

杨奕奶奶 写给女人一生的体质保养书

爱自己的 女人会调养

杨奕 许芎◎著



杨奕奶奶 写给女人一生的体质保养书

爱自己的 女人会调养

杨奕 许芻 / 著



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

爱自己的女人会调养 / 杨奕, 许芾著. -- 南昌:

江西科学技术出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5390-5276-2

I . ①爱… II . ①杨… ②许… III . ①女性—反射疗法—基本知识 IV . ① R244.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 076086 号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcs.com>

选题序号: ZK2014391

图书代码: D15016-101

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目策划 / 设计制作 / 紫圖圖書 

责任编辑 / 刘丽婷

特约编辑 / 马松 宣佳丽 刘长娥 朱彦沛

爱自己的女人会调养

杨奕 许芾 / 著

出版发行 江西科学技术出版社

社 址 南昌市蓼洲街 2 号附 1 号 邮编 330009

电话: (0791) 86623491 86639342 (传真)

印 刷 北京联兴盛业印刷股份有限公司

经 销 各地新华书店

开 本 889 毫米 × 1194 毫米 1/16

印 张 13.5

字 数 100 千

版 次 2015 年 5 月第 1 版 2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5390-5276-2

定 价 39.90 元

赣版权登字 -03-2015-43 版权所有 侵权必究

(赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换)

Contents

目录

编者序：善待自己的身体，幸福就会不请自来 / 4

前言：女人的身体天生就是一块神奇的药田 / 6

第一章 求医不如求反射区

1. 寒重、肝瘀的女性老得快 / 16
2. 身体有什么毛病，反射区会第一时间告诉你 / 20
3. 无助的时候，不妨向身体的反射区求救 / 22
4. 千万别轻视身体上的那些重要反射区 / 25
5. 病从脚出的智慧 / 28
6. 不生病，幸福才长久 / 30
7. 女人一生离不开“艾” / 32

第二章 年轻态反射区保养法：做一个身体有香气的女人

1. 最不能寒的是子宫 / 36
2. 按淋巴反射区，做一个身体有香气的女人 / 39
3. 如何排出所吃食物、药物中的激素、毒素 / 42
4. 如何帮助小女孩摆脱近视眼 / 46
5. 用反射疗法减肥，两个月就见效 / 49
6. 长青春痘，用中药泡脚就能解决 / 54
7. 贫血，多按摩脚上的肝脾反射区就能改善 / 55

8. 低血压，每天泡脚，点按肾上腺反射区 / 57
9. 颈椎有问题，刮痧、按摩脚上的斜方肌反射区最有效 / 58
10. 落枕了，转转手指马上好 / 60
11. 拍打排湿法 / 61
12. “手凉的女孩没人疼”：手脚冰凉，按“驱寒点”就能暖起来 / 64
13. 来月经前，总是闷闷不乐、爱发脾气怎么办 / 67
14. 再也不怕痛经了 / 69
15. 各种月经不调的自然疗法 / 76
16. 调理闭经的三部曲 / 77
17. 不小心流产，用什么方法减轻对子宫的伤害 / 81
18. 巧克力囊肿怎么办 / 83
19. 白带异常，可以用贴耳豆法解决 / 87
20. 阴道炎怎么办 / 89

第三章 孕前家庭保养法：为孩子准备好“人间天堂”

1. 孕前自然保养方案：泡脚、按揉双足的反射区 / 92
2. 保护好未来宝宝的“饭碗”：乳腺保养法 / 95
3. 想要孩子，宫颈一定不能发炎 / 98
4. 长了子宫肌瘤，就不容易怀上孩子 / 102
5. 如何增加受孕的概率 / 107
6. 让盆腔炎彻底断根 / 110

第四章 家庭保养法：孕期身体不舒服怎么办

1. 妊娠恶阻怎么办 / 114
2. 孕期感冒怎么办 / 117
3. 孕期基础保健方 / 121
4. 孕期水肿，红小豆泡脚可解 / 122
5. 孕期抽筋怎么办 / 124
6. 孕期如何补钙比较快 / 125
7. 孕期小便不通怎么办 / 127

第五章 月子期家庭保养法： 让孩子吃饱喝足，让妈妈最快恢复

1. 产后缺乳，用熏洗法调理 / 130
2. 妊娠斑消退不全怎么办 / 131
3. 得了急性乳腺炎怎么办 / 133
4. 产后抑郁怎么办 / 135
5. 产后恶露不尽怎么办 / 141
6. 产后痔疮、便秘怎么办 / 144
7. 乳头皲裂怎么办 / 148
8. 产后尿潴留怎么办 / 149
9. 子宫脱垂怎么办 / 152

第六章 女性更年期保养法：更年期可以不吃药

1. 女性更年期综合征怎么办 / 158
2. 老爱偏头疼怎么办 / 165
3. 胃不舒服不一定是胃病 / 166
4. 腰酸背痛，腿脚无力怎么办 / 169
5. 有胆结石怎么办 / 172

第七章 老年女性常见病调理法：人到老年，别与药相伴

1. 肩周炎治不好，越拖越麻烦 / 176
2. 让老人睡个好觉比什么都强 / 180
3. 起夜多，多按脚 / 185
4. 糖尿病不一定非要依赖药 / 187
5. 高血压并不可怕 / 192
6. 低血压轻视不得 / 196
7. 不吃药，用什么办法降血脂 / 199
8. 最快止痛风 / 202
9. 有风湿性关节炎怎么办 / 205
10. 用什么办法彻底远离老年痴呆 / 208
11. 老年斑是身体在向你报警 / 209

附录：小腿反射区 / 211

背部反射区 / 212

足部骨骼图 / 213

杨奕奶奶 写给女人一生的体质保养书

爱自己的 女人会调养

杨奕 许芎◎著



这是中国万千读者心中的“邻家老奶奶”，自然反射疗法专家杨奕老师为中国女性奉献的一部体质养护宝典。在杨奕奶奶75岁高龄之际写就的这部心血之作中，她将自己一生中所积累的、经过无数人亲身验证有效的养生经验分享于世，专门针对女性一生最焦虑最关心的如痛经、月经不调、乳腺增生、宫寒、孕产期、更年期等问题给出了手到病除的解决方法。

·我女儿怀孕四个月了，还不能好好吃饭，一吃就吐，真担心她会营养不良。后来在电视上看到杨奕老师调理孕吐的方法，当天晚上我就给她按了按脑垂体的足底反射区，没想到第二天她吐得就不那么厉害了。经过一段时间的调理，现在已经不吐了，吃饭也很香。真的非常感谢杨老师。

——黄歆茹

·我认为反射区疗法相当于一个“买一送一”的服务，比如说我按照杨奶奶的方法给我媳妇调理腰痛，结果在按摩一段时间后，把她的月经不调给调好了。杨奶奶的说法是，在调理过程中疏通了气血，气血运化顺畅，月经不调问题自然而然就好了。

——马卫云

·我母亲为我们这个家操劳了半辈子，到老了，落下了一身病，尤其是风湿性关节炎，疼起来时都走不了路，真的特别心疼她。后来，我用杨老师的反射疗法帮她调理，每天坚持按摩和泡脚，一段时间后，母亲的风湿有了很大的改善，天凉时也不怎么疼了，走路轻松了很多。

——肖丽君



紫图图书
我们策划精品畅销书



江西科学技术出版社
Jiangxi Science And Technology Press

建议上架类别：健康·养生

ISBN 978-7-5390-5276-2



9 787539 052762 >

定价：39.90元

杨奕奶奶 写给女人一生的体质保养书

爱自己的 女人会调养

杨奕 许哥 / 著



江西科学技术出版社

编者序

善待自己的身体，幸福就会不请自来

之前，在电视节目上常看杨老师的健康讲座，觉得她是一个很慈祥、很懂得生活之道的人。杨老师一生中经历过很多坎坷，但她并没有埋怨、哀叹，而是把这些困难当作锻炼自己的机会。我觉得杨老师身上最值得学习的地方就是：女人一定要有一个健康的身体、一个强大的内心、一种积极的生活态度和一种健康的生活方式。也正因为这样，杨老师年过六旬依然光彩照人、活力四射。

写这本书的缘由是杨老师发现，在生活中，女性承受着各方面的压力，身体上不免有各种各样的病痛，求医问药，却始终找不到一种彻底远离病痛、身心强健的健康之道，这件事情一直牵挂着她的心。如今，经多年酝酿，杨老师决定执笔将自己的宝贵经验倾囊相授，传承为文字，以帮助万千女性寻找身体里的健康密码，拥有一个更美好的人生，让幸福更长久。

本书一共分为七个章节，第一章杨老师根据自己的经历深刻剖析了影响女性健康的大敌，并详细介绍了全息反射疗法、泡脚法、艾灸法、拔罐法等在内的多种自然疗法，告诉广大女性读者：健康是由内到外的，健康是可以不求人的，知足方能常乐。

本书第二章中，主要针对年轻女性经常遇到的宫寒、贫血、肥

胖、痛经等问题，给出了多种不吃药、不打针的自然调理方法。

第三章到第五章，给我们提供了一整套从孕前到孕中再到坐月子期间女性的保养方案，以及如果遇到一些疾病应该如何应对才是安全有效的做法，让每个女性都能安心度过人生的蜕变期。

女性到更年期、老年期，各种疾病就爱找上门了，本书的第六章、第七章就针对这两个阶段女性所遭遇的迁延难愈的病痛，给出了不依赖药物的调治之道。

本书所配的全息反射疗法图，细致描述了按摩每个反射区的手法、方向、力度等，方便每个女性读者第一时间发现自己身上的疾病并且对症按摩。同时，书中还介绍了贴耳豆、艾灸、拔罐、泡脚、敷脐、心理疏导等多种调理方法，既可以单独使用，也可以搭配治疗，都是手到病除的极简法门，大家可以怎么方便怎么来。

女人要好好爱自己，善待自己的身体，善待他人，知足常乐，幸福就会不请自来。

编者谨识

2015年4月

前言

女人的身体天生就是一块神奇的药田

作为一个女人，一生中可能会遇到各种各样的挫折，包括工作不顺、感情失意，身体上各种各样的病痛，等等。一般人在遇到这些坎坷的时候，往往会怨天怨地，身心纠结，不知道向谁求助才好……

人生路上有坎坷，也有顺途，有绊你的，也有助你的。顺境来的时候不骄，逆境来的时候不怕，将其看成是强大自己的因缘，锻炼自己的机会。我经常对人讲，假如你走道摔了一个跟头，应该马上这样去想：“我还活着，没摔死，感谢老天爷，我真是太幸运了。”

我现在 75 岁了，每天仍乐此不疲地忙着推广人体全息反射疗法。很多人都问我：“杨老，您怎么看上去精气神儿这么旺啊？到底用了什么灵丹妙药啊？”我告诉她们：“苦才是人生，没有永远的好，也没有绝对的坏，一切随缘，啥坏事别做，啥坏心眼别有，不恨人，不怨事，多做善事。同时，相信自己的身体，别交给外人和药物去瞎折腾，最后啥病都离你远远的，生活也会越过越好。”

在我 51 岁的时候，应该说是我人生中最坎坷的一段。那会儿家庭出现了一些变故，家散了，妈妈也没了，两个孩子还在求学，生活一下子陷入了困境。

那个时候，我也哭过，也抑郁过。想起以前生活充裕的时候，我成天支着耳朵，谁家生活困难，孩子快开学了，给他们家送点儿学费，

过年了，给孩子做两件衣裳，虽然不多，但也是我的一片心。直到现在，我还资助着三个寡妇和一个外地人。但是当时家里经济状况不好，两个孩子还要上学，只有我一个人承担。我又不能跟任何朋友说，我说了人家可能不忍，拿出一些生活费给我，人家家里就没法生活了，最重要的是我自个儿心里不忍。

我没有接受任何人的资助，不是熬，而是让那些瞧不起我的人看看，我杨奕是能渡过难关的。

还有就是我自个儿有一个理想，我从小就对医学感兴趣，即使是在生活陷入困境的时候，我也没有丢失过我的梦想。

我十几岁的时候跟山东淄博的薛先生学习过针灸、推拿，期间自己也看一些医学方面的书，给自己调理胃病、关节炎等。家庭发生变故以后，我还是从医学这条路上找出路。

偶然间用全息反射疗法给我女儿减肥，60天减了45斤，一下子我的信心就来了，我觉得全息反射疗法，它确实管事儿。但是我只给女儿调理了肥胖，是个案，我既说服不了别人，也说服不了我自己，怎么办？

我曾经在天津足健会普及班学习足疗，之后又认真学习了航雄文先生的电视教学课程，参加了天津郝家谟先生的培训，并在航雄文先生的高级班学习，同时还看了很多自然疗法方面的文章。我觉得，我就是海绵，需要不停地学习，吸取有用的养分。

后来我组织我的同学、同事——都是退休的老太太，正是多灾多病的时候，我用自己学的知识去体会、去实践。刚开始很多人不信我这一套，我就免费给人做，用蚕食政策，用效果说话，一点点地让人信服。虽然很辛苦，但是我积累了大量的第一手宝贵经验。很多对常

见慢性病症状的判断和调理方法，都是捧了几千双“佛”脚后摸索出来的。

最后，在把全息反射疗法发扬光大这个信念的支撑下，还有一些好的因缘出现，生活中的难关就慢慢渡过了。

总之，我觉得一个女人在她一生中的任何阶段，身体和心理都会遇到各种各样不顺的事情，要想活得健康，活得好，如何看待和应对事情的心态是非常重要的。

作为一个家里面的母亲、妻子、女儿，特别要注重养心，一定要学会感恩，诚修心中之佛。感恩父母，感恩所有那些帮助过自己的人，特别要感谢生活中大大小小的挫折，包括疾病。因为只有摔过跟头，才知道从哪里爬起来，以后的路才会走得更加顺利。

如果你缺少感恩的心，身体的很多毛病就会接踵而来，而且不管是中医、西医，还是自然疗法，没有一种能够真救得了你。

其次，不要把健康的希望全部寄托于医院和药物，要相信女人的身体天生就是一块神奇的药田，只要我们善于耕耘，就能激发出巨大的自愈潜能。只有方向对了，怎么走都对，哪怕不注意走了一些弯路，哪怕走得比别人慢一点，终究也会踏上真正的健康之道。一个女人，没有健康，又谈什么生活之道呢？

在我的身边有很多这样的女性，30多岁，病就慢慢找上身了，祛不了根，甚至越来越严重。她们找不到适合自己的调理方法，到处求医，最后还是这样、那样不舒服，因为病因没找到。

我也是这么过来的，我的身体也曾经历了这种U字形的过程，四处求医吃药没用。最后，还是按照老祖宗传下来的这些方法，自己给自己调，最后调好了。最关键的是：我不再怕老，不再怕病，更不对

什么时候死胡思乱想。我觉得，这才是我一生中的最大收获。

告诉大家，面对生活中的种种坎坷，不管是常年不愈的慢性病，还是对衰老、死亡的恐惧，或是感情中的风雨，只要相信自己，就能拥有战胜一切的力量，一切都会慢慢好起来。

从年龄上来说，我应该算是一个老人了，但是很多人说我像一个四五十岁的人，很有心劲儿，甚至很多时候，给人的感觉就像年轻人一样精力充沛、思维敏捷。

我虽然年龄上已经不青春了，但是我可以通过反射区，通过对自己身体的探查，挖掘蕴藏的潜能，一样可以让生命焕发出新的光彩。

我觉得，脑子越不歇着，越活跃。躺下就睡觉，起来就干活。虽然，练练书法，养养鸟，到外面遛遛弯儿，这固然也是一种生活。但是我感觉什么样的乐趣，都比不上在自己身体上挖掘潜能的这种乐趣。

我曾经写了一首小诗：“老骥伏枥日千里，不带扬鞭自奋蹄。姹紫嫣红华夏日，万千民众万千医。”这是我发自内心的声音，也是我毕生的愿望。

写这本书，我的目的就是为了让老祖宗留下来的这些宝贝得到充分运用。我把这些方法教给大家，很多人用了我的方法受益后，他们又去帮助别人，从而得到了身体的健康和生活的快乐、和谐。关键是，大家都学到了一种对待身体，对待他人，对待天地的一种真正的善心。



2015年4月

Contents

目录

编者序：善待自己的身体，幸福就会不请自来 / 4

前言：女人的身体天生就是一块神奇的药田 / 6

第一章 求医不如求反射区

1. 寒重、肝瘀的女性老得快 / 16
2. 身体有什么毛病，反射区会第一时间告诉你 / 20
3. 无助的时候，不妨向身体的反射区求救 / 22
4. 千万别轻视身体上的那些重要反射区 / 25
5. 病从脚出的智慧 / 28
6. 不生病，幸福才长久 / 30
7. 女人一生离不开“艾” / 32

第二章 年轻态反射区保养法：做一个身体有香气的女人

1. 最不能寒的是子宫 / 36
2. 按淋巴反射区，做一个身体有香气的女人 / 39
3. 如何排出所吃食物、药物中的激素、毒素 / 42
4. 如何帮助小女孩摆脱近视眼 / 46
5. 用反射疗法减肥，两个月就见效 / 49
6. 长青春痘，用中药泡脚就能解决 / 54
7. 贫血，多按摩脚上的肝脾反射区就能改善 / 55