

专家惊曝：鞋底越厚，越不宜人体健康 穿鞋“穿出”一身病？

怪事！从古至今鞋底厚度飞快增长，从赤脚到平底鞋再到5厘米的厚底鞋，鞋底越来越厚，双脚离地越来越远，这可能直接导致疾病的发生。

鞋底越厚 脚底越生锈

- 太行山有个石头村，人们出生就在石头路上走，这里百岁老人有38位；
- 非洲有个神秘小岛，人从不得高血压、风湿、失眠，原因是长年赤脚走山路；
- 阿尔卑斯山脉，人们赤脚在石头路上走，七八十岁头不晕眼花，身体强健。

对于居住世界各地长寿人的生活，日本著名皇室养生专家酒井一雄指出：光脚走高低不平的卵石路可按摩脚底穴位，能促进高血压、心脏病、糖尿病、风湿病、失眠、关节炎、前列腺等慢性病自然康复！医生指出，足底有68个穴位反射区，与身体各个部位相通，当人体器官出现异常时，足底相应反射区就会形成经络痛点，而厚厚鞋底严重阻碍了脚底的适当刺激，天长日久，脚底活穴变死穴，疾病缠身。



世界卫生组织约翰博士指出，每天刺激脚底15分钟，就能让脚底每个穴位都动起来，强身健体，预防疾病。它使得心脑血管发病率降低至千分之一，高血压、失眠、便秘发病率降至2%，甚至很多医生鼓励患者每天刺激脚底穴位，这已成为治疗疾病的一种有效手段。

开展脚底穴位锻炼 你准备好了吗？

日前，昆明市福禄寿喜健身器材有限公司

与韩国、日本科学家联合研制开发了一种能进行脚底穴位锻炼的步多健能量走毯，完全替代了传统的健身方式，受到了中老年人的喜爱，每天踩上15分钟，让足底的每个穴位运动起来，不但可以消除多种慢性病、顽固病，还可延年益寿，许多中老年人反映在步多健能量走毯上踩一段时间后，药越吃越少，病越来越少，甚至很多慢性病一去不复返。

据悉，这种融入托玛琳、赭石等高科技手段的步多健能量走毯上，能释放出一种促进经络疏通的能量，和大量的负离子，具有通经脉、疏气血、调脏腑功效，对失眠、高血压、心脏病、糖尿病、肾、前列腺病、风湿骨病等慢性疾病有极其有效的治疗作用。

专家指出：刚踩上步多健能量走毯时，脚底板疼的受不了，随着对脚底穴位进行锻炼，这种疼痛感越来越轻，而且越踩身体越舒服，很多药物难以治疗的顽固疾病都出现了意想不到的惊人逆转，症状慢慢消失了，这就是中医说的通则不痛、痛则不通。

脚底穴位锻炼 踩出“健康奇迹”

据悉，很多踩过步多健能量走毯的人反映，这种脚底穴位锻炼比跳舞、打太极效果好，更有益于身体健康。

●北京的张先生：刚开始踩上脚底很疼，后来越来越不疼，而且失眠的毛病也逐渐好转，专家说我脚底死穴打通了，病就好了。

●上海王大爷：刚开始疼的受不了，坚持了1个月，现在踩一点也不疼了，血压平稳、尿频尿急的病也没了。

●广州的张大娘：以前流行打太极，现在都改用步多健穴位锻炼，不但便秘好了，而且保健养生效果还好。

如果你按脚感到疼，说明你的脚底有死穴，必须要进行穴位锻炼，每天踩步多健15分钟，开始踩很疼，经过一段时间的锻炼后，疼痛越来越轻，说明死穴逐渐打通，失眠、高血压、便秘、肾前列腺病、心脏病等疾病会好转直至消失。

步多健能量走毯穴位锻炼蕴含了足底按摩、针灸、经络的中医原理，使它具备了治病、防病、养生三大功能。

风靡全球，世界公认最长寿的运动：

走毯运动 踩出“百岁奇迹”

怪 疼的要命，还喊过瘾 奇 越疼越治病，越踩越长寿

■相关新闻

踩毯运动15分钟 脚底死穴踩成活穴



俗话说“树大先根足，人壮先脚健”，步多健能量走毯添加了对人体有益的托玛琳和赭石，当人在上面做“踩毯运动”时，打通脚底死穴，借助托玛琳、赭石释放的远红外线、负离子等强大能量，将这种能量通过穴位直接导入经络，消除经络淤堵，顺气血，调脏腑，从而促进血液畅通，内分泌旺盛，使健身效果加倍。当某人患有某种疾病时，其脚底反射区就感觉到刺痛，进行踩毯运动，每一个按摩点就像人的手一样对足部进行能量按摩，人有多重，按摩力度就有多大，当这种刺痛传感到中枢神经，人体本能产生一种抗病机能，坚持一段时间，健康的细胞就能战胜病态细胞，病体从而康复。

现在踩毯运动得到中老年人认可，许多在公园慢跑、跳舞、做足疗的人都选择了步多健能量走毯，专家进行能量测试指出：做15分钟踩毯运动相当于针灸1000次、足疗1小时、慢跑1小时、走8000步。

近日，被评为2010年最长寿的踩踏运动，在全国掀起了健身热潮，一踩一踏脚底死穴变活穴，每天踩上15分钟，踩走一身病，气血顺畅，浑身轻松；踩上15天，血压平稳、排便通畅、天天睡得香；踩上1个月，胸闷气短、四肢麻木、肾虚乏力不再来。无论是天冷无法到户外运动的老年人，还是平时缺少锻炼的中年人，人们都大呼过瘾！

惊喜！一踩一踏就冒汗

一踩一踏，脚底开始冒火，特舒服，一股接一股热量游走双腿贯通全身，气血顺畅，浑身轻松，真的感觉到它的能量，就像做了一遍全身按摩！

专家指出，走毯运动几分钟，足底发热，没一会浑身出汗，这是改善微循环最快的运动方式，尤其对高血压、糖尿病等微循环不畅疾病人士，是最适合的运动，能够真正有效的预防并发症，同时，还能起到降血压、降血糖作用。



惊喜！踩上一周，肚子天天排气

踩上一周，肚子开始串气，大小便变得浑浊，你会惊喜的发现，胸不闷、心不慌，胃不疼、排便畅快多了，尿频尿急的毛病全没了，

就连血脂也降了，一觉睡到大天亮。

专家指出：肚子串气、大小便浑浊，都是走毯运动调理足底脏腑反射区的排毒反应，走毯运动对五脏六腑具有极佳的调理作用，是心脏病、肠胃病、前列腺、肾病、肝病人士最好的运动方式。

奇迹！踩上一个月 脚底不疼，疾病一扫光

走毯运动，百病不生，踩上一个月，足底咋踩都不疼，脚下死穴已踩成活穴，全身的经络全部畅通了，胸不闷、心不慌，晚上不熬夜，越踩越上瘾，像高血压、失眠、肠胃、肾虚乏力等毛病都没了。

研究证实：中医讲通则不痛，痛则不通，步多健能量走毯，打通脚底经络痛点，让脚下每个穴位都运动起来，一踩畅通、二踩调脏腑，三踩通经络，每天15分钟，踩走158种疾病，健康又长寿，多活20年。

奇迹！78岁老太 踩脚底 10年不得病

说起踩脚底，要追溯到10年前，一次偶然的机会，马大娘在公园里看到了用鹅卵石铺的小路，“当时试着在上面走了一圈，一块块石头‘咯’在脚心，感觉挺舒服的，于是就坚持下来。”让邻居们感到惊奇的是，这10年来马大娘几乎没有生过病，而且高血压、手脚麻、失眠的老毛病全没了。



了，后来，儿子听说踩踏运动能在家进行，就买了一条“步多健能量走毯”，据马大娘说，这步多健有两点优势，第一，不用出门，非常方便，光着脚踩，作用更直接；第二，添加了托玛琳、赭石等对人体有益的元素，踩10分钟的效果，比过去踩两个小时的效果还好，现在78岁的马大娘连上6楼，都不觉得喘，身体特别硬朗。

喜从天降！ 高血压老汉找回健康路

已过六旬的何万富老人得高血压12年了，还伴有心慌、胸闷，听朋友说按摩脚底对他的病有益，何大爷就坚持每天在小区的鹅卵石路上走。一走就是三个月，去医院检查，血压真的降下来了，可让何大爷闹心的是，眼看就到冬天了，天冷根本没法出去锻炼了。



正当老人躺在床上发愁时，喜从天降，儿子从北京带回一条步多健能量走毯，在家就能做踩踏运动，比走鹅卵石路更过瘾，何大爷当天踩上就感觉脚底发热，浑身上下特舒服，比在外面锻炼的效果还好，现在已经坚持大半年了，降血压的药很少用了，心慌、胸闷的症状全消失了，骑自行车买菜完全没问题，更让何大爷惊喜的是，尿频尿急的毛病也没了。

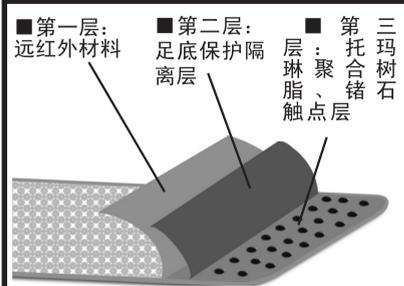
手脚不凉、眼睛亮了 血糖踩踩就能降

糖尿病患者，平时吃的多、排的多，总觉得浑身乏力，没精神，血糖最高的时候20.6。他



爱人就是医生，给他吃了很多药都不管用，买了步多健之后，按照对照图，他摸了摸胃和胰的反射区，发现这两个区域很硬、很高，这说明糖代谢可能不平衡了，用步多健足底全息反射区疗法，在家走了3天的时候，就觉得有精神了，浑身有力气了，轻松在家走了3个月，结果血糖降下来了，疗效非常好。

踩！踩！踩掉全身病 步多健能量走毯



托玛琳：拥有自然界的“火石”之称，是5000-7550万年前火山喷射出的熔岩埋于地下，能释放大量的负离子，促进人体新陈代谢，调节心脏节律和血液循环功能。
赭石：自然界罕见的能量石，它所释放的能量，可疏通人体经络，排除体内毒素，具有消除疲劳、改善微循环、通经活络的功效。

刚走完：感觉脚特别舒服，气血通畅，浑身都轻松。
踩上15天：睡觉踏实了，不乏力浑身有劲，高血压患者头晕和风湿患者的疼痛减轻了，排便通畅、耳聪目明、头脑清爽。
踩上一个月：一觉能睡到大天亮，浑身有劲，精神十足，胸闷气短、四肢麻木、肾虚乏力，尿频尿急，从此不再来。
每天坚持走15分钟：不打一针，不吃一片药，腰不酸、腿不疼、睡眠好、精神足，血压平稳，一身毛病走无踪，多活30年。

订购电话：0371-68212128, 68213366, 68211299

经销地址：怀仁堂（体验店黄河路服装市场东侧）、紫荆山百货大楼二楼医药部、商业大厦一楼医药部C区、世纪联华经三路店一楼保和药店、世纪联华长江路店一楼保和药店、易初莲花二楼药品部（商城路店）、丹尼斯汽车北站店、同德堂大药房（市五院对面）、瑞康大药房（陇海路骨科医院东50米）、亚细亚负一楼医药部二区、上街：绿岛时尚西角、荥阳：建业百货负一楼医药部、巩义：金博药店（新兴路金好来大卖场）、新郑：绿岛时尚（文化路华清园对面）、新密：香港大厦一楼医药部（农业路）、登封：十全堂嵩山广场、中牟：绿岛时尚（新影路西50米路北）

