

按出体内自愈力！疼痛立即消！

全图|解

奇效穴位按摩

李宏义◎著



台湾足部按摩之父

吴若石神父 诚挚推荐

足部按摩可以调节
五脏六腑、疏通经脉、行气活血，
轻松消除身体疾病。



辽宁科学技术出版社

LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

足部按摩可以调节五脏六腑、疏通经脉、行气活血，
足部反射区全图解，轻松消除身体疾病。

全图解

奇效穴位按摩

台湾足部按摩之父
吴若石神父 推荐

李宏义 ◎ 著



常州大学图书馆
藏书章



按出
自愈力！
立即消失！

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

©2014, 简体中文版版权归辽宁科学技术出版社所有

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经雅书堂文化事业有限公司授权出版中文简体字版, 由辽宁科学技术出版社有限公司出版。

著作权合同登记号: 06-2012 第 108 号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

奇效穴位按摩全图解/李宏义著.—沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5381-8366-5

I. ①奇… II. ①李… III. ①穴位按压疗法—图解 IV. ①R245.9-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第265747号

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 北京艺堂印刷有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 10

字 数: 200千字

出版时间: 2014年1月第1版

印刷时间: 2014年1月第1次印刷

策 划: 盛益文化 牟伟华

责任编辑: 卢山秀 邓文军 学识

封面设计: 百朗文化

版式设计: 百朗文化

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-8366-5

定 价: 42.00元

联系电话: 024-23284376

邮购咨询电话: 024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

http://www.lnkj.com.cn

前言

我与吴神父的结缘

多年前在书店看到吴神父的回忆录《知足常乐》一书，了解了吴神父的成长过程及对台湾足部按摩的贡献，深受感动之余，我立即驱车前往台东长滨拜访吴神父，第一次见到吴神父，被他那一口流利的台语吓了一跳，标准的口音实在让我很难联想到他是瑞士来的传教士，他的笑容和热情给我留下深刻的印象，也让我爱上长滨！

吴若石神父 1970 年 8 月来到台湾从事宣教工作，定居在台东长滨乡天主堂，台湾潮湿的气候使原本就患有风湿和关节炎的吴神父每晚都因为习惯性疼痛而迟迟无法入睡，只能使用止痛药暂时止痛，虽然遍寻了中西医的治疗方法，但病情一直无法好转，直到遇上同是瑞士籍的薛弘道修士，他送给吴神父一本玛莎薇护士所写的《足部反射区健康法》，吴神父开始认真研究并在自己的脚底“肾脏反应区”及相关器官反应区反复按摩，几星期后，长期的风湿痛及关节炎竟然不药而愈，吴神父就开始推广足部按摩，为教会有病痛的会友按摩，因为效果非常明显，名声逐渐远扬，所以才有了今天的足部按摩之父——吴若石神父。

长滨，这个纯朴可爱的乡镇，著名的“八仙洞”和大家耳熟能详的“长滨文化”（台湾唯一已发现的旧石器时代遗址）就坐落在此！周末午后，阵阵海风吹来，空气中弥漫着大海的气息，尽管我已多次拜访此地，但还是有种心旷神怡的感觉！台东长滨天主堂是吴若石神父在台湾的落脚之处，天主堂外



作者与吴神父合影



吴神父示范新足部健康法的操作手法



吴神父与作者正享受正宗新足部健康法的按摩

的躺椅上坐着从外地来的访客，他们不辞辛苦开车赶来，就是希望能感受到最正宗的足部按摩！星期三和星期六的下午是长滨天主堂足部按摩的时间，许多当地和外地居民都会前往长滨天主堂做足部按摩，这里的按摩师傅都已跟随吴若石神父工作多年，像张秋妹女士，已有21年的足部按摩经验了！张秋妹女士当初因为自己有长期偏头痛和肠胃不适症状而找到吴神父进行足部按摩，那些伴随自己多年的疾病治愈后，她深有感触，并愿意加入到帮助更多人获得健康的按摩师傅队伍中！



作者与吴神父和原住民师傅合影留念
 后排左二 张秋妹 后排左三 宋阿妹
 后排右二 吴若石神父 后排右一 李玉英
 前排左一 石世俊

他们都传承了吴神父的最地道及最准确的按摩手法，因为吴神父新足部健康法有别于传统的足部按摩，能更深入且准确地作用到反应区，也有更明显的效果，对足部按摩有兴趣的朋友，不妨利用节假日到台湾长滨乡来做足部按摩吧！



长滨天主堂纯朴的风景



吴神父亲自指导授课



天性开朗的按摩师傅以乐观助人的态度为客人服务



作者受邀到台湾知名报社讲授足部按摩课程

【足部按摩的好处】

足部是人体五脏六腑的缩影，通过按摩足部反应区可以活化五脏六腑器官的细胞，提升人体的抗病能力，达到保健治疗的效果。



学会足部按摩，让全家健康有保障，可以省下许多医药费。



作者推广足部按摩课程的现场教学实况



作者以简单易懂的教学方法，让大人小孩都可以轻松学会保健按摩，照顾家人健康!

【懒人棒使用说明】

懒人棒是我通过多年实践经验研发出来的符合人体工学的产品，好拿、省力、方便、轻巧，并且能准确深入全身穴道、经络、淋巴、肌肉纹理、骨缝以及足部每个细微反应区，进行最有效的按摩，其功能性与便利性远胜于一般的按摩棒。

懒人棒主要由三种结构所组成：

1. 棒头和棒颈。
2. 中间有足部按摩的大球和小球。
3. 刮痧棒由三支小棒球所组成。

**如此精心设计，让您省钱又方便，
一支就能让您轻松搞定健康！**

懒人棒可以用在身体各个部位，包括头部、脸部、颈部、肩部、胸乳部、腹部、背部、腰部、臀部、大腿、小腿、足部、手臂、手掌等。用在脸部，则可以有美容刮痧、紧致肤质的效果；用在头部，则可以提神醒脑、活化发根细胞，防止掉发；用在胸部，则可以强化胸管淋巴、腋下淋巴，增强免疫力，另外按摩乳房四周的穴道还有丰胸的效果；用在腹部，可以排宿便、解便秘、瘦小腹；用在足部，可以治疗五脏六腑所产生的疾病，益气升阳，理气血，调百脉，致中和。



自序

最自然的养生保健方法

这十多年来我一直在用心研究中医和足部按摩对身心健康的作用，努力提倡最自然的养生保健方法，避免不必要的药物和针剂对身体造成的毒害，倡导人们利用简单有效的方法来激发身体的自愈力。

生活在现代社会中的人们，生活节奏快，工作压力大，常常忽视身体发出的不适讯息，除非到了会影响日常起居和工作的严重地步，否则能拖就拖，能忍就忍，从而给身体带来更大的伤害。知名的健康管理专家庄淑旗博士曾语重心长地说：“对一个没生病的人，你再怎么跟他强调自我健康管理的重要性，他通常都是听不进去的。如果自己不肯改变对健康的态度与生活习惯，医生所能帮得上的忙及能做的治疗其实是很有有限的。”

我们的身体与生俱来拥有一套细胞自我修复与再生机制，即自愈力。如不小心割伤、擦伤了皮肤时，我们并不需要做复杂的处理，身体会自动释放大量的白细胞阻止外界细菌侵入体内，命令血小板阻止血液持续外流，并且发出组织修复的动员令，不用多久，受伤的地方就会恢复到跟原来一模一样。所以，对于任何脏腑、四肢肌肉组织损伤，只要开启身体自愈力，提供足够的气血能量、营养物质，并放松身心，身体就会很快得到修复。

身体持续发出警告，反复生病、便秘、肥胖、心情沮丧，你都置之不理，时间久了，大脑也麻木了，不再对你发出警告，你却误认为疼痛的地方不再痛了，以为身体的自愈力将它治好了，这种对自愈力的误解必将导致更严重的后果。有一位中年女性经常感到腰部酸痛，但只要用手拍一拍、捶一捶，酸痛感就消失了，于是她以为这是人老后自然产生的毛病，所以只要发作就用老方法处理，有一天做家务时突然尿失禁，去医院做检查才发现泌尿系统受到了细菌感染，是由反复发作的慢性肾炎所引起的。

和朋友谈起关于身体保健、保养和遇病治病的问题，她说就算感觉自己身体的健康即 will 受到威胁，也不知该如何事先预防？即使健康出现问题，也不知该如何自救？对于这一点我深表认同。所以我想将自己在多年的临床实践和教学中累积的经验及方法分享给大家，不仅可以改善身体的不适状况，还能预防疾病或不良状态的扩散，若能长期坚持，不只能够快速改善身体状况，也能改变体质，让人更不容易生病，即使不幸生病了，症状也会比较轻，且会比其他人更快复原。



目录 CONTENTS

前 言

我与吴神父的结缘.....2

自 序

最自然的养生保健方法6

足部反应区图

足部病理—右脚底—反应区及相关病症10

足部病理—左脚底—反应区及相关病症11

足部病理—脚内侧—反应区及相关病症12

足部病理—脚外侧—反应区及相关病症13

足部病理—脚背—反应区及相关病症14

Part 1 足部按摩篇

一、什么是足部按摩?

足部按摩简史.....16

足部按摩的范围16

足部按摩的原理和作用16

二、初识足部结构

足部骨骼分布、方位认识.....18

三、足部按摩的手法和技巧

足部按摩的基本手法19

懒人按摩手法.....21

足部按摩注意事项.....22

足部按摩后的反应.....23

足部按摩问与答24

四、足部反应区的位置

足部反应区在足部的排列规则.....26

大脑.....27

松果体.....27

额窦.....28

眼睛.....28

斜方肌.....29

肺脏.....29

上肢.....30

肝脏.....30

胆囊.....31

升结肠.....31

回盲瓣膜.....32

脑垂体.....32

鼻子.....33

颈部.....33

甲状腺.....34

胃.....34

幽门.....35

胰腺.....35

腹腔神经丛.....36

十二指肠.....36

盲肠.....37

小脑.....37

副甲状腺.....38

气管·食道.....38

贲门.....	39
横结肠.....	39
输尿管.....	40
小肠.....	40
膀胱.....	41
太阳穴.....	41
耳朵.....	42
肩关节.....	42
心脏.....	43
肾上腺.....	43
肾脏.....	44
脾脏.....	44
降结肠.....	45
乙状结肠.....	45
直肠·肛门.....	46
骨盆腔内器官.....	46
尾骨.....	47
坐骨神经(脚内侧).....	47
直肠·痔疮.....	48
髋关节(脚内侧).....	48
骨盆腔淋巴(脚内侧).....	49
子宫·前列腺.....	49
尿道·阴道·阴茎.....	50
骶椎.....	50
腹部淋巴.....	51
腹股沟淋巴.....	51
横膈膜.....	52
颈椎.....	52
胸椎.....	53

腰椎.....	53
尾骨(脚内侧).....	54
躯干淋巴.....	54
输精管·输卵管.....	55
肩胛骨.....	55
坐骨神经(脚外侧).....	56
小腹肌肉松弛区.....	56
髋关节(脚外侧).....	57
骨盆腔淋巴(脚外侧).....	57
卵巢·睾丸.....	58
膝关节.....	58
肘关节.....	59
尾骨(脚外侧).....	59
胸腺淋巴.....	60
头夹肌.....	60
声带·喉咙.....	61
扁桃腺.....	61
上下颚.....	62
牙齿.....	62
上身淋巴.....	63
胸·乳房.....	63
内耳迷路.....	64
腋下淋巴.....	64

Part 2 腹部按摩篇

《黄帝内经》的启发.....	66
----------------	----

目录 CONTENTS

腹部——生命的重要部位.....	66	记忆力差.....	108
腹部按摩激发自愈力.....	67	个子不高.....	110
启动健康的钥匙.....	69	糖尿病.....	112
什么是“腹部按摩保健法”？.....	70	过敏性鼻炎.....	114
“腹脑”的概念.....	71	手脚冰冷.....	116
腹部的油门和刹车.....	72	骨质疏松.....	118
不可思议的“腹脑”.....	73	脱发.....	120
肠道痉挛，细胞坏死.....	75	便秘.....	122
脑的能量从哪里来？.....	75	宿便积存.....	124
腹部与五脏六腑的关系.....	76	胀气.....	126
补元气，调元气.....	77	子宫肌瘤.....	128
脏腑实则病.....	79	更年期综合征.....	130
腹部是人体经脉最密集的部位.....	81	前列腺疾病.....	132
神奇的腹部结构.....	81	性功能不足.....	134
腹部体表分区法.....	85	经期失调.....	136
腹部按摩的手法和技巧.....	86	青春痘.....	138
		各种皮肤问题.....	140
		胸部松弛.....	142
		下半身肥胖.....	144
		腰部赘肉多.....	146
		胸部扁平.....	148
		附录	
		经络图	150
		备注：本书所提到的油类使用一般润滑油即可，若没有润滑油亦可用乳液替代。	

Part 3 足体按摩症状篇

腰酸·腰痛.....	92
膝关节酸痛.....	94
肩颈酸痛.....	96
慢性疲劳.....	98
精神差·活力不足.....	100
胃痛.....	102
感冒.....	104
失眠.....	106

足部按摩可以调节五脏六腑、疏通经脉、行气活血，
足部反射区全图解，轻松消除身体疾病。

全图解

奇效穴位按摩

台湾足部按摩之父
吴若石神父 推荐

李宏义 ◎ 著



按出
自愈力！
立即消失！

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·

前言

我与吴神父的结缘

多年前在书店看到吴神父的回忆录《知足常乐》一书，了解了吴神父的成长过程及对台湾足部按摩的贡献，深受感动之余，我立即驱车前往台东长滨拜访吴神父，第一次见到吴神父，被他那一口流利的台语吓了一跳，标准的口音实在让我很难联想到他是瑞士来的传教士，他的笑容和热情给我留下深刻的印象，也让我爱上长滨！

吴若石神父 1970 年 8 月来到台湾从事宣教工作，定居在台东长滨乡天主堂，台湾潮湿的气候使原本就患有风湿和关节炎的吴神父每晚都因为习惯性疼痛而迟迟无法入睡，只能使用止痛药暂时止痛，虽然遍寻了中西医的治疗方法，但病情一直无法好转，直到遇上同是瑞士籍的薛弘道修士，他送给吴神父一本玛莎葳护士所写的《足部反射区健康法》，吴神父开始认真研究并在自己的脚底“肾脏反应区”及相关器官反应区反复按摩，几星期后，长期的风湿痛及关节炎竟然不药而愈，吴神父就开始推广足部按摩，为教会有病痛的会友按摩，因为效果非常明显，名声逐渐远扬，所以才有了今天的足部按摩之父——吴若石神父。

长滨，这个纯朴可爱的乡镇，著名的“八仙洞”和大家耳熟能详的“长滨文化”（台湾唯一已发现的旧石器时代遗址）就坐落在此！周末午后，阵阵海风吹来，空气中弥漫着大海的气息，尽管我已多次拜访此地，但还是有种心旷神怡的感觉！台东长滨天主堂是吴若石神父在台湾的落脚之处，天主堂外



作者与吴神父合影



吴神父示范新足部健康法的操作手法



吴神父与作者正享受正宗新足部健康法的按摩

的躺椅上坐着从外地来的访客，他们不辞辛苦开车赶来，就是希望能感受到最正宗的足部按摩！星期三和星期六的下午是长滨天主堂足部按摩的时间，许多当地和外地居民都会前往长滨天主堂做足部按摩，这里的按摩师傅都已跟随吴若石神父工作多年，像张秋妹女士，已有21年的足部按摩经验了！张秋妹女士当初因为自己有长期偏头痛和肠胃不适症状而找到吴神父进行足部按摩，那些伴随自己多年的疾病治愈后，她深有感触，并愿意加入到帮助更多人获得健康的按摩师傅队伍中！



作者与吴神父和原住民师傅合影留念
 后排左二 张秋妹 后排左三 宋阿妹
 后排右二 吴若石神父 后排右一 李玉英
 前排左一 石世俊

他们都传承了吴神父的最地道及最准确的按摩手法，因为吴神父新足部健康法有别于传统的足部按摩，能更深入且准确地作用到反应区，也有更明显的效果，对足部按摩有兴趣的朋友，不妨利用节假日到台湾长滨乡来做足部按摩吧！



长滨天主堂纯朴的风景



吴神父亲亲自指导授课



天性开朗的按摩师傅以乐观助人的态度为客人服务



作者受邀到台湾知名报社讲授足部按摩课程

【足部按摩的好处】

足部是人体五脏六腑的缩影，通过按摩足部反应区可以活化五脏六腑器官的细胞，提升人体的抗病能力，达到保健治疗的效果。



学会足部按摩，让全家健康有保障，可以省下许多医药费。



作者推广足部按摩课程的现场教学实况



作者以简单易懂的教学方法，让大人小孩都可以轻松学会保健按摩，照顾家人健康！

【懒人棒使用说明】

懒人棒是我通过多年实践经验研发出来的符合人体工学的产品，好拿、省力、方便、轻巧，并且能准确深入全身穴道、经络、淋巴、肌肉纹理、骨缝以及足部每个细微反应区，进行最有效的按摩，其功能性与便利性远胜于一般的按摩棒。

懒人棒主要由三种结构所组成：

1. 棒头和棒颈。
2. 中间有足部按摩的大球和小球。
3. 刮痧棒由三支小棒球所组成。

**如此精心设计，让您省钱又方便，
一支就能让您轻松搞定健康！**

懒人棒可以用在身体各个部位，包括头部、脸部、颈部、肩部、胸乳部、腹部、背部、腰部、臀部、大腿、小腿、足部、手臂、手掌等。用在脸部，则可以有美容刮痧、紧致肤质的效果；用在头部，则可以提神醒脑、活化发根细胞，防止掉发；用在胸部，则可以强化胸管淋巴、腋下淋巴，增强免疫力，另外按摩乳房四周的穴道还有丰胸的效果；用在腹部，可以排宿便、解便秘、瘦小腹；用在足部，可以治疗五脏六腑所产生的疾病，益气升阳，理气血，调百脉，致中和。



自序

最自然的养生保健方法

这十多年来我一直在用心研究中医和足部按摩对身心健康的作用，努力提倡最自然的养生保健方法，避免不必要的药物和针剂对身体造成的毒害，倡导人们利用简单有效的方法来激发身体的自愈力。

生活在现代社会中的人们，生活节奏快，工作压力大，常常忽视身体发出的不适讯息，除非到了会影响日常起居和工作的严重地步，否则能拖就拖，能忍就忍，从而给身体带来更大的伤害。知名的健康管理专家庄淑旗博士曾语重心长地说：“对一个没生病的人，你再怎么跟他强调自我健康管理的重要性，他通常都是听不进去的。如果自己不肯改变对健康的态度与生活习惯，医生所能帮得上的忙及能做的治疗其实是很有限的。”

我们的身体与生俱来拥有一套细胞自我修复与再生机制，即自愈力。如不小心割伤、擦伤了皮肤时，我们并不需要做复杂的处理，身体会自动释放大量的白细胞阻止外界细菌侵入体内，命令血小板阻止血液持续外流，并且发出组织修复的动员令，不用多久，受伤的地方就会恢复到跟原来一模一样。所以，对于任何脏腑、四肢肌肉组织损伤，只要开启身体自愈力，提供足够的气血能量、营养物质，并放松身心，身体就会很快得到修复。

身体持续发出警告，反复生病、便秘、肥胖、心情沮丧，你都置之不理，时间久了，大脑也麻木了，不再对你发出警告，你却误认为疼痛的地方不再痛了，以为身体的自愈力将它治好了，这种对自愈力的误解必将导致更严重的后果。有一位中年女性经常感到腰部酸痛，但只要用手拍一拍、捶一捶，酸痛感就消失了，于是她以为这是人老后自然产生的毛病，所以只要发作就用老方法处理，有一天做家务时突然尿失禁，去医院做检查才发现泌尿系统受到了细菌感染，是由反复发作的慢性肾炎所引起的。

和朋友谈起关于身体保健、保养和遇病治病的问题，她说就算感觉自己身体的健康即 will 受到威胁，也不知该如何事先预防？即使健康出现问题，也不知该如何自救？对于这一点我深表认同。所以我想将自己在多年的临床实践和教学中累积的经验及方法分享给大家，不仅可以改善身体的不适状况，还能预防疾病或不良状态的扩散，若能长期坚持，不不仅能够快速改善身体状况，也能改变体质，让人更不容易生病，即使不幸生病了，症状也会比较轻，且会比其他人更快复原。

