

<<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：9787531721956

10位ISBN编号：7531721953

出版时间：2007-8

出版时间：北方文艺

作者：吴若石

页数：317

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

由吴若石首创、风行全球化人地区的“脚底按摩”，从本书出版开始，要做全新的改变了！本书为新法经典版，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，吴若石正式宣告：旧法“越痛越有效”的说法已经过时，而且是错误的，今后请都采用新法为宜。

新法是作者二十多年业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之结晶：新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，所发展出来的一套完美“整体治疗”和“标本兼顾”的新足健法。

新法易懂、易学、易用、观念、手法、脚骨定位的新反应区，到器官组织与疾病相对应等，都是独一无二的，已将全世界的足部健康法，带领走入一个全新的境界。

<<吴若石新足部健康法>>

作者简介

作者：(瑞士)吴若石 郑英吉吴若石 (Josef Eugster, 1940---)，瑞士人。

现居台东。

1978年自学脚底按摩治愈关节炎后，1980年返国进修专业，而后返台开始热心服务大众，经媒体竞相报导其神奇疗效，且出版台湾第一本脚底病理按摩专书。

因求助者络绎不绝，乃成立研究会及相关协会推广。

迄今“吴若石脚底按摩”在华人地区名声斐然，国际间亦享有盛誉，受益者不计其数，遂被称为“脚底按摩之父”。

2001年，他将23年研究足健法的心血结晶，出版“吴若石新足部健康法”，自传《知足常乐》同时面世。

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。

<<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、瑞士的脚部反应区病理按摩法六、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”与病理反应区的关系二、经络学说与病理反应区的关系三、“阴阳五行学说”在足健法上的应用第4章 病理反应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、人体有哪些病理反应区？
 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、虚症实症的鉴别要领六、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、按摩前双方应注意事项十一、按摩中应注意事项十二、按摩中会有什么反应？
 十三、按摩后会有什么反应？
 第7章 按摩的手法及反应区适用症一、按摩的手法(1)放松手法(放松法)(2)按摩手法二、反应区适用症与按摩手法的配合01.大脑02.脑垂体、下视丘(下丘脑)03.额窦04.颞叶(太阳穴)05.小脑06.颈部07.血压调整点08.副甲状腺09.脾经刺激点10.甲状腺11.额叶12.眼睛13.耳朵14.鼻15.上颚16.下颚17.扁桃腺18.头夹肌19.牙齿20.上身淋巴21.颈椎22.胸椎23.腰椎24.荐椎、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、食道31.胸管淋巴(左脚)32.胸、乳部33.内耳迷路、腋下淋巴34.肩胛骨35.横隔膜36.肋骨37.腰痛点38.斜方肌39.肺40.心41.贲门42.胃(左脚)43.胰脏(左脚)44.十二指肠(左脚)45.肾脏46.肾上腺47.脾48.腹腔神经丛49.胃(右脚)50.幽门51.胰脏头(右脚)52.十二指肠(右脚)53.胆54.肝55.输尿管56.膀胱57.盲肠及阑尾58.回肠瓣膜59.上行结肠60.横行结肠61.小肠62.下行结肠63.乙状结肠64.肛门(直肠)65.骨盆腔内组织66.内尾骨67.外尾骨68.尿道、阴道、阴茎69.子宫或前列腺(前列腺)70.内髋关节71.内侧骨盘淋巴72.鼠蹊淋巴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.外侧骨盘淋巴79.躯干淋巴80.荐椎痛点81.外侧坐骨神经痛82.小腹肌肉放松区83.舌头第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 反应区适用症个案示范01.头痛02.落枕03.颜面神经麻痹04.中风05.高血压06.失眠07.更年期障碍08.儿童发育异常09.晕眩10.耳鸣11.眼睛疲劳12.鼻窦炎13.牙疼14.肩膀僵硬15.狭心症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.生理不顺23.子宫内膜症24.前列腺肥大25.腹泻26.便秘附录一辅助手法附录二简易救急要领一、扭伤二、抽筋三、晕倒四、泄泻五、经痛附录三Q&A附录四实例见证一、我的肿瘤不见了！
 / 吕应钟二、“勿怕死、勿饿死”，与癌症朋友共勉 / 郑松夫三、回顾与感念——我走过死亡幽谷 / 管若瑟参考书目

<<吴若石新足部健康法>>

章节摘录

插图：“吴若石新足健法”的基本理论和相关知识“生物全息学说”与病理反应区的关系1989年9月，郑英吉先生有个机会随着曾获得中山文艺奖的陈子斌先生所带领的文止戈哲数象文化交流学会，到东南沿海的几所大学访问。

到了山东大学，在哲学系主任刘大钧教授的安排下，有一场学术交流研讨会。

会后经副校长的介绍，有较长的时间和提倡生物全息学说的张颖清教授交换意见，他讲了一些全息学说的概念，还送了两本有关全息学说的书。

回台湾之后，就全息疗法加以研究，特别是第二掌骨侧的按摩。

经过不断的临床实验，以指代针，在第二掌骨侧的穴位群加以按揉，将酸、麻、胀、痛等敏感点，视为病理反应点。

这一带的穴位群，找不到阳性病理反应物，只有敏感点，被按者若有酸、胀、痛或皱眉的反应，就表示力度已足够。

它们分布在第二掌骨侧，肉与骨之间的凹槽，像人体的缩影，穴位依生长纵轴成规律的排序。

代表身体横切面上的相关器官组织，属于水平区带。

张颖清教授在1973年发表“全息学说”，他发现当人体生病时，在第二掌骨系统、桡尺骨系统、肱骨系统、股骨系统、胫腓骨系统等，会出现相关的病理现象“痛阈”和“电阻”降低（注）。

而在这些全息元的病理反应点上的位置，可以推断身体生病的部位。

利用这些全息元的病理反应，来做诊断的方法，就叫做“生物全息诊法”。

注：人在虚弱时，生物电能量就会降低，若某一器官的生物电能异常，将会导致相关的病理反应区痛阈降低。

“痛阈”是一个未定的数值，健康的人痛阈高，疼痛的忍受度高，生病的人痛阈降低，疼痛的忍受度弱，变得较敏感。

生物全息律告诉我们，生物体是一个大系统，由许多独立的小系统所组成，在大小系统之间存在着全息对应关系。

在一个生物体上，只要是功能或结构组织和它周围的部分，有明显界限的相对独立部分，就叫做“全息元”。

而各部位的每个全息元上的分布规律与各对应部位，在整体上或其他全息元上的分布规律相同，成为整体的缩影。

因此，全息元上每个部位，就包含着整体或其他全息元上所对应部位的生物学特性和各种信息，且对应部位比非对应部位，在生理、病理、生化、遗传、形态等生物学特性，有较大程度的相似。

古人左病右治的道理和足健法的上下肢对应疗法的应用，恰与此一学理相符。

根据这样的论点，对于生物遗传基因工程的改良，和人体病理反应区的选择，应可提供很重要的参考。

古医书记载，人体在头皮、眼睛、耳朵、鼻、舌、双手、第二掌骨侧、脊椎两旁（膀胱经）、腹背部的俞募穴、脚部等地方，都能显现病理反应。

根据张教授的说法，其中的耳朵形象恰似孕妇子宫内倒卧的胎儿，最像身体本体的缩影，属于第一级的全息元，含有和本体最相似的生物学特性，但是耳朵上血管、神经过于密布，敏感又容易搓伤，因此不适合按摩。

目前世界各国大多以手、脚为按摩的对象，特别是脚部的按摩最为普遍。

双脚合拢和身体本体的比例很像，应属较高级的全息元，它与身体各部位对应，在生理、病理、生化、遗传等生物学特性，有较大程度的相似。

人体的手和脚就有几块具有明显界限而相对独立部分的骨头，每块都称得上完整的全息元，就以脚掌的五块跖骨来说，每一根跖骨都含整体的全部信息，且与本体的生长纵轴成正比对应。

因此，正常的肩胛旁的膏肓穴痛点，常随个体的差异或病情的不同，而病理反应的敏感点也就不一定只出现在一个固定的位置。

这就是说：病理反应的敏感点会因人而异。

<<吴若石新足部健康法>>

所以，当我们研究病理反应区时，务必考虑个体差异、病情、病程、特殊的家族遗传性等，多采样、多参考其他文献数据，讲求普遍性，避免以偏概全，造成误导。

笔者曾经为一位盲友服务，无意间发觉他的心脏反应区不在左脚，经马偕医院证实，他的心脏是在中间偏右，若以这种特例将右脚也定位为心脏反应区，必然遭受批评。

这说明了人体是大宇宙中的小宇宙，小宇宙中还有许许多多的小宇宙。

总之，应用生物学全息学说，找寻与本体所含生物学特性相似、层级较高级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，以此做为“足健法”的说理工具；同时，让人们了解身体的病变在脚的等高位置上，会显现病理反应现象，在有反应的部位加以按摩，能激发本体的自愈能力。

吴若石新足部健康法（即区域连续性按摩法）的特色1.简单易学、一气呵成：本法按照脚部肌肉组织的纹理，以“区”为单位，改变以往以“点”、以“号码”为单位的操作模式，操作起来顺手省力、迅速又方便。

尤其是初学者，不必花脑筋强记，不用担心遗漏反应区，人体的各器官在脚部都有固定的“对应反应区”分布着，由头到脚依序排列。

用区域连续性按摩法，有规律、有节奏的按摩，排除足部的阳性反应物，而不执着按图索骥的机械式照编号定点按摩，被服务的客人有气顺舒适的享受。

急救时，随时借着手或按摩棒加一点润滑油膏随地运用，手法简单，不需贵重的仪器设备，效果立竿见影。

2.是诊断也是治疗：人体的各器官在脚部从脚趾头到脚跟，依序反映着身体的“对应反应区”，在脚骨上，按等高位置排列。

在某一区上发生病理反应现象，就表示那一区不正常。

也许是器官功能失调，或是器官病变，借着按摩的刺激，能使失衡的病理现象逐渐恢复过来。

3.痛与疗效不成正比：痛觉依病人体质和耐痛力而定。

痛觉跟病情也不一定成正比，有些人按摩某一个点特别的痛，但并不是表示他痛的地方，就是他病得最厉害的地方，因为神经的反应点不一样，某些部位特别灵敏，某些部位比较迟钝，比较痛的地方只能说这个器官有异常，不能表示这个器官病得很厉害。

同时，按摩的力道和按摩的效果也不成比例，并不是愈用力，按摩的效果就绝对会很好，绝对不成正比。

4.按摩的要领需因人而异：操作者必须能掌握“病证”，了解病人的病因、病位、病程、病史、疾病的性质、身体状况等等，拟定诊治的方法，决定先治标或治本，对象是每一个“人”而不是某一种“病”的治法。

虚症应用轻而快的补法，实症用泻法，是重而慢的手法。

一个人病情重，但他的正气还很充足时，才可以用泻法。

对老弱、妇孺绝不可用重手法，因为疼痛会令其受不了，再加上其元气不足，泻了之后，会使症状更严重，体力越衰微。

5.最好的预防医学：足部疗法是借着对身体各器官的末梢神经，施行反复刺激，进而唤醒、加强各器官本身的原动力及自愈力。

无须吃药、打针，透过调节神经反射、改善血液循环，达到扶正祛邪、防治疾病的目的。

此外，在诊断病情上，它也有独特的敏感性和超前诊断的作用，有时候在症状还没出现前，透过脚诊已能事先觉察。

因此，脚底按摩可说是最好的预防医学，最好的家庭医学。

6.实施整体治疗：区域连续性按摩法除了能够由上而下，依序按摩全脚不容易遗漏之外，运用阴阳五行的学理，了解人体生理、病理之间的密切关系，在各个反应区做必要的重点加强，不但治标同时兼顾治本，把人体当作一个大系统，使各个生理系统协调运作，相辅相成以“致中和”，恢复健康。

<<吴若石新足部健康法>>

媒体关注与评论

序之一 / 吴若石(Josef Eugster) 因本书的出版,我郑重宣布:“吴若石新足部健康法”正式诞生,并跨越二十多年来,我在台湾发展出来的“脚底按摩”领域,已成为一门合乎医学学理、更有效、更成熟、更可广泛运用为人类身体保健的自然疗法。

旧的“脚底按摩”之名称、方法、理论已经过时,就从现在开始,请用“吴若石新足部健康法”取代原来称呼(为方便起见,以下简称“吴若石新足健法”,或“足健法”)。

为什么要把“脚底按摩”这在台湾已行之有年、家喻户晓的名称,改为“吴若石新足部健康法”?

新旧之间有何差异呢?

1.1980年,本人初以“脚底按摩”为人服务时,所知的按摩部位已经包括了膝盖以下,虽然我们发现了许多新的反应区,并纠正许多书上几个错误的反应区,反应区已由“脚底”延伸扩展到膝盖以下的整个“足部”,但因理论尚未成熟完备,且台湾人已习惯称为“脚底按摩”,故当时仍然以此名之。

直至如今新的体认与发现均已成熟,所以现在正确统称应是“足部”才对。

2.本书为吴若石二十三年来唯一正宗经典版本。

3.本书之“吴若石新足部健康法”,新法特点在无痛、准确、更有效,甚至是“舒服”,为世界独一无二,最好最有效的按摩法,一改过去“痛得要命”之弊。

4.新法由“脚底按摩”发展到整个“足部按摩”,旧法“愈痛愈有效”的说法已过时,也是错误的,且易伤身体,故建议全面不再使用。

5.新法以中医为本,可达到“整体治疗”、“全身改善”的效果,而非旧法的“头痛医头”、“脚痛医脚”。

6.新法以“足部骨骼”定位,非常正确,不像旧法反射区图,易因模糊而按错地方,毫无效果。

7.过去二十多年来,对反应区的按摩都采用力按摩“越痛越有效”的说法,甚至到过度用力,导致皮下受伤化脓的地步,这是不对的。

正确的做法是:以骨骼定位反应区,由此定出最正确的位置,对反应区施以不同手法、适力的按摩刺激,让被按摩者都在可接受、甚至是“舒服”的状态下完成。

请千万别再用从前那套“越痛越好”的错误方法了!

8.为使按摩扩大效果,“吴若石新足健法”的操作顺序,由本书正式确定:由大脑反应区开始着手。

过去传统顺序是由排毒系统反应区开始,因为当初认为必须排毒为先,却忽略了大脑的统筹领导功能,由大脑指挥各器官组织发挥功效,这样才能达到最佳效果,这也是本书首先倡导之处。

9.本人在台湾所发展出来的“吴若石新足健法”,近年时常做国际交流,也与美国、加拿大、瑞士、日本、韩国、中国大陆、欧洲、南美等脚底反射区按摩领域的学者、从业者切磋心得,发现我被称为“台式足部按摩”的这套操作法与效果,实际上与他们有很大的差异,最大的不同在于疾病诊断正确度、疗效、观念等各方面,无不令对方惊讶不已。

可以说,在这个领域上,我所研究发展出来的整个体系,是最具特色的。

10.新创造之人体器官组织与反应区对应图及阴阳五行图,一目了然,易学、易记,人人可学,人人可做。

正推广“一家一人会”运动,不必打针、不吃药、不花钱,学会新法可节省个人及社会许多资源与病痛之苦。

回顾三十二年前,我初到台湾,因为罹患关节炎,痛苦不堪,承蒙薛先生好意,送我一本德文版的脚底按摩书籍,自我依书学习后,居然不药而愈,我不敢藏私,偶以此帮助一些因病痛烦恼的人,不料口耳相传,求助者日众,我便一面尝试研究,一面教导几位学生,让他们也能服务别人。

之后我在瑞士参加马莎薇女士开设的病理按摩训练班,返台后也不断尝试新的按摩手法。

这期间有人告诉我,台湾人很能吃苦,生病为了求快点好,只要有效,再痛也不怕,因此有很长的一段时间,我们都用“重手法”按摩,逐渐形成“台式脚底按摩”的独特手法。

<<吴若石新足部健康法>>

幸运的是，二十三年前，我与深谙中医学理的郑英吉先生有缘，在台东认识后，时常交换研究心得，在彼此教学相长中，也将“脚底按摩”领域不断扩大，才有今日的成果。

他用“轻手法”，自创迄今已被广泛使用的按摩棒，以及强调“轻柔正确有效”的按摩手法，并依中医“阴阳五行”发展出来的学理，使吴若石新足健法的理论与实际，日益完备。

我们两人轻重手法的互补，正合乎“阴阳相济”的道理。

我衷心感谢郑老师。

早年“脚底按摩”初为人知时，曾有每日二三百民众求助的情况，更有很多重症者不远千里而来，可是我只有两只手，日夜应接不暇，有时累得不行了也只能睡上一二个小时，实在是分秒必争，“救命要紧”。

然而我从未想到，有一天台湾会演变成随处可见、未经我许可、也不知是否真心为人服务的“吴若石脚底按摩”招牌林立，对于这种未经我认定的挂牌行为，我真颇为担心其服务质量。

坦白说，我是在台湾按摩过很多脚的人。

我并不觉得按摩人的脚是很脏的，当病人的脚在我的手中时，我能感受到他们的安全感、信任感，因此再疼痛他们也能忍受，而我也从他们的脚得知病情是一次比一次进步，那种欢喜，我都会由内心深处，发出对自己的赞美。

我更希望借着这本书的出版，能够帮助更多的人。

要是真能如我所期许：每个家庭中至少一人学会“吴若石新足健法”，不但能够帮到自己，还有很多很多的人，可以得到你的帮助，将这健康的福音，传给每一个人，能够帮助别人解除病痛之苦，就是自己最大的心愿吧！

在此，我有一个更大的愿望：在美国纽约，已成立“吴若石神父足部反射疗法专校”

(Fr. Josef Eugster School for Foot Reflexology)，我希望将来可以引介现成制度与课程，在台湾设立教育机构，统一教材，采用检定与认证制度，继续研究发展及提升从业者、或有志学习者的专业水平，让吴若石新足健法，为世界上所有需要健康的人所用。

序之二 / 郑英吉(国际医科交流大学传统医学博士) 吴若石先生是“台湾脚底按摩之父”，也是“吴若石新足部健康法之父”。

若不是1980年起，他以无私的爱心，神奇的疗法，为成千上万的人解除疾病的痛苦，引起媒体竞相报道，并出版“脚底病理按摩”专书，阐明这套中国古医学，与西方复健医学结合后的学理，就不会因此蔚为风潮，使“吴若石脚底按摩”、“吴若石新足健法”之名，响彻台湾，传遍全世界华人地区。

可以说，没有吴若石，就没有初期的“脚底按摩”，也没有成熟发展的“吴若石新足健法”了。

我自吴若石先生二十三年前，最初为人做脚底按摩治病开始，便因来往请益而展开长久的友谊。我们是最密切的研究、实证伙伴，我在医理、疗法上一有所得，便与他切磋辨证，也一起讨论中外文献，与实际操作的看法，经过二十多年来的不断深入与广泛研究，终于发展出本书的内容，可说是我们两人全部的心血结晶。

我们为建构成熟的“吴若石新足健法”，经常彼此台北、台东两地往返，也联袂出席相关学术会议，并肩负推广“吴若石新足健法”的实务，吴若石先生为人的诚恳、做事的认真、为学的一丝不苟，都让我深感佩服，尤其是他的爱心与高洁的人格，让人由衷敬仰，更为他对台湾所做的贡献，有着无与伦比的感谢。

我与足健法的因缘起于幼年，我从小肠胃就不好，又容易紧张，长年喝胃乳，有一次参加羽球冠亚军赛，战况激烈，只要我胜了就是冠军，压力很大，当时穿了一双新球鞋，在脚弓处肿了起来，只要一踩到地就立刻痛得快掉眼泪，我原本学针灸，知道脚底穴道不是很多，却不明白为什么会这么痛？

只好拿擦劳灭软膏推摩痛处，慢慢地越推越不痛，一天、二天……不知不觉中硬块推散了，人也舒服多了。

有一天，忽然想起：我为什么这么久没有喝胃乳？

才恍然大悟，经过那一阵子的脚底按摩，胃部居然已经不会痛了。

从此，我没事就按摩脚底，找硬块或痛点，还被兄长耻笑：“长香港脚也不要这么不卫生。”

<<吴若石新足部健康法>>

”只有我自己明白，按摩脚部真的很舒服。

后来有一位住在台东宝桑路的朋友告诉我：有一位外国邻居和我一样，利用按摩脚部治病；我听了好高兴，赶到台东请教吴若石先生。

当时我以针灸学来看脚，有很多疑问，问了一大堆问题。

但是得到吴若石先生的回答都是：“我不知道，”吴若石先生只告诉我：“脚底按摩是中国的东西，我把它带回来，还给你们，研究是你们的工作。”

”吴若石先生指引了我一条正确的研究道路：把中医理论和脚底按摩相结合，以中医为主，以西医的神经学、生理学为辅。

根据中医学理，肾属先天，脾胃属后天，对于身体虚弱的人，应先照顾脾胃，使其能吃，身体才有元气，能吃、能睡、能拉，才能恢复生理机制。

就像待修的汽车，先给它加点油，让它能开到修车厂，才能进行后续的维修作业。

生命是一个整体，必须每一个系统都健全，才能维持健康状态。

脚底按摩的成效要好，也是必须双方配合的，特别是患者必须调整生活习惯，注重运动，效果会更显著。

常有人问我，按摩的时间和力道应该如何拿捏？

其实这完全取决于对方的身体状况，并无定论，例如一个虚弱的人就经不起较长时间的强刺激。

一个优秀的吴若石先生新足健法业者，必须要能从整体治疗观念中判断对方的健康状况，知道应该从哪里着手、加强，而不是采用公式化的操作。

我们不只是按摩足部，还必须了解心理学、营养学、病理学、解剖学等等，才能帮助对方尽快恢复健康。

所以本书的特点，第一是强调“看人而非看病”，第二是强调“整体治疗”。

二十多年来，我们努力地研究，参考海内外人士的研究心得，也累积了丰富的临床病例，虽然经过这么多从业人员的服务和推广，但是社会大众对于“吴若石新足健法”这个健康方法，仍然不太能够接受，这是因为过去欠缺明确合理的解释，这便是我们出版这本书的最主要原因。

我们希望，不论在理论方面、手法方面、按摩棒的使用方面等，我们在书中，都要给读者一个明确的答案。

吴若石新足健法是学无止境的，需要研究探讨的地方还有很多，希望大家能和我们一起努力，在21世纪，大家都能够使用无副作用的自然疗法来恢复健康。

<<吴若石新足部健康法>>

编辑推荐

周润发、吴小莉推荐！

本书赠《吴若石新足部健康法》指导教学VCD光盘一张。

《吴若石新足部健康法》荣登：金石堂、博客来、校园网路书房。

畅销书排行榜，累积售70,000册。

由吴若石首创、风行全球华人地区的“脚底按摩”，从本书出版开始，要做全新的改变了！

本书为新法经典版，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。

吴若石正式宣告：旧法“越痛越有效”的说法已经过时，而且是错误的，今后请都采用新法为宜。

<<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>