

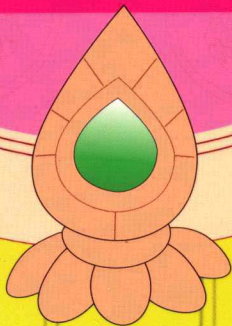
传承救人之道  
诚修心中之佛  
典藏版



杨奕◎著

# 手到病自除 **1**

自然反射疗法特效使用手册



人与疾病的相遇是一种缘分  
人体反射区则是善待这缘分的福地  
心里用心，手上用心，化解病痛，修得健康无量

典藏版

# 手到病自除<sup>①</sup>

自然反射疗法特效使用手册

杨奕◎著

## 图书在版编目(CIP)数据

手到病自除.1 / 杨奕著. —南昌: 江西科学技术出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5390-4592-4

I. ①手… II. ①杨… 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201726号

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

选题序号: ZK2012060 图书代码: D12044-101

- |       |   |
|-------|---|
| 书 名   | 手到病自除.1   |
| 著 者   | 杨 奕   |
| 责任编辑  | 孙开颜   |
| 特约编辑  | 卢 晶   |
| 文字校对  | 陈晓丹   |
| 反射区制图 | 许 秩   |
| 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<br>传真: 0791-86639342 |
| 印 刷   | 北京同文印刷有限责任公司  |
| 经 销   | 各地新华书店  |
| 开 本   | 700mm×1000mm 1/16   |
| 印 张   | 14.5  |
| 字 数   | 172千字   |
| 彩 插   | 1   |
| 版 次   | 2012年10月第1版 2013年1月第5次印刷                                      |
| 书 号   | ISBN 978-7-5390-4592-4  |
| 定 价   | 29.80元  |

## 再版说明

《手到病自除》系列图书自出版以来，承蒙广大读者的厚爱，已多次印刷。很多朋友说，用了书中介绍的调理方法，身体出现了许多可喜的变化，更多的朋友则把这本书作为一份健康礼物送给了自己的亲朋好友，让周围人从中受益。在此，我们真心感谢广大读者长期以来的信任和支持。

尽管本书初版时我们颇费心血，但依然存在一些遗憾。书籍面世至今，很多热心读者来信来电和我们探讨书中的方法，提出困惑和建议，我们在为读者真诚解答的同时，深感重新编校的必要。此次再版，我们同步修订了《手到病自除1》和《手到病自除2》，并推出了杨奕老师的新作全彩图解版《手到病自除3》。修订过程中，除了对原书内容进行全面梳理和修订外，对已经查正的不足之处做了补充，力求使细节内容更加清晰明了，易于操作，以期满足读者的需求。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的人士和广大读者积极为《手到病自除》系列图书提出宝贵意见和建议，使本系列图书臻于完善，携手为中国百姓的健康贡献绵薄之力。

## 前 言

# 健康是在人体反射区上炼出来的

※

我今年快 70 岁了，16 岁开始随师学习针灸推拿之术，40 多岁的时候跟反射疗法结缘，算起来也有 20 多年了。

可以说，我一生中很多日子都是在跟病人、疾病打交道。

很多人一生病就一脸苦大仇深的样子。其实，在我看来，生活中的所有际遇都是一种缘分，人和疾病的相遇也是一样。佛语说，修行人应带三分病，才知道要发道心。

拿我来说吧，我这辈子很多关键时期做出的选择，实际上都与疾病有关。

我小时候胃特别不好，有胃溃疡，一疼起来，什么办法也没有。上高中的时候，山东淄博的薛老爷子用针灸的方法把我的胃溃疡治好了。后来，我有幸被恩师收于门下，开始学习针灸推拿之术。从那以后，我就走上了中医这条路，并且在老师的督促下，一直刻苦学习、练功。

掐指算来，已经 50 多年过去了，我从一个懵懂的孩子走到了花甲之年。恩师已经仙逝，但是我跟中医的缘分和情分却越来越深。

我 48 岁那年，有人给我介绍反射疗法，说这是一种纯自然的疗法，当



时不以为然。1992年，我姑娘大学毕业，很胖，我就跟女儿约定，咱们俩试试这个反射疗法。我跟我姑娘坚持了两个月，严格按照反射疗法的要求做，一点不含糊，也不用其他方法，结果，两个月的时间，我姑娘一下子减了45斤。

从那时候开始，我就走上了反射疗法的道路，可以说是在不惑之年开始了另一段人生。现在回想起来，别人活了一辈子，我就算是活了两辈子了。

很多人选择这行都是一种无奈，但我不一样，在给别人治病的时候，我是有瘾的。当病人很痛苦地找到我，然后我通过自己的手给他治好病，他高高兴兴就回去了。那种满足感让我每天睡觉都很踏实。

年过60以后，我明显感觉时间非常紧迫，还有很多东西需要学习。于是，我就给自己定了一个目标，每年不管多忙都要抽出一段时间去学习，把所有事情都推掉。去年，我到山东跟李山玉老师学了八卦象数。今年，我跟周尔晋老师学习了“X”形平衡法。我把学到的这些东西跟我自己针灸推拿的底子和反射区结合起来，充实自己的同时，也提高了自己的水平，更好地为一些患者服务。

我48岁的时候才开始学习反射疗法，到现在也有20多年的时间了，但我一直不敢懈怠，始终相信实践出真知。所以，我现在告诉你的治病方法，都是我摸了几千几百双脚后得出的。

在这本书中，我不会系统地讲那么多的原理、手法等，讲了您可能也记不住，记住了可能也不会用，更不知道在哪用。我就告诉您我在这么多年给别人治病的过程中总结出来的最有效、最简洁的方法，您直接拿来用就行了。

本书有四个基础大法：按、揉、推、刮四位一体基础法，补泻一步法，五行生克法和象数疗法，将这几个方法与您的反射区相结合，就能较快地收到强体祛病的效果。

可以说，这四个基础方法是我50多年学习和实践经验的总结，以及对中国诸医家多种治病妙方的融会贯通。

在这本书里，我选取了40多种常见病的治疗方法，这些病都是我曾经治好过的，其中很多病都不只谈了一种治法，您就选择最适合您的就行了。另外，我还在书中写到了我平时常用的一些通过肢体语言、手部、脚部等自测疾病的方法，以及人体一些特效反射区的主要功效。你不用担心记不住，我已经把它编成了很多顺口溜，相信您会轻轻松松地看懂并学会。

要知道，健康不是别人给予你的，也不是求来的，而是修出来的。所以，当您掌握了教给您的基础方法并举一反三后，就会非常有益您的健康。

总归来说，什么是健康？我觉得就是要保持一种自然的激情。不老并不是说您生理年龄不老，头发不白，而是说您做啥事都有活力，心里无怨，并且用心生活。

在我一天天变老的时候，我每用一次心治病，就觉得是给自己增了一天福。希望您使用我这些方法的时候，也要心里用心，手上用心。您在自己的家人、父母、孩子身上用亲情去做，您就能给自己、亲人、朋友带来健康之福。

杨奕

2009年7月25日于天津

# 目录

CONTENTS

前 言 健康是在人体反射区上炼出来的 / 001

## 第1章 善用全息反射区，修得健康无量佛

人体的每一处反射区都是能修得健康的乐土 / 001

人体反射区——通过全息反射区治病的几大优点 / 006

每一个反射区都需要用心去修行

——激发反射区潜能的四种神奇疗法 / 009

手到病去，心到佛知 / 016

## 第2章 手到病除，因祸得福

只要安心，人体自会风调雨顺——心脏病的家庭调治法 / 019

糖尿病不再是您终身的烦恼了——糖尿病的三种家庭调治法 / 025

何必舍近求远，治泌尿系统病的药就长在脚上 / 030

你会保护自己的脖子吗——颈椎病的家庭调治法 / 033



- 睡得香的人最幸福——失眠的家庭调治法 / 037
- 为什么憋得慌——鼻炎的家庭调治法 / 040
- 皮肤是人的第二张脸——硬皮病的家庭调治法 / 043
- 走路应该虎虎生风——足跟痛的家庭调治法 / 046
- 让呃逆症戛然而止 / 048
- 好汉也架不住三泡稀——腹泻的家庭调治法 / 051
- 老人最需要补气——小肠疝气的家庭调治法 / 053
- 头脑清醒才有好运气——头晕、头疼的家庭调治法 / 054
- 一定要对得起自己的胃——胃下垂的家庭调治法 / 058
- 一呼一吸都要保持通畅——哮喘病的家庭调治法 / 060
- 孩子拉不出屎怎么办——小儿便秘的家庭调治法 / 062
- 孩子扁桃体发炎怎么办——小儿扁桃腺炎的家庭调治法 / 064
- 孩子拉肚子怎么办——小儿泄泻的家庭调治法 / 065
- 孩子不吃饭怎么办——小儿厌食的家庭调治法 / 067
- 孩子几天不撒尿怎么办——小儿尿潴留的家庭调治法 / 071
- 心眼小，麻烦大——甲状腺肌瘤的家庭调治法 / 072
- 每个女人都可以月月舒心——月经不调的家庭调治法 / 075
- 为什么乳腺病很普遍——乳腺增生的家庭调治法 / 080

### 第3章 连名医也羡慕的小方法

高血压不能乱吃药 / 082

大黄粉加洋葱直接降高血脂 / 086

肾结石没什么了不起——肾结石的家庭调治法 / 087

醪糟暖你的胃——胃疼的家庭调治法 / 089

搬掉背部的三座大山——背部酸痛的家庭调治法 / 092

肩周炎最好治 / 096

网球肘并非网球运动员的“专利”——网球肘的家庭调治法 / 099

红眼病不麻烦——急性结膜炎的家庭调治法 / 101

用穴位就可扑灭耳朵里的杂音——耳鸣的家庭调治法 / 104

为啥大家都不喜欢听你说话——口臭的家庭调治法 / 107

流鼻血，用独头蒜就可以马上止住 / 109

痤疮用不着内服外抹——痤疮的三种特效家庭调治法 / 111

人最怕的是痒——荨麻疹和带状疱疹的家庭调治法 / 113

为夏天的皮肤保驾护航——痱子的家庭调治法 / 115

感冒一日清 / 117

这三种情况不用麻烦医院

——崴脚、划伤、烫伤的家庭调治法 / 120

根本不用忌口的超级减肥法 / 122

## 第4章 听懂身体的话，自在如来——肢体语言测健康

永远别让自己父母的脚上出现痴呆线 / 127

老爱双脚侧立，子宫和前列腺可能有问题 / 130

观形知病法 / 133

没事儿老爱蹲着，小心椎管狭窄 / 134

最简手部观诊法——手也能望闻问切 / 135

如何使用你的手掌 / 137

知足才知福——足部健康自测法 / 142

## 第5章 身体处处皆福田——人体八大反射区的功效

足部是人体最大的福田 / 145

脚心反射区的神效 / 146

足趾反射区的神效 / 150

左足掌前半部反射区的神效 / 154

左足掌后半部反射区的神效 / 157

足内侧反射区的神效 / 161

足外侧反射区的神效 / 164

足背反射区的神效 / 167

右脚反射区的神效 / 171

小心驶得万年船——足部按摩注意事项 / 174

## 第6章 人体特效反射区

耳部反射区的特效 / 176

不用摸脚就能治病的招数——小腿反射区的特效 / 183

小腿内侧反射区的功效 / 185

小腿外侧反射区的功效 / 188

小腿背面反射区的功效 / 191

激活孩子特效反射区自愈潜能的基础方法 / 192

激活中老年人特效反射区自愈潜能的基础方法 / 196

附录 特效反射区疗法一览表 / 204

## 第1章

# 善用全息反射区，修得健康无量佛

※

### 人体的每一处反射区都是能修得健康的乐土

反射区往往能反映出人体病灶器官的很多病。拿脚来打比方吧，脚底的反射区会发出身体不健康的信号，我们很容易就能发现它。

### 好好浇灌我们身体的全息反射区

很多人年轻的时候工作很拼命，那时候身体壮，什么小病小灾的也都能扛得住，可一到了四五十岁，毛病就来了。

人年轻的时候就像一辆新买的车，人们都知道定期给车做保养，却很少有人说要定期给身体做保养，一个劲儿地耗。到了四五十岁，这长期没保养的“车”，“零件”都磨损了，大大小小的病自然就

冒出来了。

很多人开始关注自己的身体是从得了病开始的，没病的时候觉得身体就是该为自己奉献的苦劳力，从来也不说去安抚。时间长了，身体当然就不干了，只有用生病的方式引起你的注意。

人生病后只能是做亡羊补牢的工作了。那怎么能让这只羊从一开始就不会丢呢？有一个办法，就是定期检查羊圈是不是有窟窿。要想身体没毛病，就不能等有病的时候再去吃药、打针，不仅费钱、费时，还累心，最后搞得全家老小都不得安宁。

我一直觉得，咱们的身体皮实着呢，它没什么高要求，只是想让您经常关心它罢了。但是有些人可能说了，怎么关心呢？我天天吃降压药，肝、肾都不舒服；我经常抽烟，肺不太好，那总不能剖开肚子去摸摸我的肝、我的肺吧？

当然不用！

所以，这就要说到人体反射区的好处了。不只是五脏六腑，您的眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵等器官在您的脚、手等全息胚上都有相对应的反射区。刺激这些反射区就能调理好相应器官上的种种不适。

用这种反射区疗法经常安慰你的五脏六腑和各个器官，就相当于定期给身体这台“车”做保养，那就不用等到“车”出毛病后再去大修大补了。

## 人体有多少全息反射区

我们的身上有很多全息胚，比如耳朵、小腿、足部、手部、腹部等，这些全息胚上面都有完整的五脏六腑的反射区，每一个全息胚就相当于一个缩小的人体，里面处处都有健康的慧根。

说到全息反射区，不得不提到全息理论的鼻祖——山东大学的张颖

清先生，是他首先研究提出了全息理论。张颖清先生认为，一切动植物都是由全息胚组成的，它包含着生物整体的全部信息。

全息的概念在我们的生活中也很常见。您种过蒜没有？剥一个蒜瓣儿种在土里，过段时间就能长出一棵蒜苗来，埋下去的那个蒜瓣儿变成了一头蒜；以前家里插葡萄，剪一段葡萄枝插在土里，以后就会长成一棵葡萄藤；把土豆的一个芽眼种下去也能长出一个完整的土豆。那个芽眼就是土豆的全息胚。

人身上这些无处不在的全息胚就是能使生命健康的种子，平时只要好好浇灌，它就能结出健康的硕果。

## 到底什么是反射区

到底什么是反射区呢？我举个例子，比如您住在18层的18室，我在单元门楼下按1818，那么，您家的门铃就会响，别人家的一定不会响。人体反射区就像这些数字，而我们的脏腑器官就是住户和门铃，它是一个准确对应的关系。

比如，我们足底这个全息胚上就有胃的反射区，用各种手法刺激它，那人体里的胃“这户人家”就有感应，它家的“门铃”响了，它就知道：哦，我有毛病了，该调理了。这样就相应地把胃的自愈潜能给调动起来了。

简单说来，刺激人体的反射区就能激活人体的自愈力。

## 为什么反射区能治病

反射区往往能反映出人体病灶器官的很多病。拿脚来打比方吧，脚底的反射区会发出身体不健康的信号，我们在脚上很容易



就能发现它。

像脚上的子宫反射区，如果一摸这里感觉酸痛或有疙瘩，就知道是子宫出了问题，因为这个反射区连着子宫嘛。这时候我们就揉一揉，推一推，按一按，把这个疙瘩给捻开，就能让全身的循环重新通畅。路通了，垃圾没了，那病不就好了吗。

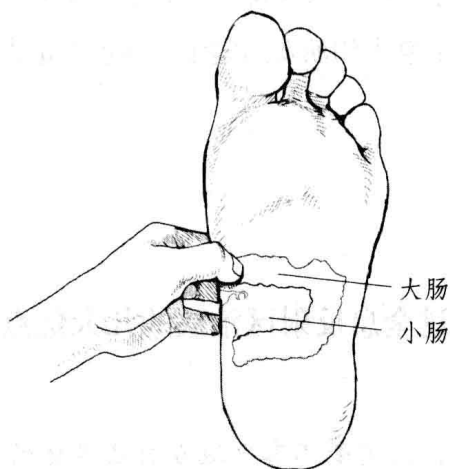


子宫有什么毛病，你的  
脚后跟就可以把它解决。

### 全息反射疗法能去病根

用全息反射疗法治病，主要是能让人做到不存病。所谓“上医治未病”，反射疗法就是让你通过身体上的各个反射区把疾病消灭于萌芽状态，尽早调治，根本不让病有发展的机会。

今天胃不舒服，去揉一揉胃的反射区；两三天没解大便了，赶紧刮一刮小肠和大肠反射区，不用等到胃下垂、胃溃疡、肠癌的时候再去找



每天刺激脚上的大肠和小肠  
反射区，你就能无便一身轻。

医生。学会了反射疗法，你的手到身体哪里，哪里就没病没灾。

中里巴人老师在《求医不如求己》中曾说过，“学中医的入门之法是足底按摩，人的脚是一面镜子，人体的五脏六腑都在这面镜子里。”书中写道：“当身体里的脏腑器官出现问题时，这面镜子就以痛感或其他方式显示出来，然后按摩这些敏感部位，疾病就会缓解了，就这么简单。对于有些疾病，足底按摩法独领风骚，立竿见影。”在书中他还说，他曾让一个14岁的患脑瘤手术后遗症的男孩去按摩足底反射区上一个黄豆粒大小的部位，结果男孩坚持了两个月，竟然恢复了视力，是反射疗法挽回了他一生的幸福。

现在完整的反射疗法是近年来由杭雄文先生创立，经国家卫生部批准的中华反射疗法。远古时期在南非、埃及和我国都有过足部按摩的记载，这些都是现在反射疗法的雏形。现在，我把我学习和使用这个方法