

2 分鐘不藥而癒的手指按摩神奇秘術



歡迎分享

來自日本的秘方！2分鐘提高免疫力
手指按摩神奇秘術！你一定要知道！

編輯：悠遊蓬田-景麗-

本資料由日本植物神經免疫治療研究會理事長福田、日本新鴻大學研究生、齒科學綜合科教授安保徹歷程十年研究發明。

每天花上 2 分鐘，對人的手指上某個部位進行按摩，就能達到健康治病的效果，。

經過多年的驗證，對以下病症有特效：

腦梗塞、糖尿病、痛風、肩酸、腰痛、間椎盤突出、心悸、頭痛、腎病、尿頻、滴尿、精力減退、肝炎、麻痺、肥胖、痛經、子宮肌瘤、子宮內膜炎、更年期綜合症、面部神經痛、植物性神經失調、易恐懼、抑鬱、眼病、耳鳴、聽力下降、潰瘍性腸炎、局部腸炎、胃及十二指腸潰瘍、胃虛、先天性過敏症、咳嗽、哮喘等病能不藥而愈。

科學、有效、不藥而愈；權威、真實。已有數萬人因之而獲得了健康。簡單、易學，2 分鐘可學會。每天僅 2 分鐘，身上疾病就會無聲無息地消失。

具體內容如下：

指甲月牙健康标识



《神奇的指甲按捏療法》

指甲按捏療法是一種不分時間、地點都能進行並且很有效的健康療法。偶得此療法，屢試屢驗，故將此療法推薦給大家，以便與更多的反射療法愛好者共享。

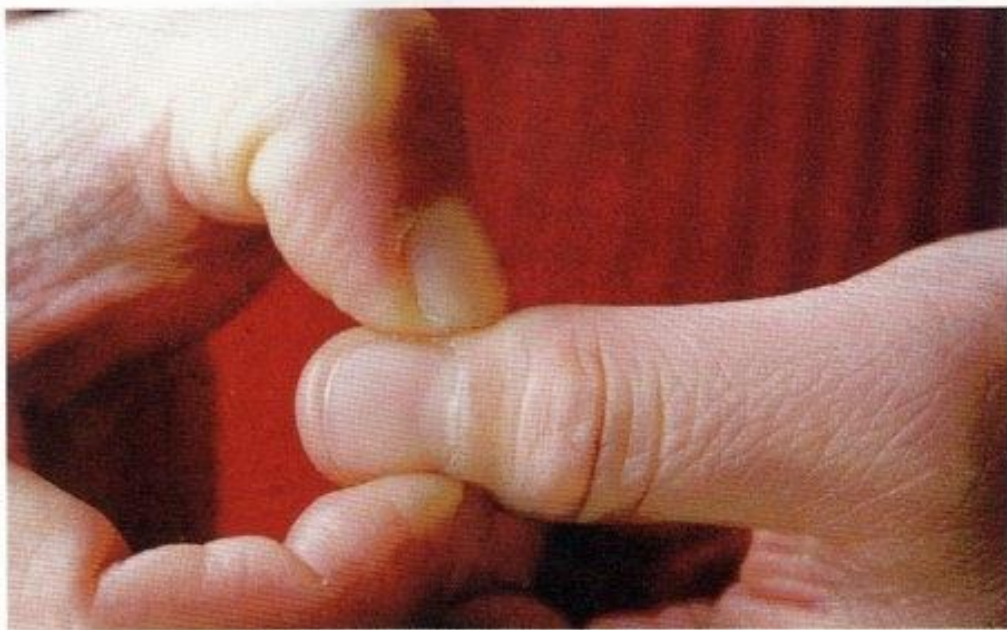
一 指甲按捏的操作方法

1、按捏的部位

按捏兩手的拇指、食指、中指和小拇指的指甲生長邊緣的角部(見照片所示)，由於多數疾病是因為交感神經處於優勢狀態時引起的，所以原則上不按捏無名指。

2、按捏的方法

(1) 用一隻手的拇指和食指從兩側捏住另一隻手的指甲生長邊緣的角部進行按捏。



↑ 按捏手指指甲的部位和手法

(2) 兩隻手的拇指、食指、中指和小拇指每個刺激 10 次(約 30 秒)。如需要治療某種疾病，請找與疾病相對應的手指 (如圖所示) 每個刺激 20 次 (約 1 分鐘) 用這種方法，每天堅持 2——3 次。

3、按捏的強度

按捏時需要讓指尖感到稍微有點痛，過輕沒有效果，過重會導致皮膚破損，患者不能忍受。

4、按疾病症狀的不同進行按捏

按捏拇指：呼吸系統的病變及症狀（先天性過敏症、咳嗽、哮喘）；

按捏食指：消化系統的病變及症狀（腸炎、胃炎、腹瀉、便秘、胃及十二指腸潰瘍）；

按捏中指：耳部的病變及症狀（耳鳴、听力下降、心煩、中暑、中風）；

按捏小指：循環系統的病變、泌尿系統的病變及症狀（脑梗、帕金森氏症、健忘、失眠、眩暈、高血壓、糖尿病、痛風、背痛、冠心病、椎間盤突出、頭疼、腎病、肝炎、肥胖、痛經、子宮內膜炎、子宮肌瘤、更年期綜合征、面神經疼、植物神經失調、壓抑症）。

5、腳趾如和手指一同按捏效果會更好

在腳上，按捏的部位是腳趾指甲生長邊緣的角部，按捏大拇趾（相當於手的大拇指），第二趾（相當於手的食指），第三趾（相當於手的中指），第五趾（相當於手的小拇指）的指甲生長邊緣，第四趾（相當於手的無名指）原則上不按捏。按捏的方法及強度的掌握，與按捏手指相同。



↑ 按捏腳趾趾甲的部位和手法

6、按捏配合呼吸的方法

進行指甲按捏時，採用腹式呼吸法：

吸氣時，鼓起小腹，呼氣時，收縮小腹，關鍵是注意按捏刺激和呼吸在時機上的配合；在吸氣時，交感神經興奮，應減少刺激；呼氣時，副交感神經興奮，應加強刺激。所以一定要在呼氣的同時進行指甲按捏；在吸氣時，不要用力進行按捏。

二、典型病例：

1、失眠

張某，女，59 歲，患失眠多年，常吃安定來維持正常睡眠。2005 年 7 月 15 日，開始進行指甲按捏，早晚各一次，主要按捏小拇指，按捏時間為每次 10 分鐘。3 天后，在晚上按捏時就睡著了。半月後，停止用藥。堅持指甲按捏，一直沒有間斷，睡眠每天 8 小時左右，自覺精力充沛，渾身輕鬆。

2、降血壓

畢某，女，38 歲，2005 年 1 月上旬 9 時的血壓值均為 160 / 110mmHg,自覺頭有點漲。2005 年 7 月 10 日開始進行指甲按捏，兩週後，同是上午 9 時，血壓降到 130 / 80mmHg。現在一直堅持指甲按捏，血壓雖然有時也有所變化，但大體上均保持穩定。

三、討論

從中醫的經絡學角度上講，十二經絡的“井”穴都位於手足之端（足少陰腎經湧泉穴除外），是兩經脈氣流的交接要點，古人把經氣運行過程用自然界的水流由小到大、由淺入深的變化來形容。從四肢末端向肘、膝方向依次排列分為井穴、滎穴、輸穴、經穴、合穴，把位於手足之端的井穴喻作水的源頭，是經氣所出的部位，因此，經常刺激這些部位，就可以通氣血、調經脈，使陰陽平衡、協調，從而達到治病祛邪的目的。

從西醫學的角度上講，我們的內臟活動是靠植物神經來調節的，植物神經包括交感神經和副交感神經。當交感神經持續處於優勢狀態時，腎上腺素的作用增強，血管收縮，可引起血流障礙，使細胞得不到所需的氧氣和營養，廢物和有害物質就會在體內堆積，同時血液中的淋巴細胞減少，顆粒細胞過度增多，對機體組織產生破壞作用，造成排泄、內分泌功能失常。從而導致疾病的發生。因為指甲生長的邊緣是神經纖維密集的地方，並且敏感度較高，刺激後，能迅速傳導給植物神經，以調整其平衡，促進其運動，調節其功能，從而達到恢復免疫力、治療疾病的目的。

在指甲按捏療法的同時，結合運用腹式呼吸法的原理：

吸氣時，小腹鼓起，膈肌下降，肺泡通氣量增多，呼氣時，小腹內收，膈肌上升，肺泡排氣量增大。吸氣時，交感神經興奮，做指甲按捏時不用力，減少了對交感神經的刺激，呼氣時，副交感神經興奮，用力做指甲按捏，增加了對副交感神經的刺激，故能起到事半功倍

的效果。這樣不但大大增強了氣體交換的效率，促進了全身的血液循環，而且對身體的各個臟器也起了促進運動和內部按摩的作用。

通過實踐我體會到：“指甲按捏療法”是一種既經濟、又方便，並且很有效的健康療法，藉此機會，我把這種方法推薦給廣大的反射學愛好者，它的原理與效果，還有待於我們更進一步的在實踐中去探討。