吴若石足健系列 2

脚底按摩之父

吴若石

吴若石、郑英吉、马珍珍、郑景仁/著

简易足部健康法

（附送超值多功能按摩棒）

推荐《中华养生保健

不用懂理论也可以立刻上手

简单、易懂： 立刻找到反应区，马上按摩，快快改善

无剧痛： 以安全手法，利用适度痛感，改善各种不适

快速： 左右脚各15分钟，30分钟做一次全身健康循环按摩

一家一人会省下医疗费

北方文艺出版社

COPYRIGHT

黑版贸审字 08-2007-060
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

吴若石简易足部健康法 / 吴若石等著. - 哈尔滨：北方文
艺出版社，2007.12
ISBN 978-7-5317-2233-5

Ⅰ.吴…　Ⅱ.①吴…②郑…③马…④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170553号

吴若石简易足部健康法

作　　者 / 吴若石　郑英吉　马珍珍　郑景仁
责任编辑 / 王金秋
封面设计 / 程杰湘设计事务所
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 / 150010
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 / 787×1060　1/20
印　　张 / 5.5
字　　数 / 80千
版　　次 / 2008年1月第1版
印　　次 / 2008年1月第1次印刷
定　　价 / 35.00元
书　　号 / ISBN 978-7-5317-2233-5

吴若石足健系列 2

吴若石

吴若石、郑英吉、马珍珍、郑景仁/著

简易足部健康法

北方文艺出版社

自序 I

四年前，《吴若石新足部健康法》一书出版，书很畅销，也得到很多褒奖，读者给我们热烈的回响，出乎意料之外。但是也有读者说，那本经典作品要全部消化贯通，需要时间，他们迫切需要一本更简易、更容易学、更重实务操作，能一看就立即上手的图文示范书，好让初学者或海内外中文不够好的人，能快速学会、快速活用。

我们了解许多人的需要，现在针对这个需要，把《吴若石简易足部健康法》呈献给你。

《吴若石新足部健康法》的出版，实际上是与风行二十多年的旧“脚底按摩”划下了一道分水岭。新法是将过去二十多年的研究，融入了中医经络、五行等医学理论，并经过超过十万人以上的印证，中间是一步一步、一点一滴，不断改善，才发展出来的。

我们在发表与出版新法之前十几年，有许多机会与国外足部反射疗法(Foot Reflexology，这是西方对足部按摩领域的通称)的学者、专家、从业者、学员等做研究交流。我们必须了解这个专业领域的世界动态，以及自己的位置，毕竟这个世界与社会，是随时在变动和进步的。

在彼此发表论述、示范、切磋技术时，他们对我们所提倡的，与西方足部反射疗法有所不同的新足部健康法，大为惊奇，特别是在实务的诊断与治疗功效上，更是刮目相看。因此，都称呼我们的方法为“吴若石式的足部反射疗法”，或“台湾式的足部反射疗法”，以有别于他们的足部反射疗法。

现在在美国、中南美、欧洲、日本、韩国、东南亚、澳洲、非洲，《吴若石新足部健康法》都很受欢迎，因为只需短期训练，就能为人做出很好的治疗效果。有许多的人都因学了这种新方法，而脱离了疾病或贫穷。

也有人很好奇地问我：“你们开创的‘脚底按摩’，已流行了二十多年了，台湾及所有华人都对脚底按摩这样说、这样做，大家都已习惯了，为什么要改变？”

为什么不改变？有更好的效果、更容易学、更容易让更多人接受的好方法，我们怎能不改变、不求进步呢？

确实，不了解的人因为没有和我联络、没有实际参与新足部健康法的研究工

作、没有机会分享我们的研究心得。换句话说，没有充分了解为什么要用新的方法、不了解新方法的优点内涵，可能会感到陌生和恐慌，难怪会有以上的疑问。

我衷心盼望所有初学者，都能采用新的方法；而学旧的“脚底按摩”的人，也在观念、操作按摩手法等等方面，学习新的方法，对他人、对自己DIY，都是一件好事。

我要简单说明一下“吴若石新足部健康法”有哪些优点：

1. 不剧痛：新法强调正确按摩刺激反应区，力道依个人病理所需，使之在“有点痛、不太痛、痛后很舒服”的状态中。旧法说“愈痛愈有效”，不但在病理上不正确，也对被按摩者不人道，更会令人怯步，不宜再用。

2. 治标治本兼顾，整体治疗：新法采取“区域连续按摩”，依序操作，效果全面。旧法是“哪里痛按哪里”、“头痛医头，脚痛医脚”，无法彻底改善保健。

3. 正确定位：采用脚骨图定位，很准确，不会模糊、按错。旧法以区块标示，太笼统，易按错。

4. 制定正确手法与顺序：按摩操作标准化，将足部分五大区，由上而下、由内而外，每个反应区、反应点都不遗漏，有规则，易学。

5. 利用辅助按摩棒：省时省力；也不会因为使用指关节按摩，以致因不当压迫关节上的经络、神经，而伤及眼；或因用指头按摩，力道不足而“白按了”。

这本《吴若石简易足部健康法》，就是以最简明的方式编辑的，希望所有的人都采用这个新的、正确的、更好的新方法。

我的最大愿望是：“一家一人会，省下医疗费。”

祝福大家平安、健康！

吴若石 Josef Eugster

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

我和吴若石先生的研究工作，从1980年的“脚底按摩”到2001年底的《吴若石新足部健康法》，跨越了二十多年。

我个人先是因需要、兴趣、有疑问待解，到切磋、了解、有了心得，终而辞去音乐教职，完全投入工作。

中后期我们常有机会一起参加国外的足部反射疗法领域的交流活动，或受邀到相关团体示范演讲。这不但扩展了我们的视野，也发现西方反射疗法的发展轨迹，更汲取了西式专业领域的优点。在自我不断检讨、研究、改进中，渐渐发现自己的、台湾的、西方的各自优缺点，特别是我们将中医理论融入改良后，一些西式反射疗法的盲点和缺点，都获得合理的解答。渐渐我们在理论、实务与保健改善效果上，不但有了突破，也建立了自己的全套新架构。

这时，研究推广已经变成是一种使命感，也就是我们应该把心得拿出来和大家分享；更重要的是，为这个领域开拓并走入一个新的境界。刚好这时有机缘与文经社合作，于是在2001年底，以《吴若石新足部健康法》之名，正式发表出版，也很快随著书的畅销，扩散到海内外华人华文地区去。

这本《吴若石简易足部健康法》，是应众多读者的要求——希望出版一本简单易学的吴若石足部按摩图文书，作为作者，我们从命了。

本书在撰写时，我们把握的原则是：

1. 图文解说、立即可做：版面规划完整，每一页都可即查即用。

2. 快速按摩、快速有效：分5分钟、10分钟、15分钟，左右足部各轮一次，即可以最少的时间获得最好的效果。

3. DIY：加强自己按摩的示范，当然也可为别人服务。

4. 附辅助的按摩棒。

本书将是最易入门的“吴若石新足部健康法”指导书，也是未来要出版的日文版、英文版等各国译文版本的定本。

希望本书对您和全家人的健康有用。

郑英吉

自序Ⅲ

我们两人是足部健康法的受益者、工作者、见证者和作者之一。若不是亲身经历，我们不一定投入这个工作。

先是我们一家之主的郑英吉先生，因胃病和运动伤害，医生建议开刀，我们却用脚底按摩，先后自己治好了。

再来是景仁。景仁是早产儿，二十二岁之前有斜视、口吃等严重后遗症，也造成内向、自卑的心理症状。他也是经父母和自己按摩痊愈的。

景仁还有别的体验：

从少年时期起，寒暑假他都在双亲旁边观摩实习，要他学会自疗。起初他很不喜欢，直到十七岁那年，看到五位中风病人经过一周疗程后，几乎都能靠扶手自己走下楼去，让他觉得这项工作像医师一样，既神圣，又有成就感。

接着更看到儿时玩伴车祸重伤，医师对后续发展极不乐观。经由郑老师处理后大为改善，再由景仁接手。他每晚骑40分钟摩托车到医院，前后经过53次努力，结果伤者不但没死，情况稳定后不久即出院回家，一年后恢复上学。这真是奇迹！经过这次完成了第一个不可能的任务，从此景仁决心投入这个领域。

我们一家人长年一起工作，是一个团队。实际上是整个按摩作业，先由我们二人做第一线工作，因此收集了最多的信息与问题，也最了解各种病痛的问题所在，所以当大家一起讨论时，我们常能帮患者和实际按摩者提出问题。吴老师和郑老师的研究资料整理、教学教材编辑、撰写出版文字、制作图片，每项工作我们都是最基本的执行者之一。

一、二十年来，看了非常多的病人，最深刻的感受是："健康"与"爱"是人生最可贵的东西。希望读者也可经由《吴若石简易足部健康法》的出版，学会新足部健康法，不仅帮助自己，也能够帮助别人。

吴若石 郑景仁

目录

自序 I ……吴若石…002

自序 II ……郑英吉…004

自序 III ……马珍珍、郑景仁…005

前言……010

Part I …… 012
认识新足健法

1. 对新足健法的基本认知…014

2. 正确的操作方式……020

3. 按摩前常见症状……028

4. 按摩工具的运用……030

5. 按摩前的准备……031

6. 按摩时的注意事项与反应…032

7. 按摩后的反应……035

8. 足部健康法的原则……036

9. 新足健法 Q & A……038

10. 反应区对照图……042

Part Ⅱ …… 044
快速保健手法——0~5 分钟

1.趾头……046
1 不沾油……046
（1）脑部……046
（2）额窦……046
（3）井穴……047
2 沾油……048
（1）颈部……048
（2）眼耳 I ……048
（3）眼耳 II ……049
（4）鼻 ~ 血压调整点……050
（5）上身淋巴……052
（6）颈部淋巴及井穴……053

2.脚内侧……054
（1）颈椎……054
（2）胸椎……054
（3）腰椎……055
（4）荐椎……055
（5）内尾骨……056
（6）膀胱……056
（7）尿道、阴道、阴茎、子宫颈…057
（8）子宫、前列腺……057
（9）尾椎……058
（10）内髋关节……058
（11）内侧坐骨神经……059
（12）直肠、痔疮……059

Part Ⅲ …… 060
快速保健手法—— 5~10 分钟

1.脚背……062
（1）胸管淋巴、腋下淋巴、内耳迷路……062
（2）胸乳部、肋骨……062
（3）乳部～骨盘淋巴……063
2.脚外侧……065
（1）肩关节……065
（2）肘关节……065
（3）膝关节……066
（4）外尾骨……066
（5）卵巢、睾丸……067
（6）尾椎……067
（7）荐椎痛点……068
（8）外髋关节……068
（9）外侧坐骨神经……069
（10）小腹肌肉放松区……069

Part Ⅳ …… 070
快速保健手法—— 10~15 分钟

1.脚底……072
（1）颈部……072
（2）胸腔……074
（3）上腹腔……075
（4）下腹腔……078
2.骨盘腔……081
3.舒缓……082
4.整体性治疗……083

Part V 见证实例 …… 084

1.乳腺癌…艾丽斯……086

2.良性肿瘤…蔡小明……088

3.卵巢肿瘤、肠躁症、
更年期症状…罗泯棋……090

4.腹泻…林富子……092

5.发育…娃娃……094

6.美肤、助眠…雪莉……096

7.癫痫、弱视、
食欲不振…叶子 …098

附录. …… 100

名词解释

1.指、趾……100

2.内侧、外侧……100

3.经络……100

4.穴位……100

5.井穴……100

6.力点、支点……101

7.好发区……101

8.加强……101

9.原穴……101

10.十二原穴和经脉的关系…102

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前言

《吴若石新足部健康法》，原称为《吴若石病理按摩》，俗称“脚底按摩”，亦可称为“病理按摩”。

早在几千年前，中华民族的先贤们就认为，人体是借由十二经络、奇经八脉，联系着五脏六腑、五官七窍、四肢百骸，组成一个有系统的整体；人体各组织不论哪一部分发生病变或功能失调，都会影响脏腑之间的生克、制约关系，进而发生病理变化，影响到五脏六腑气血的有余或不足，并会透过经络反应到体表，产生酸、麻、肿、痛等病理现象。

同时，新足部健康法是利用区域连续性按摩法做整体治疗，再以整体治疗观念应用区域连续性按摩法来按摩双脚，使人体气血顺畅，身强体壮。

而我们根据这个观念，研发出本书以每一只脚15分钟做一次整体治疗的区域连续性按摩法。大家只要照着做，每天利用30分钟按摩双脚，持之以恒，就可以帮自己和家人达到改善身体健康的目的，方便又有效。

区域连续性按摩法

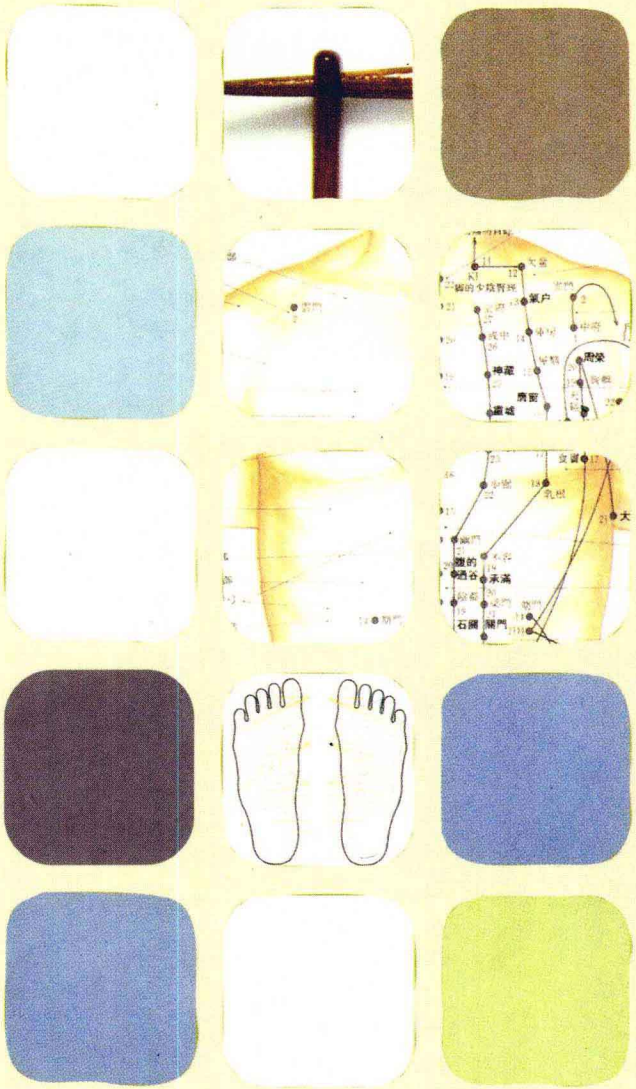
这些病理反应现象，可以运用“区域连续性按摩手法”加以刺激，依据个人的需要给予适度的按摩，推散病理反应物。透过经络、神经、体液的传达，使内脏产生普遍性或全身性的自动调节作用，以期达到阴阳平衡、气血顺畅、生理机能恢复常态的健康状况。

把病理反应区区分为颈部以上、脚内侧、脚背、脚外侧、脚底等区域，每一区以连续性的按摩手法推散病理反应物。此法由上而下，由内而外，不会遗漏，又可达到顺气的功效，对学习者是最好的方法。

整体治疗

人体的脏腑器官，是透过经络，彼此联系、互相制约、互相协调。经脉中气血川流不息，互相贯通，具有传导作用，将人体组成一个完整、有系统的有机整体。身体的任何一部分发生异常，都会影响到脏腑之间相生、相克的变化，把各种病理现象反应到体表。

根据这种整体观，用区域连续性按摩的方法，推散病理反应物，清除各种病理反应现象，调整脚部所反应的各种病理信息，使五脏六腑恢复正常。而不是一般以为的头痛医头，腹痛按摩肠胃，发炎加强淋巴等，只为消除症状，不找病因，不求治本的旧观念。



Part I

认识新足健法

新足部健康法的基本理论基础有生物全息学说、经络学说、阴阳学说、五行学说、脏象学说以及解剖生理学。

应用生物学全息学说，找寻与本体所含生物学特性相似、层级较高、程度相似的全息元理想反应区，如：耳、手、脚等含整体缩影的小宇宙。通过对这些位点的刺激，来达到调节和影响其他全息元或与本体全息对应部分的生理功能。

经络系统可能包括现代医学的神经、

血管、内分泌等系统的组织和部分功能，将人体组成一个完整系统的有机整体。

足健法运用阴阳学说的说法，操作时，运用上病下治，左病右治，阳病阴治，阴病阳治的治疗法则，而产生了对应疗法。

五行学说运用五行生、克、乘、侮的理论，来说明五脏互相滋生、互相制约的生理功能的内在联系，和五脏病变时的互相影响传变方式。

脏象学说是以脏腑为基础，从整体观念出发，研究彼此之间的变化和相互间的密切关系。认为人体的生理功能、病理表现，是由脏腑透过经络系统，将全身各组织器官组合成一个有机整体。

解剖生理学让学习者大略了解人体的构造，和各器官的生理功能，并且依其生理功能归为同一个系统，但必须各系统都正常运作，才能发挥人体该有的生理机能。

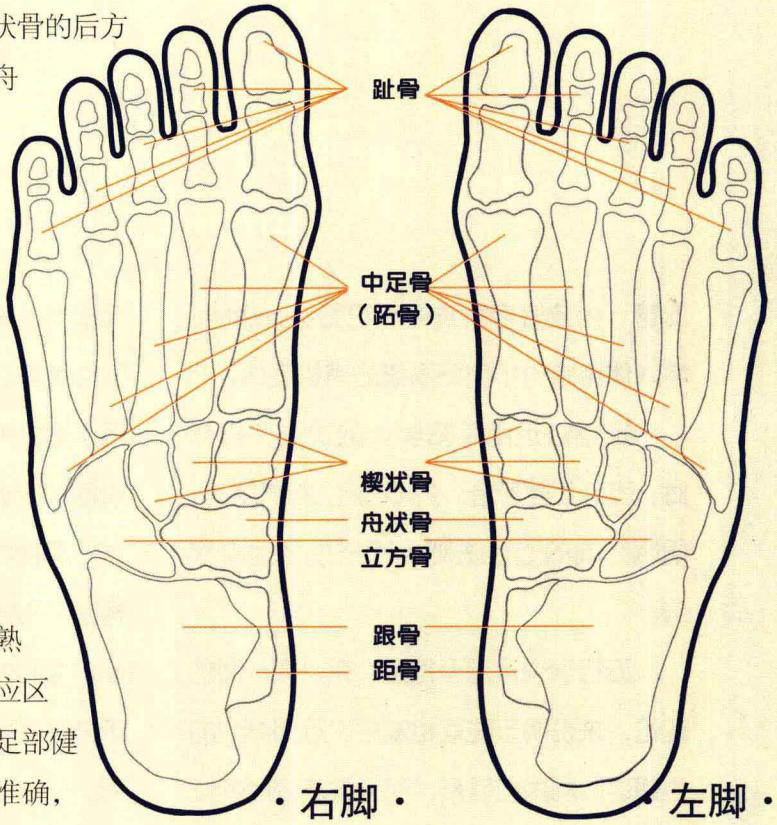
1 对新足健法的基本认知

（1）认识脚骨

我们的脚骨有几根？从前面开始算起，一只脚的脚趾骨，除了大脚趾有2节外，其余4趾各有3节，所以一只脚的脚趾骨共有14节，跖骨（中足骨）5根，1、2、3跖骨的后方有3块楔状骨，3块楔状骨的后方有1块舟状骨，第三楔状骨和舟状骨的外侧又有1块立方骨，而舟状骨和立方骨的后方就是我们的脚跟骨了，最后1块距骨垫在脚跟与小腿骨（胫骨加腓骨）的中间，所以一只脚有14＋5＋3＋1＋1＋1＋1＝26块骨头，一双脚共有52块骨头，如右边的“脚骨构造图”所示。

这些骨头就是坐标，若能熟记这些骨头的相对位置，找反应区时便不至于找错位置，因为新足部健康法便是以脚骨为坐标，定位准确，不再有“脚正中间、上一点、下一点”这类交代不清的抽象描述，如下页“脚底脚骨图”所示。

脚骨构造图



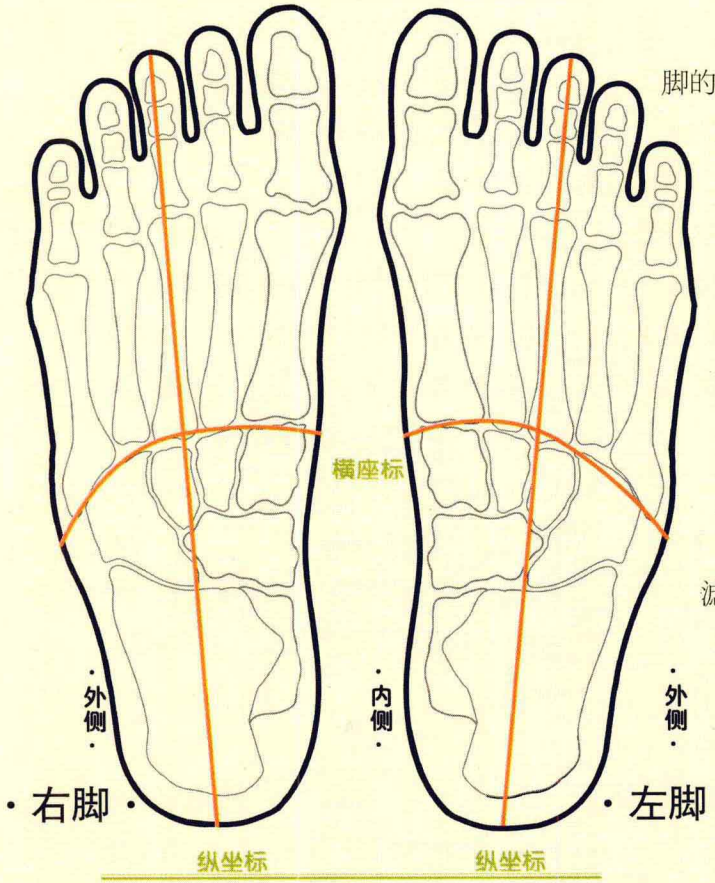
注：跖骨和趾骨的读音相近，容易混淆，所以我们采用日本的用法，称为中足骨。

（2）反应区的奥秘

A.淋巴反应区在新足健法上的意义

身体的淋巴系统像神经、血管一般分布到全身。

脚骨构造图



主干线是胸管，左脚的胸管淋巴和右脚的右淋巴干，是淋巴管在锁骨下汇入静脉的会合处。上身淋巴、腋下淋巴、躯干淋巴、腹部淋巴、鼠蹊淋巴、骨盘腔淋巴，只不过显现身体各部位淋巴腺、淋巴结的运行状况，就好比十字路口的红绿灯，只是表示当时当地的交通流量是否拥堵。

当淋巴细胞和细菌作战阵亡，两者的混合物，经淋巴管送往淋巴结过滤，若毒素、废物过多，淋巴结无法过滤过多的外来异物，就会阻塞淋巴的回流，引起淋巴的浮肿。推散浮肿的淋巴反应区，是为了疏通淋巴的阻塞。

要使身体免受病源体感染，必须要有健全的淋巴系统。而健全的淋巴系统就得

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com