

健康存摺悅讀會

主題：學習健康

(第一次讀書活動)

書名：皇帝內經-24 節氣養生法

日期：101 年 04 月 13 日 地點：J306

出席人：陳振南、楊宗衡、林育慶、張惠雅、張智堯、
楊金樺、林雪雲

【讀書心得 / 討論內容】

作者：王彤

出版社：捷徑文化

出版日：2010/2/8

ISBN：9789866763991

作者王彤，中醫師，針灸精熟，通易經，對於經絡養生保健有獨到見解。大陸人。

天行健，君子自強不息。古人自古就是期望人類遵循天地自然法則而努力的活下去。但是，科技發達，人心不古，於是有人定勝天，偉大的偉人比天高等的雄心壯志。古早人尤其是農人要看天吃飯，現代看天吃飯的還有小販，下與每個夜市生意就不好。這裡講的就是天氣、氣候影響人類生活生計非常之中大。

提到天氣氣候，本書所提的二十四節氣，就先來介紹，二十四節氣分別是立春、雨水、驚蟄、春分、清明、穀雨、立夏、小滿、芒種、夏至、小暑、大暑、立秋、處暑、白露、秋分、寒露、霜降、立冬、小雪、大雪、冬至、小寒、大寒。

二十四節氣是中國古代曆法家所創，用以區分全年氣候寒暑變化的週期，目的是要補救中國使用陰曆，無法配合季節變化的缺點，農民只要了解當時節氣，便可瞭解該時期的氣候，進行適時的農事，以免影響收成，春耕、夏耘、秋收、冬藏是農人生活起居不可或缺的準則。

二十四很難記，所以古人也有對應的歌可供背頌，就是所謂的二十四節氣歌，春雨驚春清穀天；夏滿芒夏暑相連；秋處露秋寒霜降；冬雪雪冬小大寒。

每月兩節不變更；最多相差一兩天；上半年來六廿一；下半年來八廿三。正月蔥、二月韭、三月莧(杏菜)、四月薤(空心菜)、五月匏、六月瓜、七月筍、八月芋、九芥藍、十芹菜、十一蒜、十二白。以節氣定律做為依循，只要「不違農時」，必然五穀豐收，物阜民豐。

農作物要順應天時的種，人類也要順應天時的食用，《黃帝內經》提到：四時陰陽者，萬物之根本也，所以聖人春夏養陽，秋冬養陰，以從其根。《黃帝內經》有五運六氣學，將一年分為風、熱、火、濕、燥、寒六氣。每一氣都占二十四節氣中的四個節氣，與二十四節氣相呼相應。每年六氣第一氣開始於大寒，歷經立春、雨水、驚蟄；第二氣在春分，歷經清明、穀雨、立夏；第三氣從小滿，歷經芒種、夏至、小暑；第四氣始於大暑，經立秋、處暑、白露；第五氣從秋分，到寒露、霜降、立冬；第六氣開始於小雪，經大雪、冬至、小寒。然後又進入次年第一氣大寒。

黃帝內經講陰陽。二十四節氣是天地陰陽所產生的現象，人體也有二十四節氣，但天氣會反常，身體節氣也會反常，我們要把身體的生物時鐘調到正常，該熱時熱、該冷要冷、該虛則虛、該實要實。

《黃帝內經·靈樞》提到，智者的養生，必順四時而適寒暑，和喜怒而安居處，節陰陽而調剛柔。如是則辟邪不至，長生久視。就是說聰明的人是一個懂得養生的人，養生首重順應春夏秋冬氣候的變化，《黃帝內經》所講的“以天地之氣生，四時之法成”，所以人是天地造化的產物，是天地之靈。因此，如果我們能夠多留意一下天氣的變化，慢慢感應和捕捉到自己身體微小的訊號，並知道自己的身體是否會與天時不配合後，找出相應的方法調養治療，這才是中醫的精華所在；如果在春天的時候身體還停留在冬天，或者已經早一步去了夏天

等現象無所察覺，等到疾病來臨時才臨陣磨槍，那只能是養病而不是養生了。

立春 2月3~5日

立春時節，人體易出現咽喉痛、嘴唇裂、大便燥、食欲不振上火等症狀。立春後，我們應該防止內熱的產生。吃補陽氣的食物如蔥、蒜等，利肝氣的疏洩。此外，還有芽菜和韭菜。《黃帝內經》用植物嫩芽將鬱積物質發散掉的功效。人體的陽氣發散不出來，可借助芽菜來幫助發散。芽菜放醋或和肉炒，這兩種做法都是不正確的。立春吃芽菜切記兩條規則：一是少放醋或不放醋，二是少放肉或不放肉。不放醋是因為酸味的東西有抑制收斂作用，不利於陽氣的宣洩生發，因此不僅僅是醋，所有帶有酸味的東西，比如果汁等都應該少喝。不放肉的原因有兩個，一是由於滋補了一個冬天的肉，到了春天還接著吃就超過。二是動物在春天生產、哺育，為順應天地之生氣，不殺生。春天芽菜以涼拌、煮湯最佳，這些吃法最能體現它幼嫩、爽口的特點。綠豆芽和黃豆芽性寒涼，可適量放一些辛辣、芳香、發散的調料，如薑絲中和其寒性。綠豆芽寒性重，易傷胃氣，所以，脾胃虛寒和患有慢性胃腸炎的人不要多吃。

韭菜和芽菜一樣，《本草綱目》韭菜的記載是，春香、夏辣、秋苦、冬甜。因此，早春時節的韭菜最鮮嫩可口。韭菜養肝，韭菜是辛溫補陽之品。辛溫就具有發汗解表，讓毛孔恢復正常功能的功效。補陽，韭菜被譽為“補陽草”，韭菜同時還具有補足肝陽的功能。氣血不足、面色蒼白、健忘、失眠的患者應該多吃。

韭菜雖好，易上火的人不宜多食或常吃，有腹瀉和消化不良的人同樣不宜食用。由於酸味入肝，會導致肝功能偏亢，損傷脾胃，所以酸性食物應該少吃。春季，我們也不能吃油膩和生冷及刺激性的食物。

總之，立春之後的養生應順應陽氣生發的天地之氣，幫助人體陽氣發散。

防風梳頭。中醫稱魚腦髓為“補腦湯”。荷蘭研究發現，年齡在60~69歲之間，每周至少吃一次魚的人與那些不吃魚的人相比，在往後15年內中風的機會要少一半。梳頭也能將風邪“拒之門外”。《聖濟總錄·神仙導引》中這樣記載：“梳欲得多，多則祛風，血液不滯，發根常堅。”《延壽經》也認為：“發多梳能明目祛風。

雨水 2月18~20日

《黃帝內經》指出春主肝，肝在春季活動旺盛。肝木克脾土，易導致損害脾胃。降雨增多，濕氣加重，濕邪易困擾脾胃，這時期，要注意對脾胃的養護，健脾利濕。

唐代藥王孫思邈認為春天宜食粥，粥以米為主，以水為輔，水米交融，香甜可口，便於吸收，對身體很有滋補作用。民間有“春天喝粥，勝似補藥”的說法喝。

薏苡仁黨參粥，乾洗腳，腳，素有人體的第二心臟之稱。經絡學上來看，人體的五臟六腑在足部都有感應點和反射區，腳容易受到濕寒之氣的侵襲。腳部保暖除穿上合適的鞋襪外，每晚睡前還需用溫熱水浸泡雙腳。春天已到，但早晚溫差變化大，要做好防寒保暖。百歲藥王孫思邈認為春天不可薄衣，人易傷寒，霍亂，食不消，頭痛。民間也有吃了端午粽，再把棉衣送等俗語，春寒料峭、濕氣襲人還是要多穿衣服，適當地保暖，順應陽氣生發，抵禦邪氣、預防疾病。

驚蟄 3月5~7日

中醫認為肝應春時。春天是肝病多發的季節，春季常見肝疼痛，眼睛干澀，困倦，頭頂痛，咽乾、口苦、打嗝，腹瀉，手腳抽筋，過敏等都與肝有關，是肝應春時的表現。春天是肝病好發時節，也是養護和治肝的重要時節，只有它當令的時候，我們的治療才会有針對性的目標，是養肝的最佳時機。春天養肝，調養肝臟有“養肝”和“清肝”之分。過勞一族是肝氣偏弱。長時間工作身體各器官血液需求量大大增加，血氣消耗很大，肝是體內的藏血器官，疲於工作就會受損。過勞一族要維護肝臟。在飲食上吃些養肝食物，例如將零食換成話梅、杏脯之類，別吃傷肝的甜味夾心餅乾；綠色蔬菜餐餐必備，白菜、包心菜和菠菜等各式葉菜對應人體的肝膽，能協助器官加速排出體內的毒素。女真子茶、菊花茶、高粱酒、足三里穴、關元穴。

春分 3月20~21日

春分，天氣變化劇烈，溫度與濕度相差很大，氣候驟變，人體平衡失調，體弱易生病，舊病易復發，所以，

春分前後，要注意避免情緒波動，多做戶外活動，將一切煩惱置之度外，迎風順氣、隨風送憂。明目藥膳——枸杞黑豆排骨湯。枸杞子 20 克，黑豆 30 克，豬骨 300 克，薑片、蔥段、鹽、黃酒各適量。將枸杞子、黑豆和豬骨洗淨後同入鍋中，加適量清水，先用大火燒沸，加黃酒、鹽、薑片、蔥段等調料，再改用小火煨燉至黑豆爛熟，湯汁黏稠即成。當湯佐餐隨意服食。黑豆強肝、解毒、明目、四能補腎。最好選擇“青仁黑豆”，即皮黑肉青綠的黑豆。色青入肝，色黑入腎，黑豆補肝腎佳。

清明 4 月 4~6 日

清明時節，祭祖掃墓，中國人重視“祭之以禮”的追遠活動。民間把清明稱為“寒食節”，在清明這一天，有不動灶火，忌食熟食，不然會遭到神的懲罰的說法。從養生來講，清明時期，人們宜多戶外運動，如晨運、登山、踏青、郊游等，宜加大運動量。清明過後雨水增多，氣候潮濕，人易產生疲倦嗜睡。慢性疾病（如關節炎、哮喘、精神病等）易復發。不可對肝臟進補。按傳統中醫養生理論，肝屬木，木生火，火為心，心會過於旺盛，高血壓易發期，高血壓患者對此要高度重視。

鼻炎關鍵在於祛寒。就是按摩神闕穴。神闕穴就是我們的肚臍眼，按摩時先將雙手搓熱，稍稍用力順時針按摩 50 次，再用手逆時針按摩 50 次。按摩神闕穴，不僅對於過敏性鼻炎，對於關節炎、中風、水腫、蕁麻疹等病都有很好的療效。

按摩腳底下的湧泉穴也是降低血壓的好方法。湧泉穴是人體中最低的穴位，位於腳板前部凹陷處第 2、第 3 趾趾縫紋頭端與足跟連線的前 1/3 處，按摩湧泉穴的方法有很多，可用指腹在穴位上輕推，也可直接在穴位上輕揉，還可以用整個手掌在穴位上擦。按摩時一定要注意用力要輕，每次四五分鐘。

穀雨 4 月 19~21 日

走出情緒低谷，與春季抑鬱說再見，核心在於調理肝的疏洩功能。第一是遠眺。第二是梳頭。第三是按摩十宣穴法。十宣穴位於十個手指尖端的正中，左右手共十個穴。十宣十宣，宣即為宣洩，刺激井穴最能調節情志，怡神健腦。

立夏 5 月 5~7 日

不管天氣如何炎熱，都需要保持心態平和、情緒穩定，才可取得“心靜自然涼”的效果。

其次，飲食也是祛除心火的重要法寶。夏季食苦，苦味入心，可瀉心火，夏季易引起心火過盛，可通過吃苦瓜、芥藍、蕎麥、奶油生菜等來進行防治。吃苦去火，首推蓮子心，它味苦，可以發散心火，雖然有寒性，但不會損傷人體的陽氣，所以一向被認為是最好的化解心體熱毒的食物。

按摩穴位失清心火。頭部的神庭、百會和太陽穴，手上的合谷穴（虎口）以及腳背上的太沖穴，均有調整肝經氣血運行、降心氣的作用。

小滿 5 月 20~22 日

吃辣去濕並非適合所有的人。體質不同，有人不適宜吃辣，心腦血管疾病患者、胃病患者、腎病患者以及產婦等，吃辣可能會對健康造成危害。紅豆薏米粥。紅豆，中醫有利水、消腫的效果。紅色入心，吃紅豆對於夏季補心也是很有好處的。將紅豆洗淨，與薏米一起放在鍋裡煮粥，粥熟時再適量白糖調味。薏米又叫薏苡仁，健脾益胃，利水祛濕，與紅豆搭配效果最好。

芒種 6 月 5~7 日

民間有朝含三片薑，不用開藥方的說法。在冷氣房待太久，體內的寒氣偏重，就可以吃生薑。吃生薑後總會感覺渾身火辣辣的，這是生薑發汗解表效果的一種體現。發汗可以趕出病毒，也會帶走寒氣。薑棗茶：取生薑一塊，切成細絲，與 5 枚紅棗一起放入鍋中，加入適量清水煎。大棗性溫，補益脾胃，生薑驅寒，兩者搭配，效果顯著。

夏至 6 月 21~22 日

這一節氣患有高血壓、冠心病、高脂血症的三高族一定要警惕夏季的“熱中風”。一般來說，頭昏、頭痛、

半身麻木酸軟、肢體無力、視力模糊、頻繁打哈欠等都是中風前的症狀，俗稱小中風。

冬瓜荷葉湯，冬瓜 500 克，新鮮荷葉一張。將荷葉清淨，切絲，冬瓜去皮、去瓢及籽，切成塊狀，再把荷葉和冬瓜一起放入湯鍋中，加 5 碗水，先用大火煮沸，之後再改用小火熬煮一會兒，煮好之後，再放入食鹽等調味品即可飲冬瓜湯，吃冬瓜肉。冬瓜，性味甘淡，涼，入肺、大小腸、膀胱經，功能利水消痰，清熱解毒；荷葉，性味苦澀，平，入心、肝、脾經，功能清暑利濕，二者搭配，可以清熱解暑，利尿除濕，生津止渴。民間，人們經常用這道湯來治療暑期口渴心煩、肺熱咳嗽、口瘡等症。

受限於篇幅，一年過一半，就此打住，總結來說，藥補不如食補，而食補又要以時蔬、當季符合天地萬物的道理所孕育的食材為首要，另外就是觀天時，天冷穿衣，天熱減衣，隨時了解自己，穿衣吃飯，隨時注意，多學習穴道的按摩，好好善待自己，就是最大的孝順。以下為本書主要條綱：

小暑避暑濕

7月6~8日，【宜】養心，保持樂觀心態，【忌】過分貪涼及攝入過多冷食。

大暑防中暑

7月22~24日，【宜】清熱補氣、冬病夏治，【忌】食欲不振、暑濕。

立秋養脾胃

8月7~8日，【宜】祛濕養脾胃、食補，【忌】陰暑、秋老虎。

處暑防溫燥

8月22~24日，【宜】早睡早起，【忌】秋燥，辛辣食物。

白露當養陰

9月7~9日，【宜】養陰，【忌】貪食寒涼、穿過於暴露的衣服。

秋分防燥涼

9月22~24日，【宜】保養肺陰、護肺，【忌】秋燥、寒涼。

寒露防寒涼

10月8~9日，【宜】熱水泡腳，保養頭髮，出遊，【忌】運動過度，過度悲傷、情緒過激。

霜降宜進補

10月23~24日，【宜】進補，防寒保暖，【忌】著涼，氣喘發作。

立冬養陽補腎精

11月7日~8日，【宜】進補，養陽護陽，補腎精，【忌】腸道傳染病、瘧疾的發生，舊病復發。

大雪要溫補避寒

12月7~8日，【宜】溫補，【忌】受寒。

冬至護陽氣

12月21~23日，【宜】早睡晚起，持續運動，【忌】陽氣不足，性生活過度。

小寒宜養腎

1月5~7日，【宜】養腎，保護脾胃，【忌】大魚大肉。

大寒潤肺除惡燥

1月20~21日，【宜】清淡食物，潤肺、保暖潤燥，【忌】過食反季節蔬菜。

了解經絡及穴道，要在合適的時辰對筋絡適當的按摩拍打，氣血暢旺就不容易生病。此外不好吃的食物，但對身體有益的，就要努力嘗試，相反的，好吃但對身體有害的就要忌口。總之，撇開所有不懂的穴道不講，建議事項包括：房事節制、睡的好、不熬夜、勿早起、避寒涼、早上排便、要吃早餐、飲食清淡、忌食冰生冷、細嚼慢嚥、過午不食、情緒平緩、勿久視、不久坐、午小睡、適當運動。

健康存摺悅讀會

主題：學習健康

(第二次讀書活動)

書名：吃，從頭學起

日期：101 年 05 月 11 日 地點：J306

出席人：陳振南、楊宗衡、林育慶、張惠雅、張智堯、
楊金樺、林雪雲

【讀書心得 / 討論內容】

有時，人算不如天算，當意外打亂了人生，一切就得從零開始。是的，因為生了一場大病，讓原本緊張忙碌的生活，全部暫停，我開始思考這樣的生活，就是我要的人生嗎？我的未來，就是要像之前那樣過嗎？原來，「健康」，是這麼的重要，也才知道，原來要吃得養生又活得健康，有些食物應該要這麼吃，而一直以來，我們都認為

飲食清淡，少油少鹽少吃糖
 多喝開水，補充水分兼排毒
 咖啡茶葉，骨質流失傷腸胃
 拒菸喝酒，酒後亂性菸傷肺
 清心寡慾，忍精保命百年身
 爬山跑步，強筋健骨好體魄

這些建議很有道理吧！此書的作者告訴我們一錯！大錯特錯！醫學已經證實，以上皆為錯誤的養生觀念。

多喝水？對嗎？攝取方式才是關鍵！每天該喝多少水，是要以體重為計算標準才對；白開水不一定是最好，而且千萬不要口渴口臭了才喝水，儘量挑選弱鹼性質的水分，慢慢喝，溫度適中的水分，吸收效率最快。台灣的自來水含有豐富化學藥物殘留及藻類毒素，生飲等於慢性自殺，地下水、河水、井水……都可能受到重金屬污染，一樣會危害健康。

牛奶，老實說……，壞處很多！過敏、胃病都是牛奶惹的禍，牛奶中的雌激素和黃體素是人類乳癌和前列腺癌的重要誘因；牛奶是酸性食物，會導致鈣質流失；牛奶中的 IGF-1 會加速腫瘤細胞生長，引起皮脂的過度分泌。

咖啡可以保肝、抗老、防癌，一天一至三杯咖啡，可以降低一成罹患乳癌的機率，如果六杯以上，居然可以降低七成，真的是好處多！

豆漿屬於小分子的胺基酸，有利於肝細胞的再生，對於肝臟有問題的人，更是可以顧好我們的健康！

多吃水果的好處：水果味道甜美，又以生食居多，營養流失少，食療方法多，水果有果皮和殼，受到蟲害農藥的污染少，所以多吃水果是有益健康！唯有葡萄柚和苜蓿芽少吃，葡萄柚會干擾肝臟解毒，苜蓿芽不利於蛋白質的吸收，容易受大腸桿菌污染，引起出血性腸炎。

黑巧克力會讓人心情好、身材好；菇類和藻類可以打造無敵免疫力；綠蘆筍更是超級好食物，提升免疫力；選對好米，抗壓、減肥一把罩。

另外還有掌握養生的 12 個關鍵密碼，可以讓健康無敵，一夜好眠，而這些醫界早已證明，失眠和癌症、憂鬱、自殺、肥胖、三高、感冒、發炎、代謝、中風、老化、陽萎及冷感都有密切關係。

慢活、豁達，可以提高快樂指數，肯定自己快樂知足，比藥療食補都要好，趕趕趕！不懂放鬆，人生何苦？其實，我們都容易自己為難自己，等到把自己的身體作賤夠了，轉身面對的，是老化和病痛，及家人在病榻前為我們擔心的愁容。疼愛自己，慢活健康，如果再不痛下決心善待自己，那麼下半輩子忙跑醫院過日子，還有什麼樂子可言呢？

這一段日子發生了很多事，對於自己不重視健康的結果，而差一點失去了性命，讓家人擔心，很難過，原來，生命真的很脆弱，不堪一擊。沒有健康，就沒有未來，這本書很多觀念完全顛覆我們原先對食物根深蒂固的迷思，就像是震撼教育，讓大家對生命的本質與延續，重新了解，融入每個人的生活裏。

健康存摺悅讀會

主題：學習健康

(第三次讀書活動)

書名：腳底按摩圖典

日期：101年06月15日 地點：J306

出席人：陳振南、楊宗衡、林育慶、張惠雅、張智堯、
楊金樺、林雪雲

【讀書心得 / 討論內容】

「腳底按摩」約在四千年前起源於中國，屬於中國古代傳統醫學的一部份，和同樣是傳統醫學的「針灸」屬於相同原理的治療方法。歷經各個朝代之後在唐朝時傳入日本，成為今日的「針灸」和「足心道」；元朝時傳入了歐洲。雖然「腳底按摩」起源於中國，但卻沒有在中國普遍流傳，這是因為中國歷史上的改朝換代、天災人禍不斷，使得從黃帝時代就發明的「腳底按摩」文化遺產幾乎消失殆盡。

二十世紀初，美籍醫師 Dr. William Fitzgerald 利用現代醫學方法研究、整理有關此種「區域治療」的理論，在醫學界公開發表後，才漸漸引起西方人士的重視。「區域治療」的創世人是美國的特茲格拉得博士，承襲布雷斯勒博士的理論，在維也納從事穴道和身體各器官間的治療研究。1582年，亞當姆斯 (Adamus) 和阿塔堤斯 (A'tatis) 兩位博士也將腳部療法介紹到歐洲，同一時間，巴爾博士 (Dr. Ball) 也利用穴道來治療內臟器官，成效卓越。

至於台灣的「腳底按摩」歷史就要追溯到瑞士籍的吳神父了，民國六十七年時，吳神父飽受關節炎之苦，經過中西醫的治療，總還是沒辦法根治；同是瑞士籍的一位修士告訴他一套免服藥的「足部反射區健康法」，想不到試過幾次之後，多年來的關節炎居然康復了，這也引起了吳神父的興趣，他開始研究閱讀關於「腳底按摩」的書籍，也開始慢慢替人按摩，成效卓著。回到台灣後，吳神父就在他所服務的台東市寶桑路天主堂開始訓練教友們，並在教堂內為人按摩治療，之後「腳底按摩」就傳遍整個台灣及全世界。

身體的不健康，多半是因為缺乏運動的關係，古時候的人鎮日赤腳在田中工作，腳底直接接觸地面，因而受到刺激，促進循環，然後流汗喝水，完成了一個新陳代謝的正常循環，發揮人體的治禦本能，所以，古人的身體比現代的我們健康許多。「腳底按摩」就是依照刺激穴道的原理，來做治療。「腳底按摩」按摩法是以刺激原理，按摩病變器官或腺體的反射區帶，使其恢復原有功能，達到治療的效果，保持健康的自然健康法。是第三醫學的一門傳統醫療方法。我們的身體藉著新陳代謝作用，達成排除體內廢物與毒素的功能。散佈在全身的淋巴系統、腎臟、大小腸、皮膚等，都是排除新陳代謝作用所產生的廢物的主要器官。如果這些器官的功能失常，則體內的廢物與毒素無法排除，身體就會不健康。「腳底按摩」能藉著刺激各部位反射區，使血液循環順暢，排除積聚在體內的廢物或毒素，使新陳代謝作用正常運作，達到治療的效果。

反射區帶皮膚下面的神經末梢附近，就是反射區所在。有些反射區像檸檬一樣大，如肝臟反射區；有些則小如大頭針的針頭一般(甚至更小)，如腦下垂體反射區。大體上，反射區的大小和其對應器官的大小成正比。當體內器官或腺體異常時，其反射區就會有結晶沉積，成為痛點。每個痛點的觸覺反應不同：有的摸起來像沙子，有的呈現顆粒狀，有的只有腫脹的感覺。按摩經驗豐富的人，可以在病人還沒叫痛之前，就感覺到結晶的存在。第三醫學用刺激細胞組織的再生能力，讓器官自己恢復並保持正常功能的醫療法(一般用吃藥、打針來治療疾病，稱為第一醫學;物理治療、超音波治療等稱為第二醫學。這兩種醫學理論，只能治標，無法根治，因此面臨無法突破的境界)，這是未來的醫療趨勢，也有很多醫學家正在努力研究的一門醫學，腳底反射區按摩也是第三醫學的一種，它能造福更多的病患。

人體的足部，彷彿是一面可以反映人體器官的鏡子，佈滿各個器官相對應的「反射區」，藉由按摩刺激反射區，就能達到強健身體與治療器官病變的效果，本書藉由淺顯易懂的筆觸、彩色圖文，將器官、反射區與操作

手法清楚呈現，提供最完整的足部「按摩」學術，導正一般人對「腳底按摩」的錯誤印象，為初學者提供簡單、易學的人門平台，讓您一學就會！為自己的健康儲蓄更多的財富！