

吴若石

新足部健康法

吴若石·郑英吉 著

无剧痛、准确、更有效！

“吴若石脚底按摩”招牌四处林立，

挂我名的书也充斥书店，

但我在此郑重声明：

那些店或书都不是我开或我写的，
而且“脚底按摩”的旧法早已过时，
请大家别再花钱、费时、伤身体。
只有本书是经我们23年研究结晶：
为唯一正宗的“新足部健康法”。



本书赠《吴若石新足部健康法》
本书荣登
◆金石堂
◆博客来
◆校园网路书房
畅销书排行榜
累积售70,000册
VCD·保学习价35元·本书赠《吴若石新足部健康法》

“一家一人会，省下医疗费”

“自己学、自己按摩”

北方文艺出版社

吴若石 新足部健康法

吴若石·郑英吉 著

北方文艺出版社

黑版贸审字 08-2007-039

本书繁体中文版由台湾文经出版社有限公司出版发行，
并授权北方文艺出版社在中国大陆地区独家
出版中文简体字版。

版权所有 不得翻印

图书在版编目(CIP)数据

吴若石新足部健康法 / 吴若石, 郑英吉著. - 哈尔
滨: 北方文艺出版社, 2007.8
ISBN 978-7-5317-2195-6

I. 吴… II. 郑… III. 足—穴位按压疗法 IV. R244.1
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 109080 号

吴若石新足部健康法

作 者	吴若石 郑英吉
责任 编辑	王金秋
封面 设计	吴淑萍
出版 发行	北方文艺出版社
地 址	哈尔滨市道里区经纬二道街 17 号
网 址	http://www.bfwy.com
邮 编	150020
电 子 信 箱	bfwy@bfwy.com
经 销	新华书店
印 刷	北京大运河印刷有限责任公司
开 本	880 × 1230 1/32
印 张	11
字 数	80 千
版 次	2007 年 8 月第 1 版
印 次	2007 年 8 月第 1 次
定 价	35.00 元
书 号	ISBN 978-7-5317-2195-6

吴若石

新足部健康法



吴若石与郑英吉老师经历二十多年的切磋研究，终于突破旧式“脚底按摩”所有缺点，包括令人生畏的“越痛越有效”、脚底反射地带模糊、“头痛医头、脚痛医脚”等等不合时宜的做法，于2001年12月13日举行首次新法、新书发表会。新法具无痛、舒服、准确、有效等优点，引起媒体与民众瞩目，纷纷一试身“脚”，经过吴若石的按摩后，全身畅通，都喊着：“好棒喔！好舒服！”

（钟丰义 / 摄影）



在 新书发表会上，有三位来宾做见证。右为南华大学吕应钟教授，他因鼻癌在施行中西疗法之中也使用新足健法，结果一连三天自鼻中掉落小块黑色异物，不但原来丧失的嗅觉恢复了，体力也变好了，因此写了一本《肿瘤不见了》与人分享治疗心得。中为吕俐莹小姐，得癌后因化疗以致头发脱落，她在会中勇敢地摘下假发说：足健法使化疗的副作用降至最低。左为高姝月小姐，她在做新足部健康法后，改善了原来甲状腺功能低下的一些症状，使内分泌、消化系统、免疫系统等各方面，逐渐恢复功能。

（钟丰义 / 摄影）

彩图目录

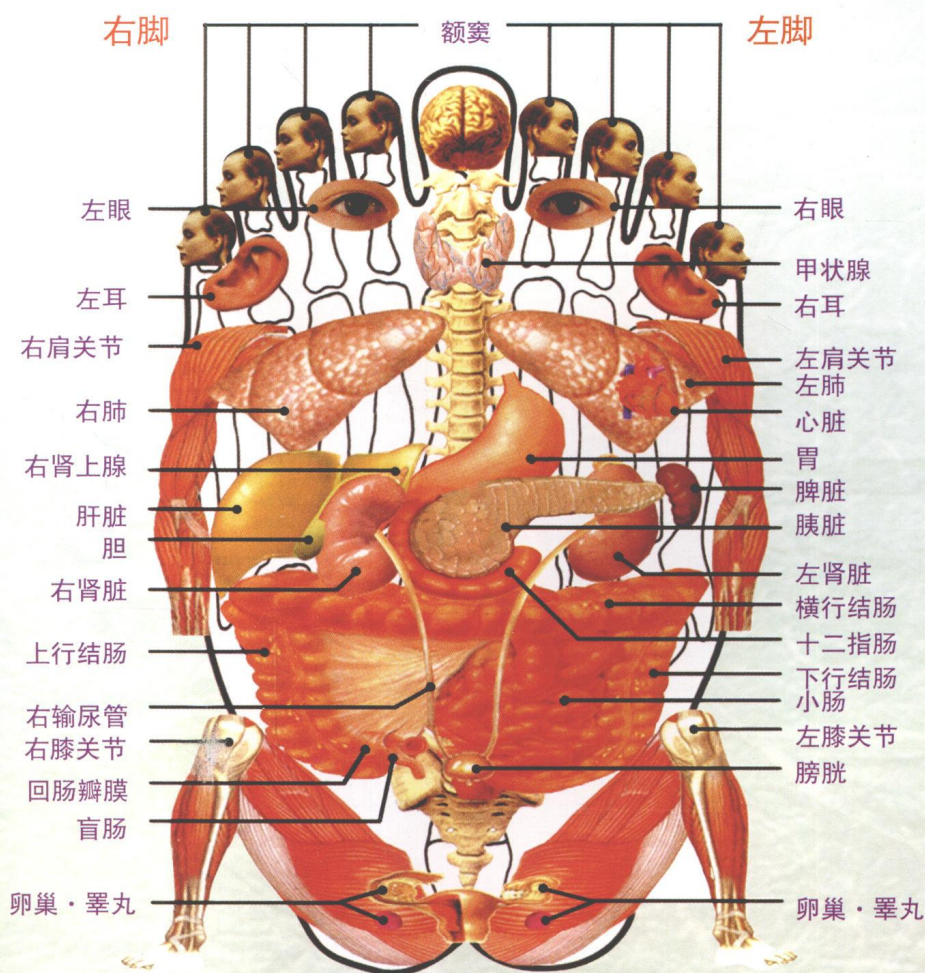
- 编者的话 004
- 彩图一 足部的生物全息对应图 005
- 彩图二 五行五色图 006
- 彩图三 五行相生图 007
- 彩图四 五行相克图 008
- 彩图五 五行相乘图 009
- 彩图六 五行相侮图 010
- 彩图七 太极图 011
- 彩图八 脚骨构造名称图 012
- 彩图九 脚底的脚骨图 013
- 彩图十 脚背的脚骨图 014
- 彩图十一 脚侧的脚骨图 015
- 彩图十二 人体器官组织反映在脚底的对应图 016
- 彩图十三 人体器官组织反映在脚底的对应图 020
- 彩图十四 人体器官组织反映在脚背的对应图 024
- 彩图十五 人体器官组织反映在脚外侧的对应图 028
- 彩图十六 人体器官组织反映在脚内侧的对应图 030

编者的话

如何使用本书？

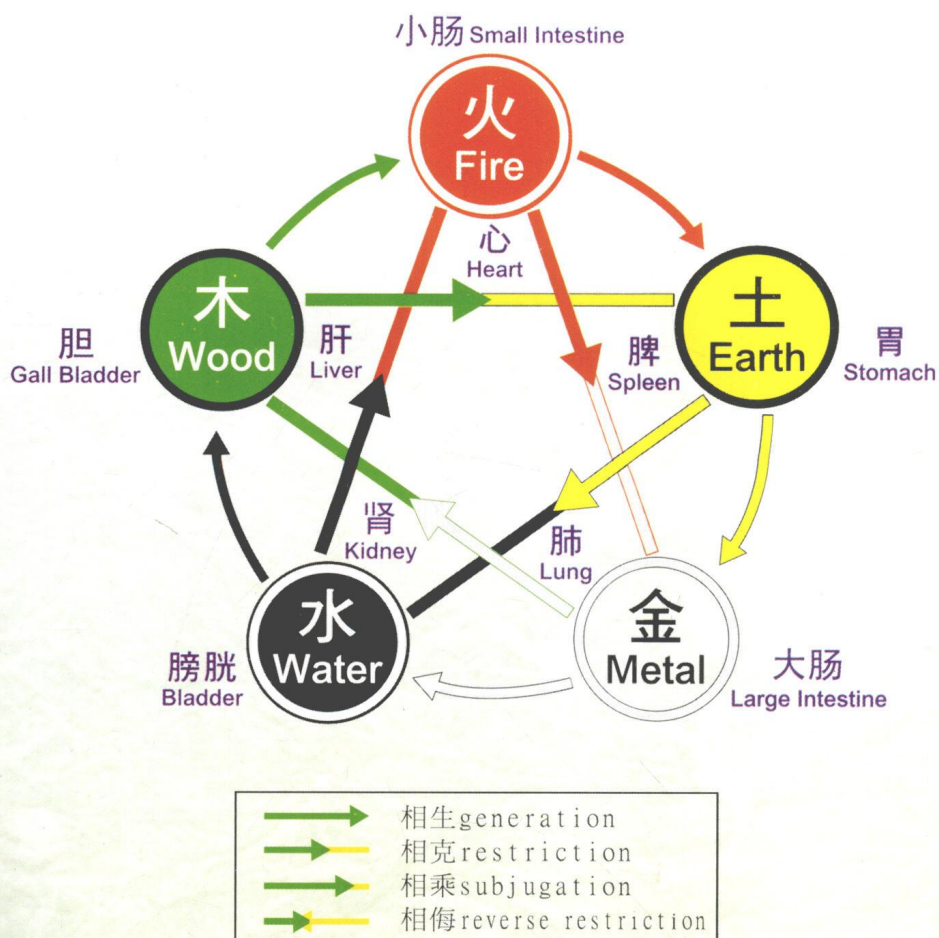
- 一、本书之名“吴若石新足部健康法”，为首度以中文著作及在华人地区提出。由于病理反应区之部位，由原来之“脚底”扩展到“足部”的理论已臻成熟，并以极为科学的中医学说为病理基础，以期理论与实用并济，提升改善效果。
- 二、第5章“足部生理解剖结构的基本认识”，须与书前彩图对照参看，对人体器官组织在足部反应区位置，即可大略了解。
- 三、除了83个反应区与按摩手法、适用症的实际配合操作图解，操作按摩前后可能遭遇的问题，在文中再分章叙述。
- 四、文中所提到的一些专业学理或中医名词，请参看前面彩页说明与附注。再依内容实际操练，如此一来，不论对新法的了解及效果，都会大加顺利。

彩图一：足部的生物全息对应图



说明：足部就是人体的缩影。

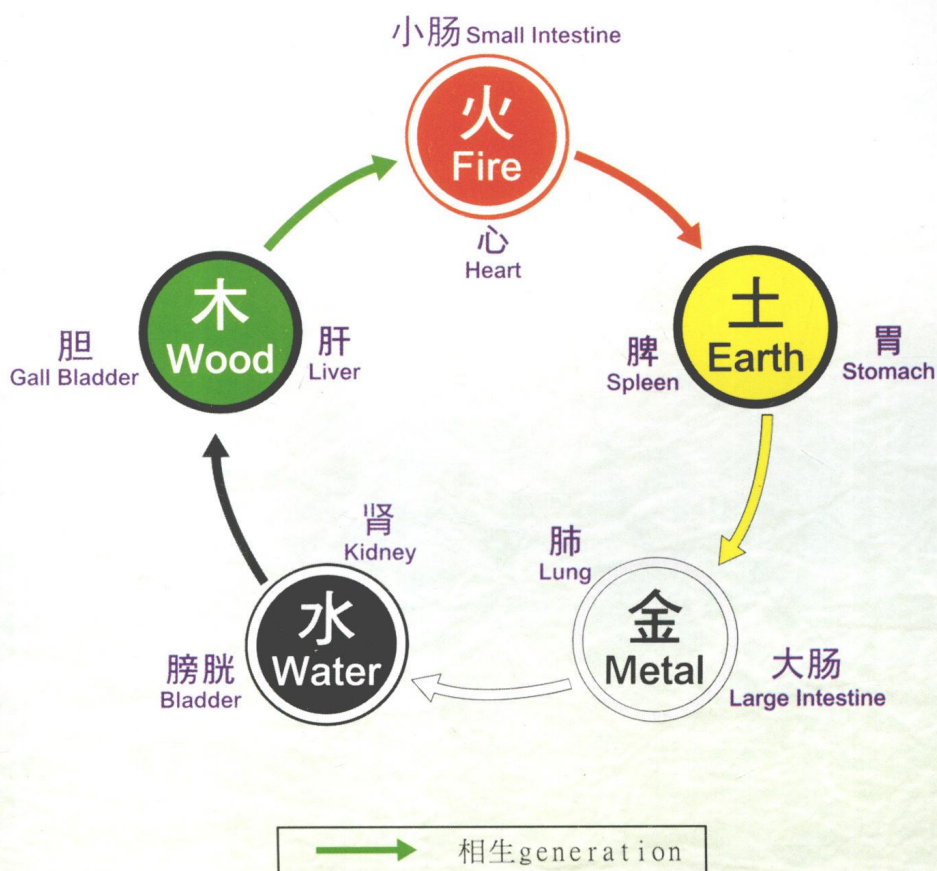
彩图二：五行五色图



说明：

拿木、火、土、金、水五行来配五色：肝主木，木色青；心主火，火色红；脾主土，土色黄；肺主金，金色白；肾主水，水色黑。

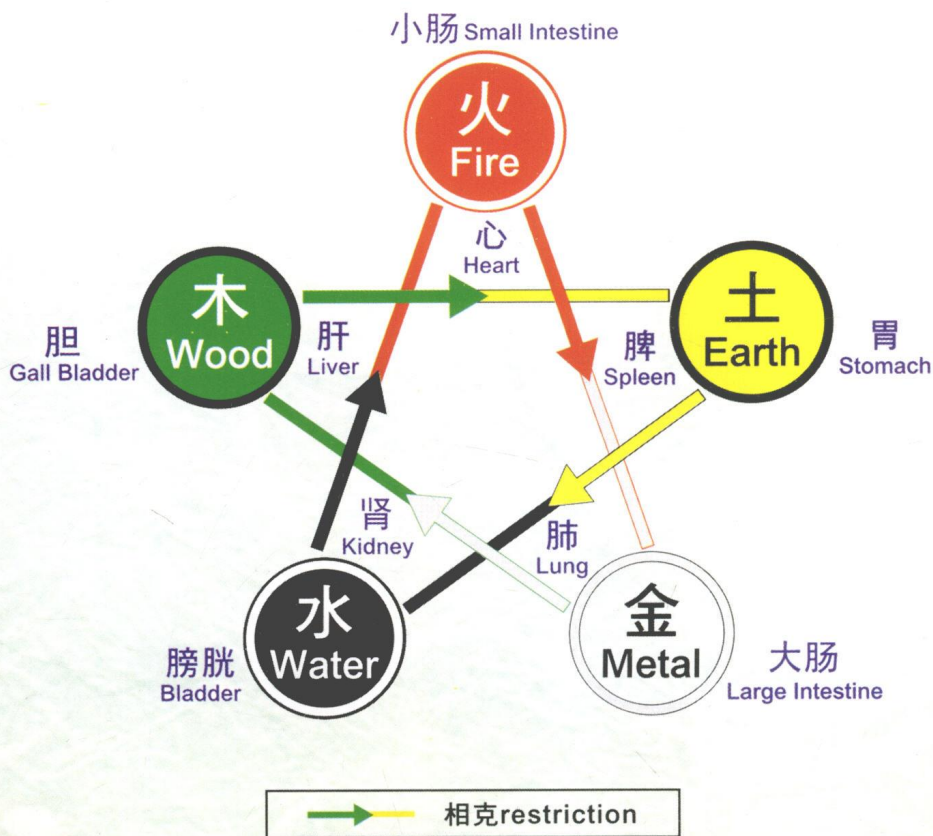
彩图三：五行相生图



说明：

相生——五行学说借相生的关系来说明事物有相互协同的一面，如木生火，火生土（燃烧后的灰烬），土生金，金生水，水生木。

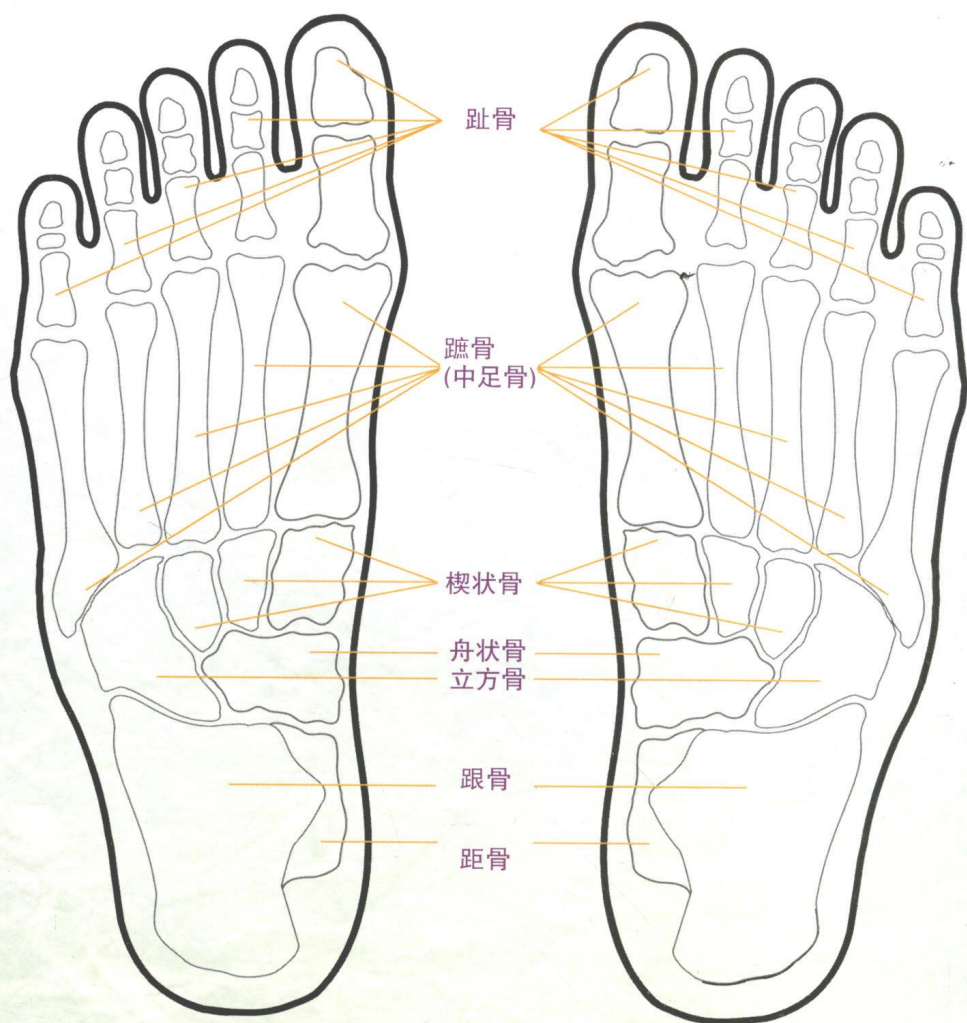
彩图四：五行相克图



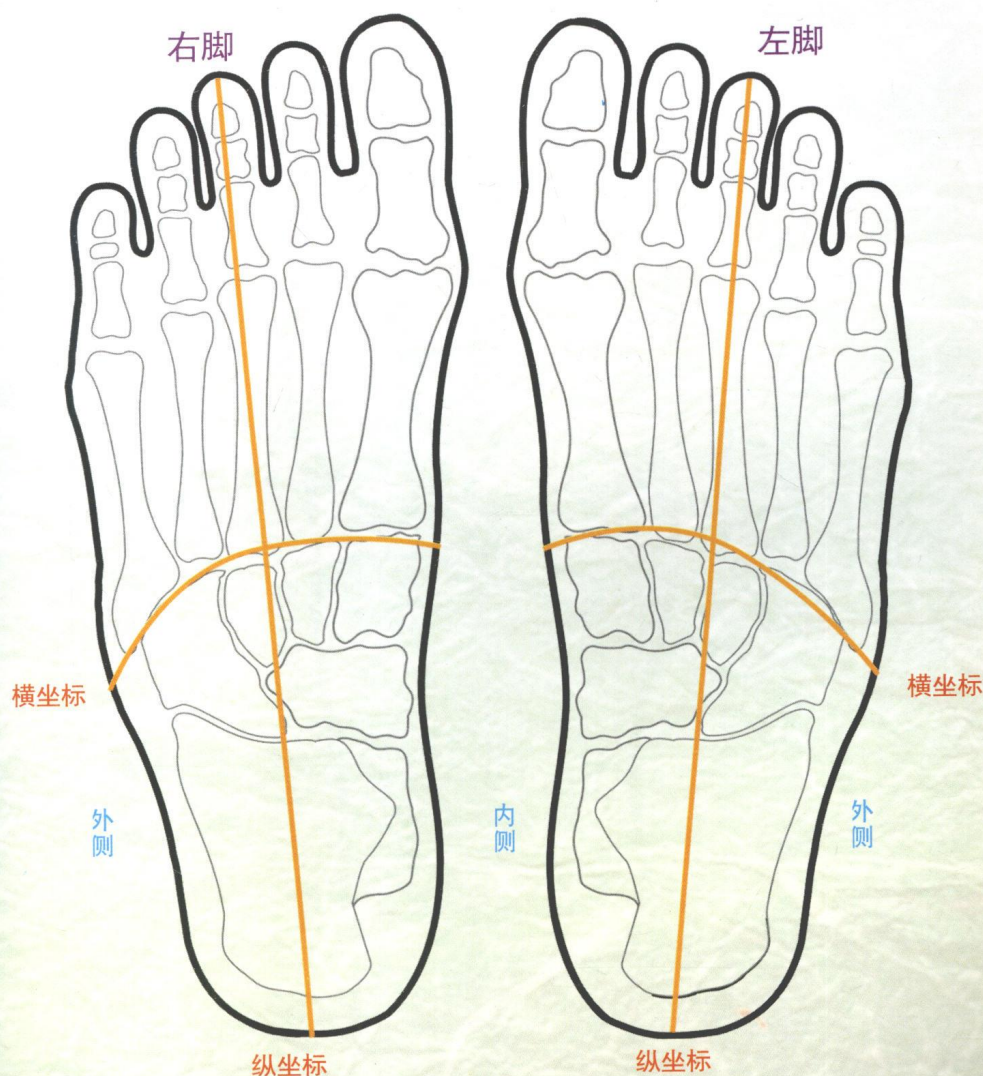
说明：

相克——五行学说借相克的关系来说明事物有相互制约的一面，如木克土（木可以抓住土），土克水，水克火，火克金，金克木。

彩图八：脚骨构造名称图



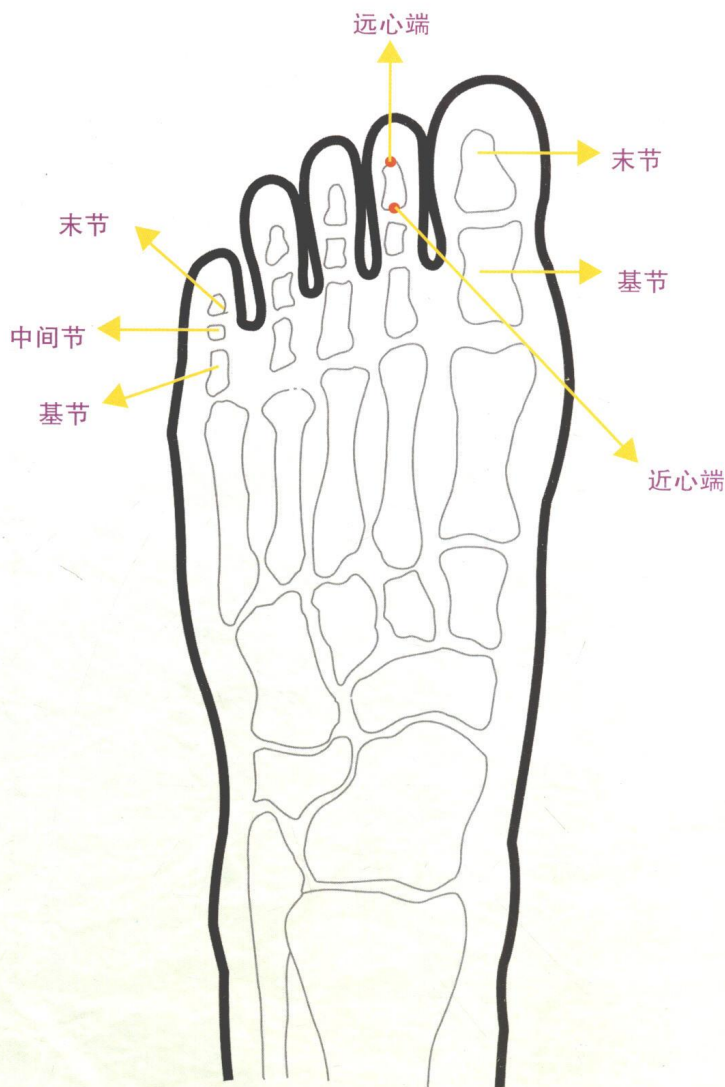
彩图九：脚底的脚骨图



说明：

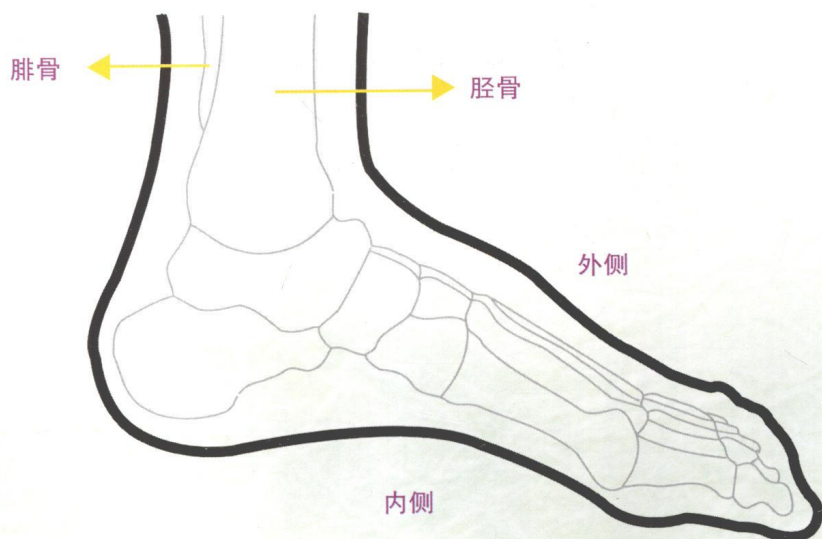
1. 脚底的反应区从第三趾 / 中足骨，往脚跟画一条纵线，与脚跟中心点的连线，是我们的纵坐标中足骨近心端与楔状骨、立方骨接缝的弧线，可做为“横坐标”。
2. 此图是由按摩者观看被按摩者的脚底，两脚合并，大拇趾在中间叫“内”侧，小脚趾在外侧叫“外”侧。

彩图十：脚背的脚骨图



说明：每一骨节都有近心端和远心端，大拇趾只有末节和基节，其余四趾有末节、中间节、基节。

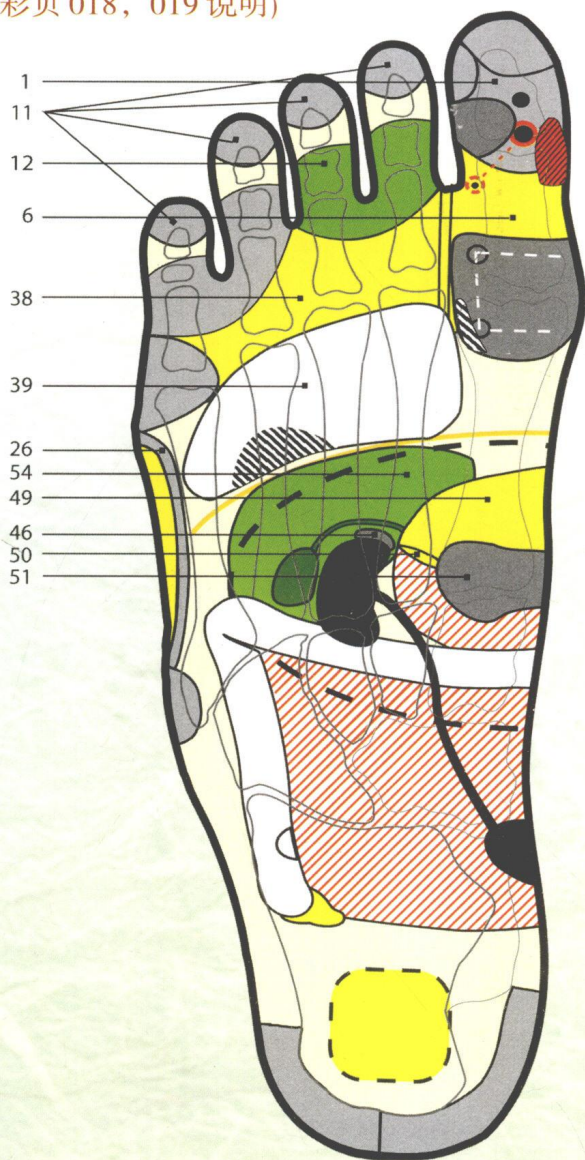
彩图十一：脚侧的脚骨图

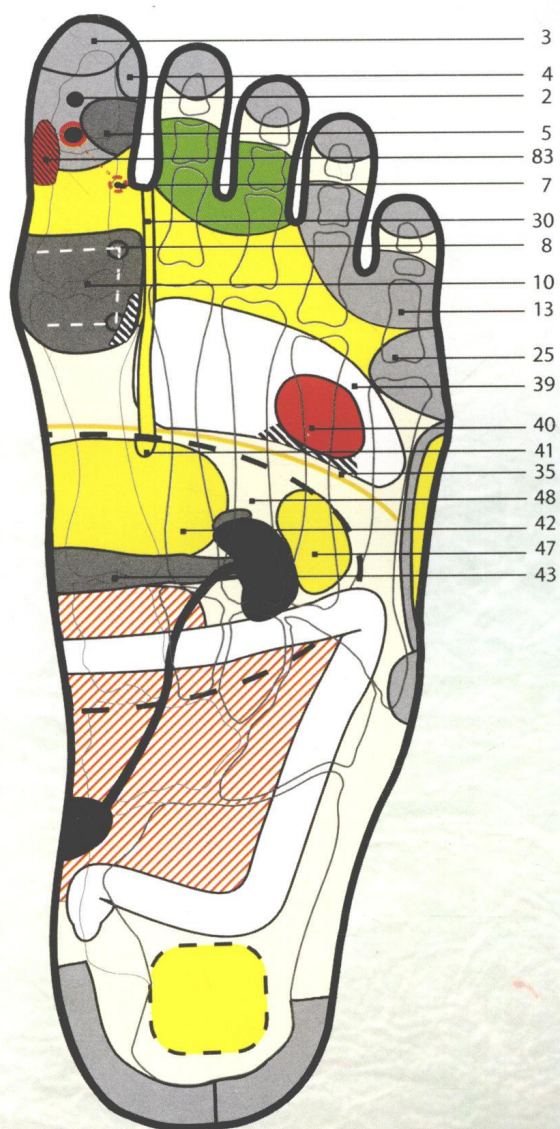


说明：胫骨粗，腓骨细

彩图十二：人体器官组织反映在脚底的对应图

(参见彩页 018, 019 说明)





(各反应区位置说明、适应症、操作手法, 请详见 P113 起之第 7 章)

彩图十二：人体器官组织反映在脚底的对应图【说明】

1.大脑反应区：

大脚趾的整个趾腹表层。（整个大脑反应区，涵盖额窦、脑垂体、太阳穴、小脑等反应区之外，脑垂体下方深层是脑干反应区，由上而下为间脑、中脑、桥脑、延脑，依序排列。）

12.眼睛反应区：

第二、第三趾骨及趾腹。

3/11.额窦反应区：

所有趾头上四分之一处。

4.太阳穴三叉神经反应区：

大脚趾外侧。

5.小脑反应区：

大脚趾外侧太阳穴反应区下方。

2.脑垂体反应区：

大脚趾趾腹正中心，脑垂体反应区相当于“丘脑”和“下丘脑”的反应区。

83.舌头：

大脚趾腹内侧下方，基节上端和末节下端，小脑反应区的内侧下缘。

7.血压调整点：

脑干反应区的深层和第一脚趾基节远心端的外侧斜面。

13.耳朵反应区：

第四、第五趾骨及趾腹。

10.甲状腺反应区：

拇趾基节及第一中足骨远心端关节，所涵盖的区带。（甲状腺反应区应该是整个面，而不是大多数脚图所标示的，仅仅是外侧骨缝边一条狭长的敏感区带。）

25.肩关节反应区：

就在整个第五趾骨和第五中足骨远心端关节接缝的地方。