

◎ 江庆兴 著

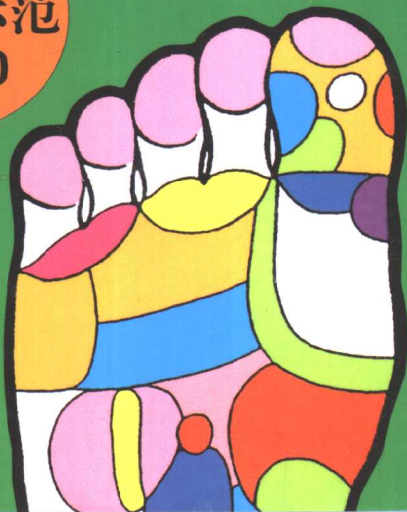
送给亲朋最贴心的礼物

- ◎ 一套易学易懂、简明实用的保健法
- ◎ 详解脚底按摩8种归位法与65个反射区
- ◎ 有效的自助急救方案
- ◎ 固本培元自我养生秘诀

ZHIZU-CHANGLE JIANKANGFA

知足常乐健康法

随书附赠
教学示范
VCD



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

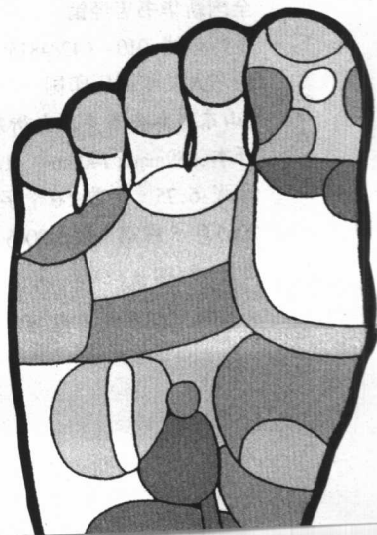
广西师范大学出版社

◎ 江庆兴 著

ZHIZU-CHANGLE JIANKANGFA

知足常乐健康法

广西师范大学出版社
· 桂林 ·



© 2002 江庆兴

* 本书由中国台湾远流集团控股有限公司授权,
限在中国大陆地区发行
著作权合同登记图字:20-2005-007

图书在版编目(CIP)数据

知足常乐健康法/江庆兴著. —桂林:广西师范大学出版社, 2005.5

ISBN 7-5633-5141-8

I. 知… II. 江… III. 足-按摩疗法(中医)-图解 IV. R244.1-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 136571 号

广西师范大学出版社出版发行

(桂林市育才路 15 号 邮政编码:541004)
网址:www.bbtpress.com

出版人:肖启明

全国新华书店经销

发行热线:010-64284815

山东人民印刷厂印刷

(山东省泰安市灵山大街东首 邮政编码:271000)

开本:889mm×1400mm 1/32

印张:6.75 字数:50 千字

2005 年 5 月第 1 版 2005 年 5 月第 1 次印刷

印数:0 001~8 000 定价:20.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与印刷厂联系调换。

序

按摩，古称按跷、跷引、按机、推拿等，是我国传统医学中独具特色的外治法之一。早在2000多年前的古医籍《黄帝内经》中，就有许多记载。《素问·血气形志篇》有“形数惊恐，经络不通，病生于不仁，治之以按摩醪药”之论。据载，隋唐时期，国家就有了按摩专科。《千金要方》云：“小儿虽无疾，早起常以膏摩卤上及手足心，甚避风寒。”这不仅说明按摩疗法具有预防、保健作用，更强调了头部及手足按摩的重要性。这些记载为后世继承和发扬按摩疗法奠定了基础。

足部按摩，是按摩疗法的一种，汉唐时期的《华佗秘籍》中就有“足心道”记载，来研究足部按摩的学问。由于封建时代让妇女裹足成为小脚女人的陋习，加上人们认为摸脚极为不雅，足底按摩就逐渐被弃之废用，就连中医诊断疾病的“三部九候”切脉法，如今流传于世和临床应用的仅仅是腕部“寸口”一个部位了。特别是西方医学传入中国后，一些人认为中医不科学、无根据，加以限制甚至废除，严重损坏了中医的社会地位，从事按摩者更寥寥无几。

1980年由吴若石神父（瑞士籍）将自己在国外研究多年的足部按摩术又传回我国台湾，进行交流推广，取得良好的社会

效益。1988年北京开始举办足部按摩学习班并向全国各地辐射。北京还成立了北京若石保健咨询服务中心。1992年国家卫生部组织专家论证后指出：“足部反射区按摩法简便易学，是一种防病治病的好方法，特别适合中老年人的自我保健。”1995年5月，足部按摩被国家正式确立为一种劳动服务职业，列入《中华人民共和国职业分类大典》。从此足部按摩这种通过专用手法对足部反射区进行按摩，达到防病、治疗和保健目的的中国传统医疗技术，又走上了为大众服务的历史舞台，并更加规范化和科学化。

2 足部按摩，突出局部，调节全身，因人而异，动静结合，不仅能够促进局部的血液循环，而且还能促进全身的血液循环。按摩可使足部及下肢的血液回流，心、脑、肾等重要脏器得到更充足的营养，组织器官的新陈代谢由此加强；其手法所产生的神经反射、全息反馈等，更能增强自我调节机能、激发组织器官潜能，这种良性的物理刺激，大大提高了人体的调节和适应能力。从传统医学的角度看，足部是人的整体的一部分，通过经络贯通上下、联系内外、运行气血。足部按摩疏通经络、调和气血、平衡阴阳、协调内脏机能，可使人体处于整体的动态平衡之中。另外，足部按摩场所的环境、人体当时所处的状态以及各种轻柔灵活的手法，将人带入一个新的生活享受境界，有利于缓解压力、放松身心、调情养心、神安志静、消除疲劳、全面促进健康。

台湾江庆兴先生坚信“自己的病自己医，自己的命自己救”的预防医疗保健理念，结合自己患病后采用足底按摩取得神奇效

果的经历，刻苦钻研足底按摩术20余载。他借鉴前贤，根据自己的实践，总结了足底按摩“8种归位法”、“65个反射区”，以及“自助急救保健”和“固本培元养生”各10法。为便于记忆掌握和教学推广，江先生著书《知足常乐健康法》。受出版社及友人之托，为该书撰序，我因此成为内地第一位读者。该书通俗易懂，图文并茂，理论联系实际，保健治疗并重，我为江庆兴先生刻苦努力、善于探索总结的精神以及取得的成绩而高兴。

医学是实践医学，是经验的积累和总结，是无数先贤智慧的结晶。“知足常乐健康法”具有简、便、廉、验、安全、助人等优点，它必将促进足底按摩医疗技术的发展和提高，促进两岸的医学交流和祖国尽早统一。特撰此序以示祝贺。

杨金生

2005年2月于中国中医研究院

(作者为中国保健协会健康教育专家，中国刮痧健康法、中国拔罐健康法著作人，中国中医研究院医学博士)

自序

每当忆及1982年春节至台东造访吴若石神父的情景，心中仍觉戚戚然，当时我深深体会到了什么是“天难，求人更难”，体会到绝望及心痛！

20年前，我因内耳平衡器官失调卧病在床长达6年。当时我头晕、目眩、耳鸣的情况非常严重，求助全省中西医均无效果，获悉吴若石神父的脚底按摩方法治愈了许多不治之症，随即在妻子的陪伴下前往台东一试。

当时我拖着久病之身，怀抱着一线希望，由妻子搀扶至台东宝桑天主教堂，冀望得到吴若石神父的治疗。那时的我，病情沉重，几乎无法行走，妻子为了照顾软瘫的我，无法如他人一般漏夜排队，整整两天时间，我们都无法接触吴神父本人。妻子和我拜托了好久，请旁人可怜我，是不是能够给我一个治疗的机会，无奈没有人同情，也没有人愿意让出机会，我们只得垂头丧气拖着疲惫不堪的身躯搭车北返。

幸好在等待的两天之中，我看到了许多人被按摩得疼痛不已，仍能忍受极端的痛苦接受治疗，心中不禁想：“或许这种脚底按摩真的能够帮助我恢复健康。”就在离开之时，花了10元钱买了一张脚底反射区图。

返家后，我躺在床上按图索骥自我按摩。奇迹出现了！短短3个月，我站起来了，纠缠我6年的病况竟然不药而愈。

当我身体复原之后，一方面想到和我同样在台东遭到拒绝失望而归的人必定不少，另一方面又想到，和我一样没有余钱可资治疗，且复原又遥遥无期，对未来充满沮丧、绝望的人必定更多，因此我开始思考，如果能够自己的病自己医、自己的命自己救，一定是一桩非常美好的事。

在自我摸索学习脚底按摩之初，只要看到反射图，我的头就大了：那么多的反射区，到底从哪儿开始按啊？又怎么会记得牢？在这种困境下，我悟出了“8种归位法”，也就是将脚底所有反射区归纳成8个区域。如此以来，学习脚底按摩可就容易得多了。“8种归位法”的最大特点就是易学、易懂、易记。

为了实践“自己的病自己医，自己的命自己救”的信念，我在认真研究一段时间后，投入了辅导及教学的工作。21年的教学相长，我发现除了脚底65个反射区的按摩可以达到自医与自救目的外，还有许多其他的辅助方法，如手部的按摩、穴道的推拿及指压、用笔尖或牙签对穴道的刺激、刮痧等，都能够对自我急救，以及平时的固本培元有非常大的帮助。

如果您有久治不愈的症状，建议对不舒服之处实施脚底反射区的按摩，然后再配合身体对应反射区，或是穴道按摩作为辅助，您将会大为惊讶愈疗的速度。而这些经过长年实证得来的健康法，我将之命名为“知足常乐健康法”。其目的就是让大家在

“知”晓双“足”的奥秘后，“常”葆健康，永远快“乐”。身体的疾病是慢慢累积而成的，但只要您从现在开始，依照书本和光盘上的内容自我按摩，一定能够和我一样重获健康，享受快乐的人生。祝福您！

根据多年从事脚底按摩教学的经验，我还发现，如果能少穿鞋袜，经常打赤脚，您就能接受到最天然脚底按摩，而您的身体也会和居住在山上的土著一样强壮、健康。

最后要与您分享的是，卧病在床长达6年的我，都能经由自我按摩的方法恢复健康，重享幸福、美满的人生，既然我能，您一定更能。加油！

江慶興

目 录

□序 杨金生 1

□自 序 4

第一篇 认识知足常乐健康法 1

脚底按摩的起源 3

脚底按摩反射区与归位法 6

身体对应反射区 22

第二篇 如何进行脚底按摩 27

脚底按摩问与答 29

脚底按摩的进行顺序 43

脚底反射区按摩方向图 47

第三篇 图解 65 个脚底按摩反射区 51

暖身——消除紧张情绪与稳定心律反射区 53

排毒——泌尿（排泄）系统反射区 55

脚趾——头部与颈部反射区 59

脚底——内脏反射区 77

脚背——胸腔及前后肋骨神经反射区 91

脚外侧——手、脚及部分生殖系统反射区 97

脚内侧——脊椎（龙骨）及部分生殖系统反射区 106

小腿——坐骨神经反射区 120

双脚——右脚与左脚不同之反射区 122

第四篇 自助急救保健篇 127

止泻法 129

止头痛法 131

止眩晕法 139

止耳鸣法 146

止胃痛法 149

止腹部胀气法 151

止嗝法 155

落枕还原法 157

降血压急救法 161

解便秘法 164

第五篇 固本培元自我养生篇 169

心脏保健法 171

血压保健法 174

肝脏保健法 178

健胃保健法 182

固肾保健法 185

整肠保健法 188

固齿保健法 190

返老还童保健法 193

坐骨神经保健法 195

安眠保健法 199

65个反射区索引

(按出现先后顺序排列)

太阳神经丛(胃肠神经)		喉咙反射区	72
反射区	53	气管反射区	73
肾上腺(副肾)反射区	54	胸部淋巴腺反射区	74
尿道反射区	55	内耳迷路(平衡器官)反射区	75
膀胱反射区	56	甲状腺反射区	76
输尿管反射区	57	胃反射区	77
肾脏反射区	58	胰脏反射区	78
副甲状腺反射区	59	十二指肠反射区	79
颈椎反射区	60	横结肠反射区	80
颈项反射区	61	降结肠反射区	81
小脑(脑干)反射区	62	直肠反射区	82、119
大脑反射区	63	肛门反射区	83、118
脑垂体反射区	64	小肠反射区	84
三叉神经反射区	65	卵巢反射区	85、101
鼻反射区	66	睾丸反射区	86、102
额窦反射区	67	脾脏反射区	87
耳朵反射区	68	心脏反射区	88
眼睛反射区	69	肺脏与支气管反射区	89
上颌反射区	70	斜方肌(膈颈神经)反射区	90
下颌反射区	70	胸腔反射区	91
扁桃腺反射区	71	乳房反射区	92

肩胛肩腺(肩胛骨)反射区	93	阴茎反射区	110
横膈膜反射区	94	阴道反射区	111
外肋骨反射区	95	内尾骨反射区	112
内肋骨反射区	96	子宫反射区	113
肩关节反射区	97	前列腺反射区	114
肘关节反射区	98	股关节反射区	115
膝关节反射区	99	下身淋巴腺反射区	116
外尾骨反射区	100	腹股沟(鼠蹊)反射区	117
髋关节反射区	103	腓脞神经(内侧)反射区	120
上身淋巴腺反射区	104	膝脞神经(外侧)反射区	121
下腹神经反射区	105	盲肠(阑尾)反射区	122
胸椎(脊椎)反射区	106	回盲瓣反射区	123
腰椎反射区	107	升结肠反射区	124
骶骨反射区	108	肝脏反射区	125
尾椎反射区	109	胆囊反射区	126



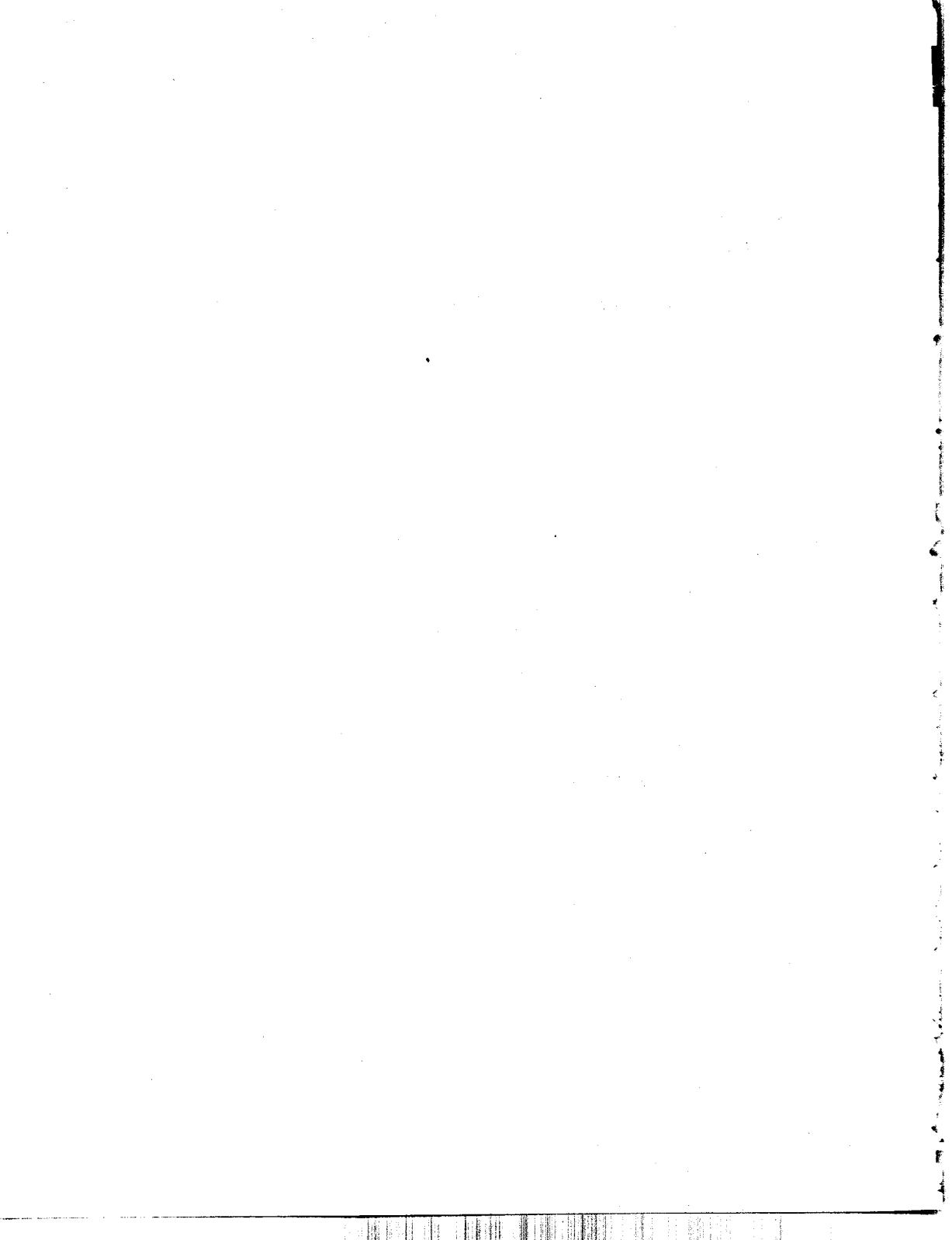
第一篇 认识知足常乐健康法

一个人行走的方式，透露出许多关于健康的信息。“知足常乐健康法”提倡的便是一种借由脚底按摩，使有病痛的身体逐渐恢复健康的自然养生保健法。此外，知足常乐健康法也提倡利用全身反射区进行自我保健。在本篇中介绍读者认识：

脚底按摩的起源

脚底按摩反射区与归位法

身体对应反射区



脚底按摩的起源

本书传授的“知足常乐健康法”，是一种借由脚底按摩，使有病痛的身体逐渐恢复健康的自然养生保健法。可是何谓脚底按摩？这种借由脚底按摩达到保健效果的方法是怎么来的？我们又该如何“知足常乐”呢？

从字面上解释，学会知足常乐健康法，就会“知”晓双“足”的奥秘，因此便能够“常”葆健康，永远快“乐”。而在探索知足常乐健康法之前，我们应该先了解为什么有人会将双脚是否灵活有力、步伐轻盈或沉重，视为判断一个人衰老程度的标准。

来自双脚的健康信息

一个人行走的方式，可以透露出许多关于健康的信息：

• 身体健康的人

身体轻盈，步伐轻快、敏捷。观察体能良好的儿童及青少年，不但走路轻快、步伐灵活，长时间行走不会觉得疲累，上下楼梯也不会气喘脸红。

• 出现衰老现象的人

身体沉重，步伐不稳。观察身体不适或是有病的患者及老人，走路时拖泥带水、双脚不离地，有扶墙的、有拄拐杖的。上楼梯时，没走上几层台阶就已经气喘如牛、面红耳赤，甚或脸色苍白、力不能支。下楼梯时，双脚无力、颤抖、疲软，必须紧握扶手以防摔倒。因此双脚对人类来说，不仅是身体组织结构的一部分，主要作用为站立或走路，另外还是反映一个人是否健康的明镜。

脚底按摩是中国的文化资产

谈到脚底按摩，很多人都认为是瑞士籍天主教吴若石神父发明的，事实上吴神父并没有发明脚底按摩，这种保健方法是我们中国的文化资产。

追溯历史，在《史记》、《黄帝内经》等古籍中皆记载有一位名叫俞跗的名医。据考证，上古时代并没有“俞”这个姓氏，但是“俞”与“愈”的字义相同。“愈”是治愈，“跗”是脚背，因此俞跗指的正是以脚部按摩治病的名医。换句话说，俞跗应该是脚部按摩法的祖师爷。

《黄帝内经》是汉代出版的中医经典，内容不但包括对脚部的生理、病理作用及医疗功能的理论探讨，而且针对脚部疗法的应用，也有翔实的论述及总结，其中包括双脚与十二经、五脏六腑、头部、脸部五官的结构，以及生理、病理之间的相互关联性。书中认为“足受血而能步”（双脚气血循环无碍，方能行走自如），双脚的运动、伸展功能，走路的快慢与轻盈滞重，对于冷热温湿