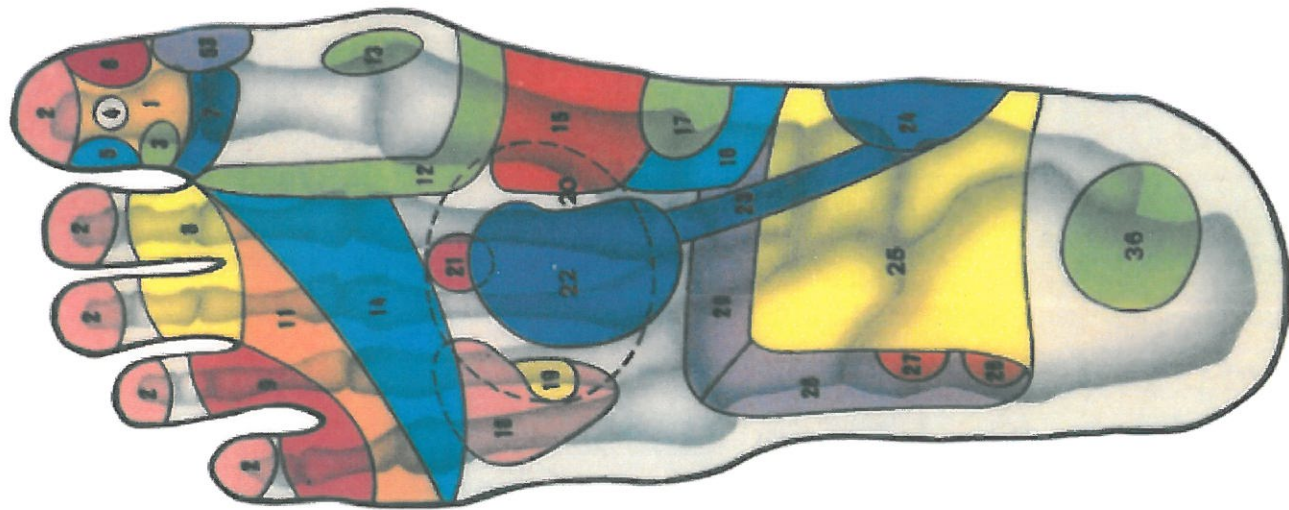


吳若石神父保健法國際交流學會

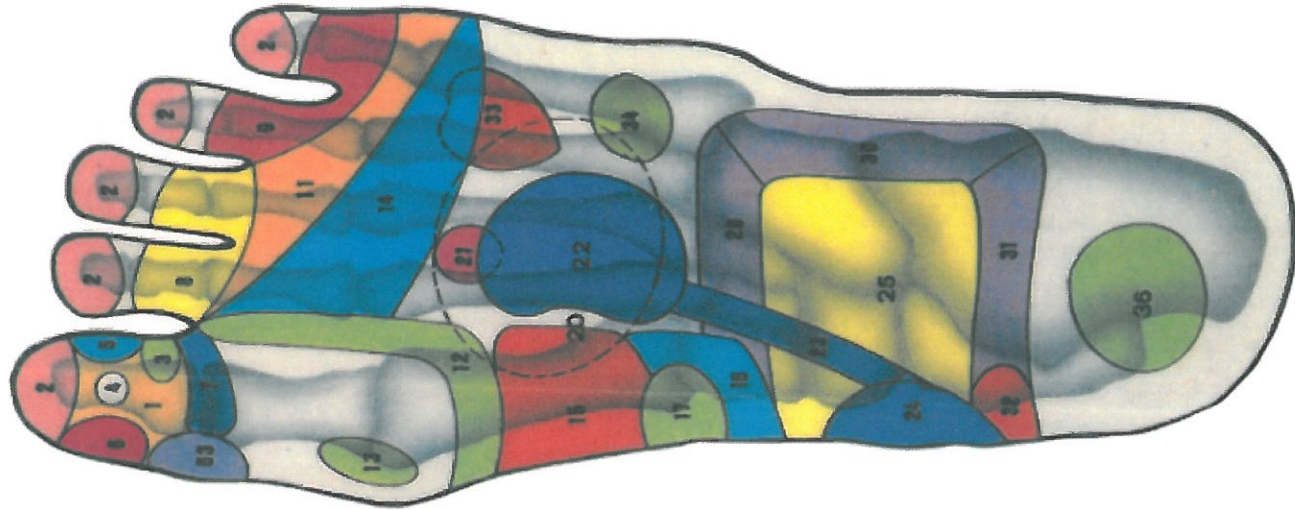
右足

- 1 頭(腦)
- 2 額竇(前頭洞)
- 3 腦幹、小腦
- 4 腦垂體(腦下垂體)
- 5 顳葉(側頭部)三叉神經
- 6 鼻
- 7 頸
- 8 喉
- 9 目
- 11 斜方肌(僧帽筋)
- 12 甲狀腺
- 13 副甲狀腺
- 14 肺和支氣管
- 15 膈
- 16 十二指腸
- 17 胰臟(脾臟)
- 18 肝臟
- 19 膽囊
- 20 腹腔神經叢(消化系統)
- 21 腎上腺(副腎)
- 22 腎臟
- 23 輸尿管
- 24 膀胱
- 25 小腸
- 26 盲腸和闌尾(虫事)
- 27 迴盲瓣(迴盲弁)
- 28 升結腸(上行結腸)
- 29 橫結腸(橫行結腸)
- 36 生殖腺(卵巢或睾丸)



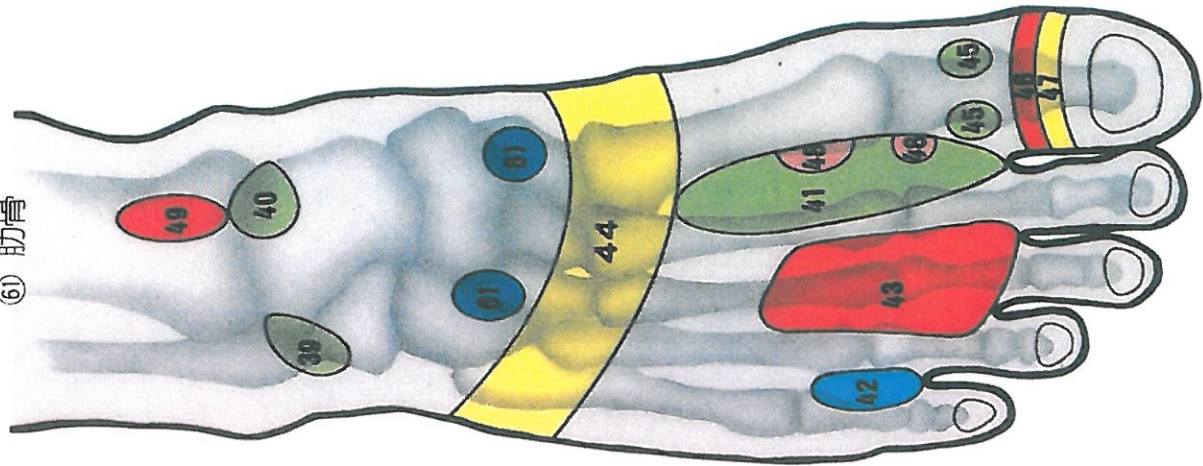
左足

- 1 頭(腦)
- 2 額竇(前頭洞)
- 3 腦幹、小腦
- 4 腦垂體(腦下垂體)
- 5 顳葉(側頭部)三叉神經
- 6 鼻
- 7 頸
- 8 喉
- 9 目
- 11 斜方肌(僧帽筋)
- 12 甲狀腺
- 13 副甲狀腺
- 14 肺和支氣管
- 15 膈
- 16 十二指腸
- 17 胰臟(脾臟)
- 20 腹腔神經叢(消化系統)
- 21 腎上腺(副腎)
- 22 腎臟
- 23 輸尿管
- 24 膀胱
- 25 小腸
- 29 橫結腸(橫行結腸)
- 30 降結腸(下行結腸)
- 31 直腸
- 32 肛門
- 33 心臟
- 34 肺臟
- 36 生殖腺(卵巢或睾丸)

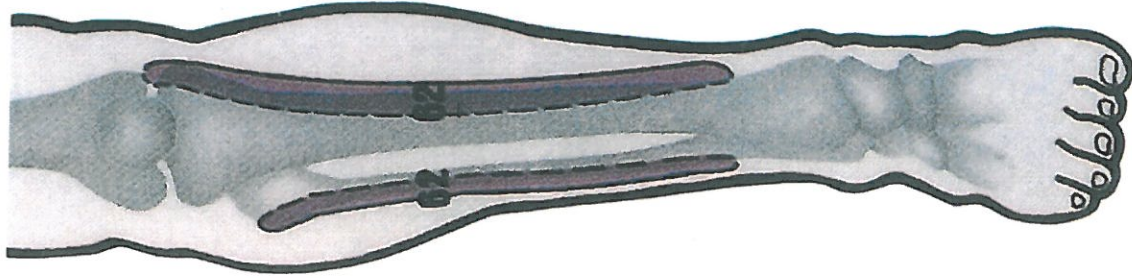


脚背

- 39 淋巴腺 (軀体上部)
- 40 淋巴腺 (腹部)
- 41 淋巴腺 (胸部)
- 42 平衡器官
- 43 喉和氣管、聲帶
- 44 腹股溝 (鼠脛部)
- 45 橫隔膜
- 46 扁桃腺
- 47 下顎
- 48 上顎
- 49 肋骨

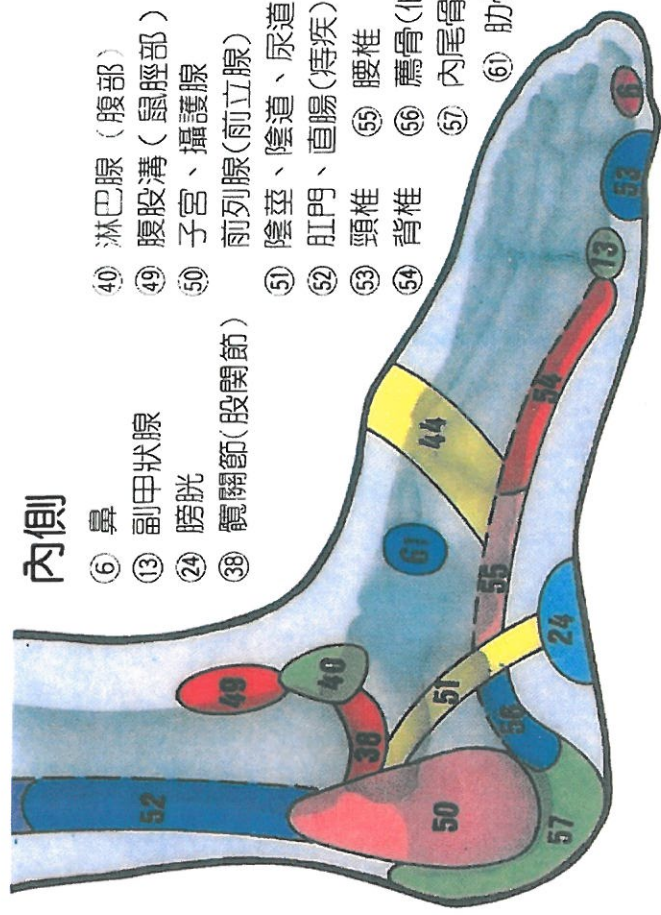


坐骨神經



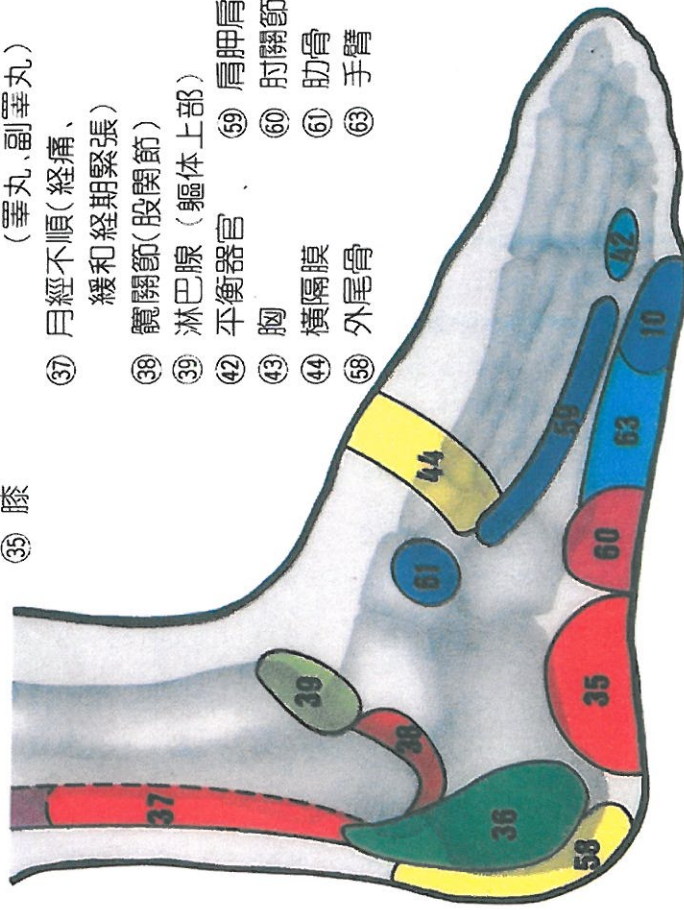
內側

- 6 鼻
- 13 副甲状腺
- 24 膀胱
- 38 髌關節(股關節)
- 40 淋巴腺 (腹部)
- 49 腹股溝 (鼠脛部)
- 50 子宮、攝護腺
- 51 前列腺(前立腺)
- 52 陰莖、陰道、尿道
- 53 肛門、直腸(痔疾)
- 55 頸椎
- 56 腰椎
- 57 薦骨(仙椎)、尾骨
- 61 內尾骨
- 62 肋骨



外側

- 10 肩
- 35 膝
- 36 生殖腺(卵巢、輸卵管) (睪丸、副睪丸)
- 37 月經不順(經痛、緩和和經期緊張)
- 38 髌關節(股關節)
- 39 淋巴腺 (軀体上部)
- 42 平衡器官
- 43 胸
- 44 橫隔膜
- 58 外尾骨
- 59 肩胛肩腺(肩甲骨)
- 60 肘關節
- 61 肋骨
- 63 手臂



癌症病人自我足部按摩法（一）扁桃腺

扁桃腺按摩法

身體除了皮膚外，口腔是細菌最容易進入的地方。為了不讓細菌混入，扁桃腺就像淋巴結那樣，對抗由口鼻進入人體的入侵者，保持著高度的戒備，喉嚨痛很多時就是扁桃腺在與入侵細菌搏鬥，因為細菌

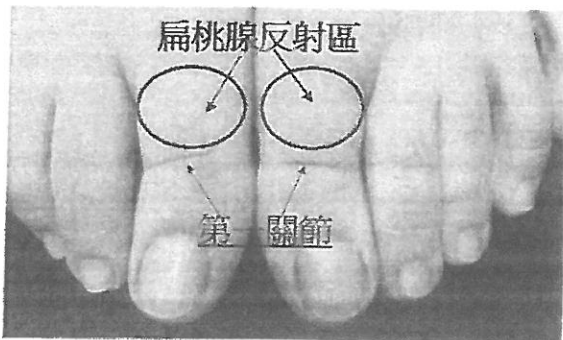
兇悍，在口腔內的扁桃區內一邊分泌毒素，一邊繁殖而引致扁桃腺出現紅腫的原因。

圖一：扁桃腺反射區脹起，反映扁桃腺容易發炎。

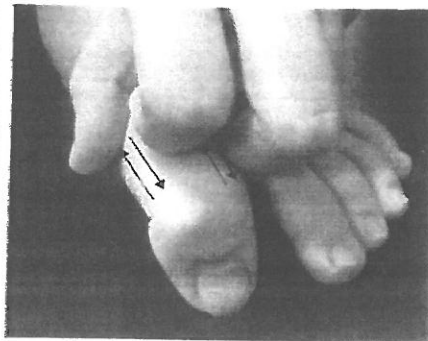
圖二：坐下豎起一足，以腳踭踏在椅上，把大拇趾向地面方向屈起，使扁桃腺反射區凸起，再以同側身，（左手左腳，右手右腳），以食指及中指第一個關節放在扁桃腺反射區上來回用力磨擦一分鐘，早晚各一次，雙足均需要。

圖三：站立或坐下，以一足腳踭後跟來回摩擦另一足背扁桃腺反射區一分鐘，交叉腳互做，早晚各一次。

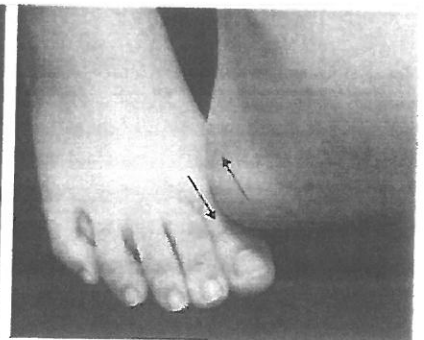
兩種方法任君選擇，平常多做，更可防扁桃腺發炎。



圖一



圖二



圖三

癌症病人自我足部按摩法(二)腎

是人體生成發育與生殖功能的物質基礎，是謂先天之精。另一方面，人在出生後從飲食中攝取的營養成分——水谷之精，會化為臟腑之精（氣血），供養五臟六腑使用，未用的精氣，會被回收存放於腎，是謂後天之精。

腎這個「錢嬰」，貯存着先天和後天的精氣，這等於是人體內的「老本」，當五臟六腑出現功能失調時，腎會責無旁貸，義不容辭地拿出自己的「老本」去幫助其他臟腑恢復功能，直至「老本」用盡為止，所以久病必傷及腎，身體虛弱表示腎所貯存的「老本」有限，再無能為力去供養身體所需。

養生、養精蓄銳所養的就是腎精，腎精氣充盈，身體自然健康。化療藥物，傷肝傷腎，更把「老本」用得一乾二淨。腎功能差，根本無能力吸收和貯存從飲食而來的

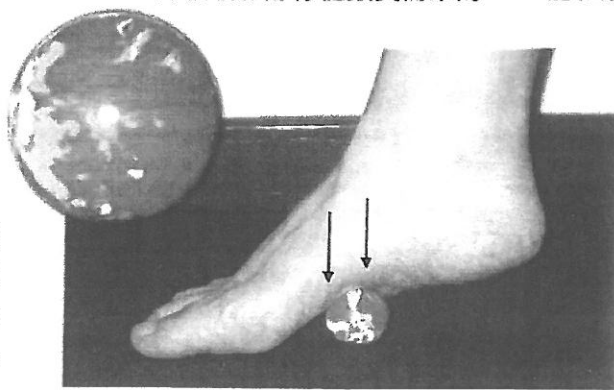
營養物質，你吃下的補品可能無法被身體所利用，所謂「虛不受補」就是這意思。

固本培元

明白到腎的重要性，癌症病人首要的工作就是要固腎，貯「老本」。有「老本」等於有子彈，有子彈就能和敵人（癌細胞）打仗了。

腎為先天之本

原來，根據精氣學說，腎除了負責水液代謝外，人的生命是由氣血津液化生而成。腎為先天之本，具有貯存和封藏「精氣」的生理功能，而「精」又是構成人體和維持生命活動的最基本物質，是生命之源，又是臟腑和身體功能活動的物質基礎，所以說腎是五臟六腑之大主（Boss）。簡單地說，腎就是人體內的「錢嬰」，貯存着從父母而來的生殖之精，出生前是生命構成的本原；出生後，就



■ 站立，以按摩小彈球壓按腳底正中央的腎臟反射區，注意必需以腳蹠或腳掌着地，借體重的用力壓按才有效。每足各10分鐘，雙足均需早晚各一次。刺激後宜多喝水，幫助體內代謝物隨小便排出。

如何補腎？吃中藥固然好，但脾胃未必可即時適應和吸收，不如靠自己恆常刺激雙足底正中央的腎臟反射區，可漸次強化腎臟機能，幫助身體儲蓄「老本」，有子彈就不怕和癌細胞「砌」過了。

癌症病人自我足部按摩法(三) 淋巴系統

自己醫自己

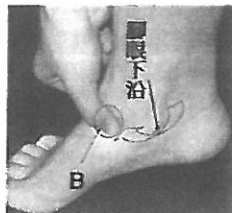
圖一：A區為胸部淋巴；B區為下身淋巴；C區為上身淋巴。

注意：身體較弱的朋友這三個反射區容易出現浮腫及病理反應物（即顆粒狀結晶體），按摩時會較痛及敏感，宜忍耐。

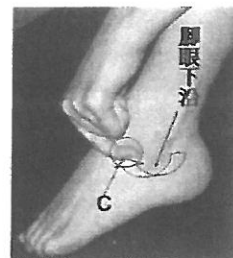
圖二：A區：胸部淋巴按摩法

按摩方法：

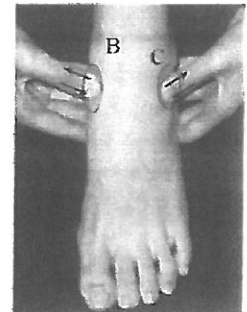
先坐下，提起一足放在椅上，用按摩棒（呈圓形狀的筷子亦可）放於大拇趾與食趾間的罅隙前端，右手持棒，以左手輕輕用力壓向棒身，由罅隙前端向腳背方向拉至罅隙盡頭處來回按壓五十下，早晚各一次，雙足均需按壓。按摩時必須塗上適量的潤膚膏。



圖三 下身淋巴



圖四 上身淋巴



圖五 B及C(下身、上身淋巴按摩法)

圖三：B區：下身淋巴反射區

位置：在雙足內側（腳眼下緣的前方）

尋找方法：

提起一足放在椅上，前腳掌著地，提起腳跟，以同側手（即左手左腳、右手右腳），以大拇指及食指「挾」住雙腳眼的下緣位置，之後以大拇指在內側腳眼下緣向前拉升，至摸到凹陷的洞位便是。

圖四：C區：上身淋巴反射區

位置：在雙足外側（腳眼下緣的前方）

尋找方法：

提起一足放在椅上，前腳掌著地，提起腳跟，以同側手（即左手左腳、右手右腳），以食指及大拇指「挾」住雙腳眼的下緣位置，之後以食指在外側腳眼下緣向前拉升，至摸到凹陷的洞位便是。

圖五：B及C區：下身、上身淋巴按摩法

按摩方法：

先坐下，一足放在椅上，提起腳

跟，雙手四指托著腳跟底部，雙拇指輕放在凹陷的洞上，之後用力來回按壓。

注意事項：

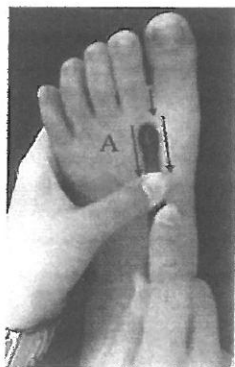
1. 癌病患者的足踝易見腫脹，故不易看見腳眼，建議腳跟離地提起，前腳掌著地，才容易找到B及C區之凹陷洞位。
2. 雙足的B及C反射區均需按摩，每足每次一百下，早晚各一次。
3. 每次按摩完畢後，宜喝一杯清水，有助將代謝物排出體外。

用途：

癌病患者（包括正在接受化療患者）及上呼吸道容易受感染的朋友，此方法可加強免疫系統功能，並可提升抵抗力；如能同時按摩扁桃腺反射區（雙足的大拇趾對下的位置），則效果更好。請務必耐心自行按摩，這是十分有效的方法。



圖一 淋巴反射區



圖二 A胸部淋巴按摩法

癌症病人自我足部按摩法(四)：脾臟

後天失調

先天不足，根本在腎，我在10年12月第121期雜誌已為大家介紹了。癌病患者須接受一連串的化療、電療，就算沒有先天不足，身體也都給化療藥的副作用弄得一團糟。用一個比喻，癌細胞像身體內的火災，化療及電療藥物就像帶着滅火喉的消防員，為了救火，消防員拼命地向身體內撲火灌救，結果如何？火災（癌細胞）未必能完全消滅掉，但身體被裏外夾攻，加上內傷外患，一定給弄得元氣大傷，可謂雪上加霜，並不好受。

有些病友會服用中藥去調理善後，這是很好的方法，但有些病友因脾胃虛弱，易嘔吐，沒法服用中藥。這時，可嘗試接受足部反射按摩治療，它可以有效地幫助癌病患者改善體質，而且效果很好。

中西論脾

脾胃為氣血生化之源，後天之本。人出生之後，生命活動的延續和氣血津液的生化，都全靠脾胃運化水穀精微（營養精華），才能有健康的身體。脾胃功能差，易消化不良，吸收欠佳，吃甚麼補品也無福消受。

脾惡濕。濕重，也是脾功能失調作怪。中醫學說，脾掌管水液代謝，將多餘水液通過肺和腎，變化為汗液和尿排出體外。脾的運化失常，肢體易生水腫，四肢無力倦怠，懶動，且易生痰飲（水濕停滯於身體內稱為痰飲）。

人體的臟腑機能與我們的精神狀況是互為因果的，脾的功能失調會使人容易多愁善感；相反，常常擔心掛慮，也會影響脾氣的運行。無脾氣的人，食慾欠佳，易飽滯，腹脹，大便散爛。

脾主升清。脾氣的運動特點，以上升為主。脾主升清意指脾能將食物轉化為水穀精微，通過脾氣的升舉作用運往肺，再借助肺的輸布運送到全身不同器官、組織。脾氣不升，清氣不足，易頭暈眼花，精神疲累。

脾主統血。脾可控制各臟腑的氣血正常運行，脾失健運，



易產生各種出血現象，如便血、血尿、經量過多等；很多時，肢體在原因不明的情況下出現有瘀青色，似被硬物撞傷的情況，就是脾不攝血的證明。

以上是從中醫角度看脾的功能。

西醫解剖學說知道脾臟位於左邊肋部，橫膈膜下方，左腎和降結腸上方，以及胃底部後方，為人體內最大的淋巴組織，也是血液的倉庫。脾肩負着過濾血液的功能，能除去老化或已死去的紅血球細胞，並吞噬病毒和細菌。此外，它還能激活B細胞，使其產生大量抗體和製造淋巴球，這些都是對癌病患者最有幫助的。

自我按摩健脾法

從西醫角度看，脾臟和淋巴免疫力、淨化血液有關；從中醫角度看，脾會處理和運化人體內的水穀精微，與營養吸收有關。衷中參西，脾掌管了人後天的健康和恢復，所以稱脾為後天之本，一點不錯。任何渴求健康人士，包括癌病患者，都必需注意如何提升和恢復脾臟的機能。

現在教大家如何踩按摩球和用按摩棒來健脾。

脾臟反射區位置在左足（右足沒有）第4及第5趾對下的腳掌。

步驟一 (A) 左腳踩着地，放按摩球於脾臟反射區上，借身體重量向下壓按100次。早晚各1次。
(B) 左腳掌着地，借身體重量向下壓按100次。早晚各1次。

步驟二 左腳放於右大腿膝上，左手4指托着左腳背，右手持按摩棒，用左手大拇指施力在棒頭上，向腳底裏壓按1至2分鐘，早晚各1次。

癌症病人自我足部按摩法(五)：肝臟

點解要疏肝

中醫學說將肝歸入五行中的「木」類。樹木的特性是向上、向四周生長，需要舒暢、開揚、生氣勃勃的環境才能茂盛地生長。肝臟的生理功能和特性是通調氣血，因此，如果肝能夠像樹木繁茂生長的特性那樣，疏通暢順、自由伸展，則全身氣血自會調配有度，氣血暢通則病自消。肝氣機運行不暢，可致肝鬱，肝鬱可影響氣血對五臟六腑的供養。

以下細述和肝臟有關的功能，以及會出現的異常情況。

一、肝主疏泄

肝的疏泄功能對人體的影響，主要有以下5點：

1. 對氣機：肝的疏泄功能正常，氣血的運行和津液的輸送自會暢通無阻，隨之經絡通順，臟腑器官的活動也正常調和。失調：乳房、肋骨兩旁，以及小腹，易脹痛不適。
2. 對脾胃：肝能調節全身氣機，有助脾升清，胃降濁，幫助消化，吸收營養及將體內代謝廢物排出體外。失調：無胃口、腹脹、胃氣、惡心、嘔吐。
3. 對情志：氣血調和，心情舒暢。失調：鬱鬱寡歡，情緒不穩，激動易怒。
4. 對膽囊：膽汁來源於肝，肝有助調節膽汁分泌，幫助消化和吸收。失調：肋下脹痛、口苦、飽脹、黃疸。
5. 對生殖：肝疏泄功能正常，能促進男子排精與女子排卵。失調：男排精障礙；女月經周期不準、經痛。男女均易出現生育問題。

二、肝藏血

肝可貯存血液，調節全身血液流通量，以及防止出血。人動則血運行於經絡之間，人靜則血歸返肝臟。失調：月經量過多、崩漏及各種出血症狀。

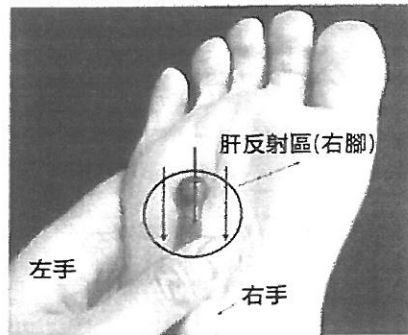
此外，從西醫角度分析，肝臟功能包括調節血糖、代謝脂肪和蛋白質、貯存維他命和礦物質、生產膽汁、除去和分解血液中的毒性化學物質和激素，這和癌病患者都是息息相關的。

肝臟檢測

想知道自己的肝臟狀態是否良好時，除了驗血看肝酵素高低外，亦可以從下列幾方面去觀察。

1. 指甲：如指甲出現變形、太軟、容易斷裂、色澤改變等。
2. 肌腱、韌帶：如身體失去柔軟度，運動時易扭傷，四肢屈伸不便，易發生痙攣。
3. 眼睛：如眼睛乾澀，淚液分泌減少或淚液分泌異常，迎風流淚，眼睛分泌物增多等。

右手持棒，用左手大拇指壓按棒頭，以棒尖向裏向下拉按，早晚各100次。



右腳踩着地，早晚各壓按5分鐘。



樹木要開揚，肝要疏泄。肝喜條達而惡抑鬱，「谷」氣、發怒最易損害肝臟，這是為何要疏肝的原因。善於保護你的肝臟，這個名為「將軍之官」的臟器可以捍衛身體，將病毒和存於身體內的有害物質適時排出體外，包括化療藥物留下來的副作用。

注意事項

1. 飯後(飽肚)一小時內不可實施本法。
2. 按摩後半小時內須飲水 500c.c.(清水為佳)。因按摩後身體各部之雜質、廢物毒素等都需要經腎臟排泄，若無足夠水份幫助排泄，積聚在腎臟處會引起腰部酸痛現象。
3. 每個反射區之按摩時間不宜超過五分鐘。
4. 每個反射區應以一個方向按摩，不能雙向來回按。
5. 嚴重心臟病，糖尿病，腎臟病患者，按摩前應請教導師或有經驗者，每次按摩時間應相應縮短，力度宜溫和。心臟和腎臟病患者按摩後不能飲太多水，一般為常量之三分之一左右(約半杯左右)。以免對心臟和腎臟造成過負。
6. 為配合若石健康法發揮最大的功效，應盡量減少或杜絕服用不必要的藥物。除非病情嚴重者，則必須遵照醫生指示服藥，待病情好轉時，才酌量減藥。
7. 反射區通常都在肌肉或骨縫的位置，故按摩時應避免按壓骨骼部位，以免傷及骨膜引至發炎。
8. 女性月事期間忌按。但若經痛時可按下腹部反射區以減輕痛楚。同樣，孕婦也不能隨便施以此法。

9. 有出血情形時，包括外出血與內出血。如表皮出血，胃出血鼻出血，經期出血等都不宜按摩。因為按摩的功效之一是改善及增加血循環，出血時按摩，只會令出血加劇。
10. 當一個人極度疲倦或極虛弱時，宜小心處理。勿大力按摩，要以溫和的手法幫助其恢復精力。
11. 遇有急性病症或危急情形，應第一時間去醫院求診，以免延誤，造成不必要的傷害及生命威脅。
12. 本身身體虛弱時，不適宜為他人按摩。
13. 手術之後不能立即按摩，待傷口癒合後方可施以此法。(促進傷口之癒合可配合服食維他命 E 營養素)
14. 按摩完畢，不能即刻洗手，尤其不能以冷水洗手。因為此時之雙手血管呈擴張狀態，受到冷水刺激後血管會驟然收縮，降低和損害血管機能。

按摩後可能產生的反應現象

1. 尿液顏色會變深或有惡臭味，或尿液混濁。這是按摩後體內廢物雜質及毒素由腎臟排泄之緣故，屬正常反應。
2. 腳踝微脹，此多為淋巴腺阻塞現象，可繼續做，並適當刺激上、下身淋巴腺反射區(勿施力太重)幾日後可消退。
3. 靜脈曲張更明顯：這是血液循環增加之好現象，有此情形，應盡量避免長時間站立，並常做下肢運動。可穿著富彈性的緊身褲。在按摩同時。可加按膝彎處，以幫助靜脈血液順利回流。
4. 發燒：此現象表明體內有炎症存在。這是刺激淋巴腺等免疫系統所產生的免疫反應。普通之低燒屬正常反應。若施力過重則會引致高燒。
5. 反射區更加疼痛或失調器官更加發作現象：此乃身體內自癒能力對抗疾病的具體表現，亦屬正常反應，繼續按摩，此現象就會逐漸緩和以致徹底痊癒。
6. 有出疹現象：按摩能促進體內毒素之排泄。而毒素之排泄通常由肝臟或腎臟去完成，但皮膚也是排泄毒素的途徑之一，出疹現象就是毒素由皮膚排泄的表症。
7. 有呵嘔現象：嘔吐之原因可能是由於腦內某器官有潛在病灶(如腫瘤等)影響到嘔吐中樞之故，又或者胃功能障礙。引致腹瀉的原因是胃

腸對毒素的一種保護性反應。所以，經按摩刺激引發此類症狀亦屬正常反應。