

Chapter 1 改善呼吸道



1 氣喘

原以為孩子只是小感冒，咳嗽也是間歇性的，沒想到，吃了藥一直沒好，最近一到晚上更是呼吸急促，咳個不停，睡也睡不好，第二天只好請病假在家休息，如果長久下去，該怎麼辦才好呢？

腳部反應區位置圖

腳背圖



反應區圖解示範：A. 氣管 · B. 肺 · C. 胸管淋巴、右淋巴幹 · D. 腎上腺 · E. 腎

A. 氣管

反應區位置

腳背一、二趾間至第一、第二楔狀骨前的隙縫中心一小管狀(較深處)。

按摩手法

順骨縫，由下往上或由上往下推拉順手為宜。
(按摩順序：先按左腳，再按右腳。)



徒手按摩

運用推法或用食指側擱法。



使用按摩棒

棒頭沾油用推法。(需往近心端方向，免得傷骨膜。)

B. 肺

反應區位置

腳底二、三、四、五跖骨(中足骨)上半段圍成的反應區。(12頁彩圖編號39的肺部反應區顯示的斜線部分為感冒時痰多的敏感處)

按摩手法

順骨縫，由下往上推拉比較順手，可與斜方肌反應區一起操作。
(按摩順序：先按左腳，再按右腳。)



徒手按摩

運用推法或用拇指節扣拉法，使病理反應現象逐漸消失。



使用按摩棒

沾油用推法。

Chapter 1 改善呼吸道



2 感冒

周末下午，原本要整理家裡，看到陽光好燦爛，不由得起了童心，來個親子遊：帶著小孩到公園曬曬太陽，盪鞦韆，溜滑梯……順便聽聽孩子的心事，當個快樂的媽媽。不料，回到家沒多久，小孩子突然發燒、咳嗽、流鼻水……晚飯也吃不下，早知道就待在家裡不出門。

腳部反應區位置圖



► 反應區圖解示範：A. 肺 · B. 大腸

A. 肺

反應區位置

腳底二、三、四、五趾骨（中足骨）上半段圍成的反應區。（12頁彩圖編號39的肺部反應區顯示的斜線部分為感冒時痰多的敏感處）

按摩手法

順骨縫，由下往上推拉比較順手，可與斜方肌反應區一起操作。（按摩順序：先按左腳，再按右腳。）



徒手按摩

運用推法或用指節扣拉法，使病理反應現象逐漸消失。



使用按摩棒

沾油用推法。

B. 大腸

a. 上行結腸

反應區位置

右腳腳底偏外側自盲腸反應區上行至第五趾骨（中足骨）基部之管狀區域。

按摩手法

（按摩順序：只按右腳即可，左腳無此反應區。）



徒手按摩

用推法，反應物較硬時用雙手扣壓法，使反應物逐漸軟化消散。



使用按摩棒

沾油時用推法或扣拉法。

b. 橫行結腸

反應區位置

右腳腳底趾骨（中足骨）基座與立方骨接縫處向左橫向左腳外側之管狀區域。

按摩手法

依腸子行進方向縱向按摩，不宜橫推，以免傷到屈趾肌。（按摩順序：先按左腳，再按右腳。）



徒手按摩

用推法，反應物較硬時用雙手扣壓法或用扣法（四指指節旋轉扣壓），使反應物軟化消散。



使用按摩棒

沾油縱向用推法。

Chapter 1 改善呼吸道



3 咳嗽

正與周公大談育兒經時，咳！咳！咳！一聲比一聲緊，心中不由得也緊張起來，睡前才剛餵小孩吃過藥，怎麼又咳了？趕緊起來倒杯熱水，給小孩喝下，才稍稍緩和下來，為什麼咳嗽總在半夜好眠之時？

腳部反應區位置圖

腳背圖



▷ 反應區圖解示範：A. 聲帶、喉頭 · B. 肋骨 · C. 橫膈膜 · D. 胃

A. 聲帶、喉頭

反應區位置

腳背一、二趾間的腳蹠，趾骨基節外側的兩個突起骨，骨側邊緣是敏感點。

按摩手法

(按摩順序：先按左腳，再按右腳。)



徒手按摩

運用指端定點扣壓或按揉大拇趾外側和第二趾內側基節斜角，使敏感點逐漸消失。



使用按摩棒

棒頭沾油用扣壓法或用推法。

B. 肋骨

反應區位置

腳背二、三、四、五趾骨（中足骨）圍成的反應區。

按摩手法

順骨縫，由下往上或由上往下推拉順手為宜。

(按摩順序：先按左腳，再按右腳。)



徒手按摩

運用推法。腳背上肉少，用指腹沿骨縫縱向推，如圖 1；或往下用三指挾拉法，如圖 2。



此反應區肉少，不宜用按摩棒。

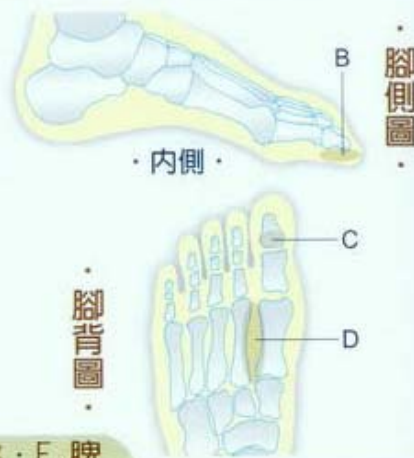
Chapter 1 改善呼吸道



4 鼻子過敏

小孩不僅長得比同年齡小孩瘦小，並且每天早上起床時，一定先打噴嚏，接著流鼻水，晚上睡覺時又會鼻塞，常常感冒，而且一感冒就不容易好，每次看到小孩生病時，就好內疚，真恨不得替他生病。

腳部反應區位置圖



▷ 反應區圖解示範：A. 腦垂體 · B. 鼻 · C. 上顎 · D. 胸管淋巴、右淋巴幹 · E. 脾

A. 腦垂體

反應區位置

腳拇趾末節趾腹中心偏內側垂直深處，刺激這一反應區相當於刺激了丘腦和下丘腦。

按摩手法

先找出定點。

(按摩順序：先按左腳，再按右腳。)



徒手按摩

運用推法或反方向用拉法，反應物較硬時用拇指節扣拉法或定點扣壓，使反應物逐漸軟化消散。



使用按摩棒

由定點的下方往上，不沾油時用滾法，沾油時用推法。

B. 鼻

反應區位置

腳拇趾末節腳面內側指甲旁的細長條。

按摩手法

(按摩順序：先按左腳，再按右腳。)



徒手按摩

運用推法或用食指側摳法，瀉法（強刺激）時用扣拉法或定點扣壓，使敏感點逐漸消失。



使用按摩棒

沾油時用推法或摳法（輕手法）。

Chapter 7 其他常見問題



1 提高免疫力

小孩升上五年級，功課加重，課外活動也多了，看著孩子奔波於不同的課程，雖然心有不忍，但是又怕輸在起跑點。最近半個月來覺得孩子脾氣越來越壞，動不動就發脾氣，並且胃口不佳，感冒咳嗽一直沒好，體力也不如從前。

腳部反應區位置圖

腳背圖



反應區圖解示範：A. 上身淋巴 · B. 胸管淋巴、右淋巴幹 · C. 腋下淋巴 · D. 脾 · E. 腎

A. 上身淋巴

反應區位置

腳背跗骨（中足骨）上半至各趾基節位置。

按摩手法

不要太用力。

（按摩順序：先按左腳，再按右腳。）



徒手按摩

用挾拉法（往遠心端）
或推法（用指腹由下往上推並往近心端）。

B. 胸管淋巴、右淋巴幹

反應區位置

腳背第一、第二跗骨（中足骨）間的隙縫（較淺反應區處）。

按摩手法

順骨縫，由下往上或由上往下推拉順手為宜，

（按摩順序：先按左腳，再按右腳。）



徒手按摩

運用推法或用食指側摳法，使反應物逐漸軟化消散。

使用按摩棒

棒頭沾油用推法。