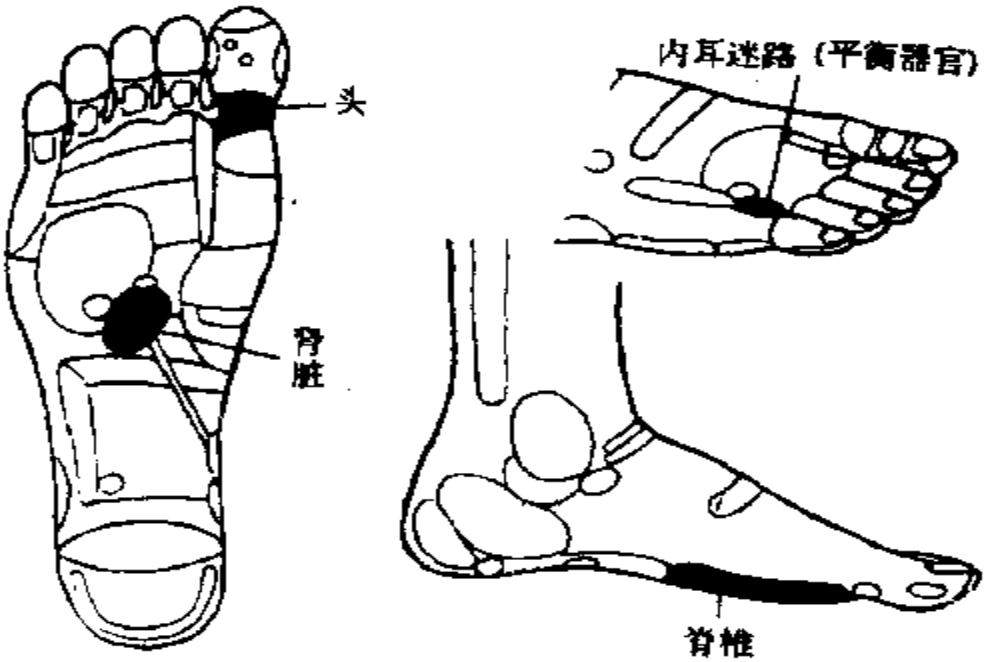
反射区疗法引以为傲的部分之一

简言之，所谓昏眩其感受方式有各式各样。突然间头轻、哇一声地眼前发暗、走路身体摇晃等为其代表性症 状，这些都与内耳迷路有关系。

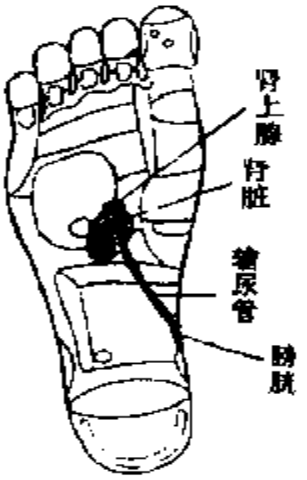
内耳迷路，具有感受声音和保持身体平衡两种功能，因此内耳分布了掌管听觉和平衡感觉的两种神经。

昏眩是平衡器官起了障碍，所以当昏眩感出现时，不安感和焦躁随之转强，而此也招致了症状愈发严重的恶性循环。也有因美尼尔氏病等因素，但目前尚未有根本的治疗法。

●昏眩的有效范围



http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



此区为重要地方。任何疾病一开始皆从此区治疗起较为适合。



脚背上此处也有益于昏眩

此区为重要地方。任何疾病一开始皆从此区治疗起较为适合。

脚背上此处也有益于昏眩

有效反射区

触及耳鸣的反射区处，因为“耳朵是屈于肾脏”的程度，耳朵受到肾脏系统的影响甚强。

因此，耳、肾、头三者一体处理的情形，在反射区疗法很常见。

当然，刺激脚背上第四趾和小趾间的内耳迷路区，效果更是显著。

有效指用法

昏眩严重时，请家人或别人代劳较为适宜。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

胃灼热刺激胃、肾脏

在英文中为 heartburn

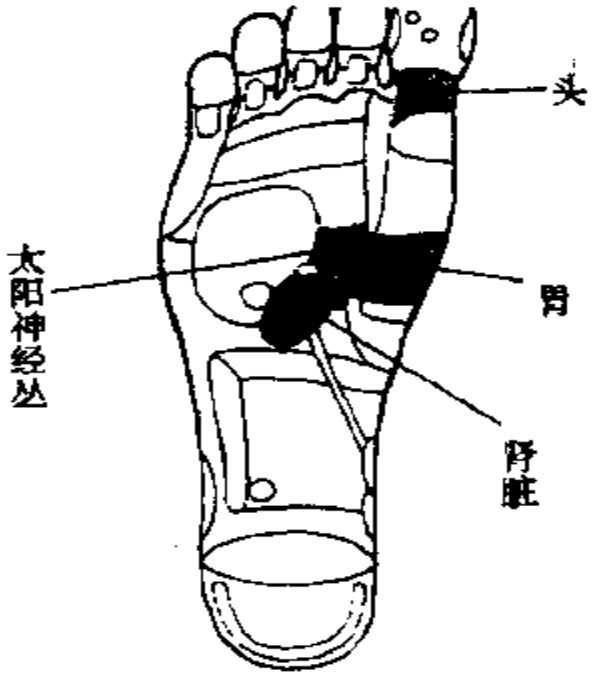
在领带的下方附近，刺痛且灼热，堵塞似的不舒服即为胃灼热。很多时候都是伴随着打嗝产生，所以两者皆被认为是胃酸过多症。

但是，根据最近的研究，其不一定和胃酸有关系。应该像是食道下部的粘膜形成过敏状态所致，精神性的紧张状态也有很大的影响。

胃灼热其英文为 heartburn，照字面即为胸部灼热之意。不管是胃酸过多或太少，使用制酸剂皆仅能暂时治疗胃灼热。

●胃灼热的有效范围





http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●胃灼热的有效指法



有效反射区

主要是刺激胃、肾脏、太阳神经丛等位于脚底中心部分的反射区。

也要揉搓头的反射区。在瑜伽中有所谓“胃病从头来治”据说易打酸嗝的人，其反射弯曲的人很多。

有效指用法

胃、肾脏、太阳神经丛和脚趾根的反射区等并不相同，其刺激的压力令人感到心情舒适。自己治疗或他人代劳，皆能令心情愉快。胃的反射区则强力使用刺激棒或利用指甲按压。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

便秘　刺激胃、十二指肠

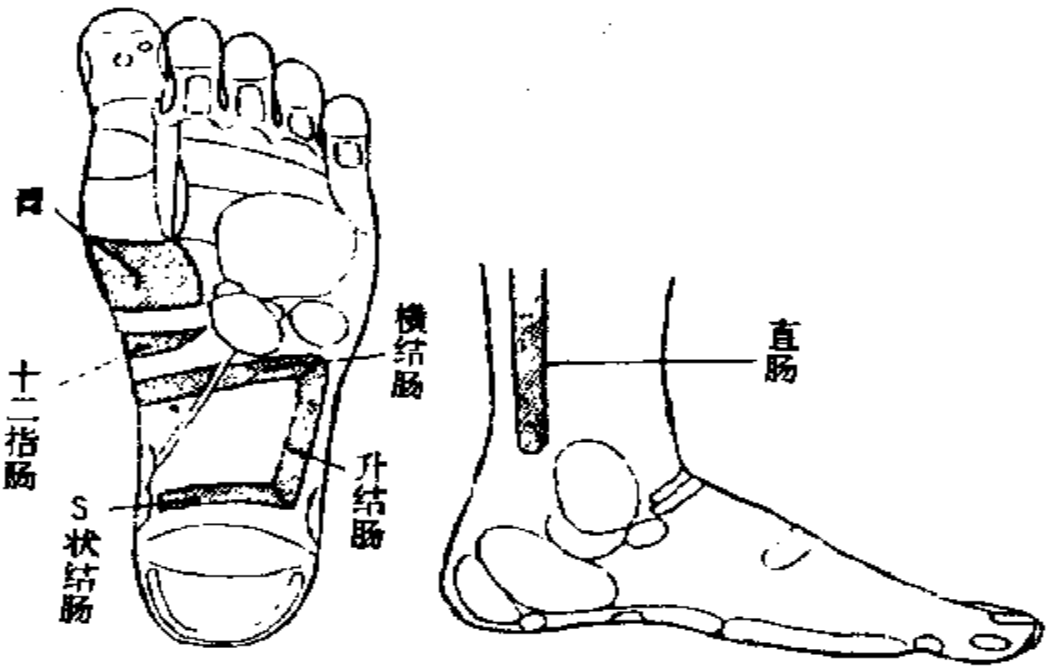
类型别可分成三种类

未曾听过因便秘而身亡的，但若持续长久，就会引起各种神经症状，且导致精神变得不集中。此病似乎是文明病，比起发展中国家，文明国家则较常见，除了食物关系外，紧张状态也是原因之一。在很多国家中，女性比男性更多罹患此症。

便秘的定义相当模糊难定，而且并不是仅为大便次数和量而已，以当事人有无痛苦情况来判断应较为恰当。

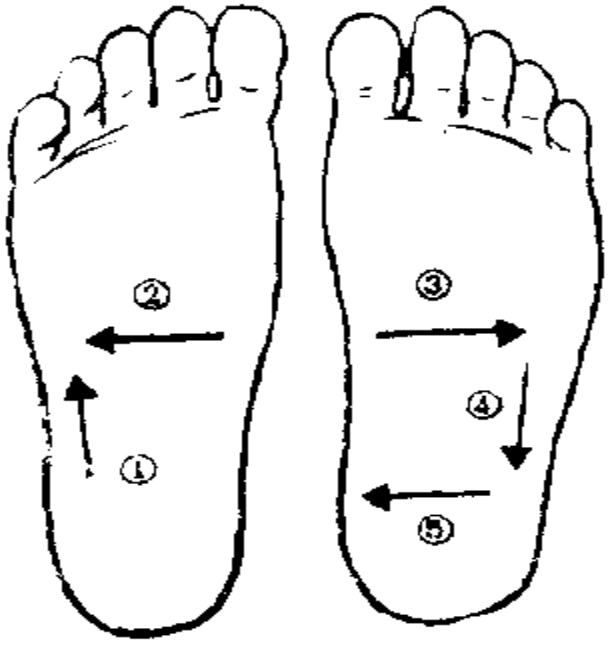
因此，若将便秘分门别类则有下列三种类：

●便秘的有效范围



http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

●大肠部分的治疗顺序和方向



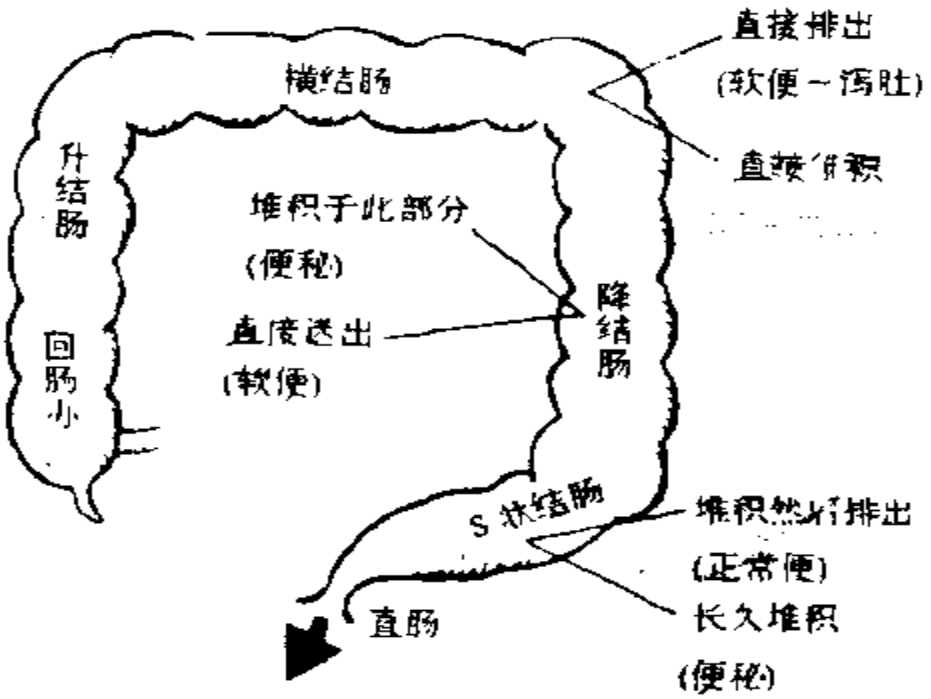
（1）弛缓性便秘……大肠蠕动迟钝所致，因此老人多此类型。大便于肠内长久堆积，缺乏水分，大便大而硬为其特征。

（2）痉摩性便秘……大肠发生痉摩性收缩，肠内物质不能顺利地运行。大便圆滚滚，像兔子类便一般成念珠状。

（3）直肠型便秘……即使有了便意，而立即到厕所并不排出，如此反复，这是因为大便到达直肠而排便反射不佳所致。女性则多此类型。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●粪便于大肠内“旅行”的情况



有效反射区

刺激脚底的胃、十二指肠，以及如图所示各结肠和脚内踝上方的直肠反射区。

罹患便秘者，若压此类反射区，应该会感到相当疼痛。所谓大肠中的S状结肠，是为直肠的前面，弯曲成S字状部分，若此部分较长，则排便力量较小，也较易引起便秘。

在箱中放置圆形小石的踏石法，对于便秘诊治极具功效。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

有效指用法

揉搓直肠的反射区时，以拇指腹由上而下施行。此处由于是具即效性的部分，故请务必揉搓。

至于大肠中的各结肠，则以拇指腹以前页所述实行之。

便秘的反射区刺激其反应非常快，很多例子都是一经治疗后立即排便。

另外，口中感到苦，或不知怎么地身体感到疲累的情形，皆是因症状好转一时的反应。因此，就此再接再励试试吧。

个别地重新检讨生活习惯

(1) 弛缓性便秘……食物疗法具有效果。多吃纤维多的食物，含脂肪多者或牛奶也可以。养成规律性排便的习惯；水壶中加入两小匙盐令其沸腾，冷却后饮用两杯；在床上等做扭腰动作后上厕所，此种训练也请试试看。

(2) 痉摩性便秘……必须有精神性的安静。食物和弛缓性便秘相反，为消化良好者，不要再给予肠刺激。

(3)直肠性便秘……和弛缓性便秘一起发生的情形很多，生活上调整重点也和弛缓性便秘相同。早上出门前能有充裕的排便时间，则甚为重要。扭转身体的瑜伽姿势能有效用。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

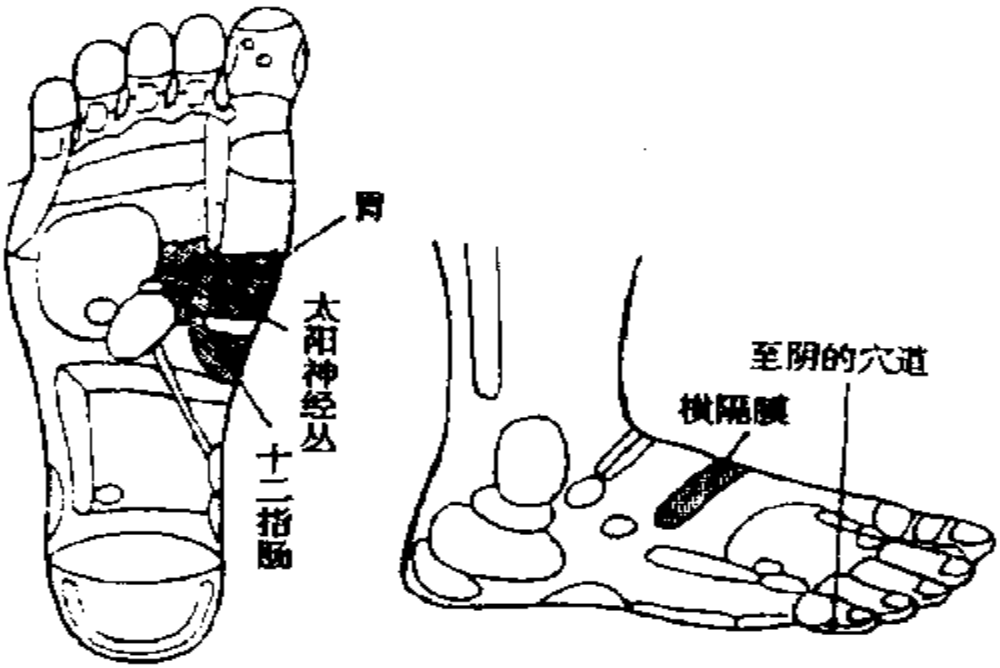
腹泻　以指甲稍强按摩

对过敏性大肠症候群有效

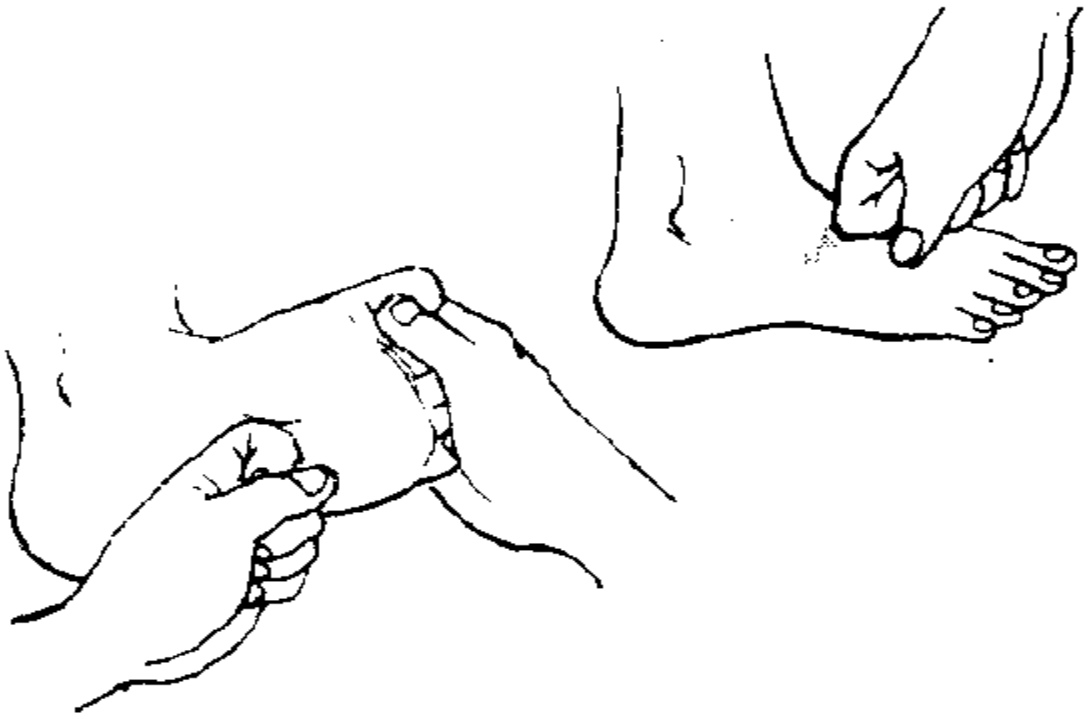
如果是细菌性或因疾病所致的腹泻，则须尽快就医诊治。找不出原因的生理性、神经性、慢性的腹泻等，使用反射区刺激治疗法则能产生效用，对于急性的腹泻更具即效性。

近年所日增的过敏性大肠症候群，是家庭、公司等中因紧张原因所引起的慢性腹泻，多见于年轻人和活动频繁的中年人。因此，症状变成了出差途中每一停站皆入厕所，会被他人无端耻笑。

●腹泻的有效范围的穴道



http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作



有效反射区

刺激太阳神经丛和横隔膜，效果尤佳。具腹泻症状的人，若压此处则应感到强烈痛楚。刺激结束时，揉搓胃和十二脂肠的反射区，调整胃肠状况。位于小趾侧至阴的穴道，对于腹泻有良好的效用。以感到轻微疼痛而强压揉之。

有效指用法

若因疼痛就加减力量使用，将有碍于效果。因此，以指甲稍强连续揉搓，而强痛时大约需两分钟左右，慢慢地增长。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

宿醉喝酒前先好好的按摩

酒为百乐之长

酒为“两刃的剑”。快乐时可过量发挥，则酒为百乐之长，但是，也有可能因人们失去理智，且长期过量损害肝脏而变成酒精中毒。

在日本，酒被称为御神酒，自古即受尊崇，对酒醉也一向采取宽大的态度，但近来重新评估此风潮的趋向已渐高涨了。

而所谓的宿醉，是为急性酒精中毒的症状。酒精量超出了血液所能容许的状态，若能将血液中的酒精排出体外，应该可以改善症状。多摄取水分，尤其是柿子、咖啡等利尿效果高者，以葡萄浆促进消化，早上洗澡或蒸气浴可令身体流汗等也具有效用。

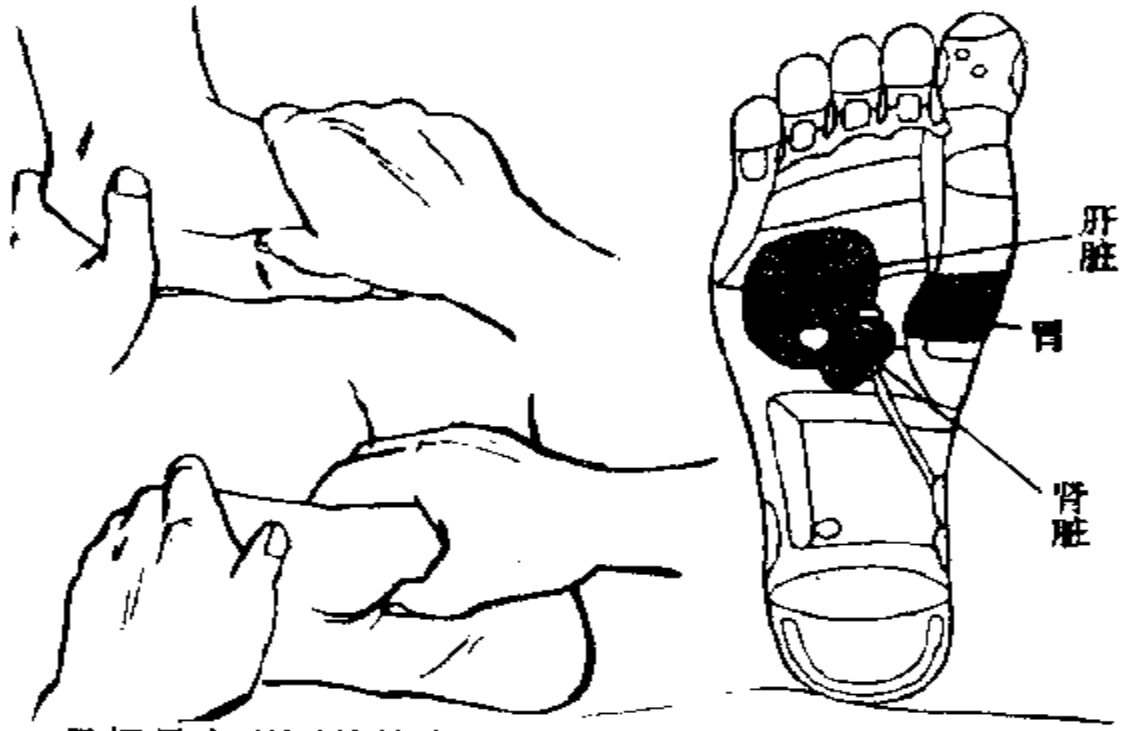
有效反射区

酒和肝脏有密切的关系。肝脏功能弱，则酒精分解较难进行，超出了血液中的酒精容许量，因此导致宿醉。

而且，肾脏能将酒精化为尿排出，所以肾脏的反射区必须揉搓。为了帮助消化，如果能加上揉搓胃的反射区，则效果更佳。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●宿醉的有效范围和指法



最好是在喝酒前的先一晚，预先将肝脏、肾脏，以及胃的反射区仔细按摩，可避免宿醉。

在酒席上多饮水，也可使体内的酒精稀释，化为尿排出体外。

敲击后脑部，或在厕所中摇动扭腰，有令肾脏过滤的作用较快进行的功效。

高血压按摩肾脏系统的四区

并发症可怕的高血压

所谓血压，是指血液送出的压力，因此血压高者，精力

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

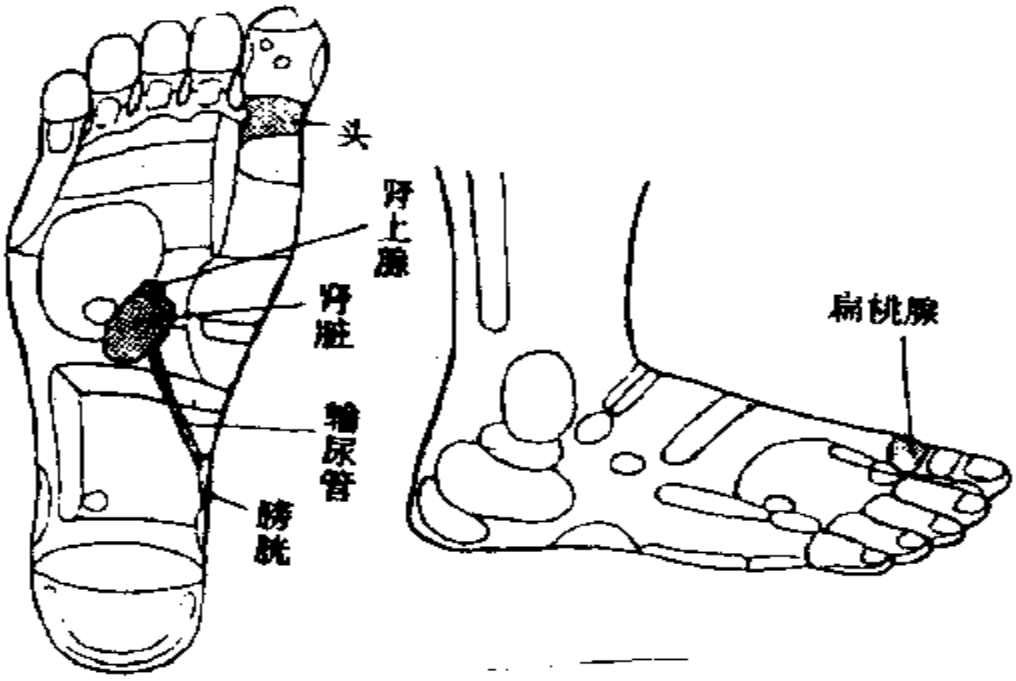
比一般人高一倍，工作惯于紧张的情形很多。

高血压若持续不断，则易引起血管障碍，发生各样危险的并发症。例如脑中风、脑梗塞、心绞痛、心肌梗塞、胃脏功能不全等，尽是些致命的疾病。

有效反射区

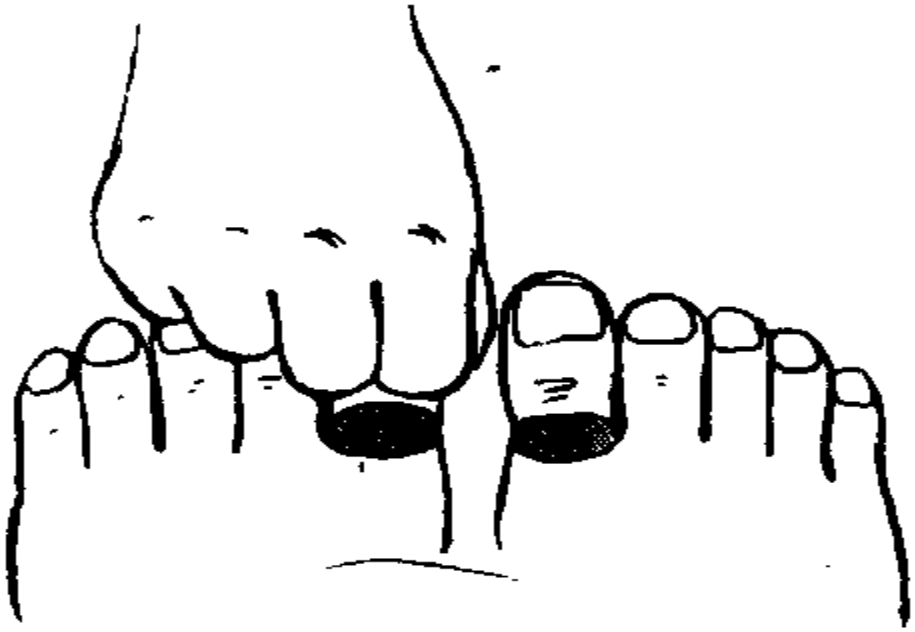
并无特别明显症状的情况很多，一般皆为定期检查、健康检查时被提出，或是亲人也患高血压而注意到。

●高血压的有效范围



http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●高血压的有效指法



治疗时刺激肾脏、肾上腺、输尿管、膀胱、头、扁桃腺。其中以肾上腺的影响最大。因此，开始时肾脏系统的四区需施行稍长时间。若有肩周炎、失眠、昏眩、耳鸣、头痛等症状，也按摩其类的反射区。

刺激后，血压约可下降 20～30 毫米左右，精神也感清爽。

有效指用法

首先，将单脚置于一方膝上，固定脚趾，以按摩棒左右揉蹭。扁桃腺则以指甲上下揉。脚趾头回转（50～300 次左右）也具效果。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

低血压注意体质改善

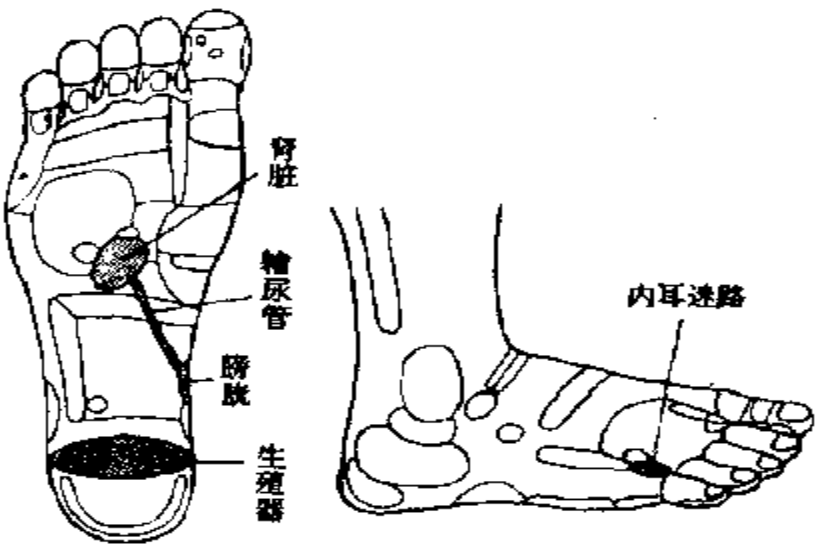
体弱但能长生类型

女性较多，所谓最高血压100毫米以下(40岁以上者110毫米以下)。其症状有发生贫血、易疲倦、耳鸣、无食欲、手脚冰冷、不能早起、脸色不佳等。但据说，其多为长寿者。

有效反射区

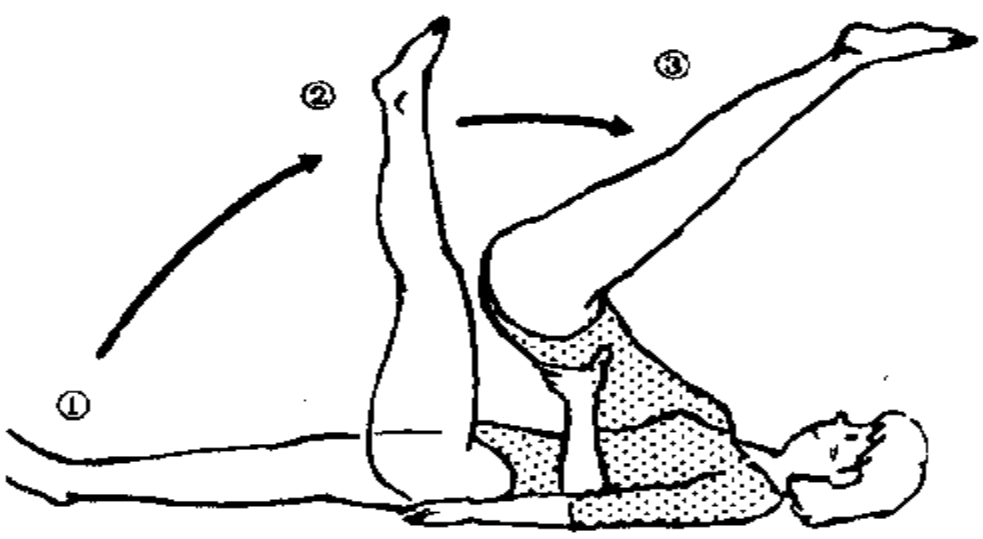
稍长时间刺激肾脏、输尿管、膀胱。其后再揉搓内耳迷路、生殖器的反射区。昏眩的人揉搓为耳迷路。则有跳起来的敏感反应。将脚趾头的外侧和内侧回转运动50～300次左右，也具效用。

●低血压的有效范围



http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●低血压有效的逆转姿势



有效指用法

使用指甲上下揉搓内耳迷路。生殖器的反射区位于脚皮厚处，因此使用按摩棒给予稍强刺激。

其他瑜伽的逆转姿势也有良效。此种体质以神经质者居多，碍于低血压而有转变成更严重症状的倾向。生活规律、每天持续适度的运动调整生活情况、改善体质，这些都是必须留意的。

反射区疗法其重点在于有耐性地持续，并请充分摄取蛋白质、维生素类、蔬菜等。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

慢性胃炎刺激大脑的反射区

意识到胃的人剧增

据统计，50岁以上的人有80%皆曾操心所谓慢性胃炎。这其中完全无症状的人也不在少数，不管怎么说，现代的胃正处于易受伤、功能易衰弱的状态，应该是较为恰当。

其症状以无食态、胃附近不舒畅、饭后感到下垂、打嗝、胃灼热、呕吐等为主要现象。神经性因素也很大，若长期忧郁状态则易恶化，改变心情令其好转是必行之事。

有效反射区

胃、十二指肠的反射区治疗是必要的，由于其和紧张情绪关联颇深，因此大脑的反射区也要仔细揉搓。

有效指用法

胃和十二指肠以指压治疗，如力量不足即可使用按摩棒。大脑则以小手巾用两手交互揉搓。皮厚难着力时，仍然也用按摩棒可令舒畅。

胃因为强烈不安和烦恼事的原因，而一夜间穿孔的情况并不少见。而青少年胃炎患者也逐渐增加。

规则正常平稳的日常生活，则是其最大的预防法和治疗法。因此，若能学会瑜伽、冥想、气功等能舒松身心的健康法，应该也有助益吧。由于复发的机会很多，所以在假日能积极运用的方式，请多下功夫试试。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

鼻炎注意基本的四区

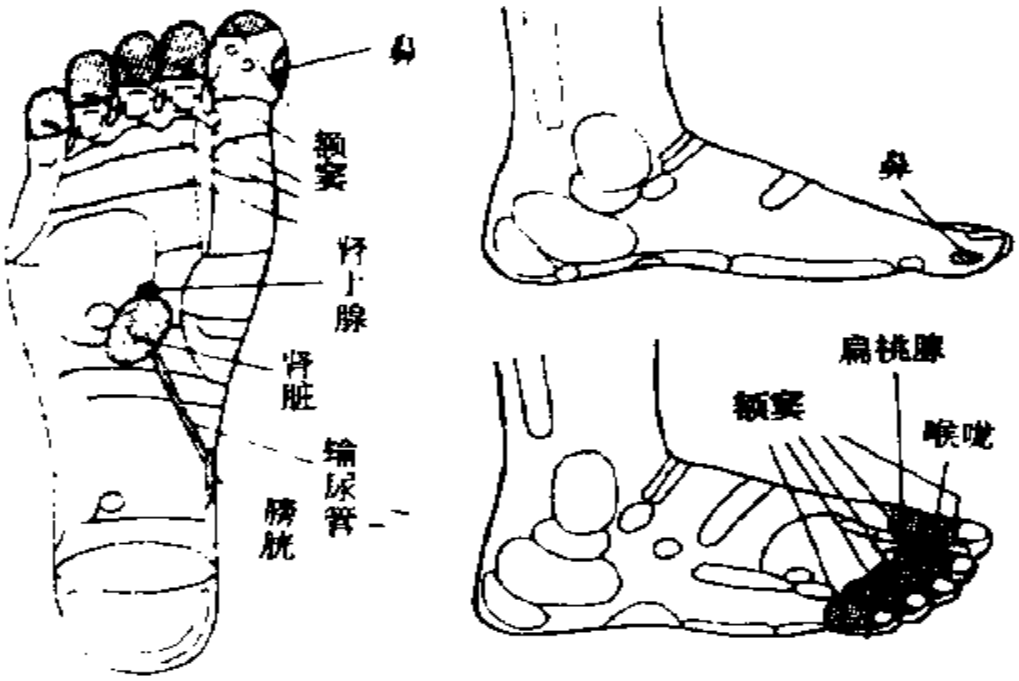
在都会多慢性鼻炎患者

以空气污染严重的都会为中心，困于鼻炎的人日渐增多。其中过敏性者为多。

鼻子不通、流鼻涕、打喷嚏为其主要症状，并引起头重、嗅觉衰退、鼻音、集中力减退的状态。易形成学生成绩退步、员工工作热忱欠缺等困扰，虽不危及生命，但对当事人却造成很大的苦恼。

有效反射区

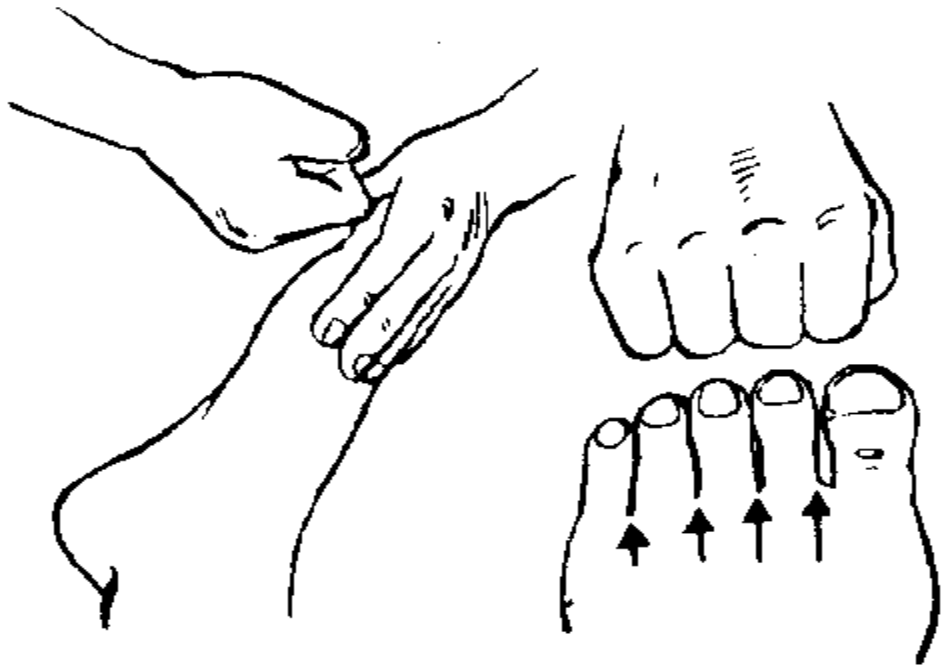
●鼻炎的有效范围



http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

揉搓鼻和额窦的反射区。易发生感冒的人也要按摩头、扁桃腺较好。由于肾上腺的功能差时易引起过敏性症状，因此需小心揉搓基本的四个地方。

●鼻炎有效的手指用法



刺激脾脏(反射区仅于左脚)，则能有效地改善全身状态。

有效指用法

鼻的反射区是相当难按摩的，以拇指和第二指两根手指夹住，捏回刺激。额窦的反射区则以手确实支撑脚趾头，用指甲或按摩棒上下揉搓。

肾脏和脾脏则运用指甲上下揉搓。头以指甲左右揉蹭，扁桃腺以两根指甲上下按摩。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

气喘时间约为一分钟左右

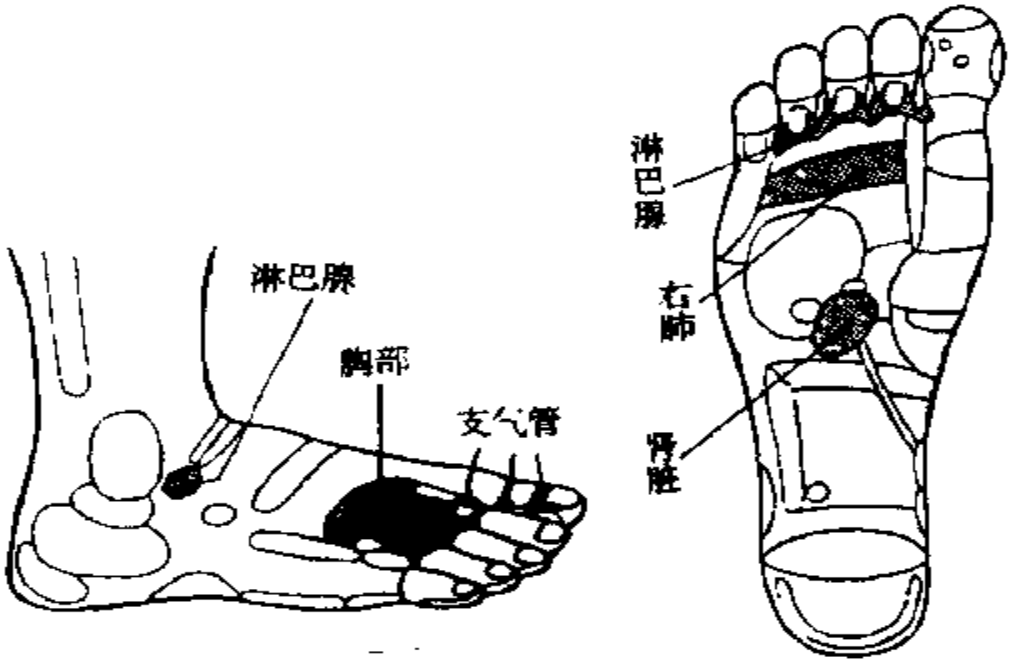
突然发作则以刺激反射区治疗

随同咻——咻——气喘特有的喘声，所发生的发作性呼吸困难疾病，是非常难受的，但在不发作时则全无症状。

在日本，据说100人中就有一位患有气喘，而近年更有增加的趋势。其发作通常发生于夜间，家人也跟着惊慌失措，但是只要实施反射区刺激方会好转。

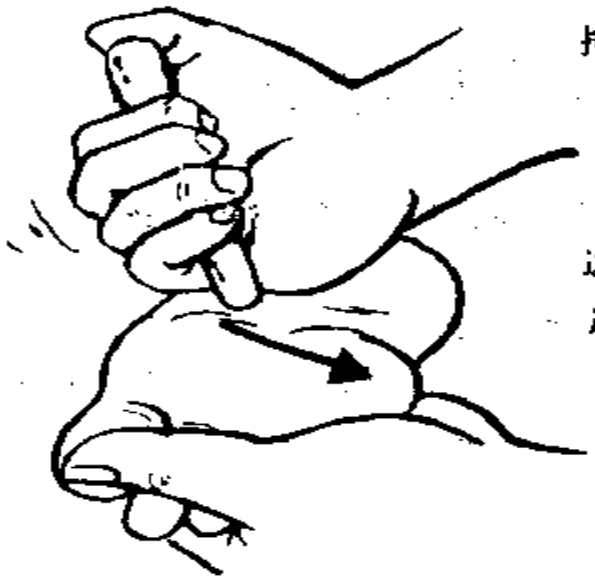
因此治疗需长期进行，故若能配合中药更佳。再者，精神方面影响也很大，在心理状态方面应下工夫。

●气喘有效的范围



http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●气喘的有效方法



有效反射区

其与肺、支气管、淋巴腺、腹部等有关系。而且，肾脏系统也要刺激。支气管的反射区位于拇趾和第二趾根间的狭长地方，但大部分皆为易按摩处。

肺由于左右脚各一个，所以两者需按摩。

有效指用法

肺部则沿着横长的反射区以指甲左右揉搓，支气管的反射区以指甲上下揉搓。

为了不使刺激太强，因此1分钟左右则应停止。胸部则以三根手指的指甲向心脏的反射区方向刺扎地按摩。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

神经痛刺激肾、肝脏

沿着神经的经路疼痛为其特征

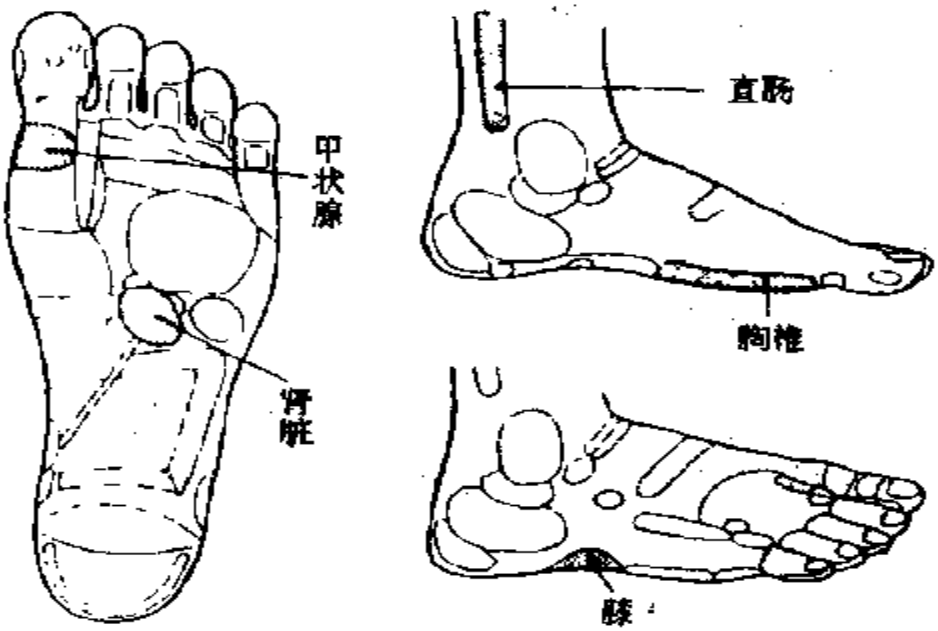
沿着神经的经路急剧疼痛为神经痛居多，而关节痛则以风湿痛居多。

从头开始直到下肢发生于末梢神经，大多为三叉神经痛（发生于颜面和眼部）、肋间神经痛（沿肋间散放疼痛）、坐骨神经痛（腰痛、下脚外侧和后侧疼痛）。

有效的反射区

肾脏和肝脏的反射区是具有效用的。坐骨神经痛时，再追加直肠和膝的反射区。

●神经痛的有效范围



http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

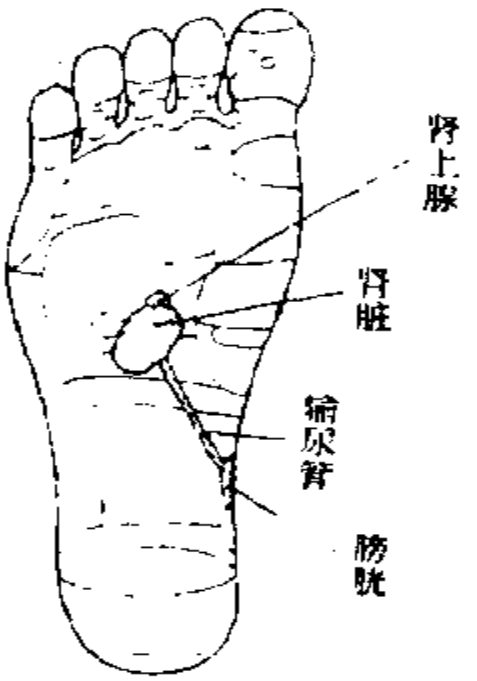
肾脏病最初刺激为5分钟

难于医治的疾病之一

在东方医学中，谓其最大是为劳心和悲伤，因此‘肝肾中枢’的肾脏一向非常为人们所重视。

肾脏是非常能忍耐的器官，慢性肾炎若非其情况非常恶劣，不会发现其症状。发生于感冒或扁桃腺炎后的急性肾炎，具有浮肿、血尿、血压上升的症状。

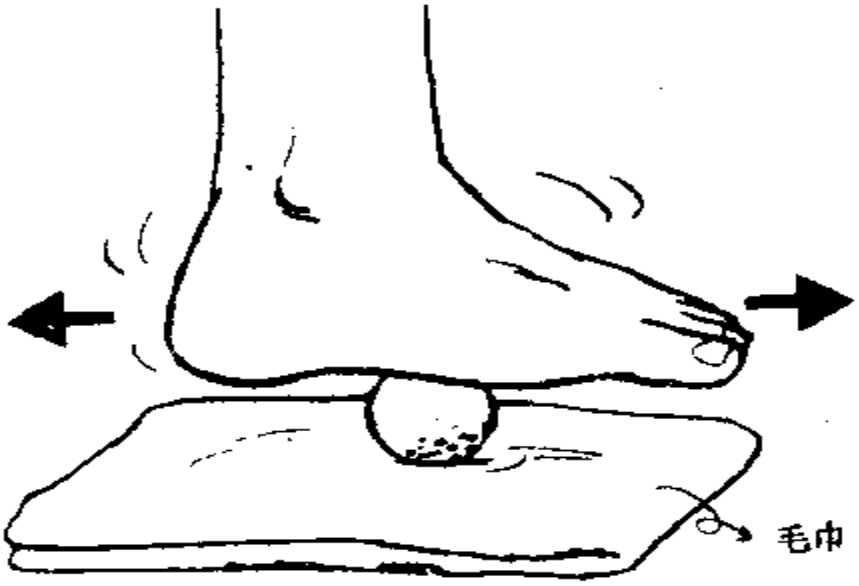
●肾脏病的有效范围





http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●以高尔夫球刺激也可以



有效反射区

刺激基本的四个地方应可感到疼痛。最初由5分钟左右开始，逐渐增长时间。

治疗后有尿量增加、气味增加、颜色变化令人吃惊的情形，但由于这是好转时暂时性的反应，故不必担心。就此直接持续一周左右，即可恢复原来的状态。

有效指用法

基本的四个地方以拇指仔细揉搓。症状重者请和医师商量后，才进行此项治疗。使用竹板或高尔夫球，刺激脚底全部也是良好的方法。瑜伽的眼镜蛇姿势相当有效。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

肝脏病淋巴腺、十二指肠

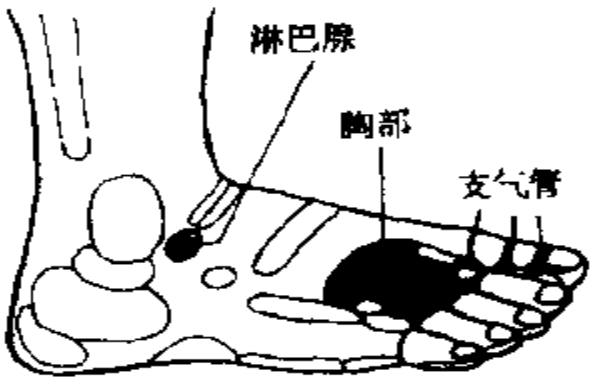
利用拇趾即可了解肝脏状态

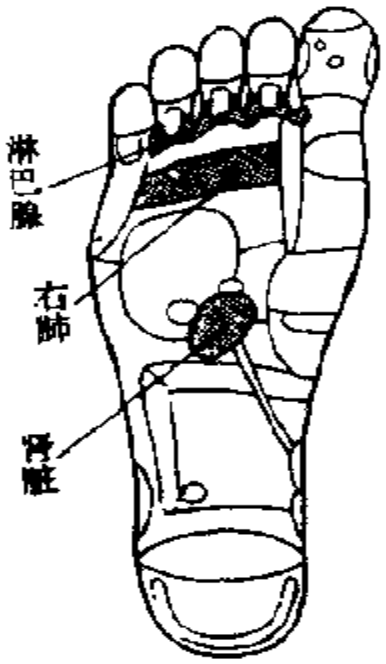
肝经过拇趾的侧面，因此观察拇趾的样子，即能判断肝脏的健康状态。

肝脏功能不佳者，脚拇趾弯曲的情形很多，趾头变圆扩张则有肝脏把大的倾向；趾头变硬时要注意肝变硬。

肝脏也是不到相当恶化不会发现症状的器官，但若此器官功能差时，则脸色不佳、易疲倦而无体力、食用油腻食物后会有呕吐的感觉。另外，长时间服用同一种药物易产生副作用。近年来务必注意各种病毒性肝炎。

●肝脏病的有效范围





http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

有效反射区

除了肝脏、胆囊外，与淋巴腺、十二指肠也有关系。

肝脏不佳者，按压这些部分应有疼痛感觉。胆囊仅右脚有，而其他部分两脚皆需刺激，且不要忘了肾脏系统的四处应预先揉搓。刺激后，尿的颜色和气味变浓，但这是好转前的预兆，不用担心。

有效指用法

肝脏以第二指和第三指的两根指甲仔细揉搓，胆囊则以指甲捏似地揉搓。淋巴腺则夹着按摩棒于脚趾间揉搓刺激。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

心脏病按摩第二、第三趾

高血压和喜好香烟者要注意

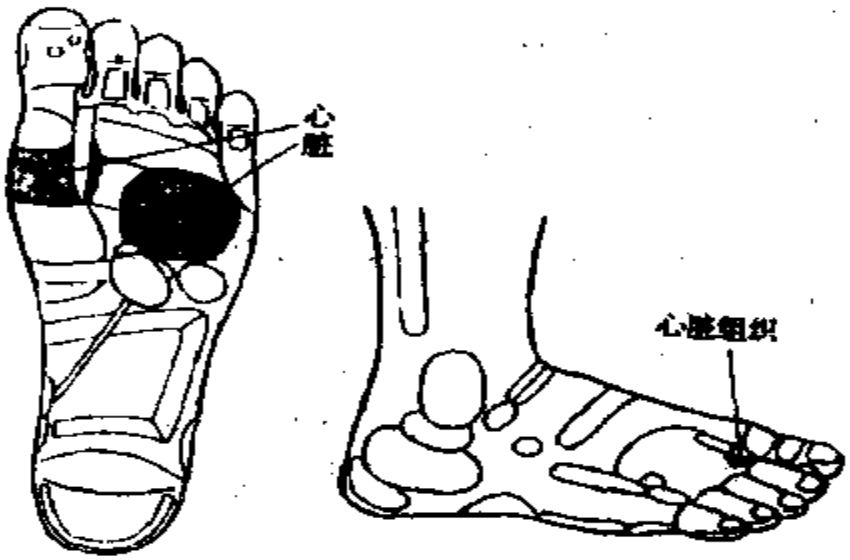
脑血管疾病是占死亡原因的第二位疾病。尤其是活动量旺盛的男性被侵袭的例子很多，且心肌梗塞有逐渐增加的倾向。

其中原因最多者为动脉硬化，因此应定期进行血压、胆固醇异常的检查，适量地饮酒、吸烟。因身体上、精神上的疲劳是关键所在，所以必须避免过度疲劳。

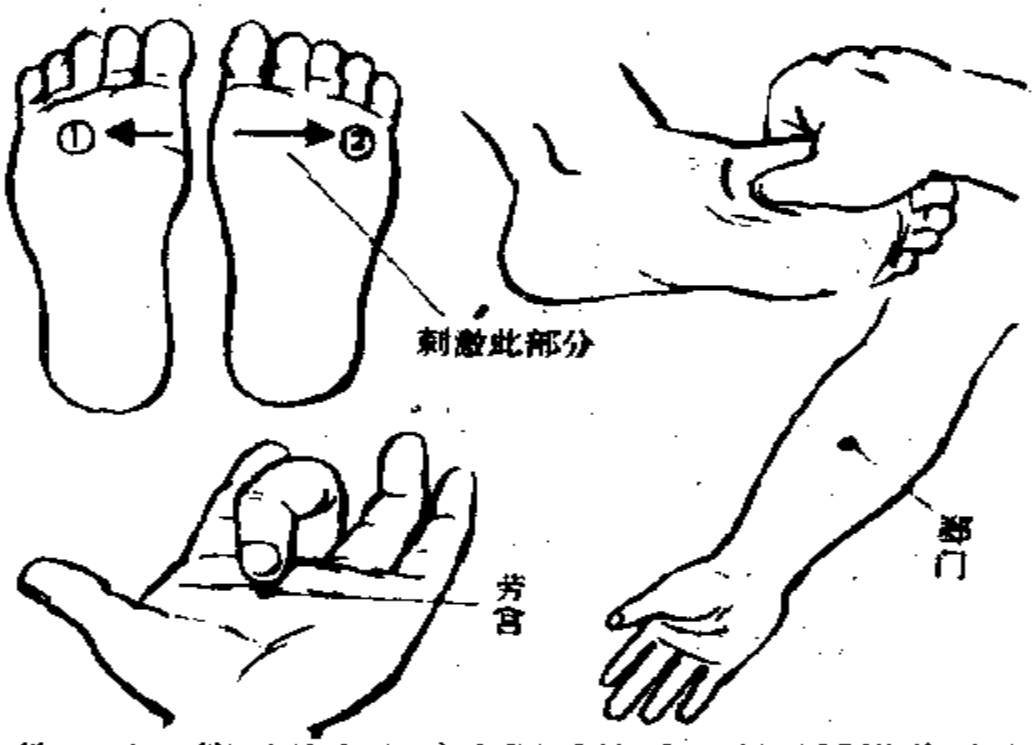
有效反射区

务必接受医生指导。而症状严重者开始时需慎重实施，其治疗反射区为脚底的心脏和背侧的心脏组织。

●心脏病的有效范围



http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



脚的第二趾、第三趾和心脏有深远关系，所以揉搓此处也有成效。心脏功能差者，若按压此趾非常疼痛，因此治疗时也感疼痛。

有效指用法

心脏的反射区很深，因此使用指甲强力刺激。心脏组织则以指甲上下揉搓。

在急性心脏悸动的治疗上，则指压手掌上的劳宫穴道，可具效用。再者，手腕和手肘间正中央处的郄门穴道，因和心脏的经络连续，而以治疗心脏悸动和胸痛有效穴道在气功上著名。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

失眠症　两脚趾头的回转可促使安眠

失眠者激增

即使是健康者，也偶尔有失眠的情形。所谓失眠是想睡而睡不着，形成令人苦恼的状态，因此也就变成当事人不得不注意的问题。但因紧张之故，失眠者也日渐增多，据说美国等地安眠药的销售量正大量剧增。

失眠症者除了睡不着之外，普通还会加上各种毛病，因此伴随这些毛病一起治疗，效果更佳。

血压高者有难以入眠的倾向。体型上而言使力于上半身，则手脚血液较难循环，形成畏寒的人很多。

为了镇定睡前的兴奋、消除过度疲劳，冥想约三分钟，或听单调声音的录音带皆有效用。

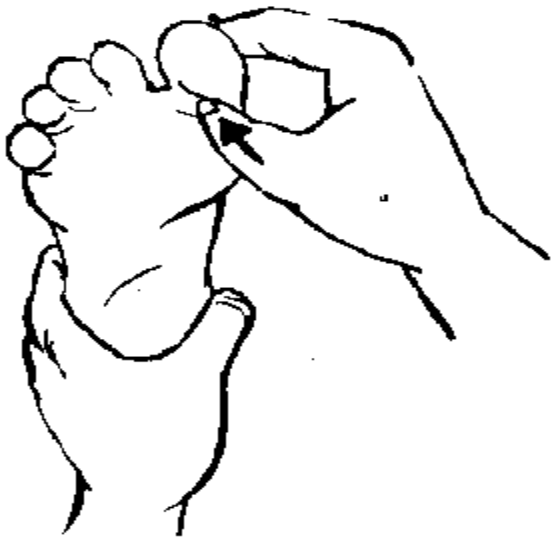
有效反射区

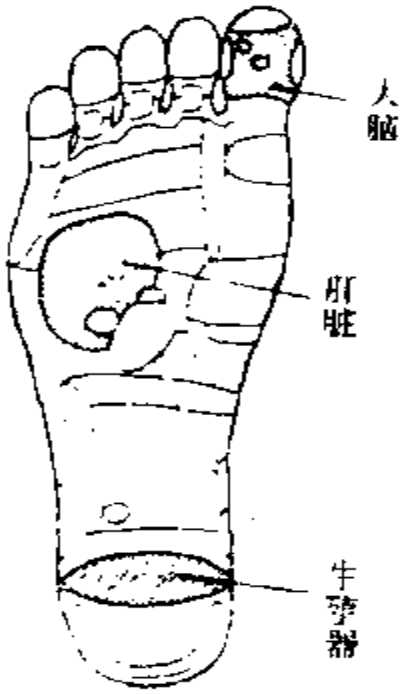
刺激大脑、肝脏、生殖器的反射区可具效用。基本的四个地方也别忘了。

两脚趾头的回转可放松紧张，促使睡眠。内回转、外回转各约百回进行，此举具有令脚温暖的效果。再者，脚冷而难以入睡时，洗澡等可促进脚温。

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

●失眠症的有效范围和指法





有效指用法

大脑以拇指捏按，并且指甲或按摩棒上下揉搓。肝脏则使用两根指甲刚好。生殖器的反射区由于皮厚较难感觉，因此使用握拳轻轻敲击即可。肾脏也以轻度百回左右敲击为佳。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

过度肥胖仅靠刺激反射区是不合理的

体质和心理为肥胖二大因素

留意是否肥胖者，并不仅限于年轻女性。在某些调查中，大约有90%的女性曾尝试过减肥。但是，饮食丰裕且颇少运动所构成的现代生活中，意志薄弱的人遂未能达成心愿。

因此，一般认为肥胖而未曾能瘦下来的两个原因，第一个为体质，也就是和遗传有关。另一个即为心理上（紧张），当欲求不满或心理受挫折时，以吃作为补质。

年轻时若太胖，则会有难养育小孩、畏寒、情绪起伏激烈等倾向；起过中年太胖时，则会有心脏病、糖尿病、高血压等成人病的忧虑，对肌肤也有影响。

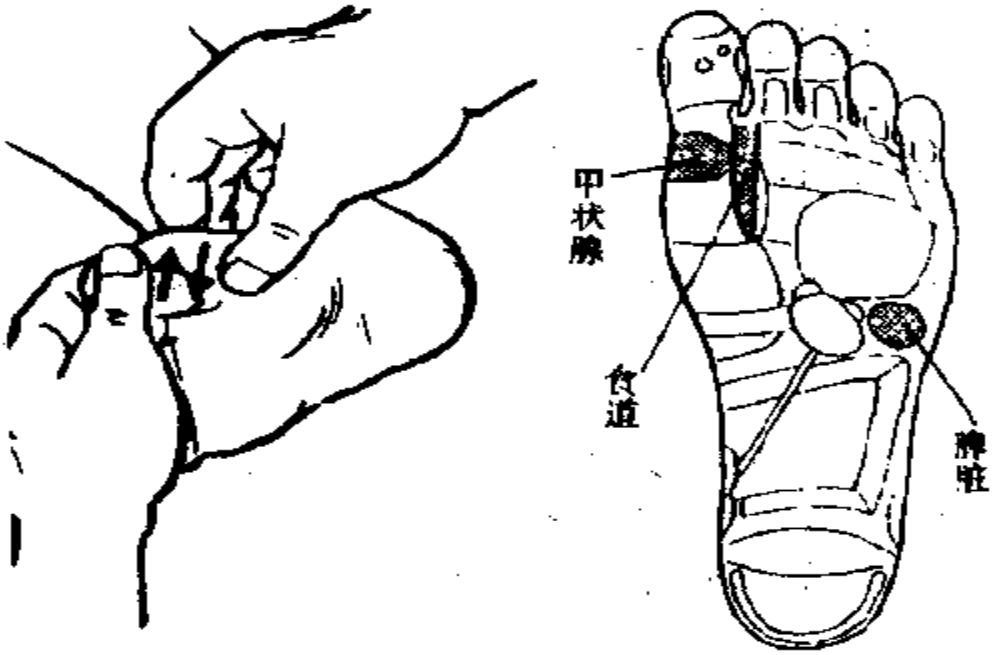
有效以射区

仅靠刺激反射区而减肥是不合理的。除了要确保适量卡路里的摄取和运动量之外，配合此项治疗的进行应可使减肥顺利。

与肥胖有关者为甲状腺、食道、脾脏三者。甲状腺是分泌荷尔蒙，促进身体全部物质交换。脾脏为破坏老红血球，达到产生淋巴球等目的，具有贮蓄血液、调节循环血液量的功能。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●减肥的有效范围和指法



有效指用法

脾脏位于左侧的肾脏隔壁。使用第二指和第三指将力量集中于指端揉搓，完成后再回转两脚趾头。

增胖刺激甲状腺、食道

瘦的原因即为问题

提出体重标准方式者有几种类型，一般皆采用“标准体重＝身高（公分）—100×0.9”的数式。在此上下浮动10%左

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

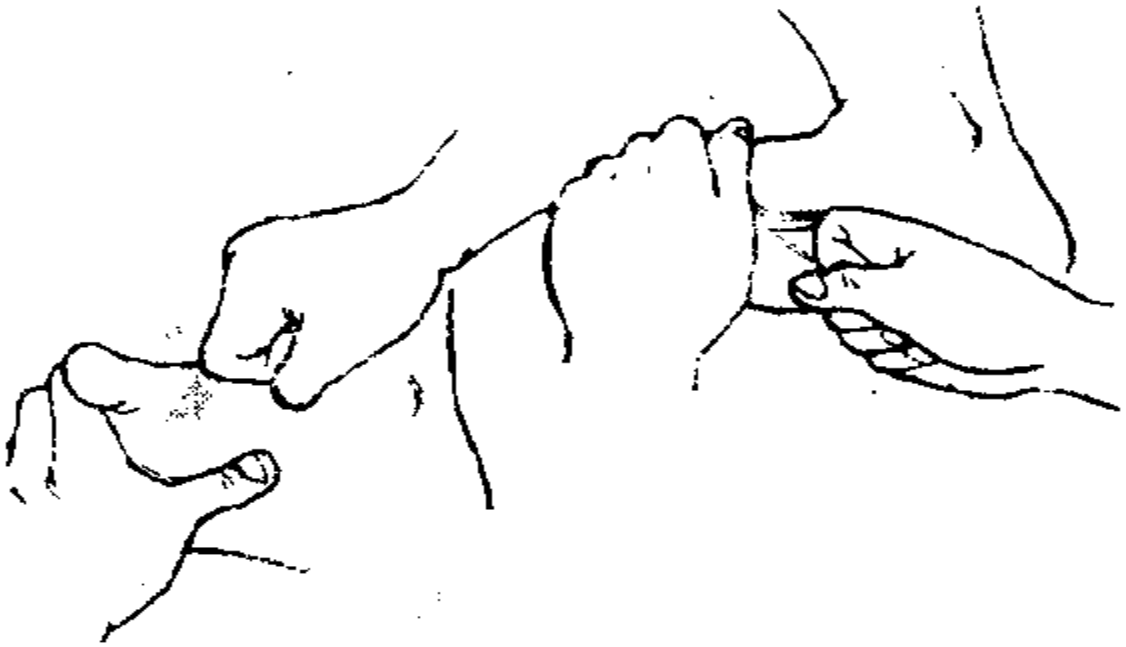
右者，不必要有生理上的忧惧。而且，体瘦若无其他令人困扰的症状，则可视为遗传性者。

近年，已成为社会化问题的拒食症患者多为女性，因对肥胖惧怕而拒绝食用所引起的疾病。此病如放任不管，会有招致重大疾病的可能，因此务必要有合适的专门医师指导为宜。

体质突然下降时，最好认真检查。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●增胖的有效指法



有效反射区

若无特别原因而体重下降，则以胃下垂为主的内脏下垂和自律神经失调症发生者居多。因此，仔细揉搓甲状腺、食道、胃和肝脏的反射区。肝脏是有长肉之力。

有效指用法

食道则沿着反射区上下，以第二指的指甲刺激。甲状腺也以第二指的指甲，从脚底内侧向外侧揉搓。

虽然身体正常也应持续健康法较好瑜伽的逆转姿势对于治疗体瘦颇具功效。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

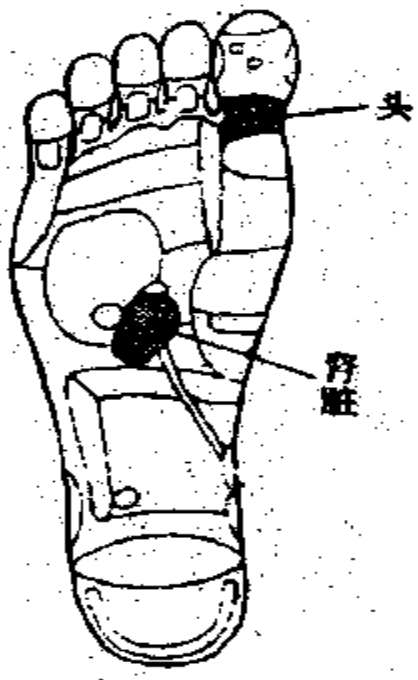
自律神经失调症揉搓头部

体内的平衡崩壊状态

人类的神经中有脑脊神经和自律神经两种，自律神经则以内脏为主。并且自律神经也分两种，有令内脏功能活络的交感神经和镇定方面的副交感神经。

平常时，此两种神经呈现良好的平衡状态，一旦平衡失调，则有头痛、脖子发硬、肩膀僵硬、腰痛昏眩或站起时头晕、耳鸣、胃重感、便秘或腹胀等多项症状。自古即将此类症状称之为自律神经的失调症。

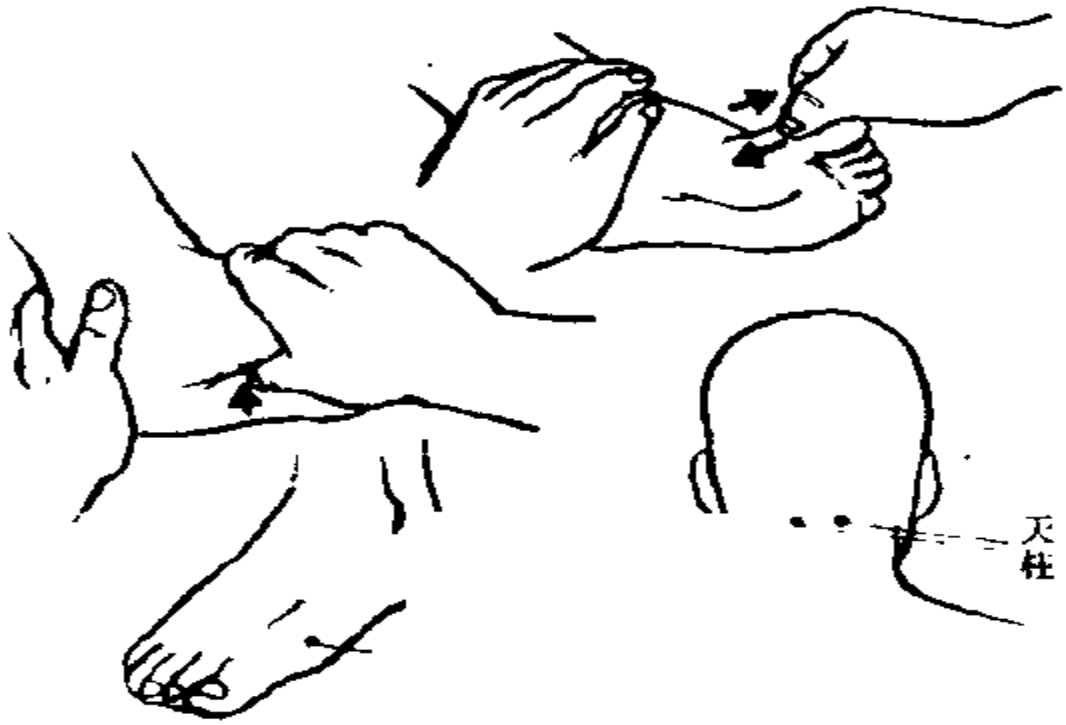
●自律神经失调症的有效范围





http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●自律神经失调症的有效指法



其发生原因有多种，而现代人因紧张过度，确实有很大的关系。其他，性渴望积多、酸性食物（肉食）过多、运动不足等也有影响。因此，改变成以素食为中心的生活和适量的日常生活运动皆必要。

有效反射区

头部和肾脏是最大的重点。头部为安定精神很有效的反射区，能使焦躁镇定下来。

位于头部后面的天柱穴道能化解脑部僵化，而失眠和胃口不佳时，请按揉脚内侧的公孙穴道。

头的反射区也请缓慢揉搓。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

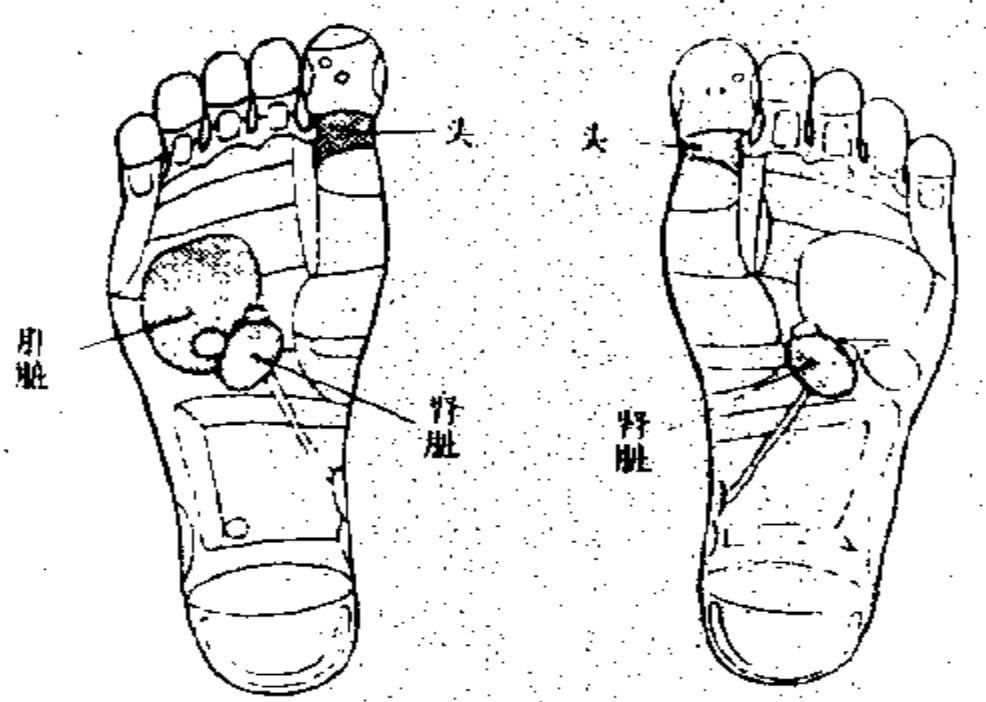
畏寒症揉搓脚底全部

中医引以为荣之处

在女性诉求中，可以和肩周炎并列多的即为畏寒症。况且西医对此症状却无能为力，而其恰为中药引以为荣的一部分。

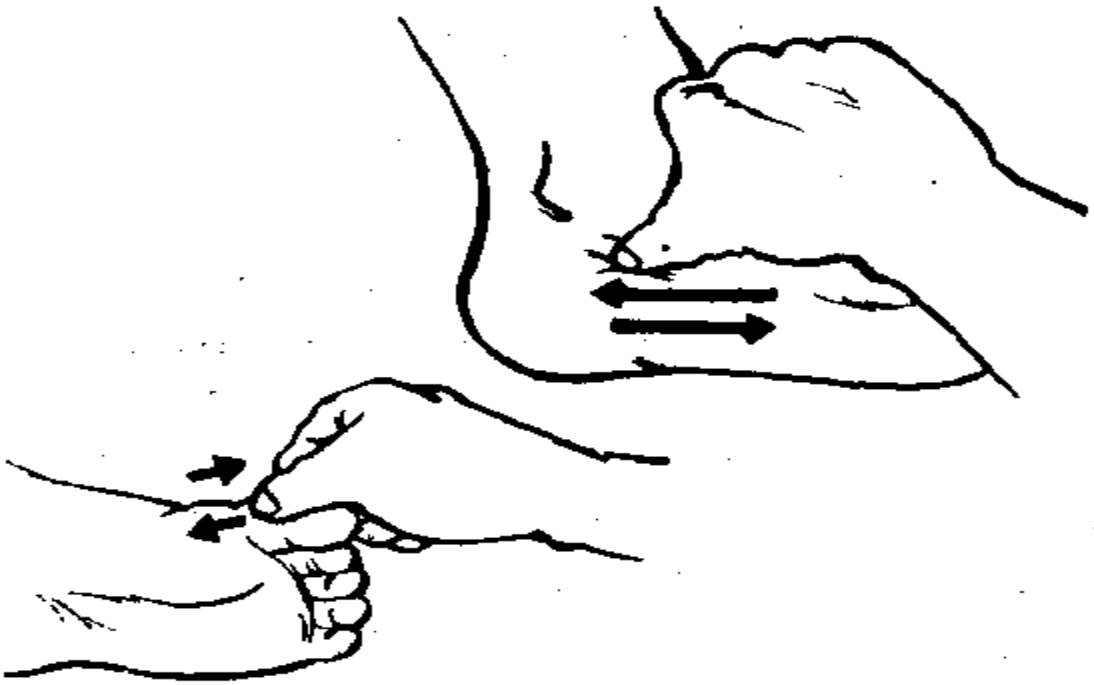
身体的一部分或全部畏寒的原因有自律神经失调、甲状腺机能降低、动脉硬化、性荷尔蒙不足、贫血等。此多为酸性体质，因此务必改变饮食习惯。再者，一般认为油和盐易使体温变低，因此对这两项需稍加控制。

●畏寒症的有效范围



http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●畏寒症的有效指法



也有因鞋子太小之故，若有心就换掉鞋子吧。在心理问题上，悲伤和其也有关系。悲伤时身体会变得较冷。

有效反射区

畏寒症和血液有关系，因此最重要的是将脚底全部好好揉搓。以握拳方式或按摩棒敲击，回转脚趾头。

尤其是需仔细刺激肾脏、肝脏、头的反射区。肾脏的四个地方是具有将血液中的老废物取出，化为尿排出体外的功能，因此刺激此区具有重大意义。

回转脚趾头时，手指抓脚尖，以脚趾头根处回转的样子施行。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

月经不顺从肉食转为素食较具功效

心理上的烦恼能中止生理的顺畅

所谓生理期，即为卵巢荷尔蒙扩大活动的时期。卵巢则受制于脑中枢。

生理不顺的主要症状有周期不顺、量的多少、月经痛、月经前紧张症（月经期前五～七日开始所发生的忧郁、失眠、下腹部不快感、头痛等，而出血的同时这些现象也会消除）等。

其原因除了子宫机能和卵巢、黄体荷尔蒙的异常之外，也和贫血、内脏炎症性疾病、发育不全、便秘、紧张等有关。而过度激烈运动所引起生理中止的病例等，更为众所皆知。

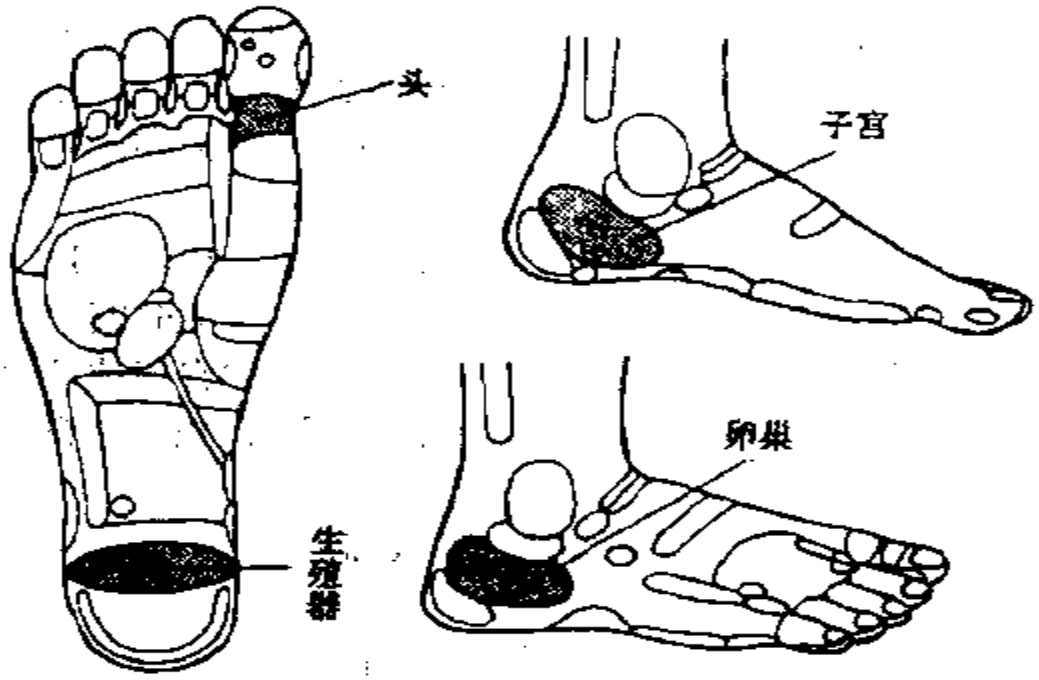
身体方面若有扭歪腰的情形，以扭转身体或前屈、后屈的瑜伽矫正。再者，停止肉食为中心的酸性食物，而改以碱性食品的蔬菜、水果为中心也具成效。

有效反射区

位于脚内踝下的子宫和外踝下的卵巢、脚跟处的生殖器，以及头的各反射区皆有关系。头由于是荷尔蒙分泌的调节和神经方面有关的重要点，因此若能刺激头，则可促使荷尔蒙的分泌。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●生理不顺的有效范围



有效指用法

用第二指的指甲轻柔地揉搓头。因其为娇嫩部分，一次刺激 2、3 分钟。生殖器皮肤的厚处则以按摩棒揉搓，握拳敲击也可以。

子宫和卵巢的反射区，使用拇指的指甲揉搓，一次约两分钟左右。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

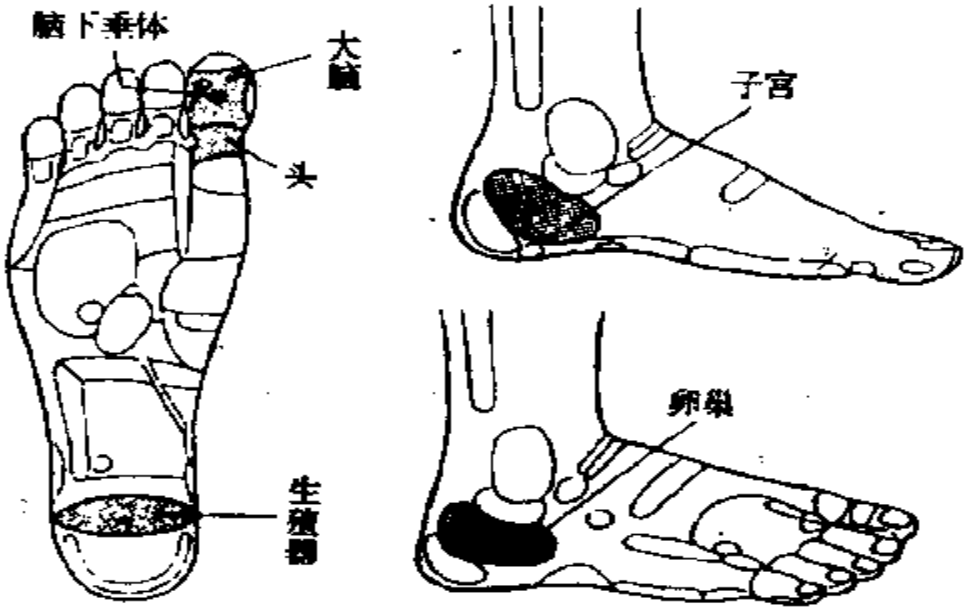
更年期障碍因应症状而刺激

更年期为第二青春的始点

女性的停经时期——50岁前后所发生的各种不定困扰总称为“更年期障碍”。其症状有头重、腰痛、上火、肩周炎、畏寒、昏眩、疲劳感等。并且，其特征为一个人即同时具有多种症状。

但是，大约只有半数的女性认识更年期障碍，而且并非每一位皆有可能罹患。因此时期恰好是小孩独立时期，心理上的不安及生存意识的丧失等为其诱因，形成自律神经功能的不安定。认定更年期是第二青春的开始，以积极的态度面对才是最重要的。

●更年期障碍的有效范围



http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●更年期障碍的有效指法



有效反射区

将大脑、脑下垂体、头、生殖器、子宫、卵巢等各反射区仔细揉搓。因自律神经失调所导致的各症状，以刺激头部最为有效。

有效指用法

头和大脑的反射区，使用拇指腹由内侧至外侧应避免一次长时间的刺激。

最后，以手指不停地同时左右回转脚趾根处 50 次左右，将感到舒畅。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

从五根脚趾即可了解功能弱部
①拇趾

几乎不被注意的五根脚趾

为能使本书的“重点”（症例别治疗法）能更清晰，接着就有开五根脚趾个别的特征加以介绍。

脚趾头和手指比起来较受人们漠视。其功能和肌肉已日渐退化，少数例子中也有类似如鹤展翅般的脚趾头的情形，但这是例外中的例外。

虽说如此，但据资料显示，五根脚趾未能张开和未能以脚趾抓起铅笔的小孩子，却有日增的现象。

而我们试着将五根脚趾当作反射区来看，则各具有不同的重要功能，我们也可以借由仔细观察五根脚趾，而了解身体疾病的部位和功能弱部位。

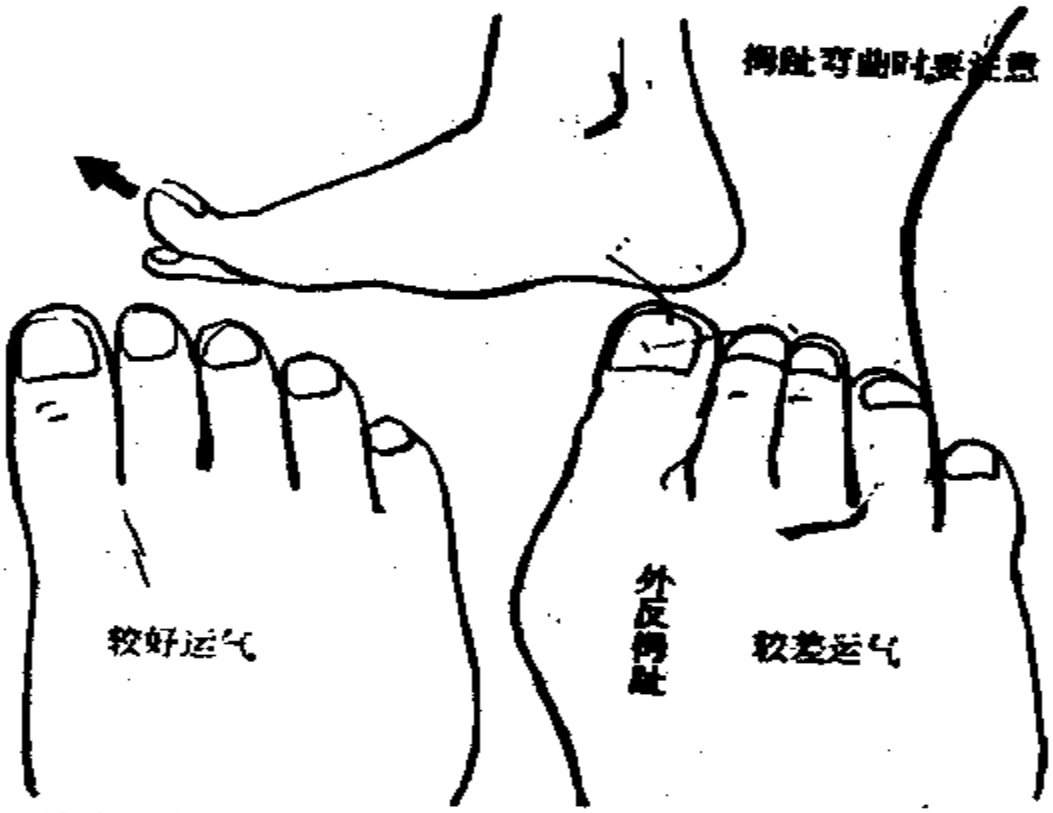
拇指结实者其肝脏功能强

长时间持续穿着窄紧的鞋子，导致拇趾变形的外反拇指已成为目前的话题之一。拇趾是脚趾中较为人注目的。而在拇指内侧的趾甲外，有管理肝脏功能的所谓肝经经络出现。

在东方医学中，人类的生命是由位于胸、腹间六脏六腑

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

的机能所经营，而围绕此类脏腑间气（能量）的经络（循环路线），则被认为是经络。因而，在身体中就有了对应12脏腑的12经脉，以及其他身体的前面中央和背面中央上各一条经络（合计14经脉）。

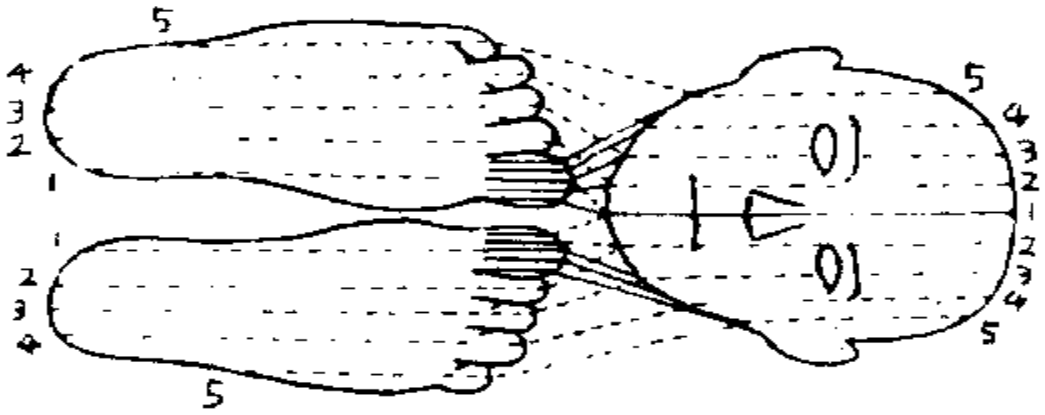


其中由第四趾所出称为胆经经络，和什经有着密切的关系。因此，在观察拇趾的同时也必须观察第四趾，这是很重要的。类似此种虽然相隔较远，但仍相互受到影响的例子其它也有。观察事物时不仅靠单一者即能成立理论，也是东方传统式的考虑。

肝在中医上为支配神经、肌肉和膜者。因而，与此有关的疾病全部和它有关系。肝经负担太重时，拇趾则有弯曲的情形。疲倦、功能差时则会显得柔软发胀。而柔软肥胖的情

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

形就一般而言，精力不足时或胃内空气堆积所致，也不在少数。



“肝肾为中极”。肝脏就如俗语所说的和肾脏并列于重要地位上，一旦发现症状出现时，病情必然相当恶化，虽说是自己诊断较不准确之处，但日常观察拇趾，则可避免延误医治。

酒精中毒等所加重肝脏负担时，此脚趾也会呈现异常。

若有外反拇趾现象则运气较差

当形成外反拇趾时，不用说拇趾当然会痛，尤其是女性方面也常有腰痛的情形。更进一步说，脚趾成此形状者，据说运气较差。不管穿多漂亮的鞋子皆感疼痛的问题，不可以就此置之不理的。相反地，拇趾和其他脚趾平行者，则能具有较佳运气。

拇趾底部和腹部有很深的关系，刺激此处可消除肚子疼痛，屁也易于排出体外。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

给予拇趾刺激对于脚冰冷者有益

拇趾外侧的趾甲处，也就是和肝经经络处相反的侧面，即为脾经处。此处是胰脏和肠等吸收营养的地方，以及控制一部分血液和气流通路之事。脚冰凉者、月经不顺者，一般皆为此通路不畅通。请充分刺激拇趾。

拇趾可表现头部

请参考图。五根脚趾上全部是头部的反射区。眼为第二、第三趾，耳为第四、第五趾，而拇趾则具有代表头部的所谓两面性。拇趾内侧为头的中央，外侧有几处则形成头的侧面。

如果在此拇趾上出现类似痣类者，则通常是脑部发生异常的前兆，这是所谓的“足心道”，而作者根据经验也有相同的想法。

再者，此脚趾的基底部有头的反射区，因此也是头痛、肩周炎、脖子僵硬等的关键所在。

拇趾底部干燥，则性反应迟钝

拇趾底部干燥破裂的话，可视为体内长年毒物蓄积的缘故。因此而给予肝脏过重负担，更波及和肝有关的肌肉上负面影响。在性方面的反应也变得迟钝。

此拇趾变成极端硬肥（紧张状态）时，脚跟硬者要有糖尿病的心理准备。再者，如果第二趾具备有结实的条件就需注意了。脚跟和肾上腺的关系很深，其和分泌引起兴奋的荷

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

尔蒙有关联。

此荷尔蒙在胰岛素（对糖尿病有抑制性功能）分泌上具有效用，脚跟若虚弱时，则胰岛素分泌也变得较少。

• 体力过于不足的状态

在中医上有实、虚两字。所谓“实”就是体力呈现充沛的样子，和实相反的状态即为“虚”。

这仅是显示着体力本质上或疾病的过于不足状态。在“实”的时候脉搏坚实，按压肚子则有强力反应。皮肤颜色润泽、眼睛光耀、声音也强有力。

相对于此的虚状态，则呈现脉搏和肚子无力、脸色不好、声音微弱的情形。

拇趾也表现出遗传的情形

拇趾可呈现出得自父母遗传的情形。其人的主要器官（也就是特征）也能显示，若是男性则能表现出其性器官的大小。虽不能说是完全吻合，但大小的倾向却可由此而了解。附带地也有一说，女性窒口的宽度和第四趾端的宽度成正比例。

另外，左脚拇趾比右脚拇趾粗时，则可见多为偏食、糖尿病、月经过多、肿疱等者。相对地，右拇趾比左拇趾粗的人，由于头脑、体力皆强，所以常因太过于自信而导致失败，这是必须注意的。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

②第二趾和胃的关系密切

现代人患胃病者多

紧张的生活关系多引起胃病，已可谓是现代人的毛病之一了。当找不到话题时，就可说“胃的情况此时如何”，可见多数人为胃病所苦。或许不合理且窄紧的鞋子也是其原因之一。

有这样的说法是因为在五根趾头中，第二趾头是和拇趾并列最长者，如果穿着不合脚的鞋子，就必须勉强缩紧脚趾，因此脚的背部特别容易疼痛。

不只是胃，其和食欲、腹痛、便秘、糖尿病所引起的头痛、身体疲倦、喉咙干渴、鼻子不通、眼睛疲劳、口齿不清等多种疾病或症状也有关。

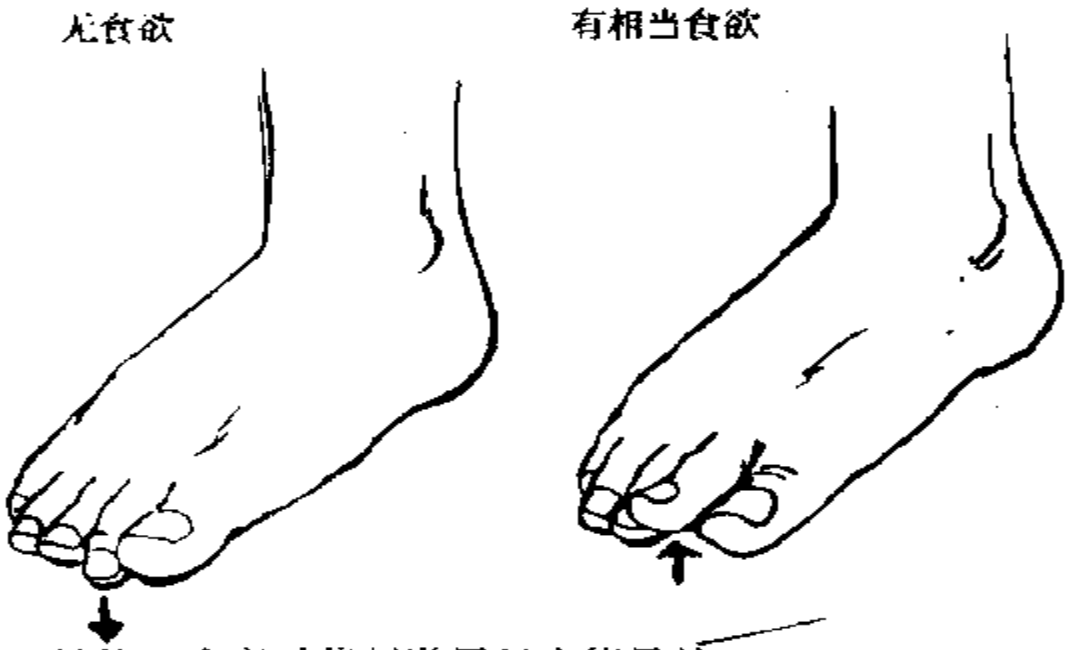
身体虚弱时，此趾端柔软肿胀、多皱纹、萎缩而弯曲。这些情况都是必须提出的，与胃有关联的某些症状所表现出来的征兆，请自己回想看看。

再者，有趣的地方是此趾若比其他趾头更上下跃出时，可见其食欲异常。往下跃出，大多是无食欲；往上跃出时，则表示有相当食欲的倾向。

食物中毒时，将第二趾的趾根稍下附近仔细揉搓，非常有效。这项举动自古即为人所知，一般认为第二趾有中和毒物的作用。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●利用第二趾即可了解食欲



另外，头痛时若刺激胃经也能见效。

此趾如果和拇趾并列坚硬时，请注意癌症等疾病的隐患。

③第三趾和心脏有密切关系

对悸动、呼吸困难和脉搏不整有效果

一般认为此趾和心脏有关。若试着观察手指头，则第三指中有所谓心包经和心脏有深切关系的经络通过。因受隔壁第二指的影响，所以第三指其影响也波及胃。

东洋院院长的竹之内诊佐夫先生曾发表说，若能将第三

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

趾好好地揉搓，则可促进循环系统的功能，因关节风湿和心脏病所引起的衰弱，也能令悸动和心律不整好转，瑜伽被认为也具有相同的功效。

竹之内先生继续地揉搓在第二趾底部的泉生足、第三趾底部的第二泉生足。此二者有保进心脏功能的效用。

脚掌心也和心脏有深厚关系

虽非反射区，但脚底中心附近的所谓足心穴道，也和心脏有深切关系，揉搓此处也有良好的影响。

前面所叙述的，在人体内有十四经脉（就像国有道路），在各个经脉的线条上表现特别强反应者，我们就称之为经穴，俗称穴道。

足心和一般经络上的穴道并不相同，而称之为奇穴。这是因为其并不位于所谓经络上。将奇穴视同一般穴道处理者和特别看待者皆有之，而且也有发现相当数量的奇穴，并将其汇集成书。但是，一般治疗时所使用奇穴的数目并没有那么多，充其量也不过数十个左右。

所谓的足心，是由于位于脚掌心面如此称呼，可是因对应到脚的心脏所致并无定论，但确定的是其确实为相当重要的穴道。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

④第四趾为胆经的出处

第四趾疼痛的现代人

因此趾为胆经出处，所以也是支配胆囊的地方。胆经就如前所提及，和从拇趾通过的肝经有着密切关系。

有句俗话说“肝胆相照”，这是表示彼此表明真心亲密来往的情况。第四趾和拇趾若能有这般良好关系，对于健康即有很大益处，但是事实上，现代人的第四趾和其他脚趾比较起来，疼痛的情形较多。

胆囊有将肠内食物杀菌消化的功能，因此若此器官的功能恶化，则形成不能充分消化、胃内气体容易堆积的状态。

若此趾无力、呈柔软肿胀状，则可见胆经异常。此处若弱，则变得有如春天嫩芽般地软弱慵懒、急躁不安。并且，食物的爱好会有所转变，而偏好油脂多和酸者。易于形成和排便有关的疾病，而发生腹泻、便秘，或是痔疮。也务必要注意和胆汁有关的胆石、胆囊炎等。

另外也有声音增高、发音说得不清楚，或眼无神、睡眠惺忪等症状出现的情形。并且对于肝脏有密切关系的神经，也有不良的影响。

若此趾端瘀血、有类似痣类时，可当作脑内部有障碍的产生。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

肌肉痉挛时拉捏此处即可

在跑步或游泳中发生痉挛（脚的肌肉突然发生痉挛）的可怕经历，相信谁都有过。慌慌张张地这里那里乱敲乱打，是治不好的。而且，到了中年后，身体并不常动而脚忽然间动作起来。到那时候，就请将此趾好好地揉搓、拉上，如此将更易治愈。

东方医学中有所谓“肝、胆掌管肌肉”的说法。因此，游泳前最好养成拇趾和第四趾充分揉搓的习惯。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

⑤小趾是性和未来的象征

经常按摩可使体内血液畅流

经由此趾可通膀胱经。此趾在阴阳五行中说，可说是属于水，与水关系密切，对于和水、液体有关的全部物质有影响力。具体地说，水是和肾脏、膀胱有关。

若此机能恶化、异常、流动停滞发生时，即能引起各种症状。一般而言，即有肩周炎、眼睛疲劳、耳鸣、重听、头痛、中耳炎、眩昏、低血压、痔疮、膀胱炎、所有脑的毛病、女性的子宫异常等等。由于和排尿有密切关系，因此也牵涉到身体各处异常的出现。平时如果常刺激，则可使水份的流动顺畅。

小趾坚硬或弯曲变形时，过了中年务必慎防白内障、青光眼、眼睛疲劳、癌症、脑软化症等。因血液循环转恶之故，女性易发生流产，也会恼于畏寒症。

此趾虚弱时，容易引起自律神经异常。也有指出，昏眩、站起时头晕、耳鸣和重听罹患的频率相当高。

对夜尿症也有效果

对于小孩的夜尿症，则每晚睡前经常按摩此处治疗，很快即可见效，再者，最近的研究很多都指出，夜尿症形成的因素和遗传关系或精神上的影响（心理性因素）有关。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

但是，尿床的原因到底何在？被父母责骂对小孩子来讲，仍然是件很难过的事，所以一边按摩小趾，一边快乐地说话或讲故事，这些愈发有效。

另外，晚饭后不要摄取不必要的水份，尤其是摄取有利尿作用的某些茶水，或冬天使身体较暖和而入睡，这些考虑都必要的。

支配性的重要趾头

此趾为性、子孙和未来的象征，与手的小指头也有关联。

小趾结实者，可见为性事强者。然而，小趾和拇趾相互间皆涨满时，则必须注意性欲太强。也请注意糖尿病。相反地，虚弱时其房事也弱，多为性情上较阴沉者。女性常被认为是性冷漠者。

对于妊娠也有关联。为了顺产，经常按摩此趾可获益匪浅，这是自古即有的传说。若有弯曲歪斜时，则应考虑子宫的异常。

经常按摩对头脑有益

小趾和小脑在生理学上也有关联，经常刺激此处，则对头脑的活动颇有助益。自己一人经常按摩、拉引、回转。在考试用功等长时间紧张后，做一做令人放松的体操别具特效，但若能把此趾刺激也列入过程中，则更加有效。

众所皆知小脑是管理平衡感觉等，在防止老化上，刺激

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

小趾也具功效。

而且，在此趾的旁边有一治疗怀孕中横产的不可思议的穴道。其应该也是和子宫有关系的穴道吧。

最近，使此趾和拇趾变形者直线上涨，其原因是长期勉强地穿着不合脚的鞋子所引起。因此，希望读者无论如何定要好好地选一只适合自己脚的鞋子吧。尤其女性的高跟鞋更是大敌。应该养成不重美观，而以健康为第一的穿鞋习惯。

再者，在可以被允许脱鞋的场合中，例如旅行中的飞机内、车内，把鞋子脱下来，认真地按摩一下脚吧。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

脚底刺激原则从右脚开始

根据瑜伽的《大法则奥义》指出，右脚的刺激具有令身体活性化的功能，左脚的刺激则有令全身血液循环更佳的效用。

更具体地说，右脚有促使从静脉或胸上血液循环的倾向。另外，左脚对于动脉有很大的影响。经由此则可促进全身平衡、副交感神经性的功能（镇定诸器官的功能）。

因此，刺激脚底时除了特殊的情况，其他皆从右脚开始，令身体经络充分活动，然后再移至左脚，促进血液循环，希望能让器官达到保持最佳的状态。在有充分时间时，首先仔细揉搓右脚后，再开始左脚。另外的是，因发炎等而导致有那个脚疼痛时，就从不痛的另一脚开始揉搓。



http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

第四章　若能并用民间疗法则效果倍增

自己即能做的简单足部健康法

从以前即被实施的民间疗法

在本书中所介绍的脚底反射刺激法，是综合了古代印度民间所承传疗法的各流派所成，而在民间疗法中，也有很多是注重脚以改善全身状态者。例如其中所列：

（1）以椭圆形棕刷子摩擦脚底。

（2）以棒物敲击、按压脚。

（3）将脚浸泡于温水或冷水中。

（4）赤脚。

（5）脚底晒日光或红外线。

（6）将脚弯曲，相互摩察。

（7）利用蚊香、打火机或香烟的热，刺激经穴（经络的要处）。

（8）以负离子撞击脚底。

（9）用手揉搓、扭。

（10）脚踏擀面棍、可乐瓶、竹板、高尔夫球等。

在此章中，想就有关此类刺激脚底的“民间疗法”加以叙述。

刺激脚底以维持健康的想法自古有之。但悲哀的是大多数都为现代人所遗忘。而这些若能和“脚底反射区疗法”一

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作

起进行，效果定能倍增，因此务必请试一下。

如果给予脚底适当的刺激，必定会慢慢地暖和起来。保持健康秘决之一。即为俗话说的“头寒脚热”的情形。照着字面上来说，头保持冷静而脚热的情况，对健康有益。就如目前，冬夏温度皆可由人们所控制，对于脚甚于全身的健康皆有影响，由此谚语中我们也可理解。

不管是哪里有痛楚时，我们会在无意中用手来揉搓治疗。这是用手的刺激来缓和疼痛的意思，也是由手送出健康的气（能量）的缘故。另一方面，亦为东方人所相信者，即邪毒会从脚底排出，脚底疗法家们经常说的，脚底背负着患者的疾病而成为替身。

期望你能知道自己足部的弱点

疼痛的脚上 SOS 信号

以脚整形医师著名的美国塞门·威克拉博士，研究了脚的检查表。一般脸和性格的自我诊断法皆为常见，而脚的诊断却是非常少见。因此，在此期间我们试着介绍几种方法，经由此我们应该可以知道自己脚的状态。

每日生活中，注视脚的机会很少，因此若有这种机会应注意改正虐待脚的情形。尤其是年轻时即使病情已相当严重，或许脚还未有疼痛，到了中年以后则出现疼痛，引起惊慌的例子很多。能够的话从现在开始，就让我们研究对策吧。

趾端的肌力

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

非常好——将趾端成弯曲状态，强拉第四趾和小趾，并就成此状态。好——若强拉第四趾和小趾能伸直一会儿。差——拉小趾和第四趾，则仅能稍微地伸直。非常差——趾端几乎无力。

趾端的趾头和趾头间张开的情形

现代人的脚趾头几乎都无法张开，而以前的人非常的宽阔。趾端若无力时，则人类易于退化，而成为现代人类的危机。



非常好——任何趾头相互间皆可间隔 5～6 毫米宽。好——任何趾头间多少有些距离，但并非全部都是 5～6 毫米。差——任何趾头间仅有一点点空隙。非常差——几乎无缝。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

拇趾的弯曲度

所谓外反拇趾的检查。若成年累月勉强地穿着不合脚的高跟鞋，则拇趾会向内侧弯曲，拇趾根的骨头（基节骨）会向外侧突出。

拇趾弯曲超出20度以上时称为外反拇趾。若形成此种状况时，非得以手术不能完全治疗。

非常好——拇趾的趾骨（基节骨和末节骨）沿着脚的内侧微直线上升。好——仅有拇趾末端骨（末节央）稍向内侧弯曲，中足骨几乎是直的。差——拇趾的趾骨全部弯向内侧，但对于脚的内侧线的角度则于15度以内。非常差——拇趾向内侧弯曲达15度以上。

一言以蔽之，虽说是足部，却具有相当多的不同机能，读者的心态应该有所纠正了吧。若是症状已成，颇难一时改正，那么给予脚与头相同的关心，一定能眼看着效果的显现。希望读者能再参考TBS英国大百科全书刊，塞门·威克拉博士著的“危险的慢跑”。

消除身体疲劳的交互冷暖浴

不需要特殊器具，简单即可行

我从少年时代就由于严重的肾脏病和美尼尔症等种种疾病，而对根据东方医学而来的健康法产生了兴趣，开始尝试各式各样的民间疗法。并且更由长年的治疗生涯中，了解到一些西医所未能治疗的疾病。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

我能恢复到目前的健康状态，是托了最初以瑜伽的东方健康法。同时为了让更多的人能和我共享快乐，近年遂不断地向大家介绍脚底按摩法。

在罹患慢性肾脏病12年痛苦的期间，脚的疲累并非言语所能形容。其辛酸非体验过者是不能了解的。就好像在下雨天里穿着长靴子而脚在长靴内被水浸泡的感觉。一按就凹下去。

尤其是冬天更倍加辛苦，那时经常所采用的治疗就是交替冷暖浴。这是将冷热水分别用桶装置，再将脚交互泡入，利用自然刺激消除疲劳的方法。其用法相当简单，并不需要特别器具，任谁皆可行。

热水温度约在40度左右。冬天的水较易变冷，因此要时时加入热水。

入浴时先在脚上浇水，和芬兰浴中最后沐浴水中具有相同效果。就寝前施行可得一夜安眠。

美国灵觉者艾略格·凯西也屡次介绍此方法，在美国和加拿大已逐受欢迎。我们稍为介绍一下凯西的方法。若脚疲累、疼痛或有感冒征兆时可行之，时间约为5～10分钟左右，脚以外的部分若处于寒冷处，可用毛巾等物令其保持温度。

对感冒和畏寒症颇具成效

所谓老人容易“从脚得到感冒”的说法，而轻度感冒是可用此方法治疗的。这也是能轻易形成头寒脚热的好方法，而且可以促进血液和淋巴液的循环，从脚底渗出浸渍的毒素（尿酸和乳酸），同时恢复健康。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



患有不育症、畏寒症、头昏眼花、更年期障碍者可以试看看，也可以一边洗脚，一边喝咖啡等。在洗脚的热水中加入些许的芥末粉，更能增进血液循环，我自己也经常这样做。

用咖啡渣沸腾所做的汁液，浸泡脚也具效用。

谈到冷暖浴，大概是谁都可想象的温泉疗法。和以前温泉治疗所不同的是，现代有名的温泉地，大致上都具有近代化设备的温泉医院。而近世的德国也有非常完备的温泉疗养所，和东西远隔的日本倒非常相似。

其理由是，日本明治时期所雇佣的著名外国人贝尔兹博士（现在仍有遗留其名的贝尔兹水），在看到草津温泉后受其影响，回国后指导自己国内的温泉疗养所而致。

回转脚脖子帮助排气畅快

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

脚脖子为身体的新干线

在脚脖子上有6根经脉通过。脾经、胃经、膀胱经、肾经、肝经、胆经等6根，皆为重要器官的经脉。因此，回转脚脖子则可刺激此类经脉，提高各个内脏机能。排出气体也是其中之一，而胃感到抑郁气堵塞等时，则可完全治愈畅通。

回转脚脖子时，使用一次即能刺激各种器官，是别具功效的治疗法。并且不管任何场合，办公室或车中皆能进行，再忙的人也能实施。

脚脖子难以扭转的人有危机

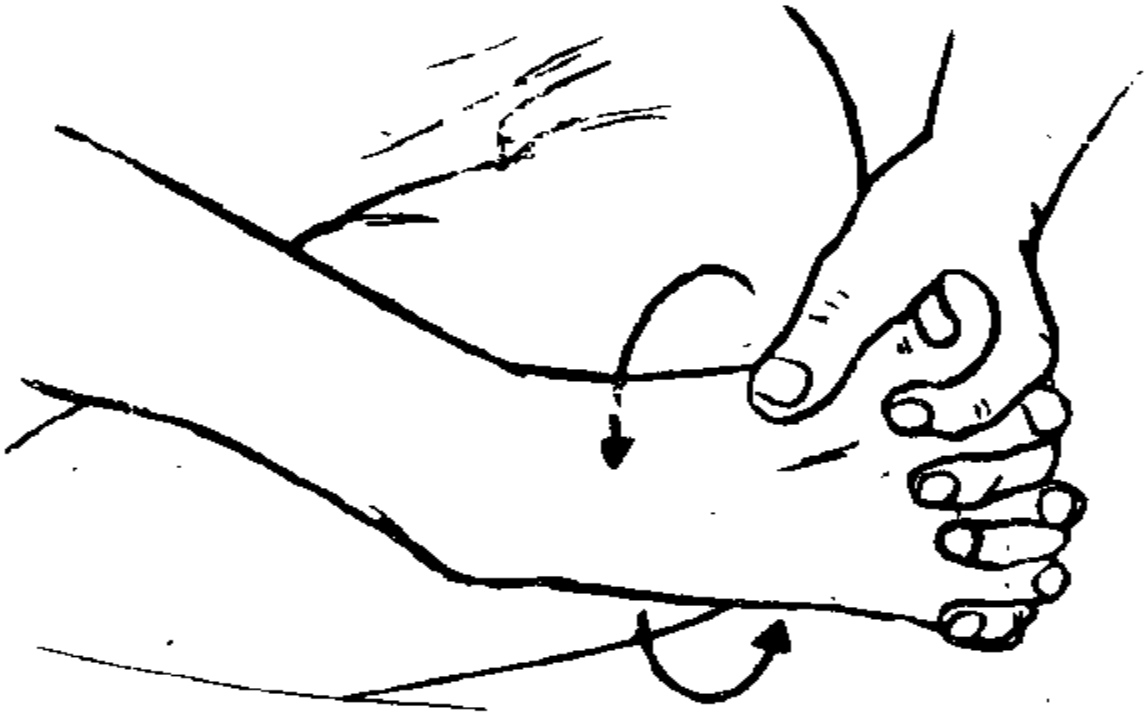
在古代时候狩猎人的图书上，大家皆于脚掌心处绑腿。这有防止滑走的作用，也有防止脚骨头扭开之意。勒紧脚可令脚骨避免扭开而疲劳，这些都可由经验得知。

再者，以前农民和旅人皆上绑腿。日本军队和美国海军也有绑腿和护胫。这是利用绑腿和护胫来避免脚胫骨和腓骨（下腿外侧的长骨）扭开，以防止疲累。

脚胫骨和腓骨间的狭小地方，脚脖子得以自由回转，若两骨扭开，则脚脖子难以回转脖子若未能充分调节，则对身体有害。肾脏、血液、心脏、骨盆等则显现障碍。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

手指和脚趾和交叉后回转脚脖子



脚脖子的回转方法

（1）坐在床上，缓缓的将右脚交叉叠于左脚的大腿附近。如果不能做此姿势时，坐在椅子上采取相同姿势也可以，但尽可能希望能在床上做。

（2）其次，以左手紧紧的握住右脚，并且固定。

（3）将左手各手指和右脚各趾交叉相嵌。

（4）将脚脖子向右回转约 50～100 次，向左回转约 50～100 次。尽可能幅度大速度缓。

（5）结束后再换另一脚做同样动作。

此法的秘决在于利用手指和脚趾交叉回转时，以二三次令脚趾侧有疼痛程度并强夹住。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

直到最近，此种脚脖子回转已开始为瑜伽教室广为采用。此回转脚脖子方法，可加快身体内的新陈代谢，迅速排泄堆积于体内的疲劳。再者，交叉脚的动作也能有解除紧张感的心理预期效果。

除了消除疲劳之外，也有治疗高血压、低血压、扭伤脖子、失眠症、促进血液循环等功能。各位务必试试看。

正确的跪姿对大脑活动有益

肌肉和脑部有密切关系

最近，跪坐再一次被重新认定了。虽然不用榻榻米，但在地板上放置垫子类，以利跪坐的生活方式已渐流行。然而说到跪坐，很多人却因麻痹而敬而远之，这真是很可惜的。

跪坐可刺激脑部，是有益头脑活动的最佳工作姿势，而且也有现代科学的印证。

肌肉和脑部经由回馈系统密切地联合。肌肉的活动被传至脑部，而由脑部发出命令使肌肉活动，如此相互间连系。

肌肉一般分为，由我们意志验动的随意肌和不被我们意志验动的不随意肌两种。另一种区别方式是，因应由脑意识性推动动作的相生肌和无意识间反射性动作缩肌。收缩肌受刺激，经由回镇机构立即至大脑，因此我们若刺激收缩肌，应该就能刺激大脑。

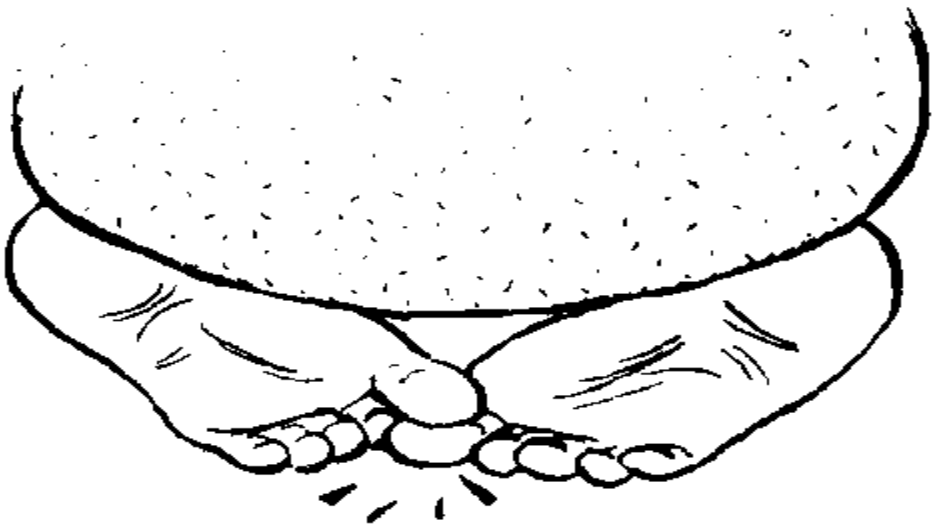
例如，坐在椅子上毫无思绪时，站起来稍为休息一下，突然间新点子就闪现出来；在上厕所时，也常有好主意浮现，这都是刺激收缩肌的缘故。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

跪坐可刺激收缩肌、集中精神

人类身体中，肌肉最多处为大腿部位。此处也布满了收缩肌。跪坐时不断地拉长此处肌肉，刺激即经常传至脑部，对于头脑的机能应该有助益吧。

●仅重叠拇指可以减少麻痹



人类的脊椎骨和椎骨间，有类似缓冲器所谓椎间板者，若持续不合理姿势压迫到此椎间板，则刺激的反应变大，形成对集中力的妨碍。

就此点看来，跪坐是给脊背负担最少的姿势。因此，即使长时间持续，也不会降低集中力。

在科学性实验中也证明，跪坐比坐在椅子上对于脊背形成更少负担。

预防麻痹的小笠原流方式

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

跪坐虽有好处，但碍于麻痹——说这话的人最好试试小笠原流的跪坐方式。

脚的麻痹是因脚的血液循环不良所引起。因此，从脚中血管最多的脚脖子开始先按压，则麻痹现象即刻能减少。

小笠原流的跪坐方法，仅重叠两脚拇趾，而将臀部坐落于其间。不压迫脚掌心部分和脚背，故麻痹较难发生。此时，当然是要穿着宽松、不紧绷身体的长裤。

就促进脑活动而言，年老者应该展开一天一次的跪坐。

伸直跟腱可令人年轻五岁

身体的背面总是被忽略

我们年轻时总流行着“背姿好看”的俏皮话。这是说从背面好看的女性，换句话说，即是不能从前面看的人。事实上，“背面”是很重要的。人类的身体背面是比前面受人忽视得多了，其使用的机会少，容易变硬，因此背面发生故障的情况就很多了，必须化解硬处使其变软才是。

最初注意到此事的是在深处喜马拉雅山麓所产生的哈达瑜伽—HATHA·YOGA(俗称瑜伽)。瑜伽历经了几世纪，出现了各个不同的职者，产生了很多流派，而目前所盛行者则为哈达健康瑜伽。

此派是以肉体上、生理上操作为中心，以强健肉体技法入门将身心从痛苦中解放，期望能达到自由自在的最高境界。

哈达中的HA代表太阳，象征阳气；THA为阴气，代表月亮之意。在东方医学中认为，人类的身体是由阴阳二气所构成，此两种气保持平衡时即象征完全健康。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●扶助墙壁伸直跟腱的方法



跟腱变硬则有急躁的现象

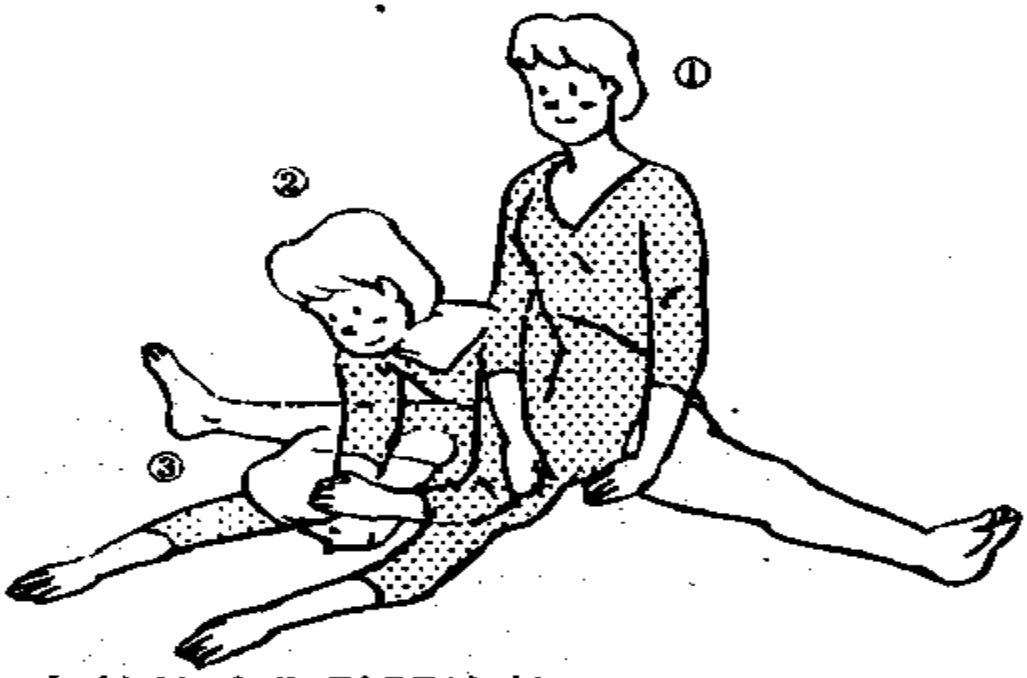
阿基里斯健又名跟腱，位于脚的内侧。其名根源于希腊神话中，英雄阿基里斯因唯一的弱点脚跟被射中死亡而得。虽然拥有浪漫的名称，却依然被忽视。

此跟腱若收缩，则会引起排尿方面的问题，形成排尿细、排出困难。而且，跟腱转硬也有性欲上急躁的现象。

若有上列情况，利用墙壁等如上图般行体操运动也具效用。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●劈腿姿势



有效的瑜伽劈腿姿势

若感到跟腱衰弱，则可试试瑜伽劈腿的方法。两脚即使无法张开太大，成八字形也可以，等到感觉是愉快时疼痛即可停止。

耐心地持续此一动作，则有利于排尿、消除急躁。除了对男性的摄护腺肥大非常有效外，对膝盖疼痛也有效用。

另外，也可以使用器材辅助跟腱伸直，但要注意的是千万不要勉强。

竹板和面棍用来脚踏可令人精神充沛

边看新闻或电视皆可行

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

这项方法是适合希望做脚底刺激却没有时间做的人，其仅需踩踏竹板或擀面棍等即可给脚底刺激。不用手即可进行，因此在看电视、读新闻、做菜时皆可实施。。

此方法在刺激脚底的同时也运用到膝，因此连带地强化脚和腰。近年来竹板非常流行，市面上出现了各种用途的竹板，并不需特意选购，任一种皆可。

在外国，具备各种凹凸形状的按摩板非常普及，大家为了健康皆购买。在颇不易购买到的地区，用圆形小石子放入浅箱内踩踏也可以。

刺激涌泉穴为活气之源

在踩踏治疗时，普通都以刺激平常不着地面的脚掌心为重点。

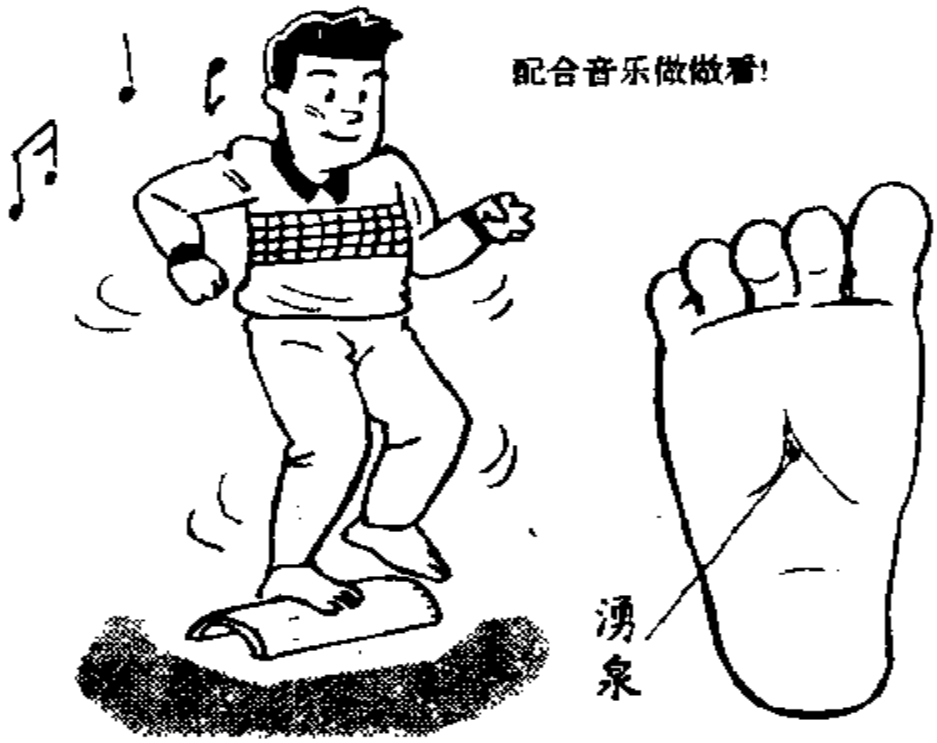
在脚掌心中有称涌泉的穴道，是脚底上特别重要的穴道之一。而且也是肾脏的反射区，不管任何治疗，皆需先按摩此处，具有主导的地位。

涌泉穴照其字面上来说，即为生命之泉涌出之处，自古即以消除疲劳、活气之源而著名，其对于妇科疾病、糖尿病、过度肥胖等症状，具有很大的效果。

若利用踏竹板等刺激此部分，则可促进荷尔蒙平衡，生活精力会令人喜悦地出现。

疲累时请小孩子踏一踏

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



如果嫌踏竹板还是太累的话，头朝下趴倒，请小孩子踩一踩脚底也可以。

压力要适当，一边聊着当天生活的种种，且可增进亲子间的亲密关系，真是一石二鸟。其可消除畏寒和疲劳，使精神恢复。

空中小姐也爱用

空中小姐是大多数女性憧憬的多姿多采的职业，但其实也是份很辛苦的工作。尤其是脚部的疲累。

近来更认为选择脚、腰健康者，比选择容貌姣好者更重要。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

而据说这些空中小姐们很多都带着竹板、按摩棒、高尔夫球等搭机，而于工作结束后利用踏竹板消除疲劳。证据是，我也曾看到人们工作结束后，在幔幕后利用高尔夫球等踩踏。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

足部健康法器具介绍

按摩棒

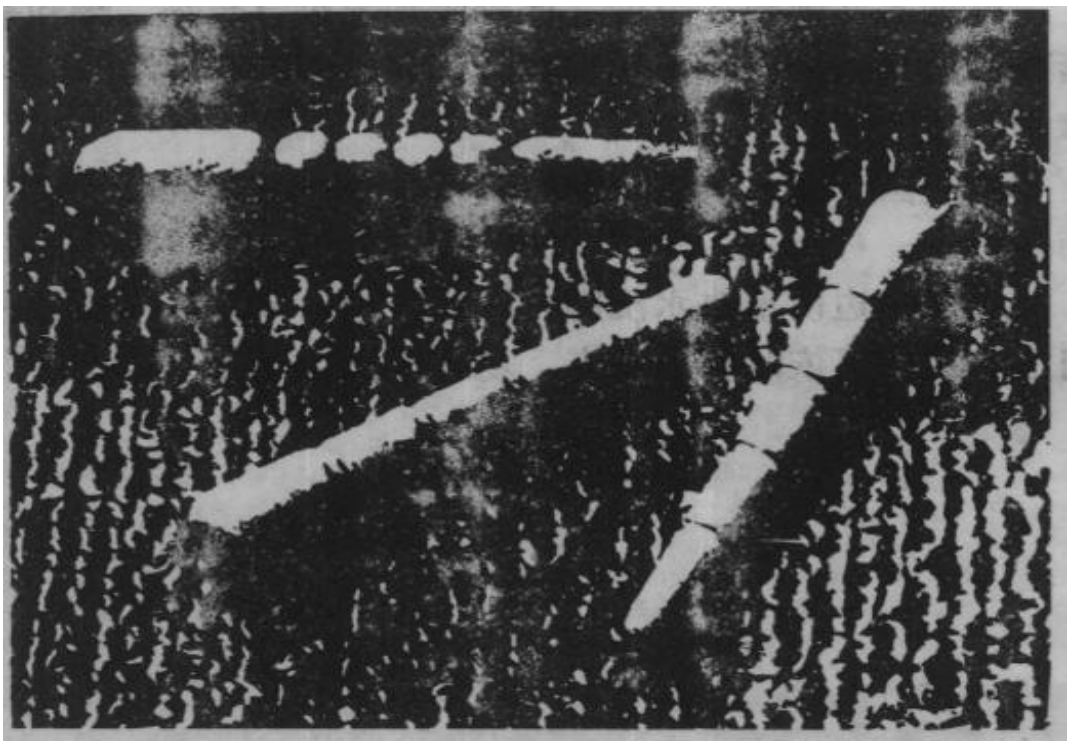
刺激脚底时，若仅使用手会逐渐疲累。而有手变得无劲力的情况。

因此，在此介绍我所开发的刺激反射区的小器具——按摩棒。

由于自己是足部健康法的专业者，见过也试过无数的器具，但是都不实用，而且非常昂贵。但此按摩棒非仅便宜，且有抑止滑动的刻纹，因此非常易于使用，我自己也相当珍惜。

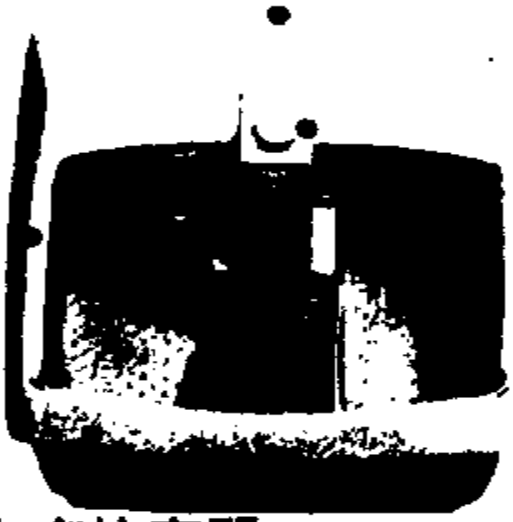
其即如图所示，两端粗细不一，因此具备各种用法。

●简易有效按摩棒



http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

在美国大受欢迎的水疗按摩器



①电线收藏处
②本体
③水位目视基准
④电按摩器指状体
⑤切换转盘
⑥自动温度调节装置
⑦排水口
⑧把手

水疗按摩器

就如本文曾叙述过的，使脚暖和有恢复精神、缓和全身紧张的效果，而此处所要介绍的机器，则为可暖和脚且可按摩的器具。

在美国，此为多数家庭所爱用，也是销售突破100万的商品。

可以一边使用热水洗脚，一边按摩，或仅运用按摩两种用法，用者可依时间、地点、场合分别使用。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

孕育十六文踢的印度蹲姿
我和瑜伽的缘份

这算是私事了。我的一位可爱的妹妹，在乳后混乳期得了当时正大流行的日本脑炎，无论如何总算保全了一条命，却留下了很大的后遗症。

其后，从饮食到排泄的照顾都必须依赖家人，此种生活持续了 13 年后，终蒙主恩宠。尤其是母亲眉目尽是忧愁，我的脑海中慢慢地开始对西洋医学有了不信任感，并且从上了高中后对瑜伽开始感兴趣。其间更强烈地想了解真正的瑜伽，终于在 1965 年辞退工作，而投入冲正弘大师的门下。

由于心理上一直期待能习得很多高难度的瑜伽姿势，因此对于大所教尽是饮食法、冥想和手脚按摩法之事，有了稍许不满。但是，此时的体验却是我在手脚健康法关心上一个重要的契机。

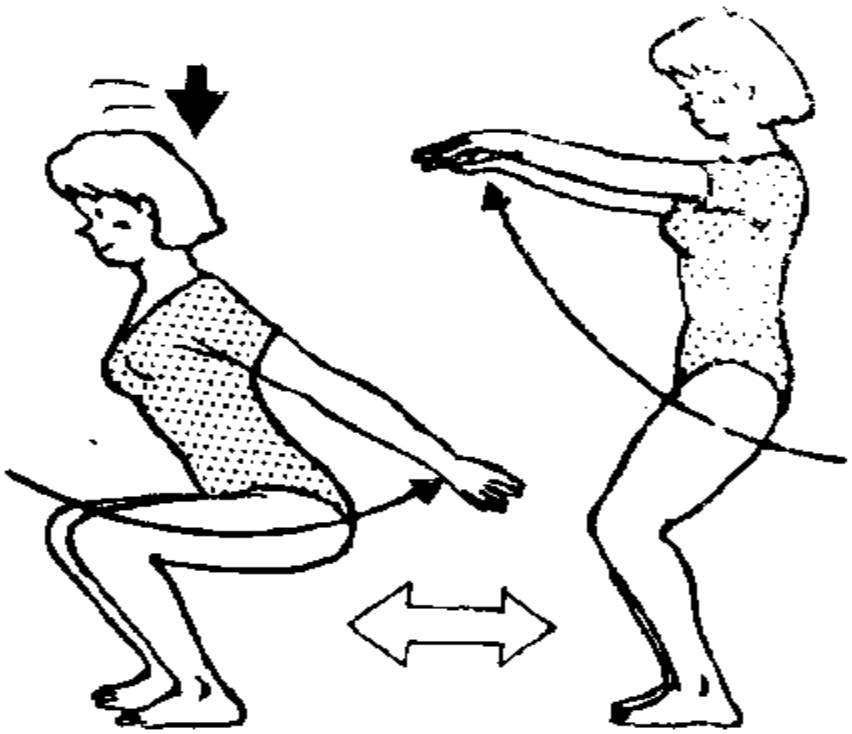
养成强健足部的印度蹲姿

您知道什么是印度蹲姿吧。

则是职业摔跤手重要的训练课程之一，在 20 世纪 50 年代中期时，从印度随着美军而传入日本。在新闻中介绍他们每天做 2000 次以上的照片，我也愈发被神秘的瑜伽所吸引。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●印度蹲姿



在已去逝的尾原一骑电影中，有马场接受力道山印度蹲姿训练的情节。偷懒立即被力道山从钥匙孔看见，而用木屐痛打一顿。汗水积满地板上，像水桶翻倒一般。

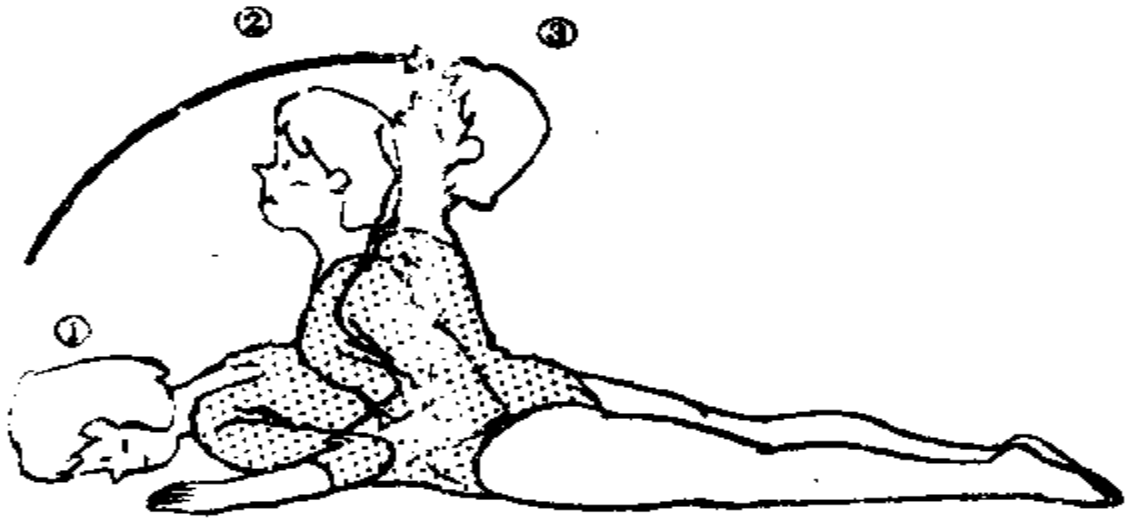
（1）一边蹲下来，双手一边向后。

（2）两手向前举起且腰上升。

仅是如此单纯的动作，每天若能持续 50～200 回，则会有惊人的效果。足部可变得非常健康。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●眼镜蛇姿势



调整自律神经的眼镜蛇姿势

在职业棒球选手的自主训练中，采用了各式各样的内容，而瑜伽也是受欢迎的一种。

眼镜蛇姿势是能纠正腰的姿势、促进新陈代谢、使自律神经正常动作的姿势。对于急躁、郁闷时的精神转换更具卓著的效果，能使您活气勇现、精力充沛。

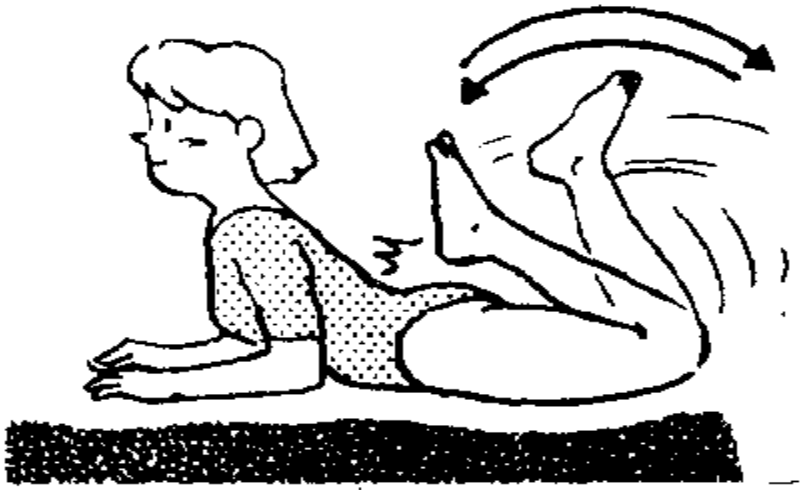
（1）身体趴下，脸靠着床，手肘弯曲，腑胁夹紧。两脚平伸。

（2）一边吸气，一边抬头。

（3）下颚突出和喉咙相反方向。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●敲击臀部也能增加舒适感



敲击尾骶骨能助益头脑、增加性感

一边采取趴俯着床，似鳄鱼休息的姿势，将两脚跟自然地抵住尾骶骨。其中或许有脚完全抵不到的人。若每天持续不断练习，应该可以一偿心愿。

慢慢地交互敲击此处，则可助益头脑、增强精力。对于鼻病也具功效。

半拖鞋可增强脚底

在上野山常可看到西乡先生铜像的脚底，他穿着不及脚底一半的拖鞋。

这就是半拖鞋，正式称呼为“足半”。这种拖鞋适于活动、锻炼脚，因此为武士和忍者所爱用。在不能发出脚步声的忍者训练上，足半是非常实用的。

穿上它，脚跟自然不能着地，而形成着力于脚尖的行走

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

方式。

目前足半是很难买到的，所以用草鞋代替也可以。有时在旅游地区应该能买得到。

世界上广泛使用的“人”字橡胶拖鞋

曾有过海外旅行经验的人是否知道，在世界上“人”字橡胶拖鞋广泛使用。

首先使用是日本，战后美军进驻时，看见日本人穿拖鞋的样子，由于此穿着在生活上的确很方便而爱用所致。另一方面，日本的发源则是将旧轮胎废物利用而制成。

尤其是整年炎热的东南亚地区，鞋子仅在特殊场合时穿，平常几乎都是穿着“人”字橡胶拖鞋快活地度日。

拖鞋由于不会束紧脚，所以不会有脚变形的忧惧，其仅于拇趾和第二趾间夹住木履带，在不知不觉中刺激了脚。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

赤脚走路能吸收能量

卡特、肯尼迪皆为喜好赤脚者

因直率而受欢迎的前美国民主党总统吉米·卡特，众所皆知是位喜好赤脚者，其于办公室时经常赤脚，拘起长裤享受生活。访问日本时，穿着轻便运动鞋慢跑运动的新闻是相当有名的，也是一位脚底按摩法的实践者。

另外，传闻已故肯尼迪总统，夏天在其家中也经常赤脚戏水。对于整日穿着鞋子的欧美人士而言，这两项例证赋予了我们难得的影响。

所谓正离子和负离子

人类从自然界中接受了各式各样的能量。譬如，植物即由光合作用制造营养素，人类再将其食用的所谓食物链即为其中之一。

因此，从人体内也能散发出微量的离子。尤其是在不健康的状态下，人类身体从体表放出了正离子。并且，围绕人类环境的尽为阳离子，所以正离子和正离子之间相互排斥，使得体内的正离子完全无法释放出来。

相反地，若是为负离子所围，即能轻易地放出正离子而

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

维持健康。

其结论可说，正离子是有害于健康的，能增加紧张情绪。

另一方面，负离子则为健康所需，具有消除紧张的功能。

脚底多放出正离子

脚底和手掌是身体皮肤中具有特殊形状和柔软的。而脚底被称为穴道集中区，集中了很多穴道，若由离子测定来看，放出正离子功能最强者应是脚底。

因此，步行于大自然的健康法，对人类是最适宜不过的。

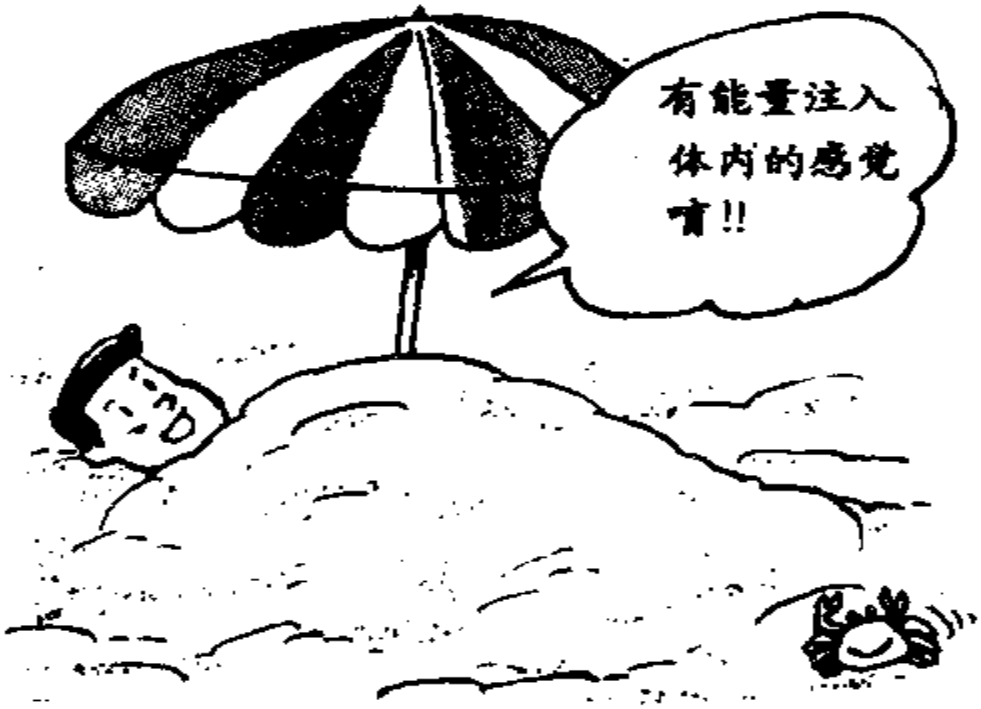
利用海岸散步治疗脑中风

在某些医院的病例报告上，因脑中风瘫痪者，在将其都会医院的复健地点变换至沙滩旁后，竟然有令人不能置信的良好效果出现。医院中的复健室虽被水泥所围住，地板铺设磁砖美观大方，但却无法除去正离子并不适于健康恢复。

因此，将方式变为穿着草鞋在海边沙滩散步的复健后，患者病情则迅速地好转。因沙滩上布满了负离子，以致体内的正离子即可源源不断地放出。

我也曾在菲律宾碧瑶高原下的海岸，将身体埋于沙堆中体验快乐的负离子。这是因为正离子被吸收，相反地，很多能量却接二连三地注入体内之故。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



我们为正离子所包围

所有的生物皆具有自然治愈力，生病时从体内放出过剩的正离子治疗疾病。但是，现代能够促使正离子轻易放出的负离子已从我们周围消失，这也是文明病产生的最大因素。

在我们周围遭到作为文明电器倍受欢迎的电视、电脑为主，化学纤维的衣类、地毯、窗帘、塑胶、墙壁、地板、药品、电磁波等等，全部是正离子的发源地。

自然界是负离子的宝库

针对这些自然界中，气味、远红外线、闪电、炭、自然食品、树木、土、砂、天然纤维、生物陶瓷等等，全部是负

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

离子的放出源。换句话说，自然界所存在者皆为负离子的集合体。

其中，由炭放出大多数的负离子已是大家所公认的事实。所谓“烧炭无病人”或“种树时放置木炭更易长成”等即为其例证。

最近流行的森林浴，也是将负离子注入体内的构想，一个月一次的疗程，应该胜过完全不做的。而到底有怎样的效果呢？

比较起来，还是养成一个月一次赤着脚在土上散步的习惯更具功效。脚底由于是全身30%神经的集中区，所以也是感度极好的部分。若能大量地从脚底注入负离子，应该即可获得健康。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

第五章　充实精力的秘诀

脚底尽是性感带

女性表现兴奋于脚上

兴奋女性的脚，常被描绘成和锤尖、弓一模一样。“接近性高潮女性的脚，是这般弯曲的”。
电影《大红灯笼高高挂》也有这方面的表现。

从脚趾到性器官有神经相通

请试试仰着睡，两脚尖尽可能地翘起伸直。从脚趾甲到膝盖能伸直者，其心脏、胆囊、卵巢等具有良好状态。其次趴着睡，脚弯曲成直角，伸直脚尖看看。若能伸得正而直，则其生殖器和肾脏也OK。

为使脚尖突然伸直，则必须令腿肚的肌肉紧张。支配腿肚肌肉的神经是从脊椎所延伸，而脊椎联结至脑，脑又和生殖器连接。因此，脚和生殖器有很深的关联，若脚趾伸屈不佳，则对性器官也有不良的影响。相反地，利用脚脖子弯曲、脚趾伸屈的训练，应能有利于生殖器。

http://www.klrs999.cn/　快乐人生久久久　hbtmxy制作



冲淋脚底可获得高潮

听说在法国，女性有利用冲淋脚底作为获得快感的说法。而在中国古代性爱书中，也有使用轻柔羽毛搔痒女性的脚底，以达到性高潮的记载。

欧洲小说中屡次登场的情节，在避暑的别墅等，平常白天总是赤脚走在柔软草坪上的女郎，一到夜里即被激情所燃烧。

一般欧美女性颇好赤脚，这是否意味着脚和性的深远关系呢!?

仅搔痒脚即可令敏感的女性忘我，并不时以小水滴点着。这场面在小电影中也经常可见。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

增加快感也可利用吸尘器

淋浴的刺激并非只是为了自慰。在入浴中由脚底下而上稍强冲淋，则有增进健康、增强精力的效果。对于增加女性快感，则可使用较弱冲淋，慢慢刺激脚底全部。

使用吸尘器，则先拿掉前端的吸入口，将脚底贴住管状的筒端，按钮一开一关。此种动作甚不雅观，独自一人时进行较宜。

利用干燥器的温风亦为可行办法。

其他增加快感的小道具还有：羽毛（旧材店有售）、笔尖、电动按摩器等，和独自一人实施比较起来，请同伴帮忙当然是较具效用。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

脚脖子缩紧的女性是“名器”的拥有者

利用脚的形状即可了解性事

女性大概皆了解此点，因此喜欢穿着高跟鞋。谁都知道高跟鞋有害，但即使如此，穿高跟鞋时，高跟却能令脚脖子缩紧。换句话说，穿高跟鞋的女性谁都爱看，这是不会错的。

足部的强化法

马步（中国道教的锻炼法之一）

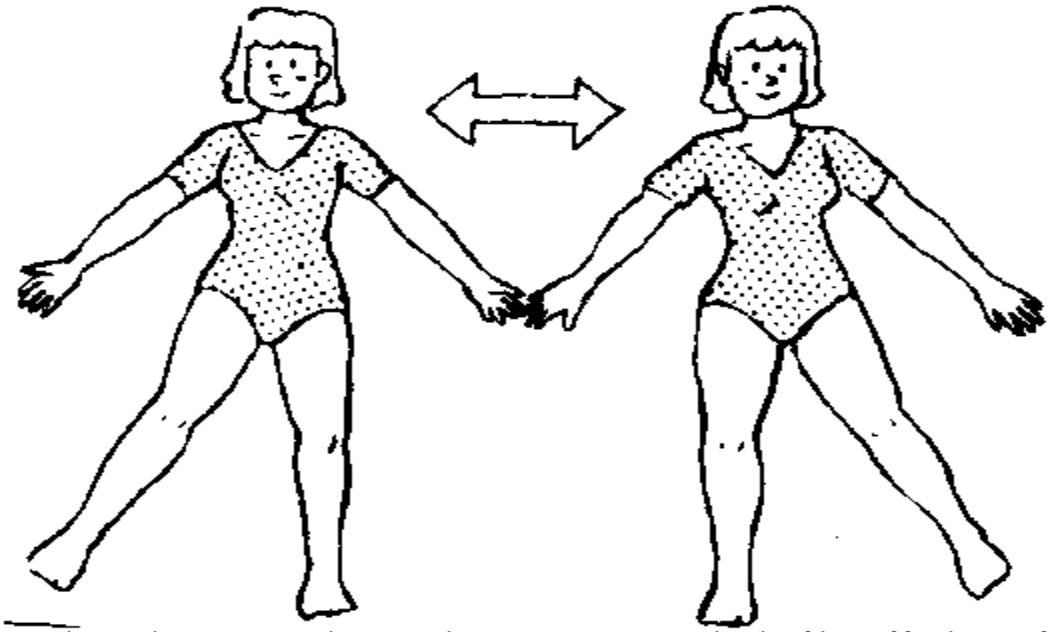
为中国北方拳法的基本招式，其基本动作和马步法相似，强化下半身。双脚比肩膀稍宽站开，趾尖平行，采半蹲姿势。此时上半身不倒向前地伸直背肌为其重点。双手打开，身体重心不移动地双脚交互弯曲，反复约 20 分钟。

单脚站立

具有保持自律神经平衡的效果，重要的是给予双脚相同的刺激。此图接近瑜伽的鹤姿势。不管任何运动，只要是单脚站立皆有强化性的功能。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●马步



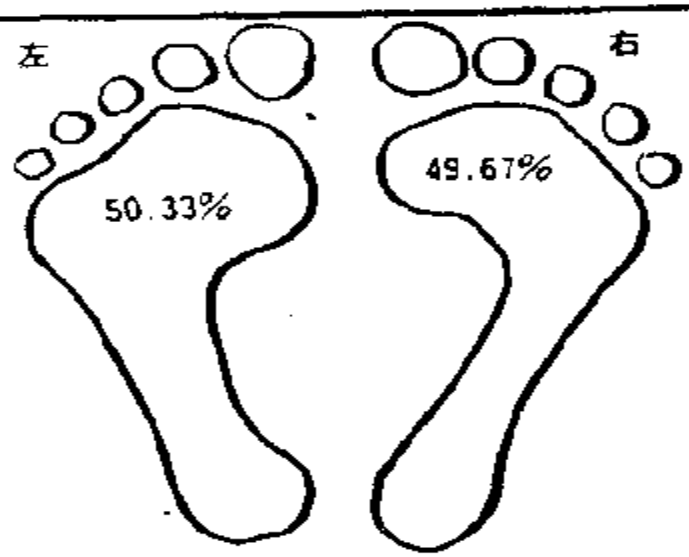
单脚站立的秘诀在于闭眼，依个人的年龄和体力而选择方法，毋需每天持续练习。

以退走路

出现于中国传统的健康术上，是闭上眼睛往后一直线慢走的方法。台湾的武师也盛行此动作。其对于保持自律神经的平衡特别有效果。

由于人类背后并不长眼睛，因此快速的后退步行易生恐惧之心。不仅是性事上，对于强健体魄也是绝好的训练。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



50.33%的人重心置于左脚，而49.67%的人重心置于左脚。有名选手大多把重心置于左脚。

敲击尾骶骨

此法在第四章已曾提及。趴着睡，弯曲膝盖以两脚跟相互敲击臀部。

一开始或许抵不着臀部，但若每天持续应可抵着。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

对强精、强壮有效的反射区

希望工作上，房事上皆能积极进行

到了中年体力衰弱、精力减退、性机能衰退，则易引起衰老的感觉。再加上随着单位职务的升迁、精神紧张日增，或应酬时肝脏、肾脏和胃的过度使用。因地价高涨而住家偏僻，且老妻缺乏新鲜感、欠刺激，在狭窄的家中行房还需提防孩子……在此情况下，若还拥有年轻时的精力，或许也是属于异常。

对性的欲求强者，其对于工作也有旺盛的热忱，因此性能力即等于生命力，抱有此种见解者亦不乏其人。

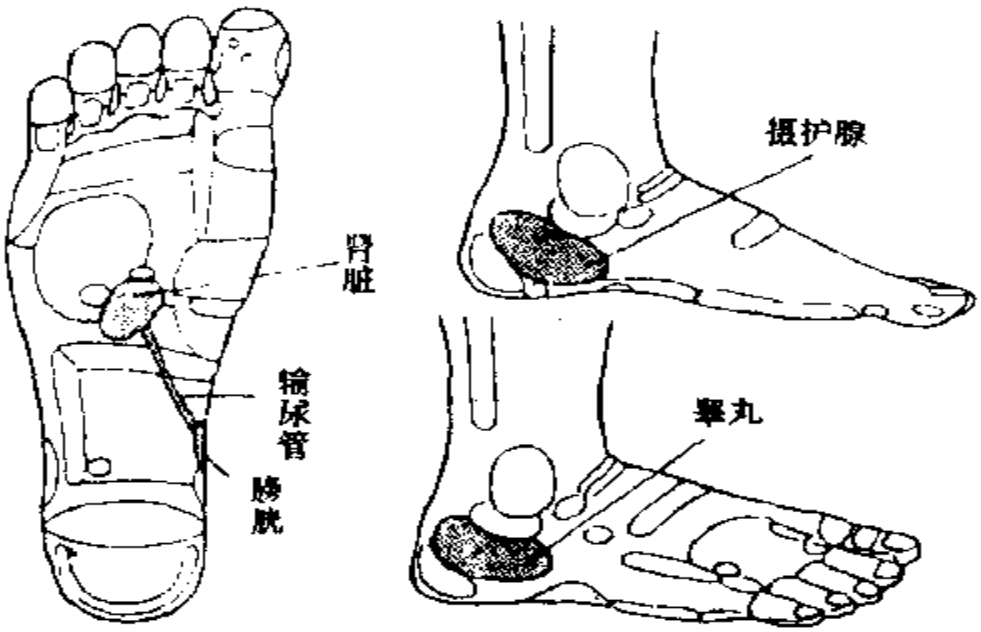
在简单可获强精、强壮效果的方法中，以不勉强的程度持续刺激脚底者为最佳。若能每天持续则能恢复性的活力，增加肌肤润泽，惊人的回春效果，在体力、精力上拥有自信。

其中具有强精、强壮效果者为肾脏、输尿管、膀胱和摄护腺、睾丸。前三项和治疗前所行的反射区重复，因此请小心施行。摄护腺、睾丸为旺盛精子活动的重要反射区，也是非常敏感的部分，故需注意不要给予太强的刺激。

两脚趾头（尤其是拇趾和第二趾）的伸屈运动和按摩拇趾，对于强精有极大的疗效。按摩手拇指以代替脚也可以。此为头脑休息、精力增强之所在。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●对强精强壮有效的有射区



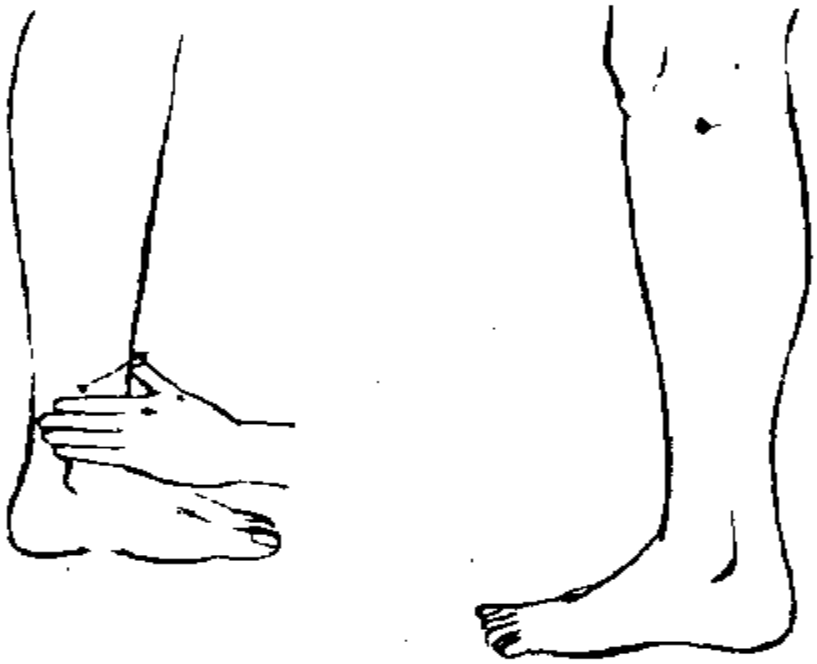
能增强体力的穴道

位于脚踝上的三阴交穴，为肝脏、肾脏、脾脏三器官循环经络交会的重要穴道。除了对体力增加具有显著效果外，也是控制脚凉的穴道。所以是低血压、畏寒者需按摩的穴道。

另外，足三里穴道为相当著名无病长寿的穴道，是身体疲倦者必须使用的，请按摩此二穴，以两手的拇指强力揉搓。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●对畏寒症、低血压者有效的穴道



食物疗法也具功效

增加精力的饮料其销售盛况有愈趋热烈之势，但若欲求更有效果者还是食物等别有效用。

经常步行，也是有效方法之一。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

治疗冷感症增加性感

夫妇相互实施效果更佳

冷感症有因未曾有过性经验所致和与生俱来两种，而生来即如此的人很少。大部分的情况皆因心理因素所引起——例如怀孕后的苦恼或担心小孩会不会被吵醒，对房事有偏见——如少女期所受的教养，幼儿期不当的性观念——受此类事件影响而未能享受性趣。因此，若能同时将跨越此等的心理治疗和以下疗法合并进行，则疗效愈佳。

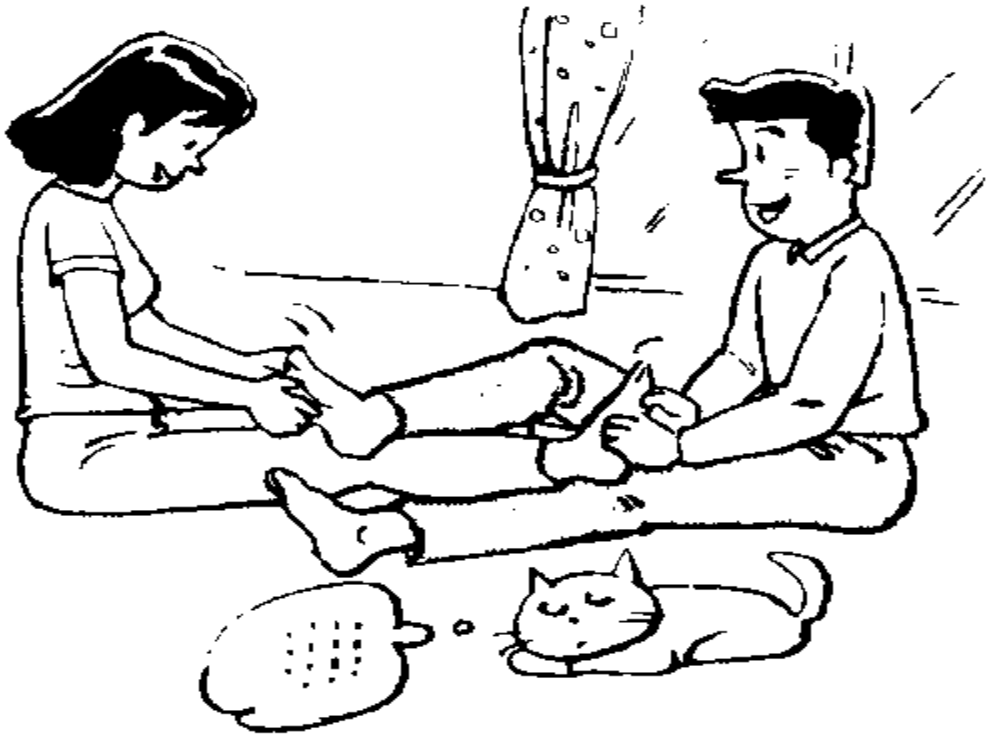
此反射区疗法尽量请夫妇间相互进行。因为互相刺激也是增进两人爱情、提高性感的最佳途径。

对于冷感症的女性有效者，为刺激脑下垂体、大脑、头部、卵巢，、子宫。刺激拇趾底部则可松弛身心，消除对房事的排斥感。刺激脑下垂体使用笔尖等稍硬的器具，效果较佳。

当性经验较少、男性未臻于成熟、未能充分获得欢愉时，则只能有待时间解决。两人的爱情和经验才是到达高潮的关键。

有关增加快感，最重要在于男女二者双脚的小脚底部。小心谨慎地利用时间刺激，应可获得美好的性生活。另外，男女的两脚踝稍下处为增加快感、提高活力的有效反射区。男性为与摄护腺、睾丸，女性则为与子宫、卵巢有关系的部分，缓和地刺激此处则可促进性机能。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作



按压涌泉、水泉、三阴交穴道

涌泉恰好位于脚掌心和拇趾、第二趾中间。刺激此处可增进生命力和性机能。

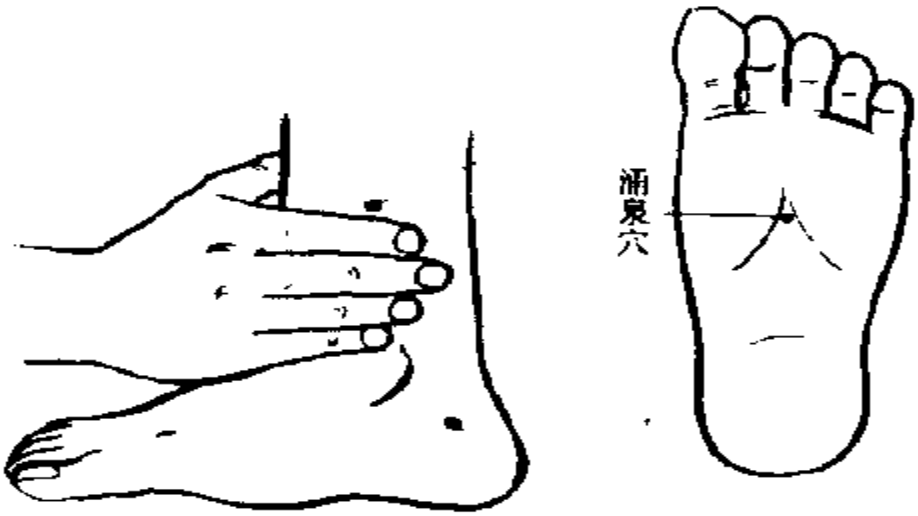
水泉位于内踝的后端下方三英寸左右处。此穴道就如其名，是对于体内水分的活动具有很强的影响。

三阴交穴于前页已介绍过，大约位于内踝的正上方五英寸左右，是传达刺激给身体各部位的经络三根交会穴道，仍具有提高性活动的效用。

此三者和脚底刺激一并实行，效果更好，利用随身发夹稍强按压也可以。对于血液流动的顺畅具即效性，因此生理痛时不防试试。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●对冷感症、增进性感有效的穴道



http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

阳萎治疗

传说男人的三大冲击

一般都认为阳萎几乎皆为心理因素所致。其最大原因中，由女性所引起的有下列三项：

“你的（性器官）太小了”、“你不行（持续力或技巧）”、“秃子”。

若是敏感摆动性受到这样直接的责难，往往即形成阳萎。其他如工作不顺、长迁、人际关系不佳或长男、独生子、单亲家庭等均为阳萎的原因。男性若碰到这种关卡时，女性应发挥尽大的母性，温柔地体谅。

虚脱症类型也要注意

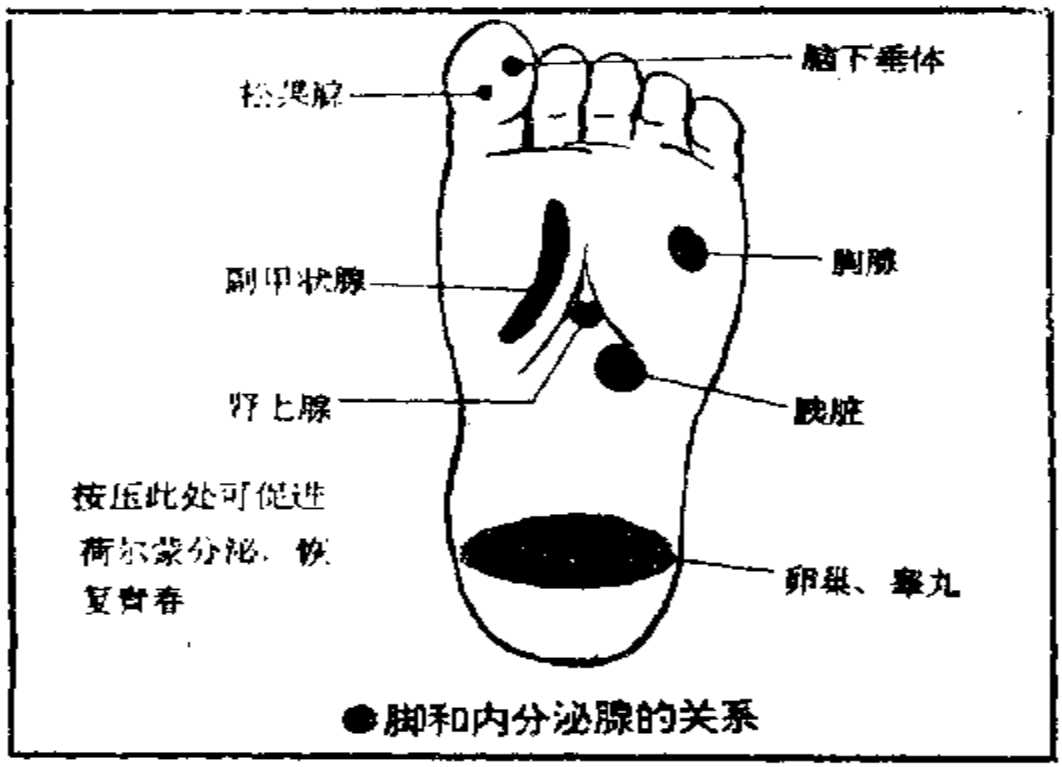
还有一种原因在中医中即所谓肾虚。中医谓肾为贮“精”之处，被认为是支配生殖和精和五脏六腑的精者。虚即代表衰弱之意，肾虚者有脸色不佳、浮肿、尿量减少、气喘等症状。

糖尿病也是阳萎的原因之一。此时应优先尽糖尿病的治疗。

有效的沼疗方法中，刺激位于两踝下的摄 护腺和睾丸是

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

不可缺的。请缓和轻柔地刺激此处。也不要忘了刺激肾上腺、肾脏。



●脚和内分泌腺的关系

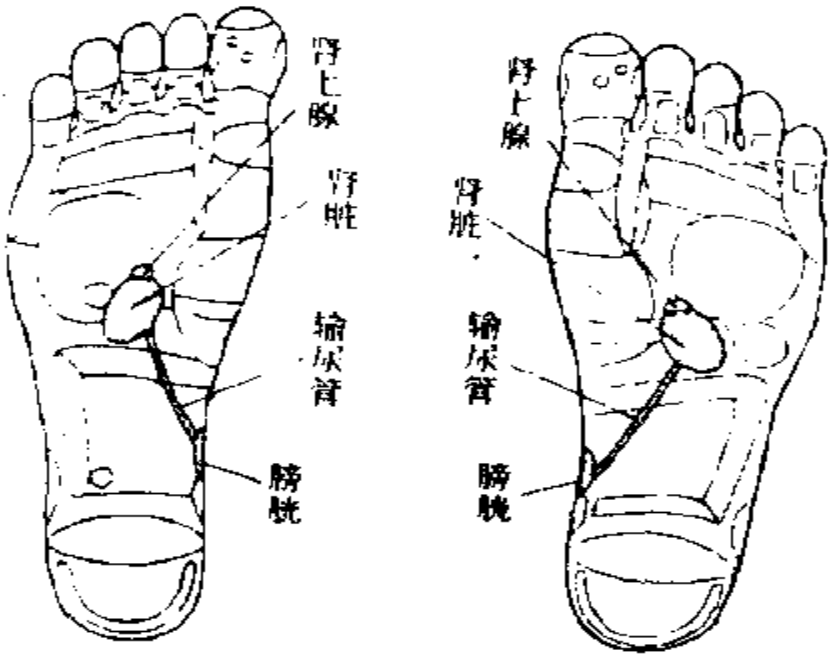
至于心理上的因素，除了上例外，头的反射区也要刺激。

不只是按压，若能一并施行伸屈运动和回转运动，效果则益增。尤其是拇趾的回转，更有促使血液循环、安定精神的功能。紧张和疲劳严重时，请务必持续刺激胃的反射区。

治疗肾虚时，对膀胱、输尿管也有效用。因此刺激四区最初时，时间宜稍长。糖尿病患者则以胰脏的反射区为主。重点式的反复刺激胃和胰脏。

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

●对于肾虚应稍长时间刺激基本的四区



休养和精神转换、饮食生活改善

阳萎由于和身心的健康状态有密切关系。因此身心健康的恢复对于性能力的充实有连带关系。家庭中也应相互鼓励，为恢复自信采取协力态度是十分重要的。

令人意外的是，真正精力旺盛的人大多是较偏好蔬菜类、身体修长结实者。不断的宴会美食也可说是造成阳萎的饮食。

健脚即等于强精

换鞋治疗冷感症

在美国，性科学的第一人W·露丝的报告中曾介绍过，婚后五年间皆苦于性冷感症的女性，因车祸住院而治愈冷感

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

症的病例。这位女性从18岁开始就一直穿着三寸高跟鞋，使得脚底皆形成硬茧，而住院中脚上的茧消失了，同时对于性的感觉也变得敏锐。

此种事例逐渐地被证实，现在向冷感症和欲求不满的女性推广低跟鞋试试的想法已成定论，事实上据说是颇具效果的。

和性事比较起来，女性更关切脚的美观，真是可惜，目前的鞋子大多未能兼顾两者，但应该做何取舍那还用说吗？

若能上下使用楼梯则性事OK

曾经具有性危机感的人，在经由脚底反射疗法而再次过着美满性生活的例子，可说是不胜枚举。脚所具备的自然治愈力是极优良的；其并不需使用特别药物，即能由体内自然恢复。

脚力强、无障碍者，毫无例外皆为强精、生活意欲强的人。我认为平常上下楼梯时，也能充实性生活。其因在于锻炼脚力之故。若能停止乘用汽车、巴士、自行车改为徒步，脚力一定能逐渐变强。

锻炼脚力享受美满性生活

身体全部肌肉的70%在于脚，并且30%的神经也集中于脚底。请回想一下搔痒脚底时那份扎痒的感觉。由于很多神经集中之故，因此能够这般的敏感。锻炼脚力则可令此类神

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作

经愈发敏感，获得更多高潮。愈走路就愈能增强性能力。再者，持续几种瑜伽体操看看，应有令自己惊讶的效果。

由于能产生很多气(能量)，因此脚健康的人体充满了气，而能过着幸福美满的人生。□

http://www.klrs999.cn/ 快乐人生久久久 hbtmxy制作