

吴若石说：“这本书治好了我的病。”

风靡欧洲和中国台湾的神奇病理疗法！

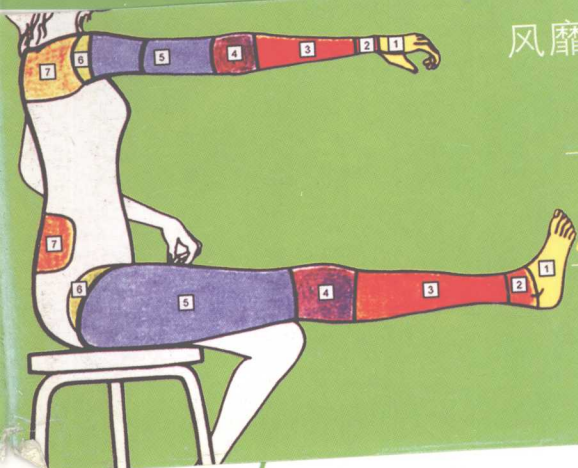
《手会说话》姊妹篇

脚底的秘密

台湾销量最大的健康书
第145次印刷

北方文艺出版社

本书
繁体字版
已售
200万册！



22肾脏

输尿管 23

膀胱 24

——各种病症的对症按摩表

——如何选一双好鞋 脚需要呼吸

——我们应该吃什么

——如何避免地下辐射线及地下水脉对我们的伤害

关于脚和病人的八十二个故事

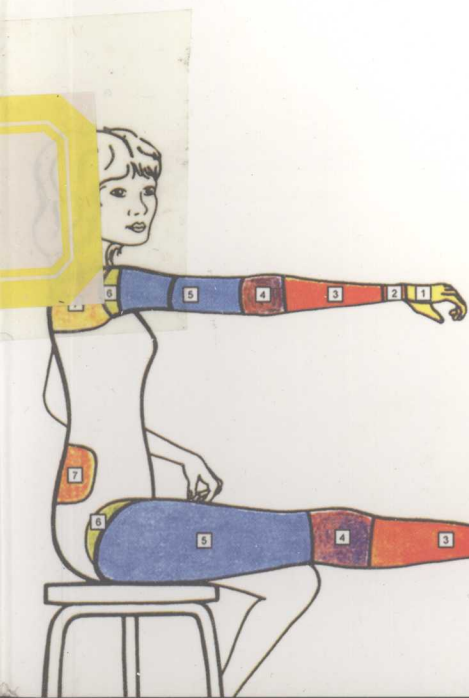
(瑞士) 马沙弗雷 / 著
李百龄 / 译

会说话

风靡欧洲和中国台湾的神奇病理疗法

《手会说话》姊妹篇

脚底的秘密



北方文艺出版社

本书
繁体字版
已售
200万册！

吴若石说：“这本书治好了我的病。”

脚 会 说 话

——关于脚和病人的八十二个故事

(瑞士) 马沙弗雷 / 著
李百龄 / 译

北方文艺出版社

黑版贸审字 08-2008-Q14 号

本书繁体中文版由台湾光启文化事业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

脚会说话 / (瑞士) 马沙弗雷著; 李百龄译. - 哈尔滨: 北方文艺出版社, 2009.3
ISBN 978-7-5317-2368-4

I. 脚… II. ①马…②李… III. 足 - 按摩疗法 (中医)
IV.R244.1

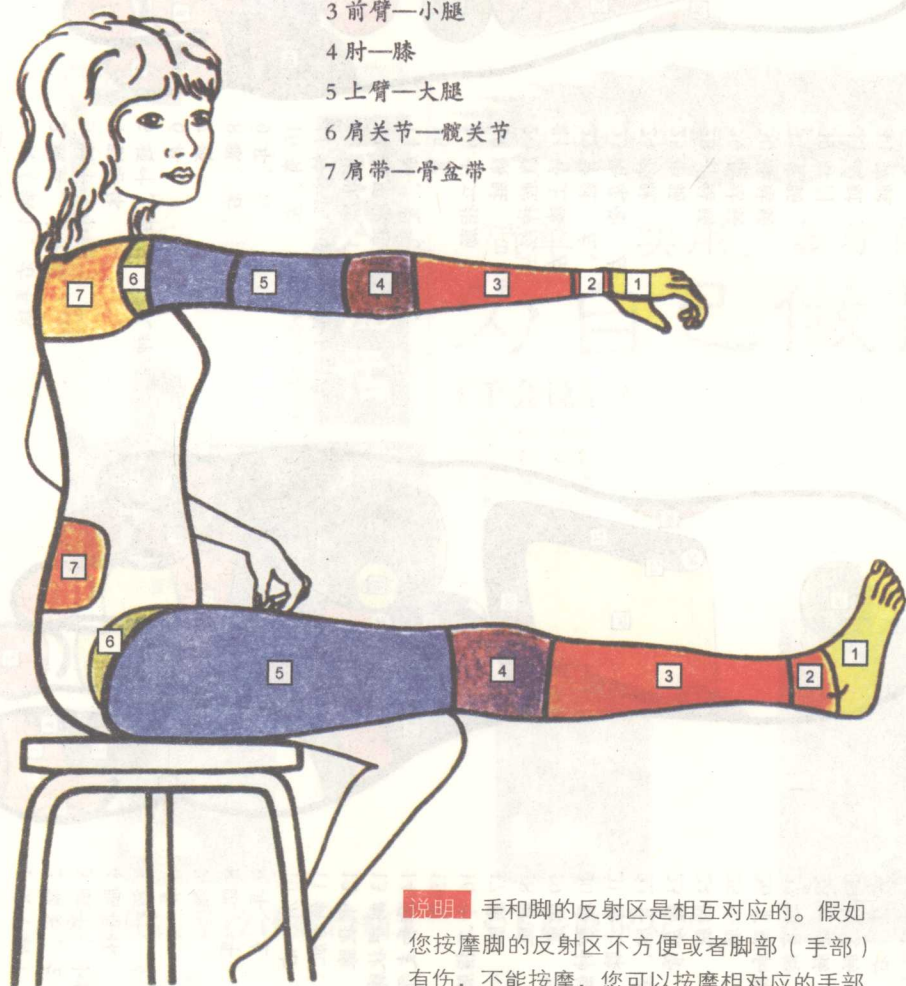
中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 203958 号

脚会说话

作 者	(瑞士) 马沙弗雷
译 者	李百龄
责 任 编 辑	王金秋
封 面 设 计	烟 雨
出 版 发 行	北方文艺出版社
地 址	哈尔滨市道里区经纬街 26 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 × 1092 1/16
印 张	14.5
字 数	180 千
版 次	2009 年 3 月第 1 版
印 次	2009 年 3 月第 1 次
定 价	29.00 元
书 号	ISBN 978-7-5317-2368-4

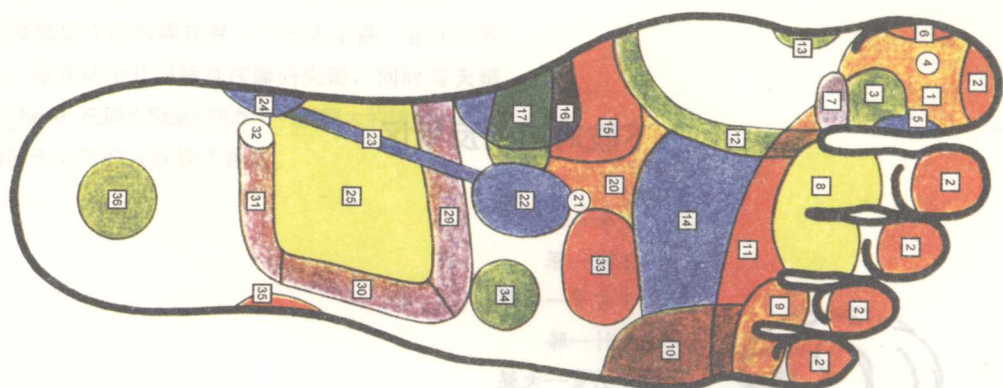
上下肢对应的反射区

- 1 手—脚
- 2 腕—踝
- 3 前臂—小腿
- 4 肘—膝
- 5 上臂—大腿
- 6 肩关节—髋关节
- 7 肩带—骨盆带



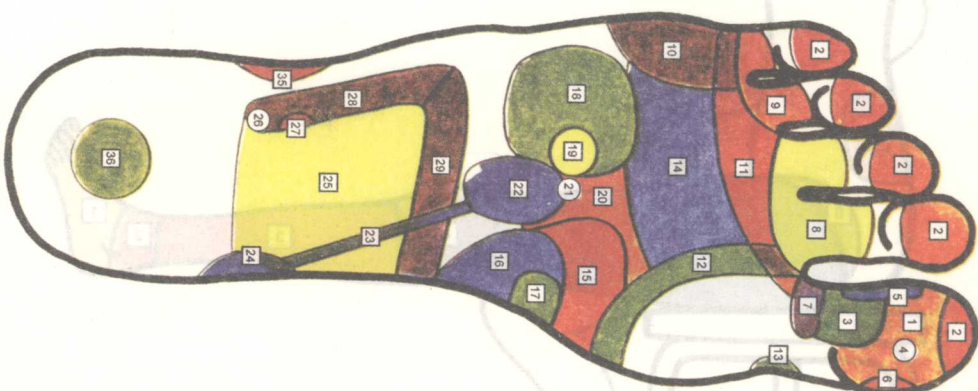
说明：手和脚的反射区是相互对应的。假如您按摩脚的反射区不方便或者脚部（手部）有伤，不能按摩，您可以按摩相对应的手部（脚部）反射区，疗效相同。

反射区综合图表



左 脚

- 1 头 (脑)、右半球
- 2 额窦、右半球
- 3 脑干、小脑
- 4 脑垂体
- 5 额叶、右旁, 三叉神经
- 6 鼻
- 7 颈
- 8 眼、右
- 9 耳、右
- 10 斜方肌 (颈、肩部)、左
- 11 斜方肌 (颈、肩部)、左
- 12 甲状腺
- 13 副甲状腺
- 14 肺、支气管、左
- 15 胃
- 16 十二指肠
- 17 胰脏
- 20 腹腔神经丛
- 21 肾上腺、左
- 22 肾脏、左
- 23 输尿管、左
- 24 膀胱
- 25 小肠
- 28 升结肠
- 29 横结肠
- 30 降结肠
- 31 直肠
- 32 肛门
- 33 心脏
- 34 脾脏
- 35 膝、左
- 36 生殖腺 (卵巢或睾丸)、左

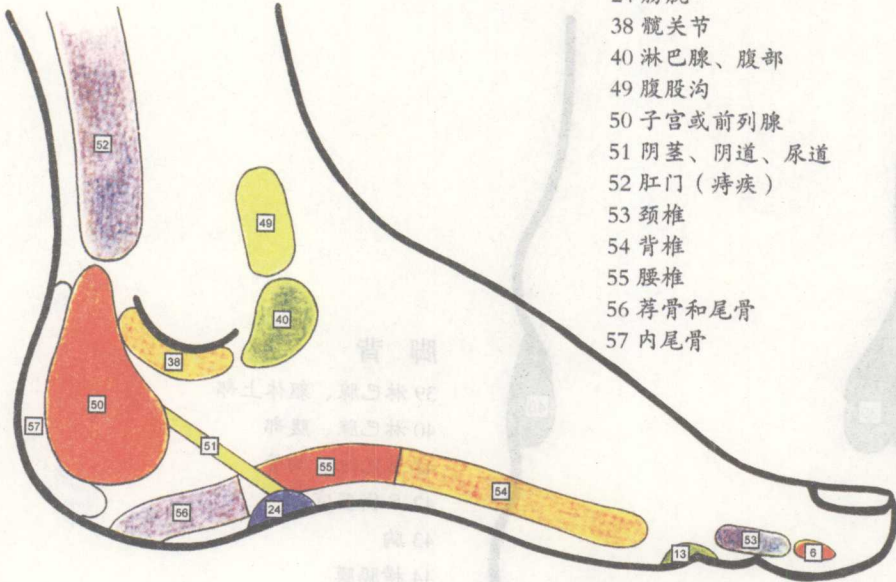


右 脚

- 1 头 (脑)、左半球
- 2 额窦、左半球
- 3 脑干、小脑
- 4 脑垂体
- 5 额叶、左、三叉神经
- 6 鼻
- 7 颈
- 8 眼、左
- 9 耳、左
- 10 斜方肌 (颈、肩部)、右
- 11 斜方肌 (颈、肩部)、右
- 12 甲状腺
- 13 副甲状腺
- 14 肺和支气管、右
- 15 胃
- 16 十二指肠
- 17 胰脏
- 18 肝脏
- 19 胆囊
- 20 腹腔神经丛 (太阳丛)
- 21 肾上腺、右
- 22 肾脏、右
- 23 输尿管、右
- 24 膀胱
- 25 小肠
- 26 盲肠和阑尾
- 27 回盲瓣
- 28 升结肠
- 29 横结肠
- 35 膝、右
- 36 生殖腺 (卵巢或睾丸)、右

脚内侧

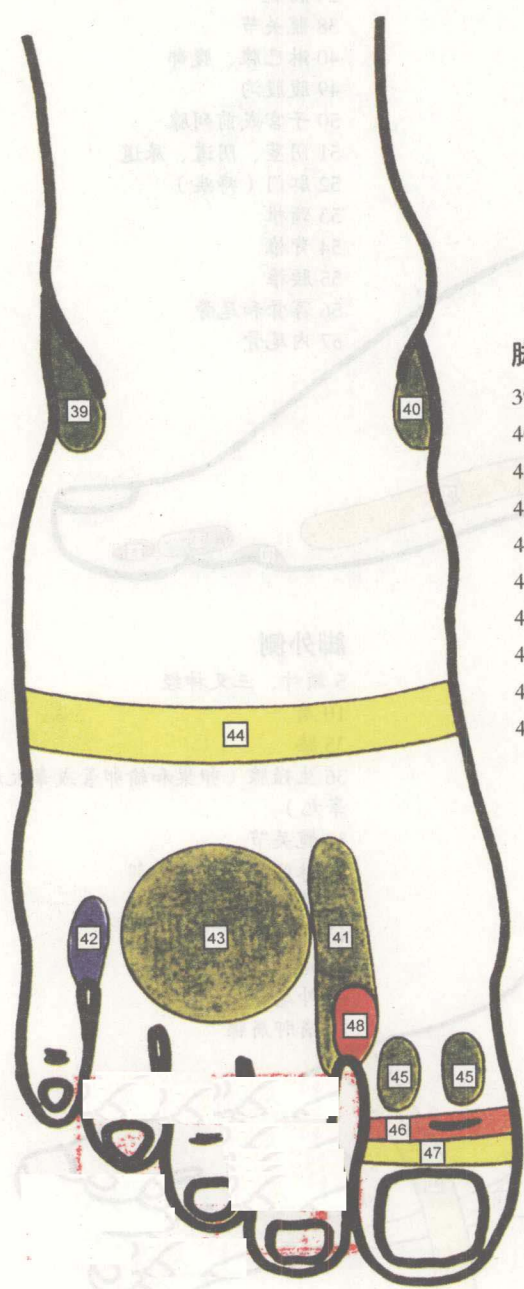
- 6 鼻
- 13 副甲状腺
- 24 膀胱
- 38 髌关节
- 40 淋巴腺、腹部
- 49 腹股沟
- 50 子宫或前列腺
- 51 阴茎、阴道、尿道
- 52 肛门（痔疮）
- 53 颈椎
- 54 背椎
- 55 腰椎
- 56 荐骨和尾骨
- 57 内尾骨



脚外侧

- 5 额叶、三叉神经
- 10 肩
- 35 膝
- 36 生殖腺（卵巢和输卵管或睾丸和副睾丸）
- 38 髌关节
- 39 淋巴腺、躯体上部
- 42 平衡器官
- 43 胸
- 44 横膈膜
- 58 外尾骨
- 59 肩胛肩腺





脚 背

- 39 淋巴腺、躯体上部
- 40 淋巴腺、腹部
- 41 淋巴池、胸管
- 42 平衡器官
- 43 胸
- 44 横膈膜
- 45 扁桃腺
- 46 下颚
- 47 上颚
- 48 喉和气管

目 录

序 言 /1

第一章：神奇的病理按摩

何谓“反射区” / 5

反射区如何发挥功用？ /5

血液循环为什么这么重要？ /5

反射区的病症 /5

如何在反射区按摩 /6

手工按摩法 /6

脚踏按摩法 /10

你由何处开始按摩？ /10

每天应按摩多久？ /11

我的建议 /11

可能发生的各种反应 /11

注意事项 /12

第二章：有毒物质的排泄——泌尿系统、皮肤

第一节：肾脏 /15

肾结石 /16

牛皮癣 /18

多发性关节炎 /19

风湿病 /21

第二节：输尿管 /23

第三节：膀胱和尿道 /24

排尿困难 /25

第三章：新陈代谢——消化系统

第一节：牙齿 / 29

装假牙困难 / 30

颞感染 / 31

牙周病 / 31

第二节：食道 / 32

第三节：胃 / 32

胃胀 / 33

胃溃疡 / 34

第四节：十二指肠 / 35

十二指肠溃疡 / 36

第五节：肝脏和胆囊 / 37

黄疸 / 38

肝硬化 / 40

肝脏疼痛 / 41

营养不良症 / 42

持续性的疲劳和烦躁 / 43

失眠 / 45

胆囊发炎 / 胆结石 / 46

第六节：胰脏 / 47

新陈代谢病症 / 48

糖尿病 / 48

第七节：小肠 / 50

慢性腹泻 / 51

第八节：大肠 / 52

下腹部胀气 / 53

阑尾炎 / 54

便秘 / 56

第四章：心脏和循环系统

第一节：心脏 / 61

唐氏综合症畸形儿 / 62

心绞痛 / 64

心肌梗塞 / 64

心力衰竭 / 65

第二节：动脉和静脉 / 66

高血压 / 66

第五章：神经系统和有关的骨骼系统

第一节：头部——脑 /71

所有的器官都有毛病 /72

脑震荡 /73

头痛 /74

偏头痛 /77

第二节：鼻窦 /79

发炎和化脓 /79

第三节：脊椎 /81

六年之久的背痛 /85

脚痛 /87

尾骨痛 /90

第四节：颈 /90

第五节：太阳丛（腹丛）——消化神经系统 /91

第六章：抗体——免疫系统

第一节：淋巴系统 /95

脚部充水、脚踝肿胀 /97

蜂窝组织炎 /98

缺乏抗体 /99

癌症 /100

第二节：脾脏 /102

左上腹部痛 /103

身体半边刺痛 /104

第三节：扁桃腺 /105

第七章：内分泌腺

第一节：脑下垂体 /109

第二节：肾上腺 /109

心律不齐 /110

第三节：副甲状腺 /112

小腿抽筋 /114

双腿僵硬 /114

缺钙便秘 /114

第四节：甲状腺 /115

甲状腺肿 /116

第八章：生殖系统

女 性

4 脚会说话

第一节：卵巢和输卵管 /119

排卵期和经期时腹痛 /121

经期不规则 /122

不孕症 /123

第二节：子宫和阴道 /124

子宫肌瘤 /125

第三节：乳房 /125

乳房囊肿 /126

男 性

第一节：阴茎 /129

第二节：睾丸 /129

第三节：附睾丸（副睾丸） /130

第四节：输精管 /130

睾丸肿胀 /131

右睾丸静脉曲张 /132

第五节：前列腺 /133

前列腺增大 /134

小便有血 /135

第九章：呼吸系统

第一节：喉 /139

声音嘶哑 /139

声带麻痹 /140

第二节：气管、支气管、肺 /142

干咳 /143

气喘 /144

风寒咳嗽 /145

第十章：感觉器官

第一节：眼 /149

青光眼 /150

眼睛肿 /150

视力减退 /151

眼睛巩膜炎 /152

第二节：耳 /153

中耳耳咽管急性黏膜炎 /154

中耳炎 /155

耳鸣：耳朵有尖叫声或嗡鸣声 /156

耳聋 /158

第三节：平衡感 /158

眩晕 /159

第十一章：关节

第一节：肩 /163

右臂僵硬 /163

肩膀疼痛 /164

左肩受伤 /165

第二节：髋关节 /166

髋关节疼痛 /167

第三节：膝 /169

膝伤害 /170

关节炎 /171

第四节：互相对应的体表和躯体反射区 /172

指甲发炎 /175

手扭伤，两手腕裂伤 /175

腱鞘炎 /176

膝盖下的腿骨折 /177

腓骨折断 /178

右膝受伤 /179

手肘发炎 /180

大腿受伤 /180

股骨颈部跌伤 /181

上臂受伤 /182

髋关节疼痛 /182

颈痛 /183

肩带和骨盆带痛 /184

第十二章：其他注意事项

第一节：我们穿的鞋 /187

第二节：食物 /190

咖啡牛奶及奶茶 /191

牛奶 /192

未熟的水果 /193

柑橘类水果 /193

白酒 /194

速溶茶 /194

由果皮熬煮而成的茶水 /194

全麦制品 /195

奶油糕饼类 /195

肉汤 /195

内脏类食品 /195

6 脚会说话

可乐饮料及巧克力 /195

生洋葱、生蒜 /195

值得推荐的食物 /196

香料植物茶 /197

第三节：地底的辐射线及地下水脉 /198

地下辐射线有何影响？ /198

其他生物的反应如何？ /199

如何测知地下辐射线？如何采取防护措施？ /199

如何保护自己免受辐射 /200

第四节：整体的和谐 /200

心理或精神上的疾病从何而来？ /201

消极的念头源自何处？ /202

死者 /203

如何缓和紧张的情绪？ /203

第五节：游泳与盆浴 /204

第十三章：对症按摩

有毒物质的排泄——泌尿系统 /207

关节 /207

皮肤 /208

新陈代谢——消化系统 /208

心脏和循环系统 /210

神经系统和有关的骨骼系统 /211

抗体——免疫系统 /212

内分泌腺 /213

生殖系统 /213

呼吸系统 /214

感觉器官 /215

关节 /216

其他 /217

序 言

首先，我自己就是用病理按摩法恢复健康的过来人，接着，在过去几年里，我也把这方法义务地介绍给许多人，他们中很多位恢复了健康。

我本身的疾病会促使我努力地去找寻有效治疗各种疾病的自然方法。我的两膝患关节炎有好多年了，尝遍各种西医和中医治疗法都无效，直到我的一位朋友告诉我，他知道一种治关节炎的好方法，叫“脚部反射区病理按摩法”。我很愿意试试看，他开始压我脚底的肾脏反射区和膝盖的反射区，两个地方都痛得不得了。痛得我实在不能忍受就哀求他压轻点。但只治疗三次，我的膝关节炎就好了。我想这是一种新的治疗法。帮我治疗的薛弘道先生给我一本德文书《Gesund in die Zukunft von Hedi Masafret》，整个方法在书上解释得很清楚。每天晚上，我仔细地阅读这本书，并用自己的脚实习。两个月后我想可以请其他人试试看。

一个星期日，我的朋友、七十二岁的蔡先生来看我。他跟我抱怨说他的背很痛。他已经背痛了八个月，医生给他打针、吃药都没有改善症状。我答应第二天去看他，并向他说明这种治疗法。当我开始按摩他的脚部反射区时，他痛得简直不能忍受。经过几次的按摩后，蔡先生背痛消失了。两星期后，按摩脚部反射区也不痛了。蔡先生治疗的结果这么好，他遂介绍他生病的亲戚、朋友们来看我，使得我忙得不得了。越来越多的人来找我看病，我没法一个人处理。于是我征求一些自愿的朋友和邻居来学习病理按摩法。几个星期后，这些学习的人员开始帮着我一起治疗病人。有时候，一个下午我们要看四十位以上的病人。对我来说，这个自愿工作人员的团体是一个很大的推动力，促使我继续病理按摩的工作，并尽可能去帮助更多的人。

去年我回到欧洲去度假，发现这病理按摩法在瑞士很普遍。我参加了一个训练班，并且得到毕业证书。后来我被请去教一群物理治疗师。他们已经使用这方法一段时间了，但没有成功，我告诉他们因为用在反射区上的压力不够造成的。

我也去见了本书的作者 Hedi Masafret，她现在嫁给 Mr. Paul Theiler。他在瑞士 Stoss 城有一所很大的健身中心 (Center for Fitness training)，他已经帮助了成千上万的人们恢复健康。在这儿，我发现一种上面有很多凸起圆块的按摩踏板，它对治疗非常有用。当你踩在板上时，因全身的体重向下压，使脚底的反射区承受足够的压力。这种板可以代替别人的指压治疗，你自己就可以做得很成功。

回到台湾后，我设计了一种适合这儿人用的踏板。到目前为止，已卖出几百块了。很多人只用这踏板，每天踩三十分钟，在很短的时间内就治好了很多种病症：如关节炎、胃溃疡、肾脏问题、风湿症……

我确信这种病理按摩法源自古老的中国。去年，当我治疗一位老年的从中国大陆来的病人，他回忆大约五十年前，他的祖父在他生病时，也为他做过同样的按摩。他还记起他祖父说：“我们年轻时，每个人都知道这种治病的方法。”那时医生很少，每个人自己按摩，大部分的病都能治愈。

除了我本身的工作外，我能使那么多人重获健康使我很满意。我特别要感谢台东自愿工作团，他们给我很多鼓励，他们努力地工作了整整两年。我也要感谢新竹永泉中心的热心团体，他们热心地学习和帮助别人。还有嘉义热心的传播者，使病理按摩法更普及。

最后我要强调，这种方法对那些传统的医药治疗方法已失效的病例特别值得推荐，大部分来找我们帮忙的也是这种人。他们已吃药吃了好多年，打针打了很长一段时间，但病情却没有什麼改进。我们很高兴能提供一个新方法，使很多人经由这种古老中国传下来的治疗方法，再找到他们的新生活。

但愿它能帮助众多健康欠佳的人们。

吴若石

一九八二年元月 写于台东市

第一章 神奇的病理按摩



人如顺乎自然应该赤足走在粗糙的泥土、枯枝或石头上，位于脚部的反射区才能受到适当的按摩而发挥它们的功用。人类的环境渐渐地改变，人的一双脚也不再走在粗糙不平的地上，而是走在光滑、平坦、铺上柏油的马路上，再加上穿上一双不合脚的鞋，经年累月，脚被局限在这鞋狱中，血液循环阻塞造成脚部寒冷。