

<<吴若石新足部健康法>>

图书基本信息

书名：<<吴若石新足部健康法>>

13位ISBN编号：9787534144042

10位ISBN编号：7534144043

出版时间：2012-4

出版时间：浙江科学技术出版社

作者：[瑞士] 吴若石,郑英吉

页数：212

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<吴若石新足部健康法>>

### 内容概要

《吴若石新足部健康法（最新修订版）》为新足部健康法的最新修订版，有按摩时不痛、舒服，并能更准确、更有效、更快速帮助需要者恢复健康等优点。

新足部健康法是作者二十多年来为千千万万的人解除病痛，不断试验、反复思索，不断与国内外专家学者切磋、“竞技”，并追求更高层次的医理研究的结晶。

新足部健康法终于打破国外长久以来对“脚底反射区”理论的争议及国内令人生畏的“痛得要命”的迷思，以中国阴阳五行的医理为本，兼顾“治标”和“治本”。

新足部健康法易懂、易学、易用，从医理、观念、手法、脚骨定位的新反射区，到器官组织与疾病相对应等，都是独一无二的，已将全世界的足疗，带入一个全新的境界。

## <<吴若石新足部健康法>>

### 作者简介

吴若石，瑞士人。

1940年生，1978年在台湾自学脚底按摩治愈关节炎后，1980年回国进修脚底按摩专业，尔后在台湾热心服务大众。

由于媒体竞相报道其神奇疗效，故而他在台湾有相当的知名度。

随后他在台湾出版了他的第一本脚底病理按摩专著。

因求助者络绎不绝，于是成立了研究会和相关协会进行推广。

二十多年来，吴若石以他无比的爱心及神奇的按摩疗法，为成千上万的人解除了疾病的痛苦。

而“新足部健康法”是吴若石与深谙中医医理的郑英吉老师共同研究的成果，它将脚底按摩发展成为一种以中医为本，合乎医学原理的自然疗法——能更有效地运用于身体保健，达到“整体治疗，全身改善”的效果。

迄今为止，“吴若石足部按摩”在华人居住地区名声斐然，国际间亦享有盛誉，受益者不计其数，吴若石也因此被称为“足底按摩之父”。

郑英吉，1944年生，台北市人。

台北师专毕业。

从事音乐教育25年。

国际医科交流大学传统医学博士。

1970年起研究中医与脚底按摩，并向吴若石提出中医医理与脚底按摩相互为用的研究课题，两人展开长期切磋、研究、教学示范的合作。

2001年在台湾两人共同推出经典著作《吴若石新足部健康法》。

现任吴若石健康法国际交流学会会长。

## <<吴若石新足部健康法>>

### 书籍目录

序之一 吴若石

序之二 国际医科交流大学传统医学博士 郑英吉

第1章 什么是“吴若石新足部健康法”

第2章 “吴若石新足健法”的历史渊源

- 一、按摩法的起源
- 二、按摩法的兴盛与没落
- 三、足部按摩在美国的兴起与发展
- 四、德国的足部反射疗法
- 五、瑞士的脚部反射区病理按摩法
- 六、病理按摩在台湾

第3章 “吴若石新足健法”的基本理论和相关知识

- 一、“生物全息学说”与“病理反射区”的关系
- 二、经络学说与“病理反射区”的关系
- 三、“阴阳五行学说”在足健法上的应用

第4章 “病理反射区”按摩法的基本认识

- 一、什么是“病理反应”
- 二、足部显示的疾病信息
- 三、人体有哪些“病理反射区”
- 四、足部按摩的功能

第5章 足部生理解剖结构的基本认识

第6章 正确的“吴若石新足健法”操作须知

- 一、吴若石新足部健康法的特色
- 二、按摩的顺序为什么从头开始
- 三、“足健法”的操作顺序
- 四、按摩的频率
- 五、虚证实证的鉴别要领
- 六、为什么按摩后要喝水
- 七、按摩的器具
- 八、需要按摩多久
- 九、需要按摩多少次
- 十、按摩前双方的注意事项
- 十一、按摩中的注意事项
- 十二、按摩中会有什么反应
- 十三、按摩后会有什么反应

第7章 按摩的手法及反射区的适应证

- 一、按摩的手法
  - 1.放松手法（放松法）
  - 2.按摩手法
- 二、反射区适应证与按摩手法的配合
  - 1.大脑
  - 2.脑垂体、视丘下部（下丘脑）
  - 3.额窦（额叶）
  - 4.颞叶（太阳穴）
  - 5.小脑
  - 6.颈部

<<吴若石新足部健康法>>

7. 血压调整点
8. 甲状旁腺
9. 脾经刺激点
10. 甲状腺
11. 额叶关联区
12. 眼
13. 耳
14. 鼻
15. 上腭
16. 下腭
17. 扁桃体
18. 头夹肌
19. 牙齿
20. 上身淋巴
21. 颈椎
22. 胸椎
23. 腰椎
24. 骶骨、尾骨
25. 肩关节
26. 上肢
27. 肘关节
28. 膝关节
29. 声带、喉头
30. 气管、食管
31. 胸导管淋巴（左脚）
32. 胸乳部
33. 内耳迷路、腋下淋巴
34. 肩胛骨
35. 横膈膜
36. 肋骨
37. 腰痛点
38. 斜方肌
39. 肺
40. 心
41. 贲门
42. 胃（左脚）
43. 胰（左脚）
44. 十二指肠（左脚）
45. 肾
46. 肾上腺
47. 脾
48. 腹腔神经丛
49. 胃（右脚）
50. 幽门
51. 胰头（右脚）
52. 十二指肠（右脚）
53. 胆

## <<吴若石新足部健康法>>

- 54.肝
- 55.输尿管
- 56.膀胱
- 57.盲肠及阑尾
- 58.回盲瓣
- 59.升结肠
- 60.横结肠
- 61.小肠
- 62.降结肠
- 63.乙状结肠
- 64.肛门(直肠)
- 65.骨盆腔内组织
- 66.内侧尾骨
- 67.外侧尾骨
- 68.尿道、阴道或阴茎
- 69.子宫或前列腺
- 70.内髋关节
- 71.内侧骨盆淋巴
- 72.腹股沟淋巴
- 73.腹部淋巴
- 74.直肠、痔疮
- 75.内侧坐骨神经痛
- 76.卵巢或睾丸
- 77.外髋关节
- 78.外侧骨盆淋巴
- 79.躯干淋巴
- 80.骶骨痛点
- 81.外侧坐骨神经痛
- 82.小腹肌肉放松区
- 83.舌

### 第8章 “新足部健康法”的操作要领

- 一、按摩的顺序
- 二、按摩的力道
- 三、按摩的方向
- 四、“病理反应现象”及“反应物”自我检测

### 第9章 脚底按摩与“新足部健康法”的比较

### 第10章 反射区适应证个案示范

- 1.头痛
- 2.落枕
- 3.颜面神经麻痹
- 4.中风
- 5.高血压
- 6.失眠
- 7.更年期障碍
- 8.儿童发育异常
- 9.眩晕
- 10.耳鸣

## <<吴若石新足部健康法>>

- 11.眼疲劳
- 12.鼻窦炎
- 13.牙疼
- 14.肩膀僵硬
- 15.缺血性心脏病
- 16.气喘
- 17.消化不良
- 18.食欲不振
- 19.糖尿病
- 20.腰痛
- 21.慢性肾炎
- 22.月经不调
- 23.子宫内膜异位症
- 24.前列腺肥大
- 25.腹泻
- 26.便秘

### 附录一 辅助手法

- 一、对应疗法
- 二、第二掌骨桡侧全息疗法
- 三、理想的全息胚

### 附录二 简易救急要领

- 一、扭伤
- 二、抽筋
- 三、晕倒
- 四、泄泻
- 五、痛经

### 附录三 问与答

## <<吴若石新足部健康法>>

### 章节摘录

版权页：“吴若石新足部健康法”，是借着足部病理反射区所反映的“病理反应现象”，加以刺激，透过经络，家庭神经、体液的传达，使内脏产生普遍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。

方法简单易学，效果迅速，人人都可以学习。

其实，称“吴若石新足健法”为“病理按摩”最恰当不过。

早在几千年前，中华民族的先贤们就认为，人体借由十二经络，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；其间各经脉中的“气血”川流不息，互相贯通，使身体成为一个含的自动调节功能的有机体。

因此，人体各组织不论哪一部分发生病变或功能失调，都会影响腑脏之间的生克、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，透过经络反应到体表，产生酸、麻、肿、痛等病理现象。

这也就是古代医学家所说的“有诸内者，必形诸外”，人体的健康有赖于五脏六腑各器官组织的整体动作，身体健康者，在足部反射区按压，皮肤上的触觉、痛觉接收器也会正常的轻微疼痛“反应”，当人生病时，脚部立即出现各种“病理反应物”也会逐渐消失，直到与病理反射区相对应的器官康复，各器官产生平衡和谐，恢复自动调节机能，身体自然获得健康。



<<吴若石新足部健康法>>

编辑推荐

《吴若石新足部健康法》由浙江科学技术出版社出版。

<<吴若石新足部健康法>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>