

按摩頭後側可治慢性病



按摩頭後側的後頭骨 和後背可治神經痛

◎內臟的狀態會從 後頭骨顯現出來

以前傳統的治療方法是利用用力壓背骨的方法來使背椎

矯正和調整來治療疾病的方法。在用這種方法來治療疾病時，骨頭會發出啵啵、啵啵的聲音，因此往往會使患者感到十分可怕，這是它最大的缺點。

另外，也會因為刺激太過強烈而產生種種的後遺症。

現在人們改進了這種方法而改成一個更為溫和的方法，這個方法就是按摩後頭骨。

現在我們就大概地來說明一下按摩的方法。

看看我們的背後就會明白

，我們背椎的兩側，有著稱為背柱和立肌的肌肉（以上簡稱爲起立肌）。這種肌肉的主要作用爲支撐背骨，使背後的肌肉得以伸張。

但是當我們仔細地觀察之後，我們可以發現起立肌並不一定有如此的作用。

我們知道，在背骨中有許多神經，這些神經由頭通向腰，甚至達到內臟。這些神經可以把爲人體的司令——腦的指示傳達到各臟器，並且也向腦報告各個臟器的狀況、情形。

同時這些神經對各個臟器也有很微妙的作用。當有器官產生不調合的情形時，這個神經就會獨自起反應。而背椎旁

的起立肌，也會產生很微妙的影響。

而且在背椎兩側的起立肌的上端，和後頭部相接合。各臟器對神經的反應也相同，當背椎的兩側的起立肌有酸痛的

情形時，附著在起立肌的後頭部會有酸痛的情形產生。

會顯現出酸痛的變化的地方為後頭部的後頭骨的下端的緣狀部份。在這個部分到耳後的乳狀突起的部份，可以區分為七個部份。

當身體內的某個器官有不協調時，這個地方一定會有一些症狀出現。

◎用按摩來

解除酸痛

這些在耳後的乳狀突起，可以分為七個部份，這些七個部份和內臟的關連如下：

· 第一——冠狀動脈（運送補送心臟養份的血液之血管）、

腸管、心肌。

· 第二——呼吸器官、腎臟。

· 第三——膽囊、胃、盲腸。

· 第四——胰臟、盲腸。

· 第五——脾臟。

· 第六——肝臟。

· 第七——副腎臟、前列腺、膀胱、子宮。

當他們用手指來接觸這個部位

時，他們馬上就會知道那裡有僵硬的現象，因此也馬上會知道身體的那一個部份不對勁。因此，刺激這個頭後骨的僵硬的部位，和刺激背椎骨的僵硬部份，就可以改善我們的病情，或者是預防疾病發生。

我是一個研究現代醫學的

醫生，我經常利用中國的針灸

來治療患者的疾病，但是卻常

常有不足的地方，在這個時候

，我就再用這後頭骨的按摩來

加強治療效果，而實際上這種

成功的例子也很多。

想要刺激背椎的起立肌並

不是一件簡單的事，但是按摩

後頭部的僵硬部份卻很簡單，

因此任何人都可以作這種按摩

。

在按摩的時候，把兩手的

食指、中指、無名指三根指頭

的指尖壓在耳後的乳狀凸起上

。當然只用一根手指也可以，

但是用三根指頭比較容易找到

僵硬的

地方。

然後由第一開始慢慢地往

內壓，找出後頭部的酸痛之處

。

當發現酸痛的地方時，你

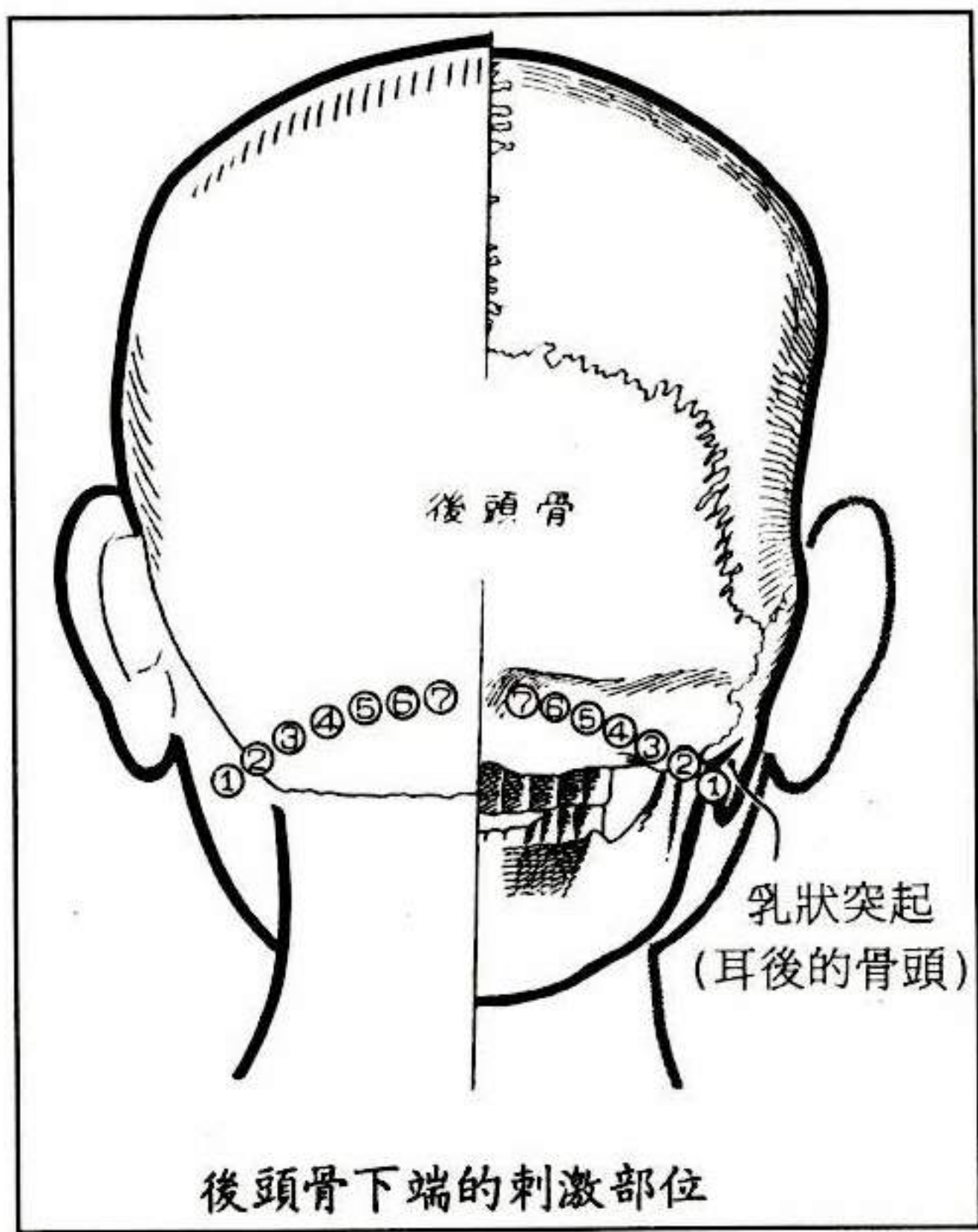
也不必太過驚訝。大部份的人

在③號至⑤號的地方都可以發

現僵痛的地方。另外，關於這

個酸痛的地方是屬於七個位置

中的幾號位置的這個問題，我



們也不必太認真考慮。

如果有僵硬的地方的話，就用按摩的方式把這種酸痛解除。在按摩的時候，把手指壓在酸痛的地方，然後不停地迴轉。用令你舒服的強度來按摩

十到十五圈，只用這個方式就會有效果出現。

另外，有關於症狀別的刺激方法，我們將在後文再介紹（大平醫院院長大平節郎）

消除後頭部的酸痛 之後可以使你熟睡

◎不明的失眠

也具有效果

睡眠不足者種種的原因，可能是因為睡眠不足，也可能是因為睡眠時睡得很淺的緣故

睡不著覺的原因可以作以下的分別：

- (1) 心理的原因（壓力等）
- (2) 因內臟的器官所引起。

(3) 因為心理也因為臟器的關係。

至於在心理的原因方面，如果是因為有擔心的情形，或者是焦躁的話，只要把這個令人焦躁的原因除去之後我們就睡得著了。

如果是內臟的疾病的原因的話，也是同樣的情形。把這種原因找出來，把內臟治好之後，我們就可以睡得著了。在這裡所介紹的後頭骨按

摩中，③的位置對於心理性和內臟所引起的失眠特別有效。

現在，我們就詳細地介紹一下刺激的地方和刺激的方法。

刺激的對象和刺激的部份在後頭部的後頭骨的下端，也就是頭後的下凹處。

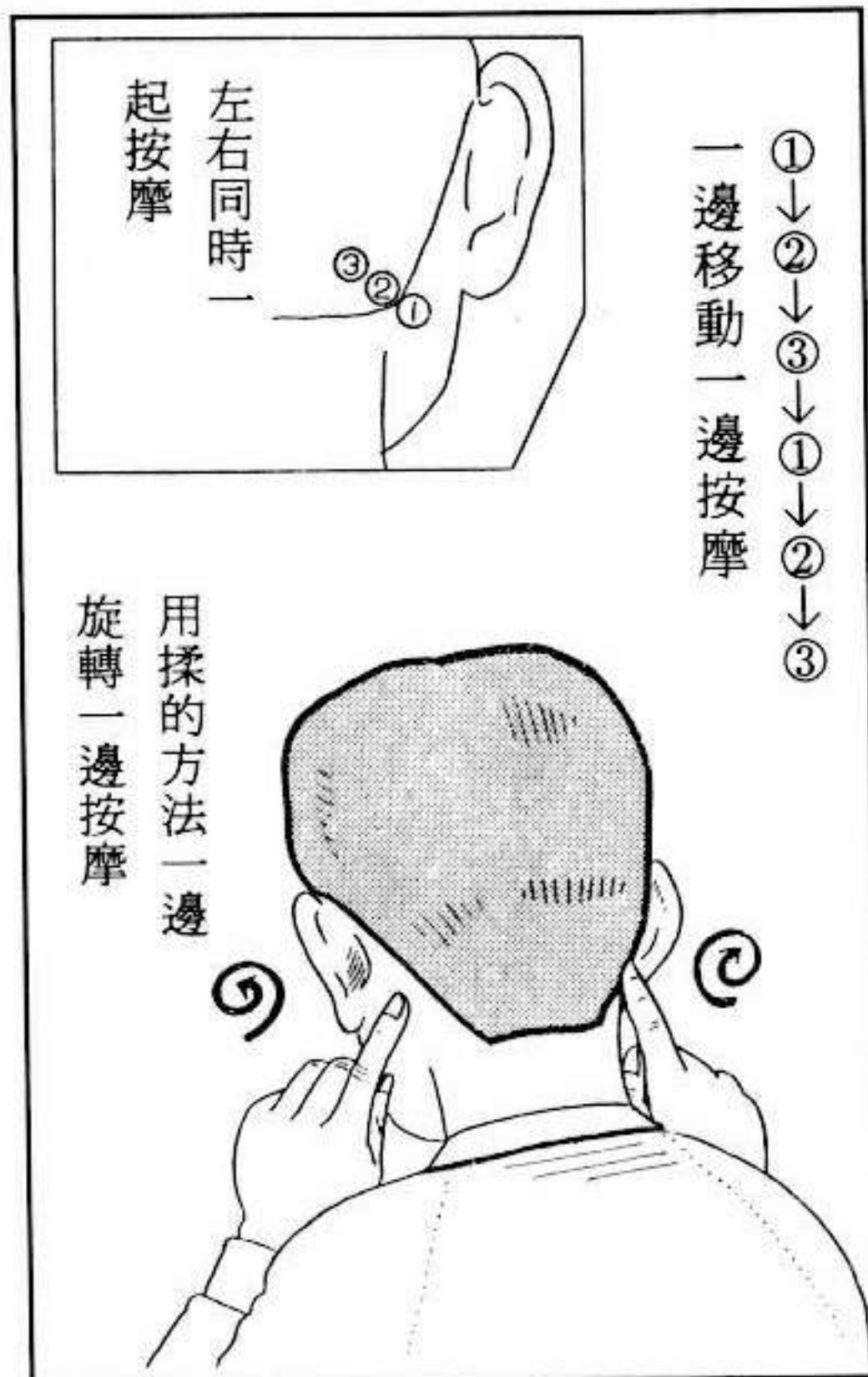
這個部位在耳後的乳狀突起（由頭部後的二三公分處）為①，然後分為⑦個等份。作刺激的為左右開始的①、②、③、號。

在①號的位置，過一個指

頭的寬度（約〇・七公分）處為第②點，而第②點後過一個手指的寬度就是第三點的位置。

對有酸痛的地方就作重點式的刺激。但是在按摩的時候千萬不要亂按摩。

按摩的方向為①↓②↓③↓①↓②↓③。來回地按摩為祕訣。但是在按摩時，我們不必太侷限於這個順序，可以在酸痛的地方壓久



一點。

◎用食指來刺激

二〇—三〇次

【刺激方法】

當一個人進行按摩時，我們可以坐著來進行，如果是請家中的人來幫你按摩的話，這時最好就躺下來。在進行按摩的時候，常常有人因為太過舒服了，因此往往有人就這樣睡覺了。

在按摩的時候，我們用左右的食指，以令人不痛的力道由左右的①開始，來回地按摩二十次到三十次。在按摩的時候不要用壓的方式，而用揉的方式。

當在①的部份揉個二〇次到三〇次之後，再移到②的地方。當按摩個十—十五分鐘之後，我們就可以容易地入睡了。

但是如果隨便地用力地來

作按摩的話，或者是在一個地方按摩的時間過長的話，反而會使這個地方充血，因此也要特別注意。

第①點的是心臟。具有鎮靜、緩和心跳的效果。

第②點的是肺。當呼吸不順或睡不著覺的時候，就可以按摩這個地方。

第③點為胃。有的時候，會有胃痛、胃脹，這也會造成失眠。按摩這個部位有緩和的效果。這時按摩這個地方馬上就會有效果出現。

另外，在老年人的情形中，有的老年人雖然已經睡了，但是會覺得自己並沒有在睡而只是在深思。

這時只要按摩後頭骨，就可以加深睡眠，就不會有只是深思的感覺。

當入浴的時候，在後頭部慢慢地進行按摩。

當睡不著覺的時候，我們

不要馬上依賴藥品，最好自己
腸科醫院院長比嘉一雄
先按摩頭部一下（比嘉內科胃

刺激後頭骨可緩和
頭痛並有鎮靜效果

◎有膨脹和縮

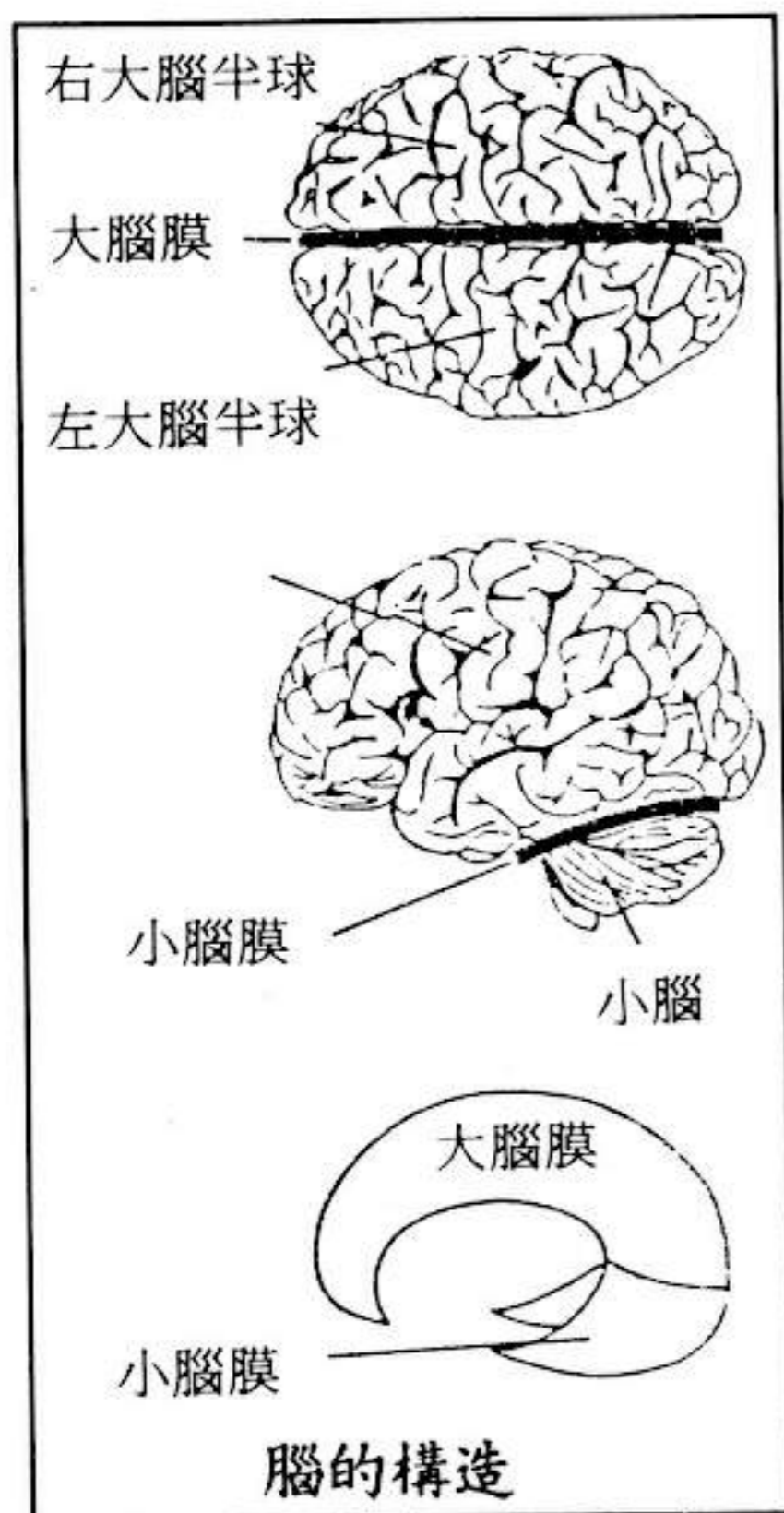
小感的腦

在頭中，也就是頭蓋骨中有大腦、小腦等非常重要的器官。

在腦的構造中，占最大的

部份的為大腦，把大腦分成左右二個半腦，在大腦的下部的為腦幹，在其後為小腦，如此就成為一整個腦。

人類並不一定是一直保持著直立的姿勢，有的時候會伏下來，或者是橫躺下來，有時



查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>