

足底按摩之父

吴若石

吴若石、郑英吉、马珍珍、郑景仁 / 著

简易足部健康法

(新版)

简单、易懂：

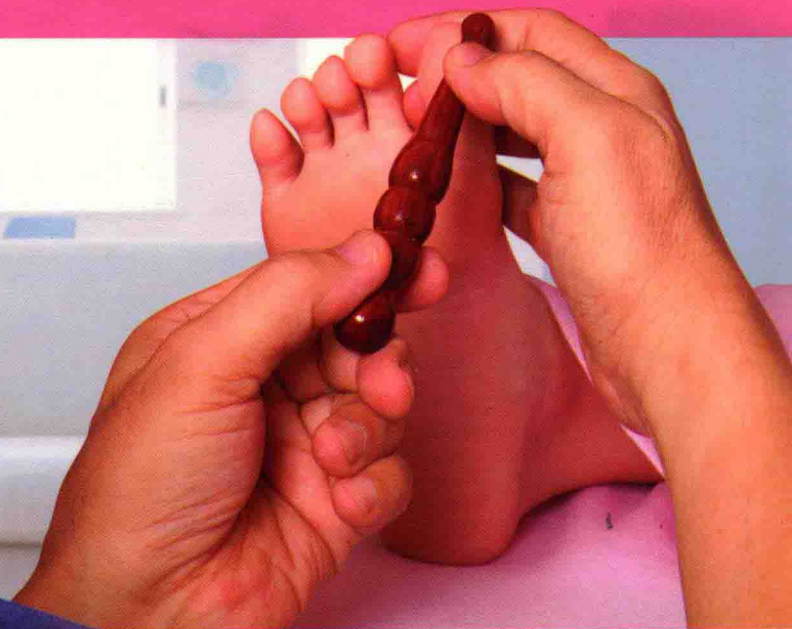
立刻找到反射区，
马上按摩，提高免疫力

无剧痛：

以安全手法，伴随适度痛感，
缓解各种不适

快速：

左右足各15分钟，
30分钟做一次全身循环按摩



一家一人会
省下医药费

浙江科学技术出版社

吴若石

吴若石、郑英吉、马珍珍、郑景仁 / 著

简易足部健康法

(新版)



图书在版编目(CIP)数据

吴若石简易足部健康法 / 吴若石等著. — 杭州 :
浙江科学技术出版社, 2014. 1
ISBN 978-7-5341-5866-7

I. ①吴… II. ①吴… III. ①足—穴位按压疗法
IV. ①R244. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第291187号

著作权合同登记号 图字: 11-2013-155号

本书繁体中文版由文经出版社有限公司出版发行。

原名【吴神父简易足部健康法, 吴若石、郑英吉、马珍珍、郑景仁著, 2005年】并授权光明书架(北京)图书有限公司在中国大陆地区独家出版中文简体字版。

书 名 吴若石简易足部健康法
著 者 吴若石 郑英吉 马珍珍 郑景仁

出版发行 浙江科学技术出版社

网 址 www.zkpress.com
杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006
办公室电话: 0571-85062601
E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 烟 雨
印 刷 北京缤索印刷有限公司
经 销 全国各地新华书店

开 本	889×635 1/24	印 张	5
字 数	100 000		
版 次	2014年1月第1版	2014年1月第1次	
书 号	ISBN 978-7-5341-5866-7	定 价	36.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题, 本社负责调换)

责任编辑 宋 东 李骁睿 责任校对 王 群
责任印务 徐忠雷

4年前,《吴若石新足部健康法》一书(繁体版原著)出版。书很畅销,也得到很多褒奖,在我们意料之外。但是也有读者说,那本经典作品要全部领会贯通,需要时间,他们迫切需要一本更简易、更容易学、更重实务操作,能一看就立即上手的图文示范书,好让初学者或中文不够好的人,能快速学会、活用。

我们了解了许多人的需要,现在针对这些需要推出《吴若石简易足部健康法》。

《吴若石新足部健康法》的出版,实际上是与风行二十多年的旧“足部按摩”划下了一道分水岭。新方法是过去二十多年的研究,融入了中医经络、五行等医学理论,并经过超过十万人以上的临床实验,一步一步,一点一滴,不断改善,才发展起来的。

我们在发表新方法之前的十几年里,曾多次与国外足部反射疗法(“Foot Reflexology”是西方国家对足部按摩领域的通称)的学者、专家、从业者、学员等做研究交流。我们必须了解这个专业领域的世界动态以及自己的位置,毕竟

这个世界处在不停的发展变化中。

在发表论述、示范、切磋技术时,他们对我们所提倡的与西方足部反射疗法有所不同的新足部健康法,感到大为惊奇,特别是在实际的诊断与治疗效果上,更是刮目相看。因此,他们中很多人称呼我们的方法为“吴若石式的足部反射疗法”,或“中国台湾式的足部反射疗法”,以有别于他们的足部反射疗法。

现在,美国、日本、韩国、澳大利亚、东南亚以及南美洲、欧洲、非洲,“吴若石新足部健康法”都很受欢迎,只需短期训练,就能达到很好的治疗效果。许多人都因学了这种新方法,而脱离了疾病或痛苦。

也有人很好奇地问我:“你们开创的‘足部按摩’已流行二十多年了,大家也已习惯了,为什么要改变?”

为什么不改变?有更好的效果、更容易学、容易让更多人接受的好方法,我们怎能不改变、不求进步呢?

确实,不了解的人因为没有和我联络、没有实际参与“新足部健康法”的研究工作,所以没有机会分享我们的研

究成果。换句话说，没有充分了解为什么要用新方法、不了解新方法的优点内涵，可能会感到陌生和恐慌。

我衷心盼望所有初学者，都能采用新方法；而学旧的“足部按摩”的人，也应在观念、操作按摩手法等方面，学习新方法。我认为这对他人、对自己，都是一件好事。

我在这里简单说明一下“吴若石新足部健康法”有哪些优点：

1. 不剧痛 新方法强调正确地按摩反射区，力度依个人病理所需，使之在“有点痛、不太痛、痛后很舒服”的状态中。旧方法说“越痛越有效”，不但在病理上不正确，而且对被按摩者不人道，更会令人怯步，不宜再用。

2. 治标治本兼顾，整体治疗 新方法采取“区域连续按摩”，依序操作，效果全面。旧方法是“哪里痛按哪里”、“头痛医头，脚痛医脚”，无法彻底缓解病痛。

3. 正确定位 新方法采用脚骨图定位，很准确，不会在模糊之中按错。旧方法以区块标示，太笼统，易按错。

4. 制订正确手法与顺序 按摩操作标

准化，将足部分五大区，由上而下、由内而外，每个反射区、反应点都不遗漏，有规律，易学。

5. 利用辅助按摩棒，省时省力 既不会因为使用手指按摩用力不当，导致压迫足部关节上的经络而伤及眼睛，也不会因为用手指按摩力度不足而“白按了”。

这本《吴若石简易足部健康法》，是以最简明的方式写的，希望大家都采用这个新的、准确的、更好的方法。

我的最大愿望是“一家一人会，省下医疗费”。

祝福大家平安、健康！

吴若石

Joseph Eugster

我和吴若石先生共同做过研究工作，从1980年的“足部按摩”到2001年底的《吴若石新足部健康法》，跨越了二十多年。

我个人先是因需要、兴趣、有疑问待解而参与研究，随着切磋、了解、有了心得，终而辞去音乐教学工作，完全投入现在的工作。

我们经常一起参加国外的足部反射疗法交流活动，或受邀演讲。这不但拓展了我们的视野，了解了西方反射疗法的发展轨迹，而且汲取了西式专业领域的优点。在不断的自我检讨、不断的研究改进中，渐渐地发现自己的、西方的优缺点。特别是我们将中医理论融入后，一些西方反射疗法的盲点和缺点，获得了合理的规避。渐渐地，我们在理论、操作与疗效上，有了新的突破。

这时，研究推广已经有了一种使命感，也就是我们认为是时候把心得拿出来和大家分享；更重要的是，开拓这个领域并进入一个新的境界。刚好这时我们有幸与文经社合作，在2001年底正式出版《吴若石新足部健康法》，并很快

获得畅销。

这本《吴若石简易足部健康法》，是应众多读者“希望出版一本简单易学的吴若石足部按摩图文书”的要求而写的。

本书在撰写时，我们把握的原则是：

1. **图文解说，立即可做** 版面规划合理，每一页都可即查即用。

2. **快速按摩，效果好** 分5分钟、10分钟、15分钟，左右足部各进行一次，即可用最少的时间获得最好的效果。

本书将是最易入门的“吴若石新足部健康法”指导书，也是未来要出版的日语版、英语版等版本的范本。

希望本书对你和你家人的健康有益。

鄭英吉

我们两人是足部健康法的受益者、工作者、见证者和作者。若不是亲身经历，我们不一定会投身于这个工作。

作为我们一家之主的郑英吉先生，有胃病和运动伤害，虽然医生建议开刀，我们却用足部按摩，自己治好了。

再是景仁。景仁是早产儿，22岁之前有斜视、口吃等情况，这造成了他内向、自卑的心理问题。他也是经父母和自己按摩消除这些状况的。

景仁还有别的体验：

从少年时期起，寒暑假他就在双亲旁边观摩实习，学习自疗。起初他很不喜欢，直到17岁那年，看到5位卒中患者经过1周疗程后，几乎都能靠扶手自己走下楼去，让他觉得这项工作像医师一样，既神圣，又有成就感。

更是他看到儿时玩伴车祸重伤，医师对其恢复束手无策。经郑老师（敬称郑英吉）处理后大为改善，再由景仁接手。他每晚大老远地骑摩托车到

医院，经过53次努力，伤者活了下来，情况稳定后不久即出院回家，1年后完全康复，重新回到学校。这真是奇迹！

因为完成了这个几乎不可能的任务，景仁决心投身于这个领域。

我们一家人长年一起工作，是一个团队。实际上在整个按摩作业中，一般先由我们两人做第一线工作。因为收集了大量的信息，我们十分了解各种病痛的症状所在，所以当大家一起讨论时，我们常能解答患者和施术者提出的问题。从吴老师和郑老师的研究资料整理、教学材料编辑到文字撰写、图片制作，每项工作我们都参与了。

一二十年来，我们接待过非常多的患者，最深刻的感受是：健康与爱是人生最宝贵的东西。希望读者借助《吴若石简易足部健康法》所介绍的知识，学会新足部健康法，帮助自己，也帮助他人。

吴若石 郑景仁

早在几千年前，中华民族的先贤们就认为，人体是借由十四经脉、奇经八脉，联系着五脏六腑、五官七窍、四肢百骸，组成一个有系统的整体；人体各组织不论哪一部分发生病变或功能失调，都会影响脏腑之间的生克关系，进而发生病理变化，影响五脏六腑气血的有余或不足，并会通过经络反映在体表，产生酸、麻、肿、痛等病理现象。

新足部健康法是利用区域连续性按摩的方法来按摩双脚，使人体气血顺畅，身强体壮。

我们根据这个理念，研发了以每 15 分钟给一只脚做一次整体治疗的区域连续性按摩手法。大家只要照着做，每天利用 30 分钟按摩双脚，持之以恒，就可以帮自己或家人达到改善身体的目的，方便又有效。

区域连续性按摩手法

人体的“病理反应现象”^①，可以运用“区域连续性按摩手法”刺激“病理反射区”，依据个人的需要给予适度的按摩，推散“病理反应物”。通过经络，使内脏得到调节，以达到阴阳平衡、气血顺畅的目的。

把病理反射区区分为颈部以上、脚内侧、脚背、脚外侧、足部等区域，每一区以连续性的按摩手法推散病理反应物。此法自上而下，由内而外，不会遗漏，又可达到顺气的功效，对学习者是最好的方法。

整体治疗

中医认为：人体的脏腑器官、四肢百骸、五官七窍，是通过十四经脉彼此联系、互相协调。这期间各经脉川流不息、相互贯通，具有感应传导的作用，将人体组成一个完整的系统的有机整体。

根据这种整体观，根据足部所表现的各种病理信息，我们用区域连续性按摩的方法，推散病理反应物，清除各种病理反应现象，使五脏六腑恢复正常；而不是一般以为的那样头痛医头，腹痛按摩肠胃，有炎症就加强淋巴等只为消除症状而不找病因、不求治本的旧观念。

^① 关于“病理反应现象”、“病理反射区”、“病理反应物”的相关内容可以参考《吴若石新足部健康法》。

Part I

认识新足部健康法12

1. 对新足部健康法的基本认知14
2. 正确的操作方式20
3. 按摩前常见症状28
4. 按摩工具的运用30
5. 按摩前的准备31
6. 按摩时的注意事项与反应32
7. 按摩后的反应35
8. 足部健康法的原则36
9. 新足部健康法解答38
10. 足部反射区对照图42
11. 足部反射区适应证46



Part II

快速保健手法——0~5 分钟 ···54

1. 足趾·····56

不沾油·····56

(1) 大脑·····56

(2) 额叶·····56

(3) 井穴·····57

沾油·····58

(1) 颈部·····58

(2) 眼耳 I ·····58

(3) 眼耳 II ·····59

(4) 鼻及血压调整点·····60

(5) 上身淋巴结·····62

(6) 颈部淋巴结及井穴 ···63

2. 足内侧·····64

(1) 颈椎·····64

(2) 胸椎·····64

(3) 腰椎·····65

(4) 骶骨·····65

(5) 尾骨(内侧)·····66

(6) 膀胱·····66

(7) 尿道、阴道、阴茎、
子宫颈·····67

(8) 子宫、前列腺·····67

(9) 尾骨·····68

(10) 髋关节(内侧)·····68

(11) 坐骨神经(内侧)··69

(12) 直肠·····69

Part III

快速保健手法——5~10 分钟···70

1. 足背·····72
 - (1) 胸导管淋巴结、腋下淋巴结、内耳迷路·····72
 - (2) 胸乳部、肋骨·····72
 - (3) 乳部及骨盆淋巴结·····73
2. 足外侧·····75
 - (1) 肩关节·····75
 - (2) 肘关节·····75
 - (3) 膝关节·····76
 - (4) 尾骨(外侧)·····76
 - (5) 卵巢或睾丸·····77
 - (6) 尾骨·····77
 - (7) 骶骨痛点·····78
 - (8) 髋关节(外侧)·····78
 - (9) 坐骨神经(外侧)·····79
 - (10) 小腹肌肉放松区·····79

Part IV

快速保健手法——10~15 分钟···80

1. 足底·····82
 - (1) 颈部·····82
 - (2) 胸腔·····84
 - (3) 上腹腔·····85
 - (4) 下腹腔·····88
2. 骨盆腔·····91
3. 舒缓·····92
4. 整体性治疗·····93

Part V

见证实例·····94

1. 乳腺癌·····96
2. 良性肿瘤·····98
3. 卵巢肿瘤、肠易激综合征、更年期综合征·····100

4. 腹泻·····	102
5. 发育·····	104
6. 美肤、助眠·····	106
7. 癫痫、弱视、食欲不振·····	108

附录

名词解释·····	110
-----------	-----

吴若石

吴若石、郑英吉、马珍珍、郑景仁 / 著

简易足部健康法

(新版)



4年前,《吴若石新足部健康法》一书(繁体版原著)出版。书很畅销,也得到很多褒奖,在我们意料之外。但是也有读者说,那本经典作品要全部领会贯通,需要时间,他们迫切需要一本更简易、更容易学、更重实务操作,能一看就立即上手的图文示范书,好让初学者或中文不够好的人,能快速学会、活用。

我们了解了许多人的需要,现在针对这些需要推出《吴若石简易足部健康法》。

《吴若石新足部健康法》的出版,实际上是与风行二十多年的旧“足部按摩”划下了一道分水岭。新方法是过去二十多年的研究,融入了中医经络、五行等医学理论,并经过超过十万人以上的临床实验,一步一步,一点一滴,不断改善,才发展起来的。

我们在发表新方法之前的十几年里,曾多次与国外足部反射疗法(“Foot Reflexology”是西方国家对足部按摩领域的通称)的学者、专家、从业者、学员等做研究交流。我们必须了解这个专业领域的世界动态以及自己的位置,毕竟

这个世界处在不停的发展变化中。

在发表论述、示范、切磋技术时,他们对我们所提倡的与西方足部反射疗法有所不同的新足部健康法,感到大为惊奇,特别是在实际的诊断与治疗效果上,更是刮目相看。因此,他们中很多人称呼我们的方法为“吴若石式的足部反射疗法”,或“中国台湾式的足部反射疗法”,以有别于他们的足部反射疗法。

现在,美国、日本、韩国、澳大利亚、东南亚以及南美洲、欧洲、非洲,“吴若石新足部健康法”都很受欢迎,只需短期训练,就能达到很好的治疗效果。许多人都因学了这种新方法,而脱离了疾病或痛苦。

也有人很好奇地问我:“你们开创的‘足部按摩’已流行二十多年了,大家也已习惯了,为什么要改变?”

为什么不改变?有更好的效果、更容易学、容易让更多人接受的好方法,我们怎能不改变、不求进步呢?

确实,不了解的人因为没有和我联络、没有实际参与“新足部健康法”的研究工作,所以没有机会分享我们的研

究成果。换句话说，没有充分了解为什么要用新方法、不了解新方法的优点内涵，可能会感到陌生和恐慌。

我衷心盼望所有初学者，都能采用新方法；而学旧的“足部按摩”的人，也应在观念、操作按摩手法等方面，学习新方法。我认为这对他人、对自己，都是一件好事。

我在这里简单说明一下“吴若石新足部健康法”有哪些优点：

1. 不剧痛 新方法强调正确地按摩反射区，力度依个人病理所需，使之在“有点痛、不太痛、痛后很舒服”的状态中。旧方法说“越痛越有效”，不但在病理上不正确，而且对被按摩者不人道，更会令人怯步，不宜再用。

2. 治标治本兼顾，整体治疗 新方法采取“区域连续按摩”，依序操作，效果全面。旧方法是“哪里痛按哪里”、“头痛医头，脚痛医脚”，无法彻底缓解病痛。

3. 正确定位 新方法采用脚骨图定位，很准确，不会在模糊之中按错。旧方法以区块标示，太笼统，易按错。

4. 制订正确手法与顺序 按摩操作标

准化，将足部分五大区，由上而下、由内而外，每个反射区、反应点都不遗漏，有规律，易学。

5. 利用辅助按摩棒，省时省力 既不会因为使用手指按摩用力不当，导致压迫足部关节上的经络而伤及眼睛，也不会因为用手指按摩力度不足而“白按了”。

这本《吴若石简易足部健康法》，是以最简明的方式写的，希望大家都能采用这个新的、准确的、更好的方法。

我的最大愿望是“一家一人会，省下医疗费”。

祝福大家平安、健康！

吴若石

Joseph Eugster

我和吴若石先生共同做过研究工作，从1980年的“足部按摩”到2001年底的《吴若石新足部健康法》，跨越了二十多年。

我个人先是因需要、兴趣、有疑问待解而参与研究，随着切磋、了解、有了心得，终而辞去音乐教学工作，完全投入现在的工作。

我们经常一起参加国外的足部反射疗法交流活动，或受邀演讲。这不但拓展了我们的视野，了解了西方反射疗法的发展轨迹，而且汲取了西式专业领域的优点。在不断的自我检讨、不断的研究改进中，渐渐地发现自己的、西方的优缺点。特别是我们将中医理论融入后，一些西方反射疗法的盲点和缺点，获得了合理的规避。渐渐地，我们在理论、操作与疗效上，有了新的突破。

这时，研究推广已经有了一种使命感，也就是我们认为是时候把心得拿出来和大家分享；更重要的是，开拓这个领域并进入一个新的境界。刚好这时我们有幸与文经社合作，在2001年底正式出版《吴若石新足部健康法》，并很快

获得畅销。

这本《吴若石简易足部健康法》，是应众多读者“希望出版一本简单易学的吴若石足部按摩图文书”的要求而写的。

本书在撰写时，我们把握的原则是：

1. **图文解说，立即可做** 版面规划合理，每一页都可即查即用。

2. **快速按摩，效果好** 分5分钟、10分钟、15分钟，左右足部各进行一次，即可用最少的时间获得最好的效果。

本书将是最易入门的“吴若石新足部健康法”指导书，也是未来要出版的日语版、英语版等版本的范本。

希望本书对你和你家人的健康有益。

鄭英吉