



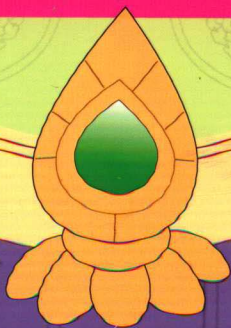
传承救人之道
诚修心中之佛
图解版



杨奕 许胥◎著

手到病自除 3

常见病极简自愈调理法



一门涵盖预防、急救、康复、保健的简易全科医学
一种极具关爱力量、备受全球中西医推崇的自然疗法

80种常见疾病，800幅真人示范彩图

每天5分钟，受用一辈子

江西科学技术出版社

图解版

手到病除³

常见病极简自愈调理法

杨奕 许哥◎著



图书在版编目(CIP)数据

手到病自除. 3 / 杨奕, 许哿著. — 南昌 : 江西科学技术出版社, 2012.10

ISBN 978-7-5390-4270-1

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第230461号

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

选题序号: ZK2012059 图书代码: D12058-101

- | | |
|---------|---|
| 书 名 | 手到病自除.3 |
| 著 者 | 杨 奕 许 哿 |
| 策 划 编 辑 | 徐颖妍 齐文静 |
| 责 任 编 辑 | 孙开颜 |
| 特 约 编 辑 | 卢 晶 |
| 文 字 校 对 | 郭慧红 |
| 版 式 设 计 | 孙 倩 林 丽 |
| 摄 影 | 安 杰 |
| 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
传真: 0791-86639342 |
| 印 刷 | 北京市雅迪彩色印刷有限公司 |
| 经 销 | 各地新华书店 |
| 开 本 | 700mm×1000mm 1/16 |
| 印 张 | 11 |
| 字 数 | 167千字 |
| 版 次 | 2012年11月第1版 2013年1月第7次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5390-4270-1 |
| 定 价 | 39.80元 |

图解版

手到病自除³

常见病极简自愈调理法

杨奕 许哥◎著



江西科学技术出版社

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

目录 CONTENTS

前言

我为什么要写《手到病自除3》 / 004

1 认识足部反射疗法

足部反射区是身体健康的晴雨表 / 008

足部反射区“望闻问切”法 / 016

足部按摩基本手法和顺序 / 021

足部按摩的必要准备 / 023

2 全足反射区按摩手法

全足反射区按摩前放松手法 / 030

左足基本反射区按摩 / 032

左足足趾反射区按摩 / 034

左足足底前半部反射区按摩 / 038

左足足底后半部反射区按摩 / 040

左足内侧反射区按摩 / 042

左足外侧反射区按摩 / 044

左足足背反射区按摩 / 046

右足足底后半部反射区按摩 / 048

3 常见病、亚健康调理按摩

感冒 / 052

发烧 / 054

头晕、昏眩 / 056

神经性头痛 / 058

眼部不适 / 060

鼻炎 / 062

耳鸣 / 064

牙痛 / 065

口臭 / 066

面瘫、三叉神经痛 / 068

打嗝 / 069

咳嗽、哮喘 / 070

咽喉炎 / 072

打鼾 / 073

反酸 / 074

落枕 / 076

肩周炎 / 078

心悸 / 080

胸肋胀痛 / 082

胃部不适 / 083

气闷、胸闷、呼吸不畅 / 084

肠鸣 / 086

腹胀、腹痛、腹泻 / 088

啤酒肚 / 090

脂肪肝、酒精肝、药物肝 / 091

腰背痛、腰肌劳损 / 092

网球肘 / 094

坐骨神经痛 / 095

髋关节疼痛 / 096

痔疮 / 098

便秘 / 100

尿频、尿急、尿痛、尿潴留（膀胱综合征） / 101

膝关节炎 / 102
痛风 / 104
腿痛 / 106
足跟痛 / 108
脚气（足癣）、汗脚 / 109
手脚冰凉 / 110
手脚颤抖 / 112
手麻 / 114
脱发、脂溢性脱发 / 115
自汗、盗汗 / 116
失眠 / 118
食欲不振、厌食 / 120
宿醉 / 122
中暑 / 124
虚脱 / 126
皮炎 / 128
月经不调、痛经 / 129
肥胖症 / 130

4 慢性病日常保健按摩

高血压 / 132
高血脂 / 134
糖尿病 / 136
颈椎病 / 138
甲状腺疾病 / 140
肺部疾病 / 141
心脏病 / 142

CONTENTS

肝炎 / 144
胆囊炎 / 145
胆结石 / 146
胃下垂 / 147
肾结石 / 148
肾炎 / 150
膀胱炎 / 151
十二指肠溃疡 / 152
直肠炎 / 154
小肠疝气 / 156
慢性阑尾炎 / 158
前列腺炎 / 159
子宫肌瘤 / 160
卵巢囊肿 / 161
股骨头坏死 / 162
中风 / 163
淋巴结肿胀 / 164
神经衰弱 / 166
贫血 / 167
营养不良 / 168
癫痫 / 170
更年期综合征 / 172
老年痴呆 / 174

附录

你应该知道的一些问题 / 175

前言 PREFACE

我为什么要写《手到病自除3》

今年8月，北京已经有了秋天的感觉。2009年的8月，《手到病自除1》正式出版，5个月后，《手到病自除2》出版。转眼3年，对于一个生命已经走过72个春秋，似乎不再对时间流逝有太多感慨的人来说，这3年依然有说不尽的机缘福祉。

3年了，因为《手到病自除》认识我的老朋友们，大家过得还好吗？

我曾经以为，这辈子悲欢离合、人情冷暖都尝过了，应该不会再有什么大起大落或大喜大悲的事儿了。可是怎么都没想到，在70岁那年，竟然因为一本书，因为自己跟大众分享了一件自己做了30年的事情，生活有了这么大的变化。

第一次跟出版社接触，第一次看到自己的经验变成铅字，第一次签售，第一次在路上被读者认出来……这些新鲜的经历，让我内心对生活充满了感恩。

然而，树大招风，人胖容易刮蹭，哈哈，我这个胖老太太这一路也没少刮蹭些油腻。3年来，《手到病自除》图书带来的毁誉——经过，对此我只有一句话——清者自清，这辈子身无长物，唯有“良心”二字始终不忘，无愧无悔。

出版了《手到病自除1》《手到病自除2》之后，我开通了博客，公开了邮箱、电话、QQ，以便更快捷地为大家解决问题。很长一段时间里我跟读者的关系相当透明，博客留言、邮箱来信、来电……各种信息一下子呼啦啦地来了。有的人发表赞誉之词，有的人提出书的问题，有的人分享自己使用方法后的成果，也有的人因为用了方法不见效开始提出质疑。

网络时代的信息公开化和即时性让我这个老太太每天要处理大量的信息，说实话，比较累，但我很享受。这是一个了解大众需求、验证钻研技艺的大好机会，是以前跟患者一对一接触的原始方法不能比的。这是我的幸运。

3年来，我坚持每天看邮箱，跟读者交流，同时也没有放弃实际操作，继续用反射疗法为人们调理身体。因为我心中始终记着足部反射区疗法的先驱杭雄文先生说过的一

句话：不做500双脚不算会做足疗，不摸1000双脚不算会诊断调理。每次我对身边人讲这句话，我女儿都会说，您那哪是摸1000双，至少捧过10000双脚了。而我身处其中，乐此不疲。我对足部反射区疗法仿佛着了魔，在继承杭雄文、孟昭义等各位老前辈的经验中，在与读者的信息互动中，不断实践、更正、完善、创新着这些传统方法。

在写作《手到病自除3》之前，编辑们告诉我，《手到病自除1》和《手到病自除2》的销量已经逾百万，这让我感到十分惶恐。我上网查阅了这两本书所有的评论，欣喜之处是60%的人提到这本书是买给长辈、送给家人的，可以说真正是送礼送健康了；遗憾之处是尽管已经出了两本书，依然有读者说感觉看起来不是很清楚，手法不是很直观。有些读者直接在留言中建议：“书中要是多配点真人演示图就方便多了！”

我想，读者说的有道理，前两本都是手绘图，现场感不是很强，而且因为篇幅所限，每套动作也只能选择最主要的步骤展示，一些辅助动作只能用文字表示，这确实是前两本书最大的缺陷或者说遗憾。如果说之前在《手到病自除1》和《手到病自除2》中提到的方法主要是来自于我作为一个反射疗师的调理经验，那么现在我则多了些换位思考，站在读者的角度，钻研一些适合初学者、适合家庭保健、适合自助调理的方法，使之更符合读者的需求和实际情况，以真正达到反射疗法惠及万家的初衷。

出于同样的考虑，在《手到病自除3》中我和编辑们对内容进行了如下设计：第一，根据3年来新的调理经验，选择了80种现今最常见的亚健康症状和慢性疾病，以最大化满足读者实际需求；第二，调理方法强调简单有效，所有方法都经过了反复验证，是对前两本书的补充和升级；第三，应读者需要，全程指导真人实拍，详细展示了每套手法的步骤分解动作，力求让读者一看就懂，一学就会；第四，首次公布反射疗法的核心理念：基本反射区、症状反射区和关联反射区的配合应用，让读者知其然知其所以然；第五，目录中直接以疾病名称排列，便于读者速查速用。

与编辑确定了这样的思路后，本书具体内容做了这样的安排：

第一章整体介绍了反射疗法的作用、自测方法、按摩基本手法以及按摩中的注意事项等，这部分是系统的知识梳理，也是重要的前期准备，仔细阅读掌握，能起到事半功倍的

作用；第二章系统讲解了全足按摩前的准备手法以及足部 63 个反射区的位置、功效和按摩手法，可参照进行全足按摩；第三章对神经性头疼、鼻炎、失眠等常见身体不适和亚健康症状的预防和自我调理方法进行了真人示范，很多调理方法后都附有我的独家小贴士；第四章主要是高血压、高血脂、糖尿病等高发慢性疾病的辅助调理方法，这些慢性病不是一天得的，要彻底康复也不是一天两天的事儿，需要坚持用反射疗法辅助常规治疗。

作为这本书的重头戏，全书图片的拍摄历时两个多星期，从 2000 多幅照片中精选出了最后的 800 多幅。最后一天拍摄结束后，送走了摄影师和编辑，回到书房，安静下来，我如释重负，也百感交集。

做这本书，感觉像是把自己多年所学系统地梳理了一遍，也像把自己的精华全部奉献了出来。一下子，这二三十年 10000 多双脚摸过来的路程像过电影似的在眼前一一闪过。

熟悉我的老朋友都知道，杨奕是个做事没有长性的人，但是，足部反射疗法是我这辈子唯一的坚持，而且这一坚持就是 24 年。相比于书籍热销的喜讯、电视台的追捧、观众的掌声、签售的热闹，从开始到现在，我最享受的还是安静地为别人做足部反射疗法的时候。在我双手的按摩作用下，胃病患者的病情逐渐好转了，哮喘患者能躺下睡觉了，股骨头患者不用去做手术了，慢性阑尾炎患者不打针不吃药疼痛就能舒缓了……这一切都给我带来了实实在在的成就感。每当捧起一双脚，我的心立刻就能安静下来，用双手去探寻病灶，用心去体会手法，感受改变……对我而言，这种心静手动的满足感和助人为乐的成就感，是任何其他事都无法替代的。

现在，我在几十年经验基础上总结出这套用于家庭保健自我调理的方法，并希望将它推荐给更多的人，其实是希望您多多关注自己和家人，并为他们去调理健康。我相信，您带着爱和亲情的手，给您所带来的将不只是我这种满足感和成就感，一定还有更多的幸福感。

从今天起，开始关心家人的脚吧，让健康和爱围绕在您身边。手到爱满，心到脚安，踏实圆满。

杨奕

2012.9.15

1

CHAPTER

认识足部反射疗法

我们的身体是有感情和灵性的。它既能感受来自外界的一切，也能对不同的外界刺激产生各异的反应。可以说，足部反射区按摩不仅仅是一种调理方法，更是人与人之间表达与感受关爱的最好方式。

SECTION 1

足部反射区是身体健康的晴雨表

《手到病自除 1》和《手到病自除 2》出版以后，很多朋友通过各种方式找到我，向我咨询、交流或者提出疑惑，我都很耐心地一一解答。但是也经常碰到一些比较无奈的情况。比如，我曾经收到一封邮件——

杨老师，我奶奶得了癌症，是肝癌晚期，请问，该怎么去救她？

收到这封邮件我百感交集，可以看出这是一个很孝顺的孩子，但是对于癌症晚期，几乎是要用到“回天之术”，反射疗法自然是没有这个作用的。除了觉得遗憾，也没有其他办法了。于是我回复——

让你奶奶开开心心地度过剩下的时间吧。

没想到，第二天就收到了回信，她很生气地质问我，怎么配得上圣手医师的称号，连她奶奶都救不了。

对此，我只能坦然答道，我不是圣手医师，我有心救人，却无力回天。我能做的，就是教给大家尽量多的预防和保健方法，降低患癌症的几率。对于已经病入膏肓的重症病人，我实在难以妙手回春。自古没有任何一种医术能够医治百病，反射疗法也不例外，但是它有别的疗法无法取代的优势。

反射疗法的优势：准确预测疾病，促进身体自愈

我们中国有个成语叫“未雨绸缪”，非常能体现中国人防患于未然的智慧，而反射疗法就是体现这一大智慧的中国式健康法，它的核心价值就在于自测、预防以及调理。

我之所以一直坚持钻研反射疗法并向很多人推广，正是因为准确、及时进行疾病自测和预防是现代最急需的。

我们现在绝大多数人关注自己的身体是从已经患病、体检化验报告显示问题的时候开始的，这导致很多疾病一发现就是重症晚期。事实上，当人体出现明显疾病症状且能够用医疗器械检测出来时，病势已至少达到 70%。这时吃药、打针、挂吊针，只能亡羊补牢，这些治疗方式伤及肝肾还算小事，最怕的是贻误治疗时机，病情发展到文章开头那封邮件里那种无力回天的地步。

用足部反射疗法我们完全可以避免这种情况。因为，在身体病变程度刚刚达到 10%、人体没有任何不良反应时，我们就可以在足部反射区提早发现一些蛛丝马迹。许多疾病在早期发现后如果立即采用反射疗法，往往能够自愈。



如果我们仔细端详脚底，会惊讶地发现，脚底反射区构成了一个缩小的人形

2006年，一次偶然的机会我发现自己双脚肾反射区出现了褐色斑点，看上去如同皮肤被烟头灼伤留下的印记，摸上去就像一块块硬疙瘩，根据长期的调理经验，我马上意识到自己可能得了某种肾脏疾病甚至是早期肾癌。

发现了这个现象以后，我天天拿按摩棒刮按足底的肾反射区。持续了8天，那些褐色的斑点便渐渐地消失了，我的身体也一直没再有什么异常状况。可以说，正因为提早发现了脚底的褐色斑点，我才能健健康康活到现在。等到身体已经明显感觉不适，而尿液中已经出现大量红细胞时，才能在医院尿检中查验出结果。而那个时候，身体机能已经受到很大的损伤，想要恢复可能就需要很长的时间。

足部反射区是反射疗法首选

我们身体很多部位分布着和脏腑器官相对应的反射区，都可以用以进行反射疗法，但就自助调理的方便性及有效程度来说，足部反射区无疑是首选。

为什么这么说呢？

先拿手部反射区来说吧，不同的工作性质会使人的双手呈现出不同的表象，例如您是医生，双手一般会很细软，而如果您是木匠，双手就会很粗糙。也就是说，手部容易受到外来条件的影响，从而无法准确地反映人体的健康状况。

再说耳部和眼部反射区，虽然也能用来发现和调理病症，但是区域微小，不易于掌握和使用。

背部反射区虽没有以上两种不足，但受位置所限，观察和操作都要依赖别人。

而足部是人体中最接地气的部位，在地心引力作用下，人体新陈代谢的尾产物都沉积在双足足底，淤积过久会形成气泡、疙瘩、条索、硬粒等阳性物，进而导致全身血液循环不畅通，出现不适感。每当我们的身体稍有不适，最先预警的正是我们的双脚。通过观察足掌的色与形、体会按摩触及的感受，就可以及时了解当下的健康状况并进行有效调理。

反射区疗法具有较强的靶向性。当我们对身体的某一个反射区施加刺激时，这种刺

足部承载着人全身的重量，较少受到外部条件的影响，可以比较准确地反映一个人的健康状况

会通过神经反射作用，调节与之相对应的脏腑器官功能，从而收到保健与调理的效果。反之亦然，当按摩某一个反射区有疼痛感时，尤其是发现有颗粒、疙瘩或其他异物存在，就说明相应的脏腑出了问题，这时，就可以通过按摩反射区来消除隐患，如果病情比较严重则需结合其他医疗方法，进行综合医治。

需要提醒大家的是，足部反射疗法虽好，但并不适宜所有病症，例如心衰、肾衰、肝坏死、肺气肿、癌症晚期等，如果通过施用反射疗法，反而会加速血液循环，促使这类疾病恶化（具体不适宜使用足部反射疗法的疾病请参见本书 P27）。但几十分钟力度适宜的足部按摩，可帮助人们暂时缓解疾病的痛苦，让虚弱的病体得到充分的放松和休息，也可以算作一种临终关怀吧。但这种情况建议由专业的反射疗法师来操作，切不可自行操作。

说了这么多，那足部反射区究竟具体如何分布的呢？在介绍足部反射疗法的具体方法前，我们先大概了解一下足部反射区的位置。

足趾，对应人体头部。

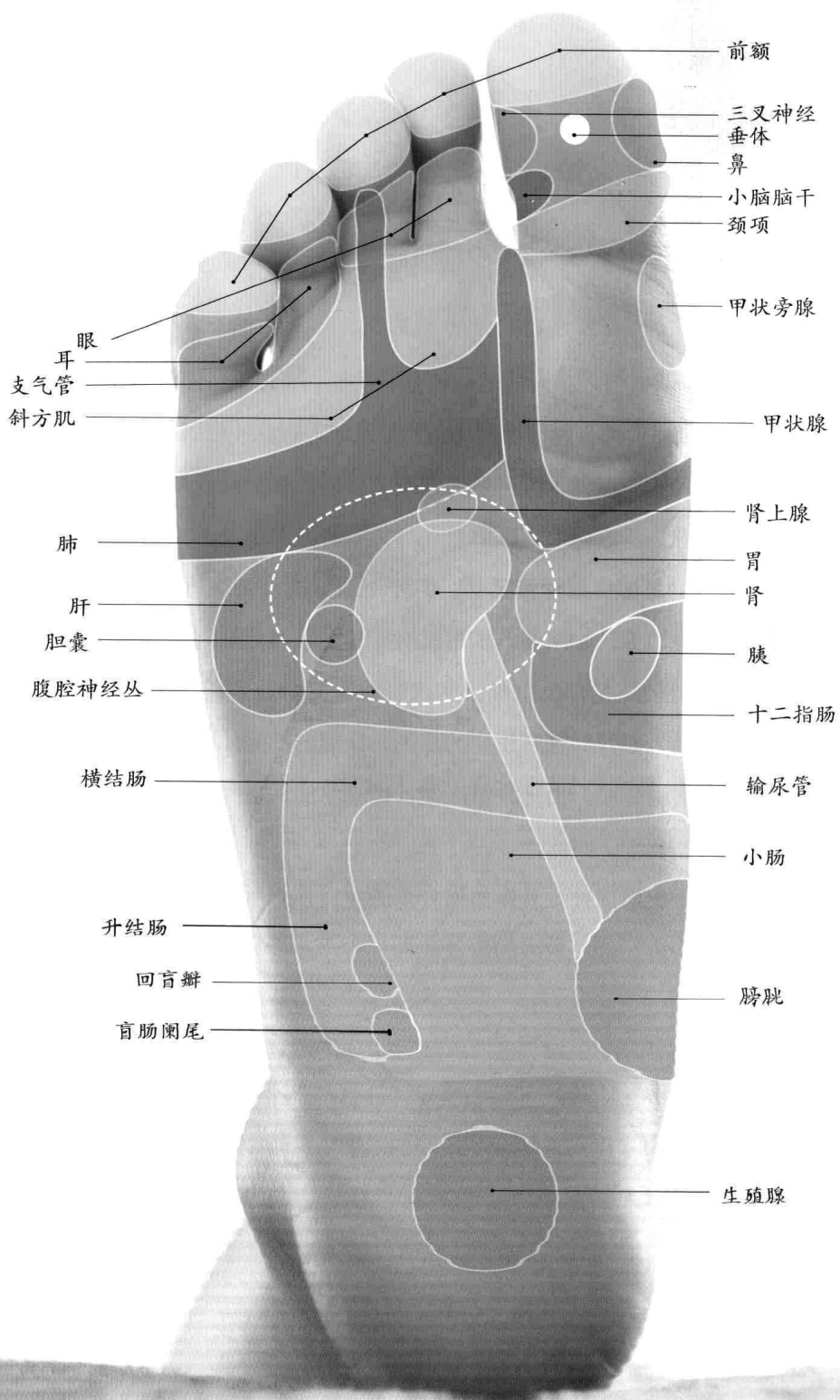
足前部，对应人体胸部（心脏、肺）等。

足中部，对应人体腹部（胃、脾、肾、肝胆、胰、十二指肠、大肠、小肠）等。

足跟部，对应人体的生殖器官（子宫、卵巢、前列腺、睾丸）、尿道阴道、肛门等。

足内侧，构成足弓，对应人体的脊柱（颈椎、胸椎、腰椎、尾骨、骶骨）、膀胱、子宫、前列腺、直肠、肛门。

足外侧，对应人体的肩、肘、膝等关节，卵巢或睾丸、下腹部。



前额

三叉神经

垂体

鼻

小脑脑干

颈项

甲状旁腺

甲状腺

肾上腺

胃

肾

胰

十二指肠

输尿管

小肠

膀胱

生殖腺

眼

耳

支气管

斜方肌

肺

肝

胆囊

腹腔神经丛

横结肠

升结肠

回盲瓣

盲肠阑尾

