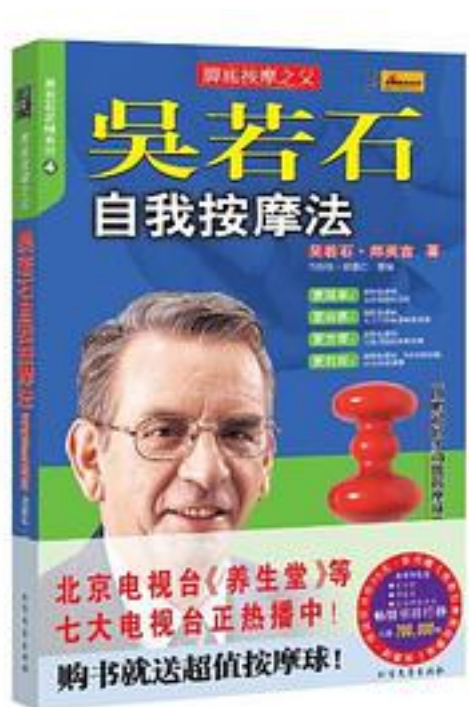


# 吴若石自我按摩法



[吴若石自我按摩法 下载链接1](#)

著者:吴若石

出版者:北方文艺出版社

出版时间:2010-05

装帧:平装

isbn:9787531724612

《吴若石自我按摩法》就现在看病难，看病贵，市面的足疗中心价格昂贵，老百姓承受不起；偏远地区医疗简陋，更不可能设有按摩中心；城市里也有人忙得没时间上医院看病；有一些人较保守，不喜欢别人摸他的脚；有些行动不便的病人，不方便出门。

1. 为这些人着想，我们设计了一颗小小的按摩球，不仅方便携带，更是妙用无穷——可保养，也可治疗身体的病痛。

2. 《吴若石自我按摩法》以简单的文字叙述，按摩手法和反应区图针对个人DIY，无论是谁都能很快学会。

### 3. 《吴若石自我按摩法》以脚踩按摩球按摩，比用手和按摩棒更容易！

《吴若石自我按摩法》的宗旨：求人不如求己，脚踩小小按摩球，让您越滚越健康。

#### 作者介绍:

吴若石，1940年生，瑞士人，罗马公教神父，起初赴台湾传教。1978年在台自学脚底按摩治愈关节炎后，1980年返国进修脚底按摩专业，而后在台湾热心服务大众，由于媒体竞相报道其神奇疗效，所以在台湾出版第一本脚底病理按摩专书。由求助者络绎不绝，乃成立研究会和相关协会推广。

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之研究，两人展开长期切磋、研究、教学示范之合作。2001年共同发表经典作“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。

本书由马珍珍（郑夫人）、郑景仁（郑公子）协助整理成书。

目录: 前言 求人不如求己第1章新足部健康法操作须知1.  
按摩前的准备工作2.新足部按摩Q&A第2章正确的按摩手法1.  
按摩球的保健法◎准备工作◎特别叮咛2.按摩手法◎放松手法◎疾病治疗法第3章左脚  
反应区适用症与按摩手法1.  
颈部以上◎大脑◎眼、耳、斜方肌◎趾背2.脚内侧◎颈椎◎胸椎◎腰椎◎膀胱、荐椎、  
内尾骨◎尿道、阴道、阴茎、子宫颈、子宫、前列腺◎尾椎◎内髌关节◎内侧坐骨神经  
◎直肠、痔疮3.  
脚背◎腹部淋巴◎鼠蹊淋巴◎躯干淋巴◎肋骨◎肩胛骨◎胸、乳部◎气管、食道◎胸管  
淋巴◎声带、喉头◎内耳迷路、腋下淋巴4.  
脚外侧◎肩关节◎肘关节、上肢◎膝关节◎外尾骨◎外髌关节、荐椎痛点、躯干淋巴、  
睪丸、卵巢◎外侧坐骨神经◎小腹肌肉放松区5.脚底颈部◎甲状腺、副甲状腺胸  
腔◎肺◎心、痰好发区上腹腔◎胃、胰脏、十二指肠◎肾脏、肾上腺◎腹腔神经丛◎脾  
下腹腔◎小肠◎输尿管◎横行结肠、下行结肠、乙状结肠、肛门(直肠)◎骨盆6.  
舒缓◎用球按摩◎用脚推摩第4章右脚反应区适用症与按摩手法1.  
颈部以上◎大脑◎眼、耳、斜方肌◎趾背2.脚内侧◎颈椎◎胸椎◎腰椎◎膀胱、荐椎、  
内尾骨◎尿道、阴道、阴茎、子宫颈、子宫、前列腺◎尾椎◎内髌关节◎内侧坐骨神经  
◎直肠、痔疮◎腹部淋巴3.  
脚背◎鼠蹊淋巴◎躯干淋巴◎肋骨◎肩胛骨◎胸、乳部◎气管、食道◎右淋巴干◎声带  
、喉头◎内耳迷路、腋下淋巴4.  
脚外侧◎肩关节◎肘关节、上肢◎膝关节◎外尾骨◎外髌关节、荐椎痛点、躯干淋巴、  
睪丸、卵巢◎外侧坐骨神经◎小腹肌肉放松区5.脚底颈部◎甲状腺、副甲状腺胸  
腔◎肺◎痰好发区上腹腔◎胃、胰脏、十二指肠◎肾脏、肾上腺◎腹腔神经丛◎肝、胆  
下腹腔◎小肠◎输尿管◎横行结肠、上行结肠、回肠瓣膜、盲肠◎骨盆6.  
舒缓◎用球按摩◎用脚推摩第5章中老年人常见病症1.  
头痛2.失眠3.高血压4.老人失智症5.帕金森病6.更年期综合征7.哮喘8.肺气肿9.肩背痛10.  
胃、十二指肠溃疡11.腹胀12.便秘13.膝盖关节炎14.尿失禁15.尿频16.眼花重听第6章见  
证实例1. 对应疗法真管用（莹莹）2.  
儿童足部健康法治好了儿子的多动症（良慧）3. “脚底按摩”是一帖良药（芳妮Fanny）  
4. 奇妙的新足部健康法（阿得）5. 足部按摩让我重获新生（美如）6.  
学习新足部健康法，不再急病乱投医（Joseph）7. 足部按摩帮我克服乳腺癌（碧华）8.  
可喜的新足部健康法，可爱的女儿（珊珊）  
• • • • • (收起)

[吴若石自我按摩法\\_下载链接1](#)

标签

养生

画

!P

!!

评论

吴若石自我按摩法

-----  
[吴若石自我按摩法\\_下载链接1](#)

书评

-----  
[吴若石自我按摩法\\_下载链接1](#)