

愛就是讓大家

分享健康的福音



國際若石健康研究會
RWO-SHR HEALTH INSTITUTE
INTERNATIONAL

我們的使命：

自己的健康，自己來負責。

Love is to share

the gospel of health

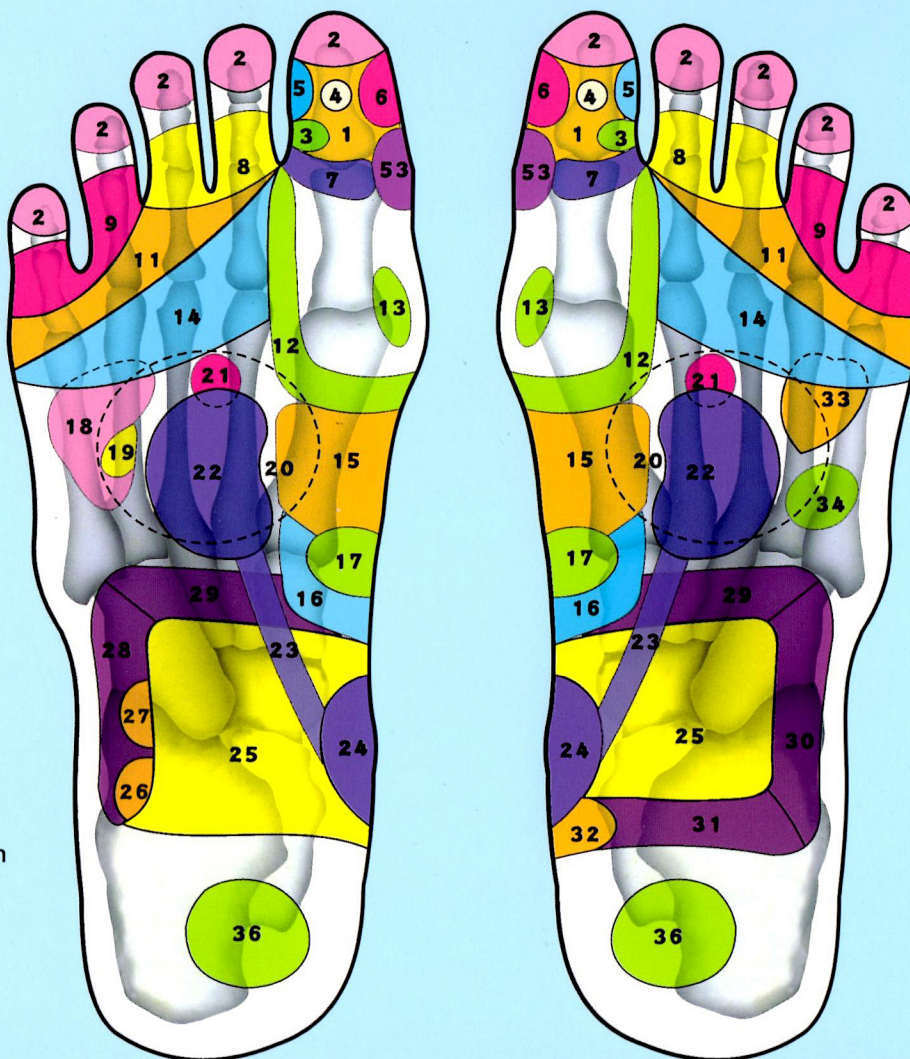
若石健康法—足部反射運動圖

Our mission:

Be responsible for our own health.

- ① 頭(腦)
- ② 額竇(前頭洞)
- ③ 腦幹、小腦(腦幹、小腦)
- ④ 腦垂體(腦下垂體)
- ⑤ 顳葉(側頭部)三叉神經
- ⑥ 鼻
- ⑦ 頸
- ⑧ 眼
- ⑨ 耳
- ⑪ 斜方肌(僧帽筋)
- ⑫ 甲狀腺
- ⑬ 副甲狀腺
- ⑭ 肺和支氣管(氣管支)
- ⑮ 胃
- ⑯ 十二指腸
- ⑰ 胰臟(胰臟)
- ⑱ 肝臟(肝臟)
- ⑲ 膽囊(膽囊)
- ⑳ 腹腔神經叢(消化系統)
- ㉑ 腎上腺(副腎)
- ㉒ 腎臟(腎臟)
- ㉓ 輸尿管
- ㉔ 膀胱
- ㉕ 小腸
- ㉖ 盲腸和蘭尾(虫垂)
- ㉗ 迴盲瓣(迴盲弁)
- ㉘ 升結腸(上行結腸)
- ㉙ 橫結腸(橫行結腸)
- ㉚ 降結腸(下行結腸)
- ㉛ 直腸
- ㉜ 肛門
- ㉝ 心臟(心臟)
- ㉞ 脾臟(脾臟)
- ㉟ 生殖腺(卵巢或睪丸)

- ① Head
- ② Frontal sinuses
- ③ Cerebellum
- ④ Pituitary Gland
- ⑤ Temporal Area
- ⑥ Nose
- ⑦ Neck
- ⑧ Eye
- ⑨ Ear
- ⑪ Trapezoid
- ⑫ Thyroid Glands
- ⑬ Parathyroid
- ⑭ Lungs and Bronchi
- ⑮ Stomach
- ⑯ Duodenum
- ⑰ Pancreas
- ⑱ Liver
- ⑲ Gall Bladder
- ⑳ Solar Plexus
- ㉑ Adrenal Glands
- ㉒ Kidneys
- ㉓ Ureters
- ㉔ Bladder
- ㉕ Small Intestines
- ㉖ Appendix
- ㉗ Ileocecal Valve
- ㉘ Ascending Colon
- ㉙ Transversume Colon
- ㉚ Descending Colon
- ㉛ Rectum
- ㉜ Anus
- ㉝ Heart
- ㉞ Spleen
- ㉟ Genital Glands



Fußreflexzonenbezeichnung:

- 1. Kopf
- 2. Stirn- und Nasennebenhöhlen
- 3. Kleinhirn
- 4. Hypophyse (Hirnanhangsdrüse)
- 5. Trigeminus (Schläfe)
- 6. Nase
- 7. Nacken
- 8. Augen
- 9. Ohren
- 11. Trapeziusmuskel (Nackenmuskel)
- 12. Schilddrüse
- 13. Nebenschilddrüse
- 14. Lunge und Bronchien
- 15. Magen
- 16. Zwölffingerdarm
- 17. Bauchspeicheldrüse
- 18. Leber
- 19. Gallenblase
- 20. Sonnen-Geflecht
- 21. Nebenniere
- 22. Niere
- 23. Harnleiter
- 24. Harnblase
- 25. Dünndarm
- 26. Wurmfortsatz (Blinddarm)
- 27. Ileocoekalklappe
- 28. Aufsteigender Dickdarm
- 29. Querer Dickdarm
- 30. Absteigender Dickdarm
- 31. Mastdarm
- 32. Anus, Darmausgang
- 33. Herz
- 34. Milz
- 36. Geschlechtsdrüsen

內側

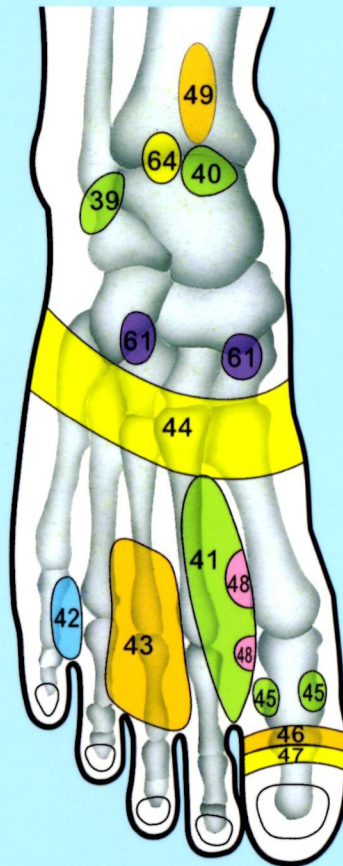
- ⑥ 鼻
- ⑬ 副甲狀腺
- ②④ 膀胱
- ③⑧ 髖關節(股關節)
- ⑤⑩ 子宮 攝護腺
前列腺(前立腺)
- ⑤① 陰莖、陰道、尿道
- ⑤② 肛門、直腸(痔疾)
- ⑤③ 頸椎
- ⑤④ 背椎
- ⑤⑤ 腰椎
- ⑤⑥ 薦骨(仙椎)、尾骨
- ⑤⑦ 內尾骨

INSIDE AREA

- ⑥ Nose
- ⑬ Parathyroid Glands
- ②④ Bladder
- ③⑧ Hip - Joint
- ⑤⑩ Uterus or Prostate
- ⑤① Penis, Vagina, Urethra
- ⑤② Rectum
- ⑤③ Cervical Vertebra
- ⑤④ Dorsal Vertebra
- ⑤⑤ Lumbar Vertebra
- ⑤⑥ Tuillone Sacrum
- ⑤⑦ Coccyx

Fußinnenseite:

- 6. Nase
- 13. Nebenschilddrüse
- 24. Harnblase
- 38. Hüftgelenk
- 50. Gebärmutter oder Prostata
- 51. Glied, Scheide, Harnröhre
- 52. Mastdarm
- 53. Halswirbelsäule
- 54. Brustwirbelsäule
- 55. Lendenwirbelsäule
- 56. Kreuzbein
- 57. Steißbein



腳背 FRONT

- ③⑨ 淋巴腺(軀體上部)
- ④⑩ 淋巴腺(腹部)
- ④① 淋巴腺(胸部)
- ④② 平衡器官
- ④③ 胸
- ④④ 橫隔膜
- ④⑤ 扁桃腺
- ④⑥ 下顎
- ④⑦ 上顎
- ④⑧ 喉和氣管、聲帶
- ④⑨ 腹股溝(鼠脛部)
- ⑥① 肋骨
- ⑥④ 解谿

- ③⑨ Lymph - Glands Upper Body
- ④⑩ Lymph - Glands Abdomen
- ④① Lymph - Glands Cistern
- ④② Balance organ
- ④③ Chest
- ④④ Diaphragm
- ④⑤ Tonsils
- ④⑥ Maxilla Lower jaw
- ④⑦ Submaxilla Upper jaw
- ④⑧ Larynx and wind pipe
- ④⑨ Groin
- ⑥① Ribs
- ⑥④ Vital Point "Chieh Hsi"

Fußaußen:

- 39. Oberkörper-Lymphdrüse
- 40. Bauch-Lymphdrüse
- 41. Brust-Lymphdrüse
- 42. Gleichgewichtsorgan
- 43. Brustraum
- 44. Zwerchfell
- 45. Mandeln
- 46. Unterkiefer
- 47. Oberkiefer
- 48. Kehlkopf und Luftröhre
- 49. Leistenbeuge
- 61. Rippen
- 64. S41

外側

- ⑩ 肩
- ③⑤ 膝
- ③⑥ 生殖腺(卵巢、輸卵管)
(睪丸、副睪丸)
- ③⑦ 月經不順(月經痛、
月經期緊張の緩和)
- ③⑧ 髖關節(股關節)
- ④② 平衡器官
- ④③ 胸
- ④④ 橫隔膜
- ⑤⑧ 外尾骨
- ⑤⑨ 肩胛肩腺(肩甲骨)
- ⑥⑩ 肘關節(肘關節)
- ⑥① 肋骨
- ⑥② 坐骨神經
- ⑥③ 手臂

OUTSIDE EDGE

- ⑩ Shoulder
- ③⑤ Knee
- ③⑥ Genital Glands
- ③⑦ Relaxation of the Abdomen
- ③⑧ Hip - Joint
- ③⑨ Lymph - Gland, Upper Body
- ④② Balance organ
- ④③ Chest
- ④④ Diaphragm
- ⑤⑧ Coccyx
- ⑤⑨ Scapular
- ⑥⑩ Elbow Joint
- ⑥① Ribs
- ⑥② Sciatic
- ⑥③ Arms

Fußaußenseite:

- 10. Schulter
- 35. Knie
- 36. Genitaldrüse
- 37. Lockerung des Bauches
- 38. Hüftgelenk
- 39. Oberkörper-Lymphdrüse
- 42. Gleichgewichtsorgan
- 43. Brust
- 44. Zwerchfell
- 58. Steißbein
- 59. Schulterblätter
- 60. Ellbögen
- 61. Rippen
- 62. Ischias
- 63. Oberarm

