

<<手到病自除2>>

图书基本信息

书名：<<手到病自除2>>

13位ISBN编号：9787214050298

10位ISBN编号：7214050293

出版时间：2010

出版时间：2010-1-1

作者：杨奕

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>

<<手到病自除2>>

前言

2009年应该算是我最忙碌的一年，当然也是比较充实的一年，一本小小的《手到病自除》居然会受到全国那么多老百姓的喜欢，一个年近7旬的老人走在大街上都能被许多陌生人叫出名字。孩子们笑着说我：“老了，倒过了把明星的瘾”电视台的朋友也开玩笑地说：“提高收视率，赶快找杨奕。

”对此，我除了始料不及，就是受宠若惊了。

《手到病自除》出版以后，很多读者通过电子邮件或网站留言，与我分享他们用书中方法调理身体后的心得体会。

有些人用了书中的方法后觉得非常有效，比如一位有20多年高血压史的读者按照书中说的，每天坚持捋大脚趾指肚，一段时间后感觉头脑明显清爽了不少，血压也慢慢稳定了。

对我来说，能跟别人分享防病治病的方法，使更多的人摆脱病痛，就是一件值得喜悦的事情。

<<手到病自除2>>

内容概要

这是一本利用人体反射区防治内科、骨科、五官科、男科、妇科、儿科、皮肤科等各科常见疾病的家庭保健宝典。

在书中，享誉国内的自然疗法医师杨奕为您献上：

1. “痛点自诊自疗法”、反射区综合使用之道、激活健康基因心法等不生病的六大锦囊妙计。
2. 人体五脏六腑及五官、皮肤等常见疾病的多种反射区家庭调理法。
3. 人体各处特效反射区如何与贴耳豆、拔罐、泡脚、云南白药等药物外敷术相结合的方法。
4. 衣食住行中决定健康的各种小细节

<<手到病自除2>>

作者简介

杨奕，女，70岁，中华自然疗法世界总会医学顾问，中国名医论坛副理事长。
作者5岁习武，16岁学习针灸推拿之术，40岁时因用足部反射区成功为女儿减肥，从此开始潜心钻研反射区疗法。

<<手到病自除2>>

书籍目录

前言 病过，苦过，才深知健康的滋味叫幸福

第一章 健康由我不由天

活学活用反射区，终生健康不用愁

痛点自诊自疗法

大病化小，小病化了

第二章 让爱天天住我家——特效反射区的基础使用方法

常拔罐，身强体壮

有肩周炎和哮喘，一拔火罐就好

学会贴耳豆，轻松治百病

“拉拉扯扯”得健康——耳操简介

为健康的到来“鼓掌”

泡脚时别忘了给自己“找别扭”

为自己的亲人多洗洗脚吧

第三章 人体自有特效药——如何活用背部、耳朵、第二掌骨反射区

背部采药治腰疼

治落枕，要活血化瘀

向英雄致敬——胸胁痛的反射区疗法

管它是痔疮还是哮喘，背部反射区通治

刮推背部，补肾通尿

拥有优美的背部曲线——调整肩、背、颈的方法

健康尽在“掌”握中——手部特效反射区详解

吃不香、睡不着，怎么办

第四章 气血畅通四肢健——四肢疾病的调理方法

腿脚无名肿痛怎么办

“忍无可忍，无须再忍”——风湿性关节炎综合调理方

不痛并享受着——防治痛风一席谈

中风患者的家庭调理方法

股骨头坏死的家庭调理方法

功同运动的“足桑拿”——手脚发胀、发麻的家庭调治法

手脚颤抖、麻木、冰凉怎么办

腿脚抽筋急治法

不安腿，今日安——轻松解决腓肠肌痉挛

第五章 面子问题比天大——轻松应对五官科常见疾病

偏头痛其实很好治

最快治疗老花眼的方法

双目舒坦，养精补肾

止牙疼的急救方与根治法

得了口腔溃疡，没必要麻烦医生

鼻子出了问题，赶紧“问责于肺”

顽固脚癣、手癣的自我调治法

忍得一时之痛，可换岁岁平安——冻疮的自然疗法

不要让“疣”骚扰您

第六章 管好你的“进出口公司”——如何增强肠胃、肝胆功能

烧心、泛酸、消化不良的调理方法

吃嘛嘛香——食欲不振的快速调治法

<<手到病自除2>>

温灸中脘治胃病，耳朵胃区遥呼应

多点肚脐揉脚底，轻轻松松除便秘

治疗痔疮的特效方

不花钱的胆结石自我调理法

身上的三处减肥宝地——甲状腺，公孙穴，大敦穴

怎么甩掉将军肚、蝴蝶袖和游泳圈

第七章 人生最贵气韵深——如何增强心肺功能

“心心相印”保心肺

气管炎、支气管炎、哮喘的家庭基础调理法

轻抚中指，可保血压平稳

声音嘶哑，您的生活会变成什么样——急慢性咽炎的家庭基础调理法

嗓子里多痰，难闻更伤身——痰多，嗓子发痒、发干的家族基础调理法

第八章 琴瑟和谐万家欢——如何调治生殖系统疾病

少去做精油推背、卵巢保养

下身有难自己救——阴道炎、盆腔炎、白带异常的调理方法

女人有孩子才完美——如何提高受孕机率

月经不调、莫名闭经的调理方法

疏肝调肺，可治外阴白斑

为什么男士都怕前列腺增生

重振雄风——阳痿的快速调理方法

孩子娘娘腔，小得了隐睾症

第九章 孩子有病，妈妈最心疼——如何用反射区来保护孩子的身体

孩子的平安从保肺开始——小儿肺炎的家庭调理方法

拿什么来关心您遗尿的孩子

孩子发烧、感冒咳嗽怎么办

孩子呕吐的调理方法

孩子经常打嗝，不能轻视

傻瓜按摩法可让你孩子的健康赢在起跑线上

治孩子假性近视的“江湖一点诀”

别忘了完成孩子每天给您留的健康作业

谁让您的孩子睡不好——小儿晚上流口水、磨牙、哭闹的调理方法

家有小胖墩儿怎么办

孩子眼屎多，多因肝火重

孩子得了湿疹怎么办

第十章 细节决定健康

夏不坐木，冬不坐石——不受寒就是最好的保健

老年人如何补钙最快

朝什么方向睡觉，身体才会好

老年人要学会享受孤独

附录 人体反射区综合疗法一览表

<<手到病自除2>>

章节摘录

插图：很多人说反射区按起来非常痛，有时候坚持不下去，尤其是按耳朵上的反射区，实在是痛得受不了。

还有人说刚开始练拍手的时候，也是疼得忍不住，有的人还拍得手上起了裂口或白刺。

我想说的是，对于这些痛苦，您一定要忍住。

反射区上有疙瘩和堵塞，就得赶紧把它揉开，可以用拔罐的方法，还可以用云南白药贴敷法把反射区的毒素渗透分解。

记住，舍得一时之痛，才能把病彻底除尽，才能让身体拥有一个良好的环境，从而赢得一个健康的体魄。

这个过程就是有舍有得。

生活中的很多事情跟用反射疗法祛病是一个道理。

我出完第一本书后，很多朋友尤其是同行的朋友都说我：“你把自己这点儿老底儿都抖出来了，不怕断自己的后路，丢自己的饭碗吗？”

”反射疗法是我谋生的饭碗不假，但它更是老祖宗留下的东西，不是我自己的，我学会了，把它教给更多的人，看起来是舍出去了，但每次看到读者的留言，说他某方面的毛病正在慢慢改善，我就觉得心里挺美的，心态越来越好，人也越来越快乐，这种感受是花多少钱都得不到的。

第8节：如何活用背部、耳朵、第二掌骨反射区(1) 第三章 人体自有特效药——如何活用背部、耳朵、第二掌骨反射区 背部采药治腰疼 许多老年人都有腰椎的骨质增生、椎间盘突出、椎管狭窄等腰部疾病，有时自己也分不清楚具体是哪一种，就是觉得腰疼，老是想捶两下。

还有的人老是坐不住，坐在沙发上都要在后背垫一个很软的垫子。

腰疼一般是膀胱经和肌肉出了问题。

很多老年人的腰疼往往是年轻的时候干重活儿太多，肌肉拉伸过度引起的，年轻的时候不注意，到老了都找补回来了。

还有的腰疼是跟睡姿和睡具有关系。

比如，以前有人结婚那时候流行睡席梦思床，这种软床睡久了会睡出一个窝来。

有的人由于经济条件所限或者习惯、惰性因素使然，不愿意换床，老睡在那个陷下去的窝里，身体没个支撑，最后受伤的还是腰。

很多人因为腰疼来找我，我一分析是这个原因造成的，都先不急着想做调理，而是建议他们换成木板床。

他们睡了一些日子的木板床后，腰疼的毛病真就好了。

所以我经常跟大家开玩笑说：“没那个命就别享受。”

如果家里有人腰疼，就在他的命门和肾俞上拔罐。

如果不会用火罐，也可以用真空罐，最好是买那种带磁的大罐，效果好一些。

平时的拔罐，可以从大椎到长强拔满一排，也就是沿着脊柱两侧拔。

还是那个原则，初次拔的时候，只需上5~6个罐，而且就拔10分钟。

循序渐进，能承受那个力度了，再慢慢加罐或拔两排，时间也可以延长到15~20分钟。

除了拔罐，还可以用五行生克补泻法，您就记住一条，疼痛点就是反射区。

腰上最痛的点可能摸起来会有疙瘩，那您就在最痛最硬的地方上下左右等距离定四个点，每点上做按揉，顺9逆6，或者是顺36逆24，中间痛点就做顺90逆60。

做完以后敲打81下，给紧张的肌肉放松放松。

治落枕，要活血化瘀 落枕不是什么大毛病，一般情况下，不用管它，过一两天自己也会好。

很多时候，落枕是由于枕头过高或者保持一个睡姿时间过长，有的地方拉伸了。

相比之下，劳累过度和体质弱的人更容易落枕。

落枕不完全反应在颈部，往往是颈肩都不舒服，肩部肌肉高高耸起。

针对这一情况，您要重点梳理颈部的关节和肌肉。

对没有落枕的一侧，从风府到大椎分9点，每点做按揉，顺9圈逆6圈，做9遍；落枕的一侧从风池到肩

<<手到病自除2>>

根分6点，每点做逆6圈顺9圈，做6遍。

这样，颈部肌肉就松散开来了。

然后在肩部用小鱼际做团揉，遇到痛点，就用五行生克补泻法把痛点解开，然后敲打81下，血液循环畅通了，身体就舒服多了。

我曾经把这个方法教给我的一个编辑，结果她真就用上了。

有一次，她早上刚上班，公司的一个美编就歪着脑袋来找她——因为这个编辑经常从我这儿学一些小招儿，所以同事们有什么小毛病都来找她。

当时那个美编说可能是睡觉压着了，早上起来就开始脖子疼，而且肩膀上有一个大疙瘩，还非常凉，肌肉也是又硬又紧的。

她就用我上面的方法给他按揉，结果所有的同事都来围观。

经过那个编辑像模像样地一折腾，美编的脖子还真就不疼了，脑袋也不歪了，肩膀舒服了很多。

说到落枕，不得不说一说“囤肩肉”，也就是脖子后头的一块很硬很凉的肌肉。

对待这块肉，一般的拔罐、按摩作用不大，必须放血。

先用梅花针重点在这块肉周围点刺，然后在大硬肉底部到肩部扎孔，再用真空罐往外放血。

这样拔出来的血往往是紫色的瘀血。

人们身上往往有很多这样的大硬肉，看似是胖，其实不是。

它主要是瘀血囤积形成的，要想消除它，您就必须把多余的瘀血拔出去，让此处的血液重新循环起来才行。

吃不香、睡不着，怎么办 前不久，在出版社搞宣传的一个女孩子给我反馈了一个消息，说她用第一本书里的方法在她妈妈脚趾上的前额反射区按揉，结果她那长期失眠的妈妈睡得着了，但头顶部位却开始出油。

她问我，这该怎么办呢？

我告诉她，该怎么做还怎么做，这说明你的孝心得到了良好的回报。

你按揉妈妈脚上的反射区，加强了她身体的新陈代谢，所以头顶有出油的现象，这是一件好事。

我建议她，别做得过于频繁，基本上一天一次，一次10分钟就差不多了。

揉脚以后用吴茱萸敷脚心 对于平时浑身紧绷着、老是莫名紧张的人来说，按揉脚趾上的前额反射区，真不失为一副贴心良药。

另外，您还可以点按脚上的失眠点，用吴茱萸泡脚，或者把粉碎后的吴茱萸加温醋，调好后敷脚心。

敷脚心的方法白天、晚上用都可以，敷1~2周以后，再睡不着觉的人也能一觉睡到自然醒了。

但我建议不要晚上敷，否则会把被子弄得又酸又臭的。

最好是白天上班前敷上，敷一整天，回家以后洗掉，第二天上班前再敷。

曾有一位单位的领导，五六年来都没睡过一次好觉，我按上面的方法给他按摩足底反射区。

做了一次，他回去后就连续睡了几十个小时，当时可把他夫人吓坏了。

先生醒来后第一句话就是：“这一觉睡得真香啊！”

耳朵上有安神药 长期失眠的人，不仅神经紧张，还会郁闷、精神不振。

不管是什么原因导致的抑郁，都请在耳朵的三角窝里点按一个叫神门的安神穴，每天30下。

要是觉得不好找，您就自己“找别扭”，耳朵上哪儿疼就按哪儿，按到不疼，心情就会好了。

此外，您还可以按摩自己脚上的大脑、小脑和前额反射区，每次至少做20分钟。

还要多做脚上的肝反射区，因为肝管疏泄。

除了做反射区以外，您还要多拍手，多按太冲穴，这两个方法也是疏肝的，非常管事。

在头部做五行生克补泻法 神经衰弱的老人或者长期失眠、健忘的人，通常会头痛心烦，老觉得精神压力大。

这种人往往吃了医院开的药，刚开始还有一点效果，后来就一点效果都没有了，症状甚至更严重。

如果家中老人有这种情况，那您就回家给他们泡泡脚吧，按摩他们的头部和足部反射区，把健康送给他们，也是尽了一份孝心。

.....

<<手到病自除2>>

<<手到病自除2>>

编辑推荐

《手到病自除2:"圣手医师"杨奕的家庭保健处方》为你献上一、“痛点自诊自疗法”、反射区综合使用之道、激活健康基因法等不生病的六大妙计。

二、与人体五脏及五官、皮肤等相关的常见疾病的多种反射区家庭调理法。

三、人体各处特效反射区如何与贴耳豆、拔罐、泡脚、云南白药等药物外敷术相结合的方法。

四、衣食住行中决定健康的各种小细节。

传承救人之道，诚修心中之佛。

杨奕老师全新开讲，2010新春健康大礼，《手到病自除2:"圣手医师"杨奕的家庭保健处方》强势推出。

如果你读过《手到病自除》，那你在本书中可以找到第一本书没有谈到的风湿关节炎、气管炎、支气管炎、偏头疼、、痛风、中风后遗症等多种疾病的调理方法。

并且，还有拔罐、推拿、贴耳豆、泡脚，云南白药等药物外敷术等多种方法供你任意选择、搭配，只要灵活运用，坚持下去，健康自不在话下。

我觉得，本书中的综合疗法特别适合调理我们家中父母常有的老花眼、前列腺炎、腰膝酸软、精力不济等各种衰老之症。

我建议您在新年来临之际，将此书送给自己年迈的父母和亲人，让他们虎年身体“虎虎生威”。

2010年，请您不要错过一种不吃药、不打针，仅仅使用自己身上的不同反射区就可以祛病根的机会。

病过，苦过，才知道健康的滋味叫幸福。

健康，从手到病自除开始。

<<手到病自除2>>

名人推荐

按照杨老师的方法治疗我的胆囊息肉,才半个月,竟出现奇迹,息肉体积缩小超过60%,杨老师传播中医,功德无量!——wqcui只要大家关注自己的健康,就按着书中的方法去做,那么,你就拿到了通向健康生活的通行证。

——kl原来的我12 手把手教您去病根的绝活儿,风趣幽默,通俗易懂,作者毫不吝惜的把手到病自除的绝技传授给大家,是本值得仔细琢磨的不求医的好书!

——summer书中讲述的都是平常经常困扰我们的症状,这些小毛病去医院又觉得不值当的,不去医院吧,又实在是不舒服;杨奕老师的这本书真的如同其名字一样,手到病自除,我买了很多本送给长辈和身边的朋友!

——北国之友这是众生与杨弈老人的邂逅,亦是我们自身健康与《手到病自除》的缘份,是我们的福份。

非常喜欢,也非常谢谢杨弈老人为大家奉献这本好书。

——相相的朋友

<<手到病自除2>>

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>