

<<真滿足>>

图书基本信息

书名：<<真滿足>>

13位ISBN编号：9789576966736

10位ISBN编号：9576966736

出版时间：新自然主義股份有限公司

作者：市野小織 著  
林雅慧 译

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## &lt;&lt;真滿足&gt;&gt;

## 前言

推薦序一 腳底真實反映身體的狀況 台北市立聯合醫院中醫院醫師 吳建隆 你並不會覺得身體的存在，當你發現身上的某部位存在時，疾病就真正存在了。

例如，你不會覺得在呼吸，一旦你發現你要呼吸時，肺部疾病就真的出現了；你不會覺得心臟在跳，一旦你發現你的心臟在跳動時，心臟的疾病就真的出現了。

其他如關節、眼睛、排便、睡眠……也是一樣的情況。

各種疾病雖然不一定會馬上顯現，但一定是有跡可尋。

許多古今保健養生觀念認為，身體內部的疾病，必定會反應在你看得到的地方，例如眼睛跟肝病有關、腰腿與腎臟有關。

至於眼睛看不到的地方 腳底 也是可以反映身體相關的健康問題，例如足拇趾是頭部的腳底反射區，足弓相當於我們的脊椎等等。

從開始會走路，絕大多數的時間，我們的腳不是穿著鞋子，就是穿著襪子，很少人用腳底好好的腳踏實地，若光著腳走在路上，一定會讓別人投以異樣的眼光。

雖說鞋子襪子可以保護腳底，相對阻礙了腳底接觸自然，但也因此腳底並沒有經常受到外在的刺激，反而可以比較清楚地反映身體的狀況。

治療疾病，最好還是給合格的醫師診治；至於平時的身體保健，你可以選擇各種運動、氣功瑜珈，或者是自己按摩腳底。

坊間有關腳底按摩的書有很多，《真滿足：提高自癒力的腳底健康法》一書作者，藉由本身施行腳底按摩的經驗，以真實的案例，寫成一本簡單易懂的書；本書不僅告訴讀者腳底的色澤、皺紋、溫度、濕度、氣味等，是如何反映身體的狀況，並介紹腳底按摩健康保健的方式以及簡易的操作方法，值得閱讀。

推薦序二 可以自己做的自我保健法 中華民國足部反射療法從業人員職業工會聯合會創會人 陳明仁 「新自然主義出版社」邀請為《真滿足：提高自癒力的腳底健康法》寫推薦序，內心感到榮幸之至。

對於作者市野小織小姐用心的程度，就像大家對日本人做事認真的態度一般，在看完本書之後，心中除了感動、感動、還是感動！

在台灣，我們已經看到許多關於腳底按摩的書籍，個人也寫了幾本，但由醫護人員對腳底按摩實踐，如此深入著墨的著作，倒很罕見。

所以我細細品味其中的文字與經驗表達，決定要大力推薦給國內讀者。

作者和我不約而面的面對病患或顧客，都在做同一件事：就是面對症狀、指導、聆聽與開導病患，並為病患介紹這個保健法，建議病患或家屬可以自己，再進階的方式：就是指導家屬照顧無法自理的病患。

這正是 明仁所推廣的：「一個家庭若有兩人學會足部按摩，便可以互相照顧。

」我相信您一定可以實現「自己決定自己的健康」，因為它真的很簡單，是可以自己做的自我保健法。

書中提到許多的見證，例如：看到腳就知道身體的問題、按摩後的好轉反應、如何自我檢查、如何簡單的按摩雙腳、孕婦如何按摩、如何照顧雙腳。

只要細細思考，您就可以獲得健康之鑰。

在台灣腳底按摩初期，面對許多的重症，家屬抱著試試看的心理，就姑且試之；或許是信心的關係，竟然治癒不少的重症。

固然人無法長生不老，在康癒過程中，卻能產生重視健康的社會反應與對親病間的學習與照顧的影響。

今年台灣剛要興起「足部反射療法技術師技能鑑定」；也有專業技術的「職業訓練」；明仁有幸參與其中，將來消費者可以找有認證的專業人士為您服務，更有保障。

如今見到本書即將出版，期待更多的國人認識簡單、安全、有效、且使您更健康的腳底按摩；其實，無論是自己操作或找專家按摩，不但能幫助自己也能幫助周圍的人改善病痛，能減少遺憾的發生。

## &lt;&lt;真滿足&gt;&gt;

推薦序三 觀察腳部訊息，及早發現身體異狀 台灣吳神父健康法研究會理事長 鄭英吉  
腳在說話，你聽見了嗎？

我們的雙腳，承載了全身的重量，讓我們能自由移動。但是不論天晴或下雨，腳卻常常被緊裹在狹窄不通風的鞋子裡，主人腳汗所留下的怪異臭味，使腳被視為穢不潔、醜陋的部位，很少獲得主人的憐惜。

《真滿足：提高自癒力的腳底健康法》一書作者是位護理師，在病房服務過，看多了人生的生、老、病、死，也能體諒病患家屬身心所受的煎熬和疲累。

作者接觸了芳香療法，受了芳香療法老師的啟發，進而注意到我們的腳，一頭栽進了「腳」的世界。

難能可貴的是她的專注和用心，在日常工作中，對病人的觀察和接觸，細心察看腳部的色澤、皺紋、濕度、溫度、氣味和腳趾的形狀等訊息，她綜合以上的腳部訊息，加以歸納整理，來解讀器官的機能、病變等身體的健康狀況。

其實，每個人每天早或晚，花個幾分鐘，揉捏按摩你的腳，並記錄腳部發出的各種信息，做成腳底日記，就能使自己及早發現身體健康狀況的異常，早日就醫。

本書以故事述說的方式，闡述個人累積的病例經驗，開列了各種精油的特性，教讀者選擇適當的精油，來減輕病人、家屬、自己的痛苦和不適，並且建立親密的親子關係。

作者如此的作法，也很容易取得使人信賴的醫病關係，使病患能領會醫護人員的用心和辛勞。

《真滿足：提高自癒力的腳底健康法》提供了一套非常簡單有效的保健方法，對讀者非常地有幫助，在此誠摯地推薦給大家。

作者本身學成了芳香療法和反射療法後，應用在護理臨床上，取得了很好的效果。

因此，不遺餘力地介紹給周圍的人，尤其是當事人，並培訓護理人員，希望有一天，醫生、醫療院所能加入反射療法，為病患服務。

慈悲為懷的理想，令人佩服。

推薦序四 腳舒服了，人也輕鬆了！

六星集足體養身會館、六星集Villa Spa總經理 江慶鐘 還記得二 四年開立第一家六星集足體養身會館時，身旁的朋友總會提出質疑，為何會想設立這種大型的養身會館？

腳底按摩被認為是非民生必須的消費，在部分地區甚至沾染上情色，面對這種詢問，當時總是笑而不答。

因為我深知腳底按摩的好處，但當時的市場缺乏大型的養身會館，所以我在設立時，針對消費者的考量點一一進行檢討：政商名人需要交際或紓解壓力，是否有更健康的場所？

家庭主婦常有腰痠背痛的問題、職業婦女踩著高跟鞋又肩負著工作壓力應該更為勞累，為何鮮少有女性前往消費？

問題出在環境的燈光過為昏暗、入口處的玻璃總充斥著文字，再來就是足療師的形象不佳。

花了一年的時間，我們總算成功改變市場對於腳底按摩的負面印象，成功地告訴消費者：腳舒服了、人也輕鬆了，經由固定的腳底按摩來進行身體保健，進而工作效率可以大幅提升，家庭生活亦能更臻融洽，大家終於了解為何我敢勇於大額投資腳底按摩產業了，對此我總稱呼推拿師為消費者的「疲勞顧問師」。

在台灣腳底按摩屬於民俗療法，從業者多，但能提供給消費者的資訊卻不多，充其量也只有一張腳底反射區的示意圖，《真滿足：提高自癒力的腳底健康法》一書詳盡列出經由腳底的變化，所發出身體不適的警訊，並提供配合芳香療法及足部按摩來達到舒緩的方法，不但能讓大眾能夠更加了解腳底按摩的好處，亦可當作從業人員的工具書，詳細閱讀後，相信您也能感到越來越「滿足」。

推薦序五 結合芳香療法與足部反射療法使你更健康 IAA中華芳香精油全球發展協會理事長 王有綱 在接觸芳香療法之前，對於足部按摩是有一些恐懼感的，原因是早期在做足部按摩時，總會有相當程度的痛感，所以後來就敬而遠之。

一直到高階芳療師養成訓練時，課程中將足部反射療法的視診與按摩列為重點課程，才又重新開始仔細研究足部反射療法的原理與應用的方式，這才發現足部反射療法確實有很大的學問，而實際應用在個案身上有很大的成效。

所以目前在IAA芳香精油全球發展協會的高階芳療課程中，足部反射療法的視診與按摩也是必修的課

## &lt;&lt;真滿足&gt;&gt;

程之一。

特別是透過足部反射點的視診，可以先大致推論個案可能的生理與心理情況，之後再利用芳香療法調配精油，並搭配反射療法的足部按摩，對於個案可以有更精確的良好效果。

近來台灣自然療法養生保健觀念日益風行，特別是擁有迷人香氣又可以同時針對身心靈平衡的芳香療法更是受到重視，而一般人在家中不易自行進行全身芳香療法按摩，但是卻可以自行了解足部症狀所對應的身體情況，而搭配適當精油在家中自己作芳香療法的足部按摩，確實是一個可以自行在家中DIY且深具成效的療法。

《真滿足！

提高自癒力的腳底健康法》不僅教導讀者如何自行在家中檢查足部並了解自身身體狀況，並針對一般人常遇到的症狀，提供了如何搭配精油與適當足部反射療法的技巧，為自己或是家人進行芳香療法與足部反射療法，讓這種效用廣泛、天然無毒的療法，可以讓更多人了解與推廣。

相信本書對於台灣讀者認識與應用結合芳香療法與足部反射療法，會有很大的幫助。

推薦序六 一起學習腳底按摩，迎向健康 三軍總醫院護理部副護理長 李佳晏 隨著社會時代的變遷，近代人們生活變得緊張與忙碌，導致許多文明的疾病興起。

現代醫學主要以「預防醫學」為主，因此，如何維護人體的健康是許多醫學及健康的學者專家共同努力的方向。

按摩是臨床上最常被廣泛使用的輔助療法，近年來按摩在國內外已逐漸受到重視與肯定，足部按摩法是一種非侵入性按摩輔助療法，藉由提供足部按摩療法，對手、腳的本體施以壓力刺激，反映於身體特定的器官系統，達到身體恢復重建、代謝平衡、減低壓力、放鬆與舒適感，促進睡眠品質。

足部按摩方法簡單、經濟實惠且人人受用，一般睡眠品質較差的人一樣可以學習自我按摩，改善睡眠並提升精神狀況。

在過去本人的研究論文中，曾針對產後睡眠品質差的婦女運用足部按摩的方式來改善。

研究發現，足部按摩時可使產後婦女在精神上獲得舒緩，亦使睡眠品質大幅提升。

更令人驚訝的是：足部按摩可以增進腸胃蠕動、促進排便，不失為提供日常保健的一帖良方！

《真滿足：提高自癒力的腳底健康法》一書作者為護理師的背景，為了想幫助病患減輕痛苦，首先她接觸了芳療，最後更深入學習腳底按摩反射療法，並於各大醫療院所大力推廣。

本書以輕鬆活潑的方式介紹一般人易患的毛病，以及在家自我進行的簡易按摩法，以緩解日常及身體的不適，維持身心的健康。

本身亦同為護理人員的我，對於作者這份體貼及分享實為感動，也使曾經為產婦執行腳底按摩的我產生深切的共鳴。

你曾經仔細注意自己的腳丫子嗎？

腳底有「人體的第二顆心臟」之稱，《真滿足：提高自癒力的腳底健康法》的確是一本值得閱讀的好書，就讓這本書帶領我們一起學習腳底按摩，迎向健康！



## &lt;&lt;真滿足&gt;&gt;

## 內容概要

腳底素有「人體的第二顆心臟」之稱。

這幾年蔚為風潮、利用腳底按摩來進行保健的簡易健康法大行其道，坊間腳底按摩中心林立，累了按一下腳，精神立刻百倍。

但是你知道嗎？

腳底按摩的目的並不光是為了身心舒暢而已，腳底其實大有玄機，因為我們身心所發出的警告訊號、求救信號等，都會反映在腳底，像是腳底的色澤、皺紋、溫度、濕度、氣味和趾甲的狀態等，都和我們的身心健康大有關係。

乾燥龜裂的腳、堆滿厚皮角質的腳、足弓歪斜垮陷的腳、皺巴巴的腳、泛白的腳、發紅的腳……，這都是腳所發出的種種呻吟。

因此，按摩前先觀察「腳相」，了解身體想傳達的訊息才是最重要的。

1.腳丫子聞起來有甜甜的味道？

小心，糖尿病就在你身邊！

2.腳跟的角質又粗又厚？

可能是子宮、卵巢開始出問題了！

3.腳底顏色慘白？

代表貧血、體力不足；腳底蠟黃，則表示你太累了，肝在叫苦連天！

4.腳拇趾僵硬，又紅又腫？

這是用腦過度、睡眠不足的警訊。

5.腳底乾燥、嚴重脫皮？

吃太多營養補給品、或有藥物過敏跡象。

《真滿足：提高自癒力的腳底健康法》一書作者市野小織本身為護理人員，後取得英國ITEC認證芳香療法治療師及反射學治療師資格，並擔任日本芳療協會會長。

有別於坊間腳底按摩書籍大多著墨於按摩手法、技法的介紹，本書作者結合西醫護理與腳底反射療法、芳香療法的經驗，不僅由其接觸的個案故事切入，輕鬆活潑地引領讀者觀察「腳相」的重要，並且進一步介紹一般人皆可「簡單入門，輕鬆上手」的「觀腳相」具體方法，與達到事半功倍的保健要領，比如：

1.用手背檢查溫度和腳汗：可以避免判斷失真。

2.利用「腳底空白地圖」為腳丫子寫日記：每天定時看腳底，就能發現腳底變化。

3.用腳尖走路：可以改善拇趾外翻。

4.每天做腳底按摩：作者獨創的「3分鐘足部保健法」，讓你健康久久。

作者最後並針對一般人平時最容易罹患的失眠、便秘、頭痛、肩頸痠痛等毛病，教你如何在家自我進行簡易按摩法；並佐以居家精油DIY祕方。

「觀察腳相 + 腳底按摩 + DIY芳療」，讓你身心得到解放，幫助自己也幫助家人！

只要每天定時觀察「腳相」，一旦腳得到「滿足」，身心就會滿足，免疫力自然也能提升。

聯合推薦 台北市立聯合醫院中醫院區主任醫師 / 吳建隆 中華民國足部反射療法從業人員職業工會聯合會創會人 / 陳明仁 台灣吳神父健康法研究會理事長 / 鄭英吉 六星集足體養身會館、六星集Villa Spa總經理 / 江慶鐘 IAA 中華芳香精油全球發展協會理事長 / 王有綱 三軍總醫院護理部副護理長 / 李佳晏

## 作者簡介

市野小織 1968年出生於靜岡縣，畢業於自衛隊中央醫院附屬高級看護學院，本身為護理人員。英國ITEC認證芳香療法治療師、英國ITEC認證反射學治療師、日本芳療協會會長、日本芳療師協會理事。

1997年任職於公立醫院整形外科、集中治療室，離職後取得英國芳香反射學治療師的認證，並開始在為數眾多的醫療院所和健康俱樂部等多樣化的臨床現場，運用芳香療法和反射療法，實踐所學。

除了減輕病患本身的痛苦和不適之外，並致力於安撫及紓解家屬們的不安和壓力。2003年至2006年於「統合醫療村」擔任護理長，目前任職於「關鍼灸院」，經常受邀至日本全國演講，傳授「市野派3分鐘足健法」，並從預防醫學著眼，致力於培育統合醫療護理人員。

## 書籍目錄

推薦序一 腳底真實反映身體的狀況 / 吳建隆推薦序二 可以自己做的自我保健法 / 陳明仁推薦序三 觀察腳部訊息，及早發現身體異狀 / 鄭英吉推薦序四 腳舒服了，人也輕鬆了！ / 江慶鐘推薦序五 結合芳香療法與足部反射療法使你更健康 / 王有綱推薦序六 一起學習腳底按摩，迎向健康 / 李佳晏前言第1章 腳底會告訴你的事聽聽腳底的呻吟腳底是反映身體狀態的鏡子看待腳要像看待臉一樣認真護士的腳底並不好看腳底醜陋，皮膚也好不到哪裡發紅的腳底——積怒已久的象徵腳底重新連結父女情新鮮人常腳臭？

凍甲代表「勉強自己迎合他人」拇指僵硬代表用腦過度腳底慘白代表缺乏體力喚自我治癒的能力腳跟硬梆梆，四肢冷冰冰第2章 身體與腳底的親密關係腳底是身體的監視器利用區域定位可以找出器官的「住處」腳底反射區簡圖有魅力的女性大多擁有性感的腳形用腳尖走路可改善拇趾外翻因為是遠端操作，所以安全無虞腳底按摩可調整失衡的身心反射療法之後，一夜舒眠！

「好轉反應」因人而異反應消失也就是該「畢業」的時候心足相連最厲害的治療師就是充滿活力的家人第3章 腳底的自我檢查與照護比健康儀器更了解健康狀況從每天定時看腳做起為腳底寫日記解開腳「色」的密碼角質是器官機能衰退的訊號皺紋宜輕柔按摩用手背檢查溫度和腳汗腳的氣味也是一種警訊透過「拇指雷達」搜索結晶物乾燥的腳底是藥物過敏的證據擁有美麗足弓和趾甲的人，也擁有健康一天三分鐘，腳底按摩輕鬆做泡澡不忘按摩女性的宿敵——水腫的改善按摩法泡腳助你恢復元氣！精油的選擇需視症狀而定香氣改變更年期第4章 不同症狀的腳底按摩重點肩頸僵硬腰痛眼睛疲勞頭痛胃痛宿醉感冒發燒花粉症失眠便秘高血壓更年期障礙生理痛情緒不安手腳冰冷口臭第5章 為助病人一臂之力的探尋之路做為一個護士，我究竟能做什麼？

不管三七二十一，有腳就看、就抓病人的親身體驗改變了醫生「觸診」是醫療的原點提高免疫力是最大的功效結語

<<真滿足>>

媒体关注与评论

吳建隆（台北市立聯合醫院中醫院區主任醫師） 陳明仁（中華民國足部反射療法從業人員職業工會聯合會創會人） 鄭英吉（台灣吳神父健康法研究會理事長） 江慶鐘（六星集足體養身會館、六星集Villa Spa 總經理） 王有綱（IAA 中華芳香精油全球發展協會理事長） 李佳晏（三軍總醫院護理部副護理長）



#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>