

吳若石神父 編撰

綜合足部反射區健康法

配合錄影帶



推廣本健康法十年，吳神父現身說法！！

綜合足部反射區健康法

中華民國七十九年元月初版

中華民國七十九年六月再版

中華民國八十年元月三版

◀版權所有·翻印必究▶

編者：吳若石神父

准印者：台北總教區總主教狄剛

出版者：光啓出版社

地 址：台北市10718辛亥路一段24號

電 話：編輯部(02)3211750

發行部(02)3414922

門 市(02)3416024

傳 真(02)3932050

郵政劃撥：0768999-1(光啓出版社戶)

登記證：行政院新聞局局版台業字第0084號

發行者：王敬弘

承印者：永望文化事業有限公司

地 址：台北市師大路170號三樓之3

電 話：(02)3960350·3213627

定 價：120 元

¥ 30.88

20665-3

樣本庫

R244/329

綜合

足部反射區健康法

吳若石神父 親自編撰



光啓出版發行

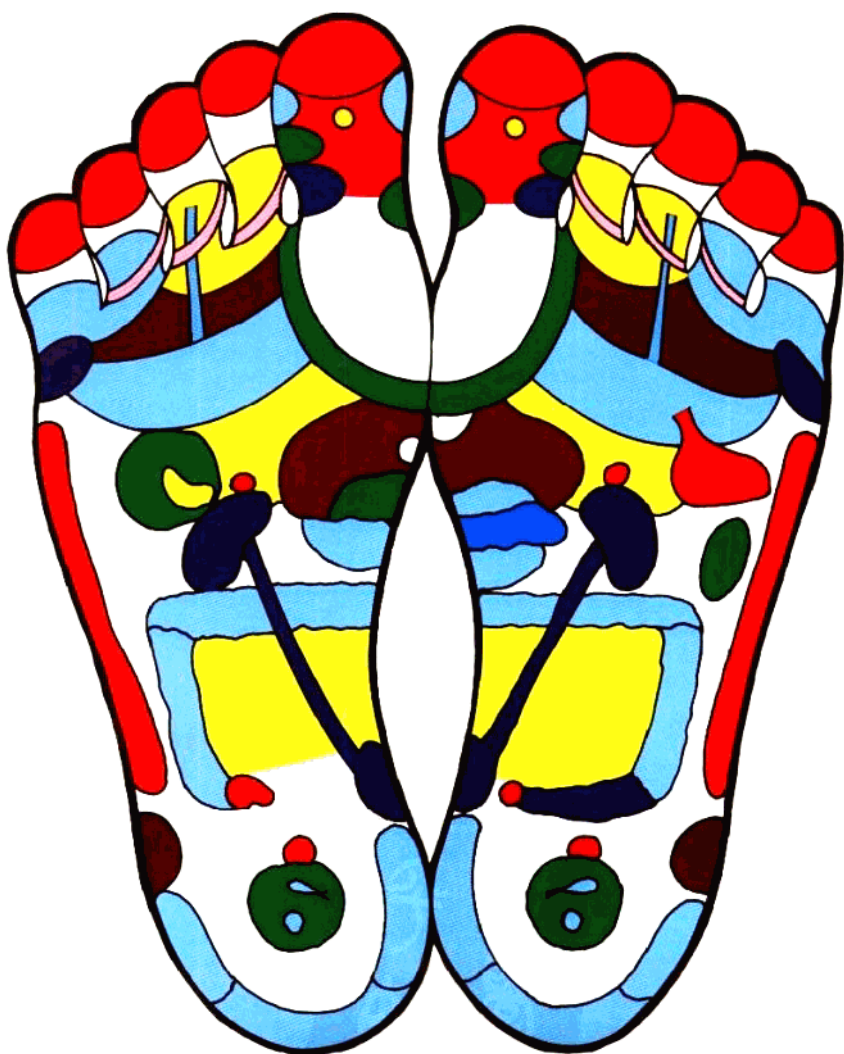
1208384



—*Health for the Future* III—

—*edited by Fr. Josef Eugster*

脚底按摩反射區綜合圖



序言：我需要寫一本書

足部反射區健康法（也就是一般所稱的腳底按摩），在台灣重新發現至今，已有十年的時間。這十年來，很多從事腳底按摩的工作者，用不少心血去探討這個中國古老民間自然療法的奧妙，研究它如何促進身體健康，使疾病痊癒。由於大家的努力，足部反射區健康法現在已經傳遍全臺灣各個角落，以及世界三十多個國家。

第一本在台灣出版的有關書籍，應是民國71年3月光啓出版社出版的一本中文譯本《病理按摩法》一書。其後，華視公司先後於民國71、74年，出版了兩本專輯，還有曾良時先生出版的三本「腳底按摩叢書」、陳茂雄先生所著，而由國際若石健康研究會出版的《若石健康法——足部反射自學手冊》，吳若石神父足部反射區研究聯誼會出版的《足部反射區健康法》小冊，以及陳勇先生出版的《足部反射區健康法》等等。每本書我都讀過，發覺它們確實都有很多的優點和相當的價值，也把腳底反射區按摩的奧理、技術，推進了一大步，使身體保健的效率提高了不少。這是我最大的欣慰，因為我當初表達過的，「我要把中國人的國粹，歸還給中國人」的願望，已經實現了。在過去這短短的十年中，我清清楚楚的看出，聰明的中國人，不但成功地接受了這套保健良方，也如同我一樣，寫在書上毫不保留地公開給大家，打

破了中國人私藏秘方的癖好。

常常有許多人問我：目前台灣有好多種有關腳底按摩的書，到底買哪一本比較正確？每本書的腳底反射區位置都有一些差距，有的甚至差別很多，希望吳神父能給一些指點，免得在學習上發生困難，無法認清正確反射區位置等等……。

其實，目前已出版的所有關於腳底按摩的書，大部分都是根據我所推荐，而由光啓出版社委請李百齡女士譯成中文本的《病理按摩法》一書所寫成的。至於反射區的位置，有的沒什麼改變，有的則改變了一小部分，這大致上是因為十年來的經驗，總會發現到小部分的新反射區位置。這是應該有的，也是大家努力、用心研究的自然結果。

為了使大家容易明白學習「足部反射區健康法」的功夫而提高促進健康的效力，再加上很多人的敦促，我決定花一點時間，重新整編一本書，再配合錄影帶的示範，以便讓有心學習的人一目瞭然。書這方面，是根據在台灣出版的第一本《病理按摩法》一書，及所有幫助我推行腳底按摩工作者所寫的書，綜合其所有優點，再融入我這十年來研究和實驗的心得而寫成的，因此書名就定為《綜合足部健康法》。錄影帶方面，則是我與薛弘道修士連袂策劃、製作的。薛修士在拍攝、剪輯、配樂……等方面，貢獻了不少經驗、智慧、和心血。這套錄影帶和書，是相輔相成的，目的是幫助大家更容易研究，並且在家裏就可學會這按摩保健的工夫。

我覺得有了這套教材，我推廣這個免用任何藥物或針劑就能增進健康的保健方法的心願，就算是告一段落了。能夠把這份中國人祖宗和遺產以更完整的形式歸還給中國人，幫助更多的人重

新獲得健康，這也就是實行我所事奉的天主的寶訓：愛人如己。

很多人打電話或寫信給我，說很想跟我學習足部反射區健康法，但是我總不能到每個地方去開講習班。再加上最近傳教工作較忙，無法抽出較多的時間，因此，這套教材——書和錄影帶——就算作我的現身說法好了。今後在學習足部反射區健康法時若有疑問，或要購買本書及錄音帶，請與下列三處連絡。

一、吳若石神父

住址：台東市寶桑路 399 巷 3 號

電話：(089)330449

方四賜傳教師

住址：台東市廣東路 146 號

電話：(089)330449·328859

二、國際若石健康研究會

住址：台北市民生東路 1034 號 8 樓之 1

電話：(02)7641878·7641848

三、中華民國足部反射區健康研究會

(吳若石神父足部反射區研究聯誼會)

住址：永和市福和路 193 號 9 樓之 7

電話：(02)9246420

※

※

本書《綜合足部健康法》與錄影帶乃相輔相成。兩者配合使用，效果更佳。

聯絡處：光啓出版社

住址：台北市辛亥路一段 24 號 吳若石 謹識

電話：3414922·3416024 中華民國 78 年 9 月

傳真：3932050

目 錄

序言：我需要寫一本書.....	5
一、台灣發源地——台東市寶桑路天主堂.....	11
二、足部反射區健康法之淵源及歷史.....	15
圖：古代中國人作足部反射區健康法.....	17
圖：足部反射區健康法在埃及.....	18
三、歐美學者的研究與推行.....	19
四、反射原理循環理論.....	23
五、作足部反射區健康法之要點.....	37
按摩之順序.....	37
時間.....	38
多少力量.....	38
該按多少次最為適宜.....	39
按摩多久病才會痊癒？.....	39
為什麼按摩後要喝開水？.....	40
六、足部反射區健康法的實效.....	43
按摩後的反應.....	43
作反射區健康法的益處.....	45
接受反射區健康法的優缺點.....	47
七、按摩棒的故事.....	51

八、輔導員應具備的條件.....	53
九、什麼病，應按那些反射區？.....	57
十、身體器官與足部健康法的關係.....	63
十一、健康的秘訣.....	95
十二、附錄.....	105
人體反射區綜合圖表.....	106
各縣市足部反射區健康法輔導員聯絡處.....	125

一、台灣發源地台東市寶桑路天主堂



主曆 1978 年（民國 67 年），我的兩膝患關節炎，嘗遍各種中、西醫治療，然而往往止痛後不久就再度復發。我的一位同工，瑞士籍的薛弘道修士告訴我，他有一種免服藥的「足部反射區健康法」能治好我的病，我就讓他試試。他叫我多運動，多喝開水，想不到經過幾天，膝蓋不再發痛。這期間薛修士給我一本德文的腳底按摩書，我仔細的閱讀研究，慢慢也開始為別人按摩，結果效果很好，因此，引起我的興趣。薛修士告訴我這種「足部反射區健康法」是瑞士一位護士，名叫瑪莎微（Hedi Masafret）傳授給他的。

1980 年 5 月 20 日我回瑞士度假半年，當年我在瑞士參加瑪莎微護士舉辦的足部反射區健康法講習班，得到畢業證書。回臺灣後，就在我服務的臺東市寶桑路天主堂，首先訓練六位教友，幫助我在天主堂的活動中心為人做腳底按摩，效果不錯。來做腳底按摩的人越來越多，1982 年元月 6 日（民國 71 年），由於人潮太盛，引起傳播媒體的注意，各報紙紛紛報導有關新聞。「華視新聞雜誌」陳月卿小姐等數人，到寶桑天主堂採訪、拍片，在電視上公開報導。以後，每天由臺灣西部來作腳底按摩的人總數

在三百人以上。

第一批跟我學習的六位輔導員就是：臺東市的方四賜、陳勇、陳精元、蔡麗秀、余素玉、李美麗。這六位當時幫我不少忙，今天腳底按摩能夠傳遍全臺灣及世界上三十幾個國家，這六位大師父，實在功不可沒。當時我明白，這是一種中國文化，中國國粹，不用任何藥物或針劑便能增進人體的健康。在按摩中很多人告訴我說：西藥治病的確有相當好的效果，但長期服用，把身體弄垮了的人也不少。

當時我也得知，中國人好私藏秘方，不輕易把秘方傳給別人。而這種足部反射區健康法是很容易學會的，既然是中國人的國粹，我就準備公開還給願意學習的每位中國人。自1981年起，我就到臺灣各縣市，公開舉辦「足部反射區健康法」講習班。同年，我在光啟出版社的襄助下，找到了臺大藥劑系學士李百齡女士，把我從瑞士帶回來的德文本腳底按摩書（*Gesund in die Zukunft*），根據其英譯本《*Good Health For the Future*》，譯成中文版，並交由光啟出版社發行。書成後，似乎銷路頗佳，陸續也有好幾種版本出版。我想把這套中國秘方公諸於世的心願，就此實現了。



台灣腳底按摩發源地——

台東市寶桑天主堂

吳若石神父

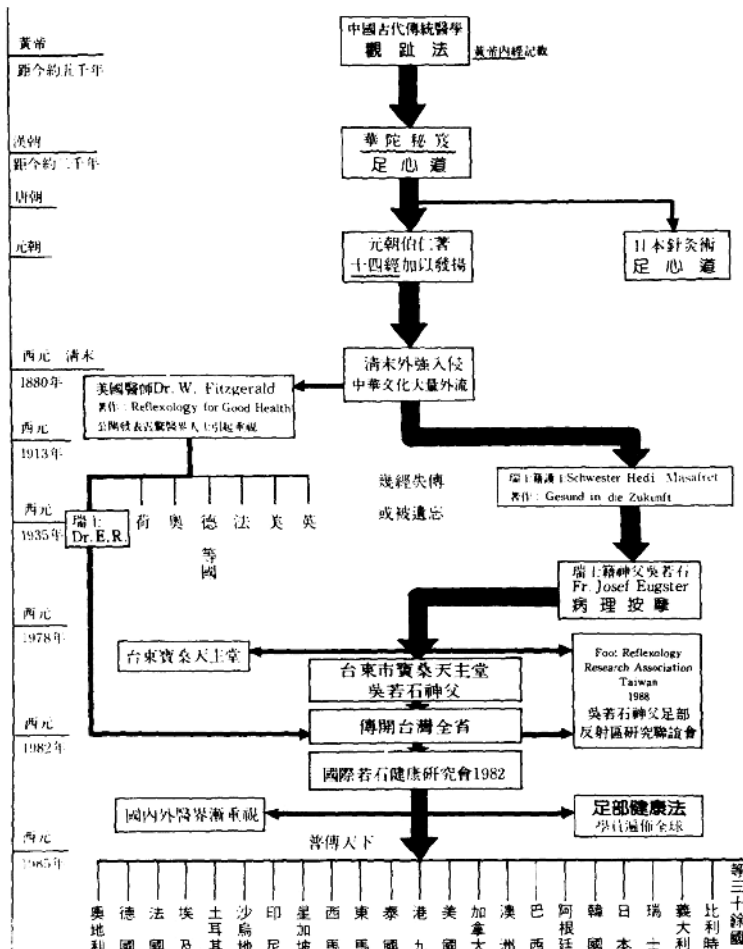
住址：台東市寶桑路399巷
3號

電話：(089)330-449

▼ 經過吳神父的指點，如今都是輔導高手：
(右起)方四賜、余素玉、吳神父、陳精元、
陳勇、李美麗、蔡麗秀。



足部反射區健康法源流圖騰



二、足部反射區健康法之淵源及歷史



十年前，在臺灣如果有人提「足部反射區健康法」（就是腳底按摩），是一件新鮮事。十年後的今天就不一樣了。目前在臺灣一提起「腳底按摩」，大部分的人馬上就說：這是臺東吳神父傳下來的。其實不是我瑞士籍的吳神父傳下來的。足部反射區健康法，是中國人老祖宗傳下來的遺產。

足部反射區健康法起源於四千年前，是中國古代傳統醫學的一部分，與目前國內外流行的「中國針灸醫學」被視為同根源。據黃帝內經素女篇所記載之「觀趾法」或稱「足心道」，即是利用足部穴道的刺激反射原理，以治療疾病的方法。到了漢朝，華陀氏將上古時代之觀趾法加以研究整理，在其手著「華陀秘笈」稱為「足心道」，唐朝時傳入日本，成為今日的針灸術和足心道。指壓療法亦是由本法演變形成的。元朝忽泰必烈著：《金蘭循經》，以及滑伯仁著《十四經發揮》對於推拿按摩治療學說，均有進一步的闡明，本法傳入歐洲亦大約就在此時。

這樣一套有病治病，無病強身，絕無西藥副作用的自然療法，為什麼沒有普遍流傳？可能是因為中國歷史上改朝換代、天災人禍不絕，致使黃帝以來許多很有意義的中國文化遺產幾遭滅