

一家一人会

省下医疗费



吴若石新足部健康法

吴若石(瑞士) 郑英吉 著

新浪网推荐

《吴若石新足部健康法》荣登

- ◆北京新华书店保健养生类：第二名
- ◆晨报书迷俱乐部生活类：第一名
- ◆新浪热点图书排行榜：第八名
- ◆京华图书榜生活类：第一名
- ◆卓越网生活健康类飙升最快图书：第九名
- ◆南方报业生活励志类：第十名

畅销书排行榜

累积售700000册



“足底按摩之父”教你自助健康疗法

为自己做足疗

——强化体质、改善脏器、治未病

无痛、准确、有效！

浙江科学技术出版社

最新修订版

吴若石

新足部健康法

吴若石（瑞士）郑英吉 著

浙江科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

吴若石新足部健康法 / 吴若石(瑞士), 郑英吉著.

— 杭州: 浙江科学技术出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5341-4404-2

I. ①吴… II. ①吴… ②郑… III. ①足—穴位按压
疗法 IV. ①R244.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第021198号

著作权合同登记号 图字: 11-2011-219号

本书繁体中文版由台湾文经出版社有限公司出版发行,
并授权浙江科学技术出版社在中国大陆地区独家出版中文简体字版。

吴若石新足部健康法

作 者 吴若石(瑞士) 郑英吉

责任编辑 宋 东 李骁睿

封面设计 烟 雨

出版发行 浙江科学技术出版社

地 址 杭州市体育场路347号

邮 编 310006

电子信箱 sd@zkpress.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 北京大运河印刷有限责任公司

开 本 889×1194 1/16

印 张 13.25

字 数 150千

版 次 2012年5月第1版

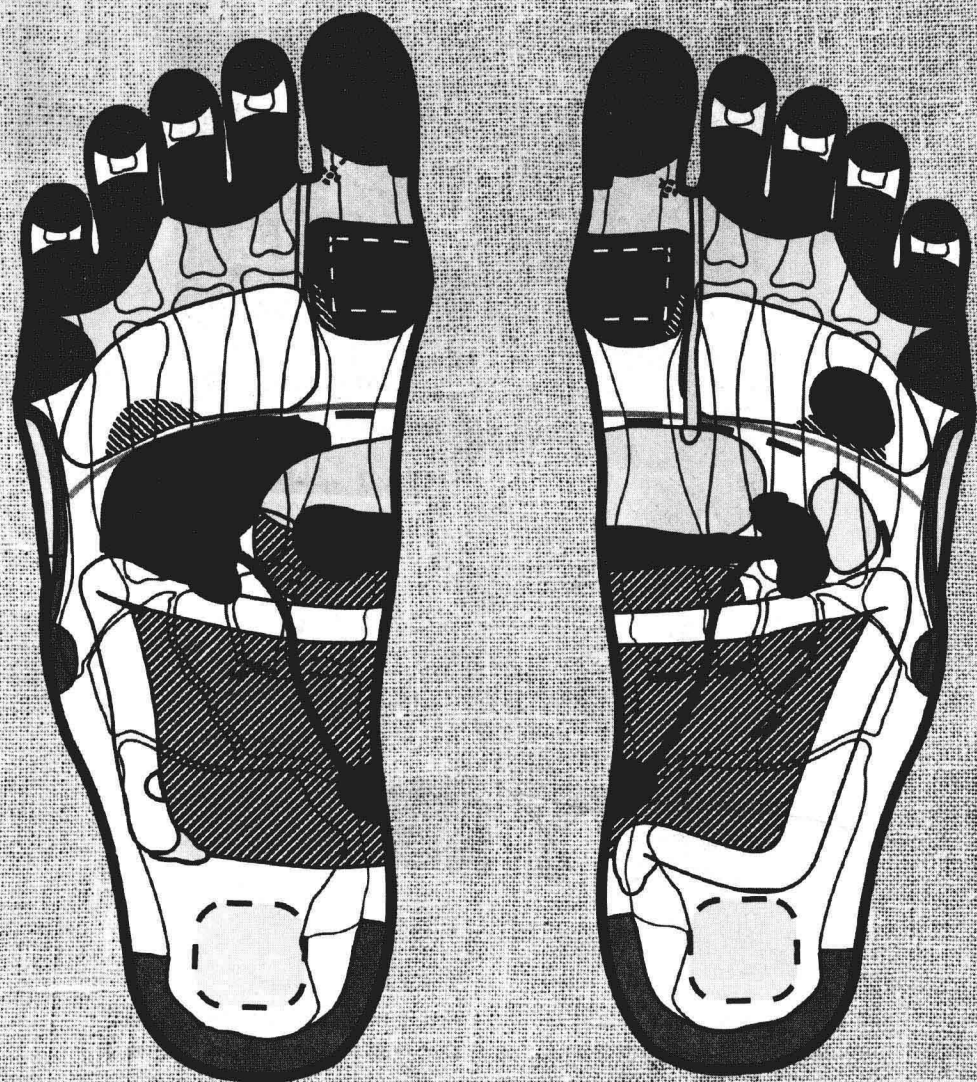
印 次 2012年5月第1次

书 号 ISBN 978-7-5341-4404-2

定 价 29.80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)





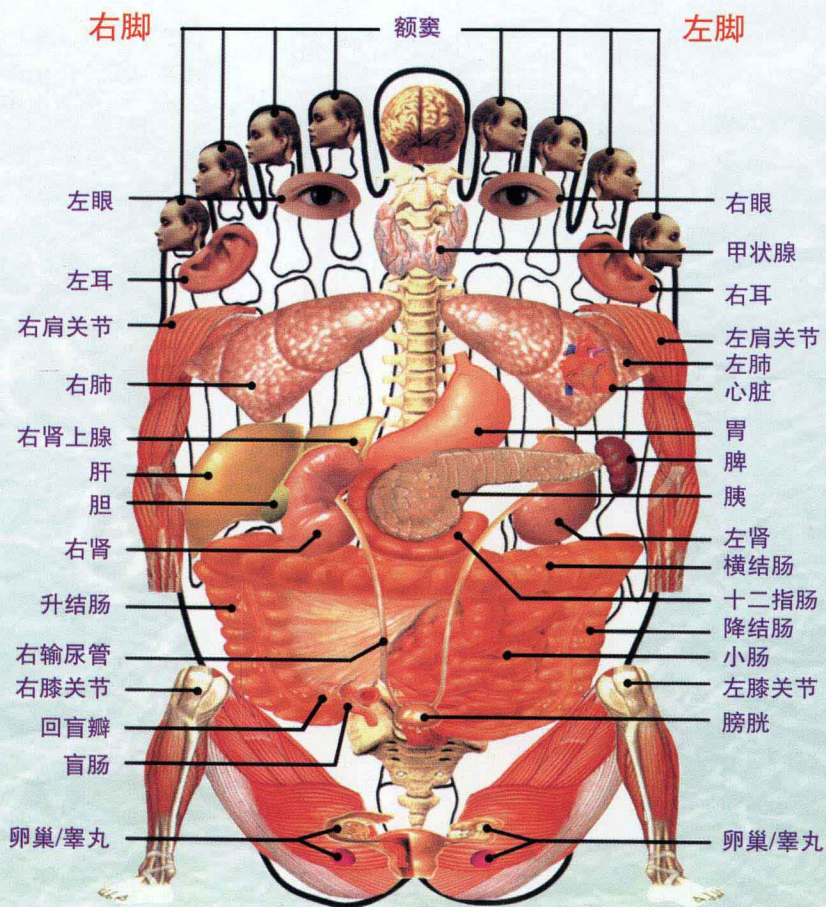
吴若石与郑英吉老师经历二十多年的切磋研究，终于突破旧式“脚底按摩”的所有缺点，包括令人生畏的“越痛越有效”、脚底反射区带模糊、“头痛医头、脚痛医脚”等不合时宜的做法，于2001年12月13日举行首次“新法”、新书发布会。新方法具有无痛、舒服、准确、有效等优点，引起媒体与群众的关注，纷纷一试身“脚”。经过吴若石的按摩后，大家全身畅通，都喊着：“好棒喔！好舒服！”

(钟丰义/摄影)



在新书发布会上，有三位来宾做了见证。右为台湾南华大学吕应钟教授，他因鼻癌在应用中西医疗法期间也使用“新足健法”，结果一连三天从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。中为吕俐莹女士，得癌后因化疗以致头发脱落，她在会中勇敢地摘下假发说：新足健法使化疗的副作用降至最低。左为高妹月女士，她在做新足健法后，缓解了一些原来甲状腺功能低下的一些症状，使内分泌、消化、免疫系统等各方面，逐渐恢复正常。

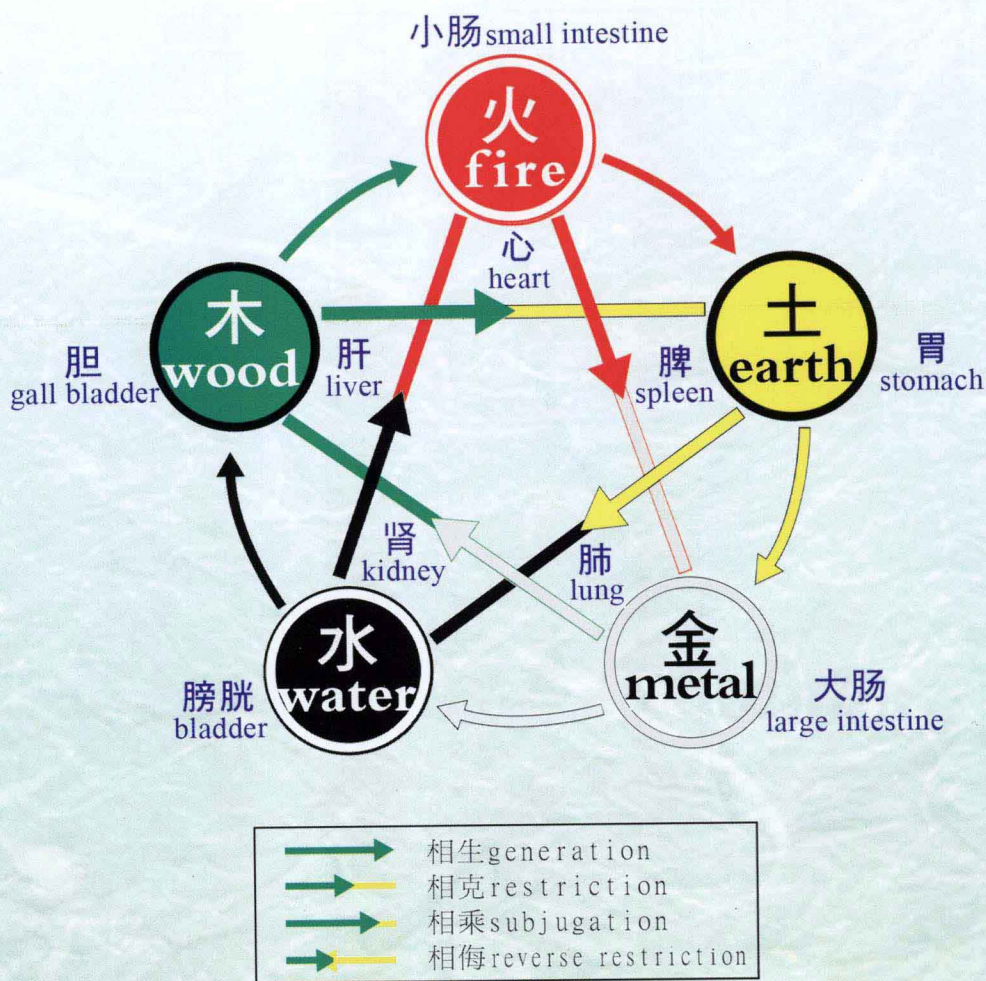
(钟丰义/摄影)



彩图1 足部的生物全息对应图

说明：

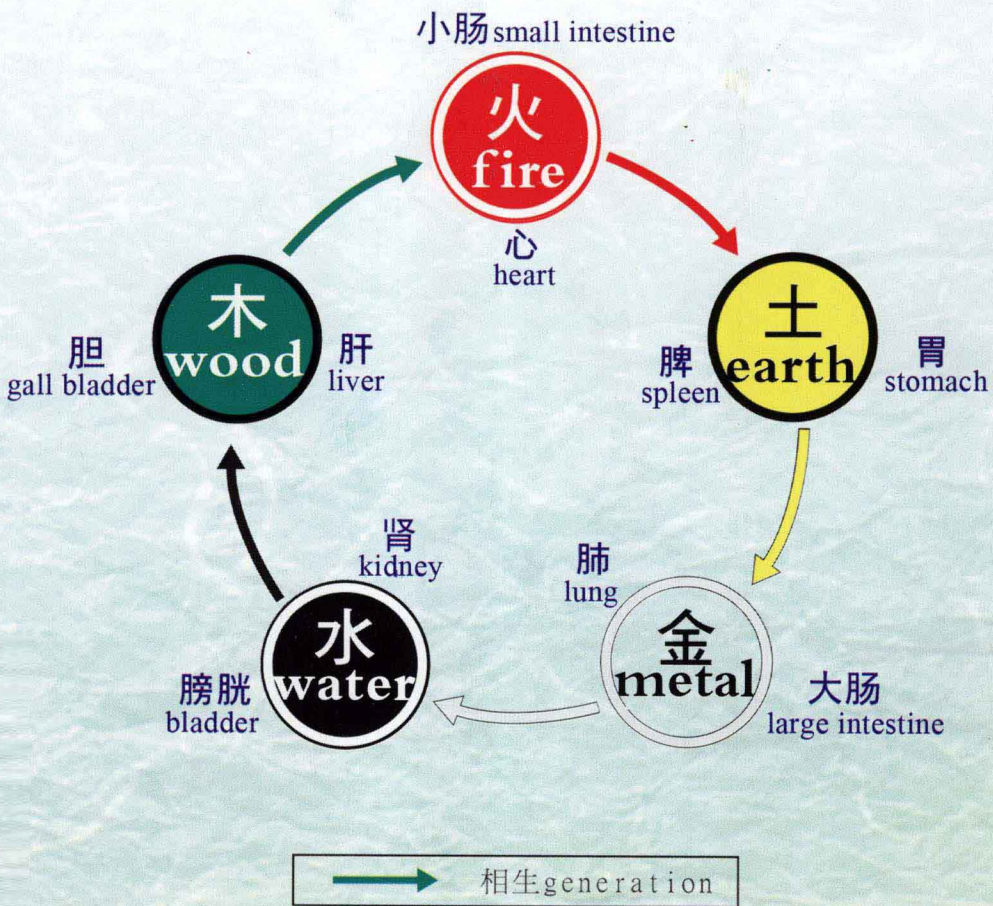
足部就是人体的缩影



彩图2 五行五色图

说明：

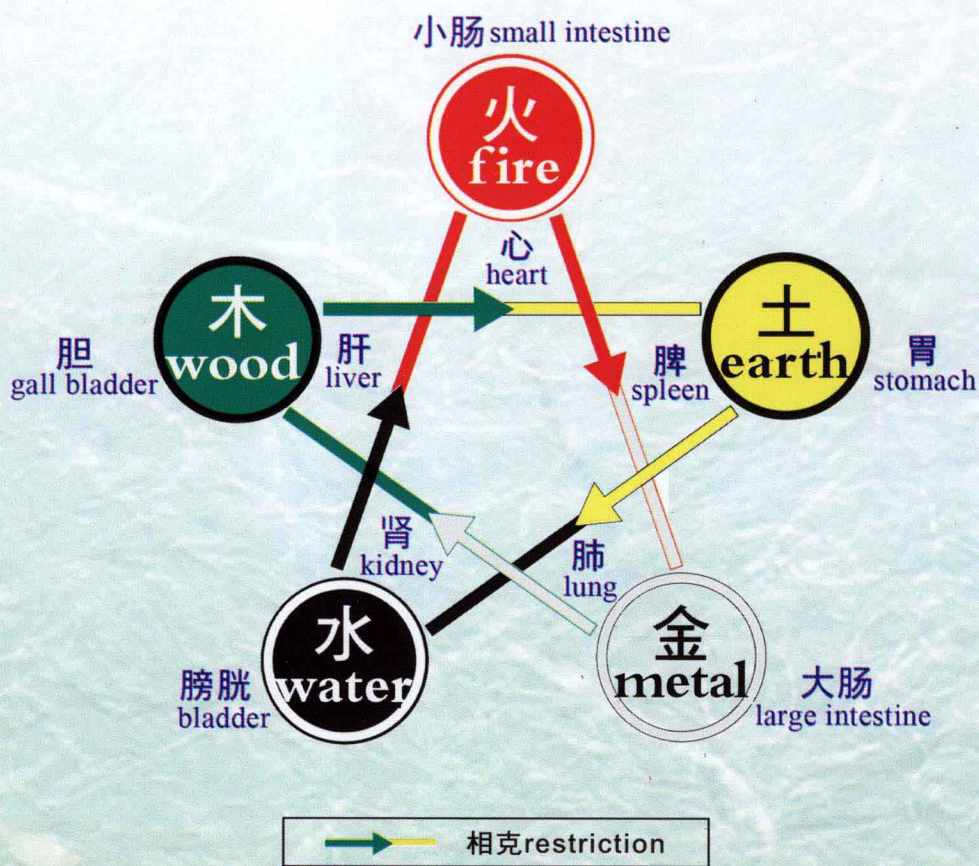
拿木、火、土、金、水五行来配五色：肝主木，木色青；心主火，火色红；脾主土，土色黄；肺主金，金色白；肾主水，水色黑。



彩图3 五行相生图

说明:

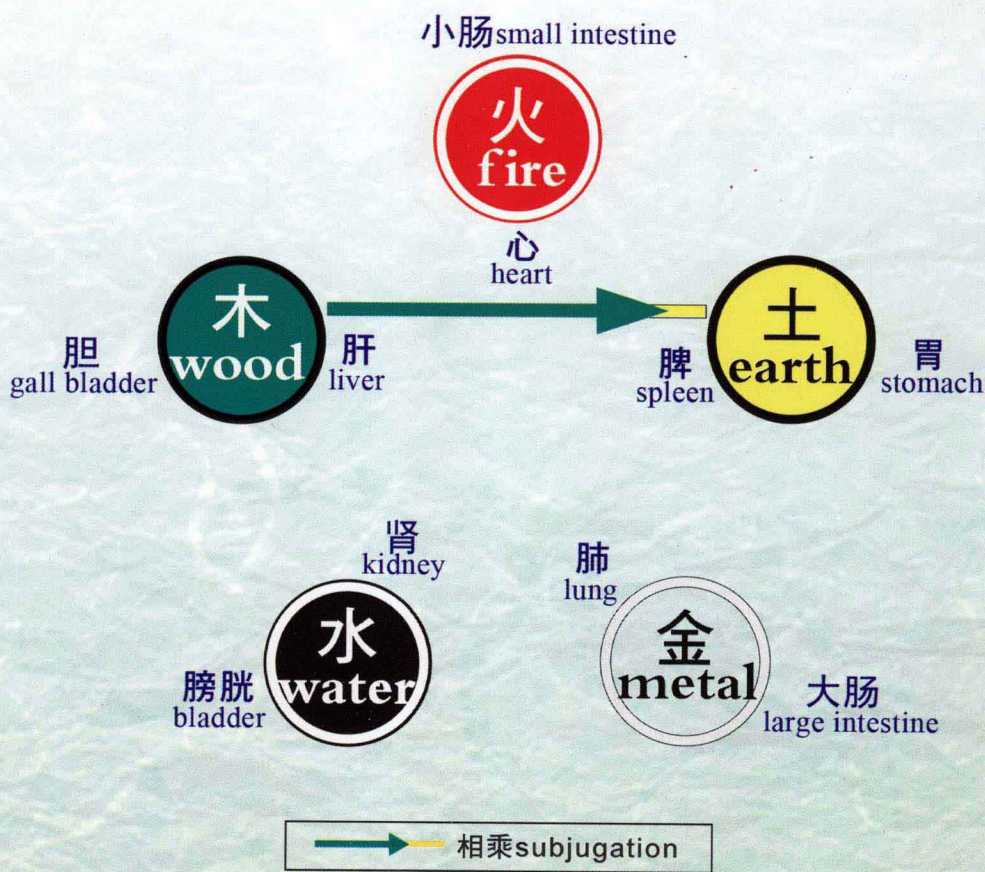
相生——五行学说借相生的关系来说明事物有相互协同的一面，如木生火，火生土（燃烧后的灰烬），土生金，金生水，水生木。



彩图4 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5 五行相乘图

说明:

相乘——相乘是强凌弱的意思，是异常的相克关系，如木太盛，就会对土克制过度。这叫木乘土。若木不及，则受金克制过度，金本身功能正常，因木虚而后金乘之。



彩图6 五行相侮图

说明:

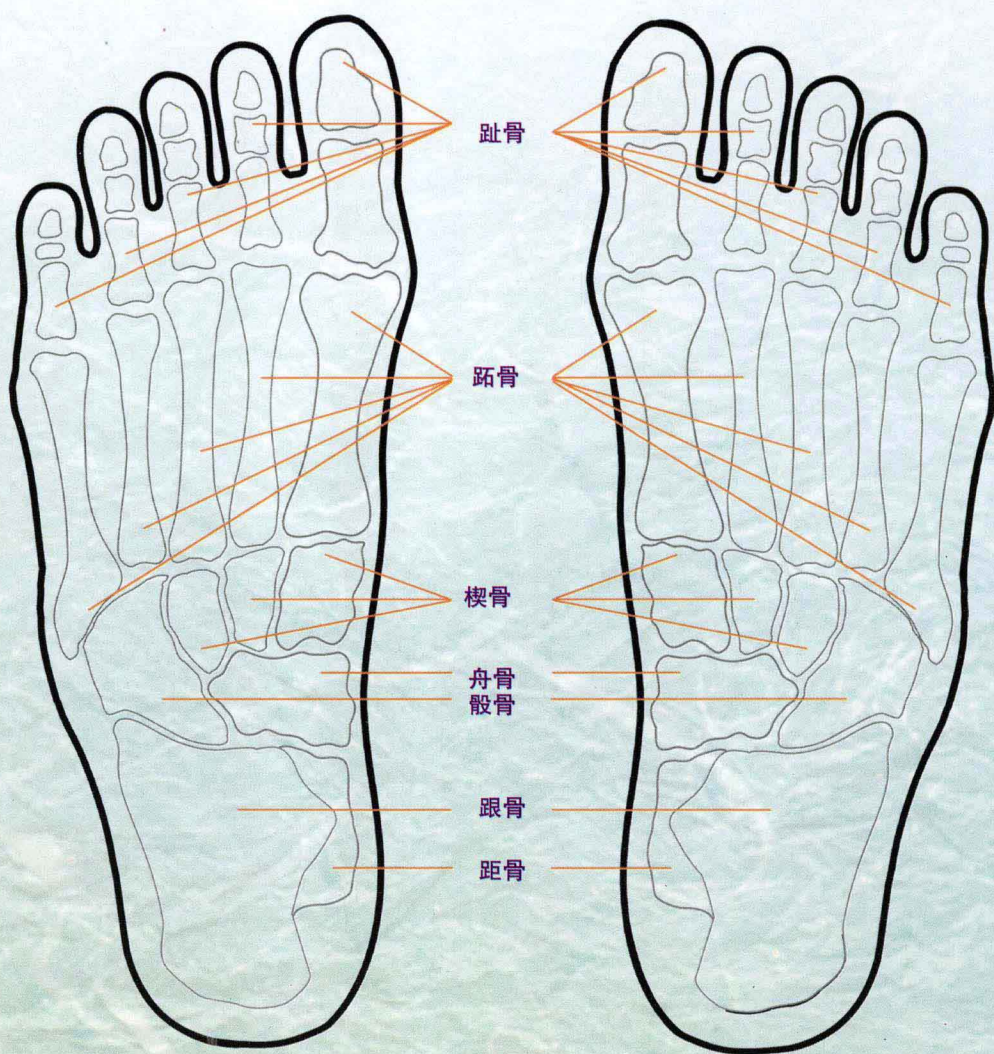
相侮——相侮是反克现象，是事物间关系失去正常协调的另一种表现，也是病理变化的范围，如正常的相克关系是金克木，若金气不足，或木气偏亢，木就会反过来侮金，出现肺金虚损而肝木亢盛的病证。



彩图7 太极图

说明：

阴阳须调和，人体才能维持健康。



彩图8 脚骨构造名称图



彩图9 脚底的脚骨图

说明：

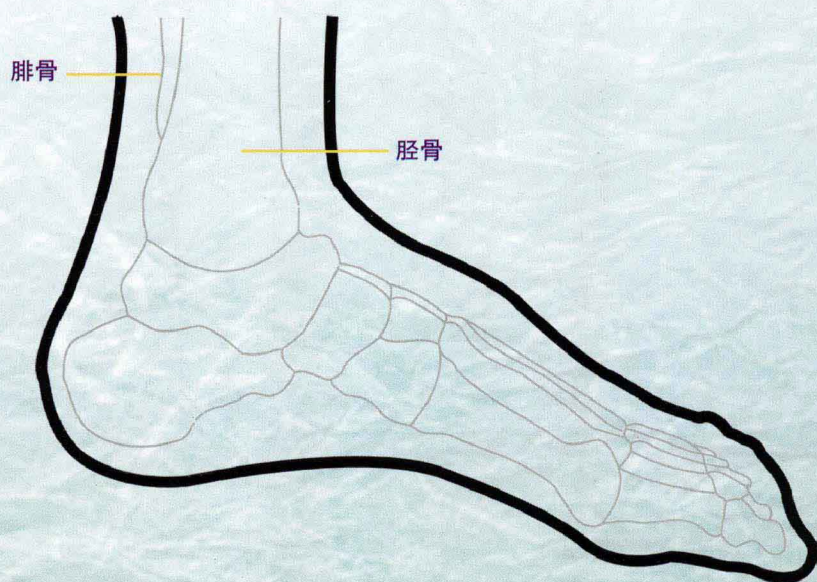
1. 脚底的反射区从第三趾、跖骨，向脚跟中心点画一条纵线，是我们的纵坐标跖骨近心端与楔骨、骰骨接缝的弧线，可做为“横坐标”。
2. 此图是按摩者看到的被按摩者的脚底。两脚合并，大脚趾在中间叫“内”侧，小脚趾在外叫“外”侧。



彩图10 脚背的脚骨图

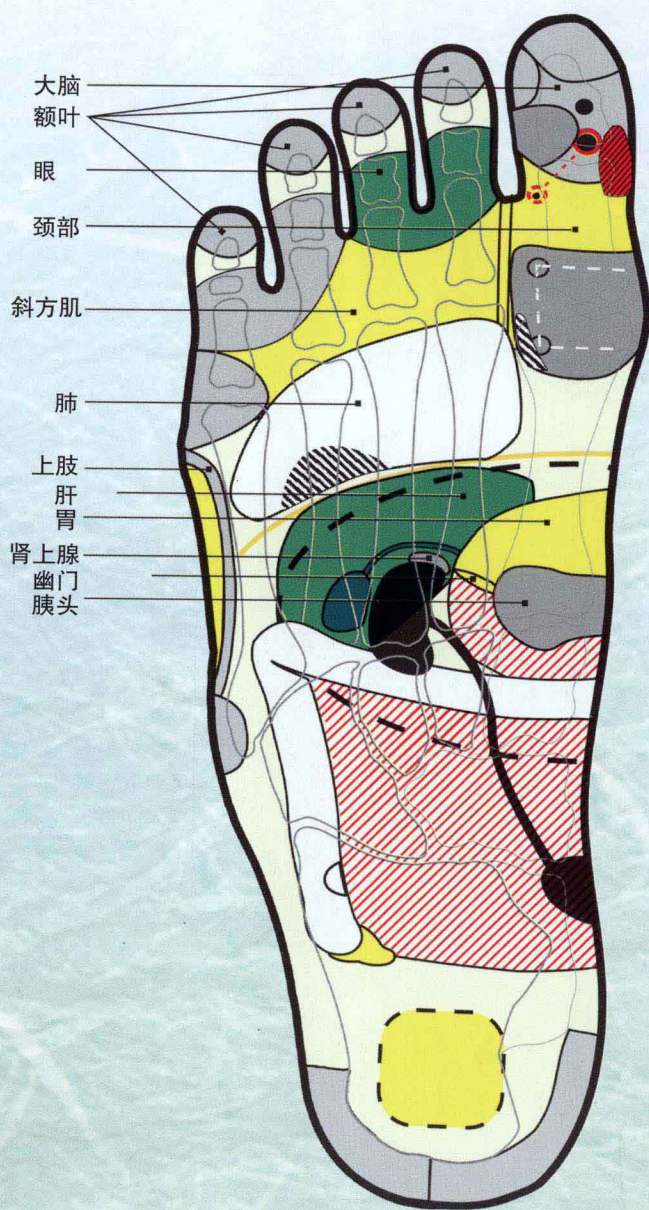
说明:

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



彩图11 脚侧的脚骨图

说明：
胫骨粗，腓骨细。



彩图12 人体器官组织反映在脚底的对应图