

手到病自除

「增订精华版」

杨奕 许智

著

人体反射区
简明自疗图典

少商穴

三阴交

中腕穴

太冲穴

合谷穴

劳官穴

足三

3

身体是有感情和灵性的
反射区按摩不只是一种调理方法
更是人与人之间表达和感受关爱的无言修行
手到爱满，心到身安，不可思议

江西科学技术出版社

手到病除

人体反射区
简明自疗图典

【增订精华版】杨奕 许贺 著

3



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

手到病自除. 3, 人体反射区简明自疗图典 / 杨奕, 许哿著. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2018.4
ISBN 978-7-5390-6219-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第330849号

国际互联网(Internet)地址: <http://www.jxkjcs.com>
选题序号: ZK2017237
图书代码: B17144-101

手到病自除. 3, 人体反射区简明自疗图典

杨奕 许哿 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
传真: 0791-86639342 邮购: 0791-86622945 86623491
经 销 各地新华书店
印 刷 北京盛通印刷股份有限公司
开 本 700mm×980mm 1/16
印 张 11.5
版 次 2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷
字 数 167千字
书 号 ISBN 978-7-5390-6219-8
定 价 52.00元

赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换

赣版权登字-03-2017-481

版权所有 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

增订版说明

《手到病自除》系列自2009年出版发行以来，深受广大读者的喜爱，销量过百万，影响人数过千万。很多朋友说，用了书中介绍的调理方法，自己和亲朋好友的身体都出现了许多可喜的变化；更多的朋友则把这套书作为一份健康礼物送给了自己的亲朋好友，让周围的人也能从中受益。在此，我们真心感谢广大读者长久以来的信任和支持。

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，了解到广大读者按照书中的方法，不仅调理好了失眠、哮喘、肩背痛、冠心病等常见疾病，而且在辅助调理乳腺小叶增生、乳腺癌、肺癌等重疾方面也起到了很好的效果。不少读者甚至不顾路途遥远，专程赶到天津来深入学习。这些都让我们深深感到重新增订本系列图书、推广这项健康方法的必要性。

此次再版，我们同步修订了《手到病自除1》《手到病自除2》和《手到病自除3（图文版）》，并且将之前出版过的“儿童版手到病自除”——《福从足下生》重新做成了图文版，把作者至今出版过的4本书做了系统梳理，以帮助大家更好地理解 and 操作，解决读者们多年来反馈的所有问题。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华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。

人生所有的际遇都是缘分，在我看来，人和疾病的相遇更是一种缘。佛语说，修行人应带三分病，才知道要发道心。我人生最关键的两个转折点，都是因为疾病。

第一次是16岁那年，因为胃溃疡，我遇到了山东淄博的薛老爷子，不只治好了病，还被恩师收于门下学习针灸推拿之术，从此结缘中医，痴迷其中。

第二次是1992年女儿大学毕业，我帮她减肥，想到了纯自然无伤害的反射疗法，严格按照反射疗法坚持了两个月，结果女儿一下子减掉了45斤。就此，我与反射疗法结下了不解之缘，在行将知天命的年纪，开始了另一段人生。

实践出真知，空谈不如实干。摸过了成百上千双脚之后，我如履薄冰般把这些经验之谈讲出来，没想到在《养生堂》等很多健康节目上大受好评，花甲之年还出版了自己的书。

如今，年近八十的我面对《手到病自除》系列的再版，忐忑而开心。忐忑的是这套书能不能在8年之后，还受到认可；开心的是，我有机会把图书出版后这几年来的一些新体悟梳理出来，补缺堵漏。在此过程中，我知道自己要得起每一个读这套书的人。

我把之前出版过的4本书重新做了全面梳理，一字一句地认真看过、改过，框架更清晰、内容更精准，相信可以让读者感受到它们的焕然一新。还是老样

子，我不会讲太多原理性的东西，讲了您可能也记不住，记住了可能也不会用，更不知道在哪儿用。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。

在《手到病自除3》中，我选取了80种常见疾病，包括鼻炎、哮喘、便秘、痛经等亚健康症状以及高血压、糖尿病、中风、肾炎等慢性病，用大量真人实拍图展示了每种疾病的调理方法和操作步骤。

选取这些疾病和调理方法的依据主要有两个：

一是我多年从事反射疗法的实践经验，这些病都是我曾经治好过的。我经常遇到一些中西医都很头痛的疑难杂症，这时我就会在全息胚的反射区上，尝试着给患者综合调理，往往能取得不错的效果。我把这些方法记录下来教给大家，希望可以传播开来，让更多的患者摆脱病痛。

二是读者的反馈。我的书上市以后，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。无论是在互联网上，还是在健康演讲会现场，我总能碰到很多因病求助的人。有些读者甚至反过来启发我：“杨老师，反射区疗法能不能与别的疗法结合起来呢？”这些宝贵的意见和建议虽然不能一一回复，但都记在我的脑子里了。它们时刻提醒着我，如何治疗更多的疾病，如何搭配不同疗法从而获得更好的效果。可以说是患者和读者共

同勉励着我不断地进步，才会有《手到病自除》系列增订精华版的问世。

此次再版主要在以下四个方面完成了修订和升级：第一，在我的全程指导下，对全书的图片进行了重新拍摄，力求位置更准确、手法更完善；第二，除足部反射区之外，对书中提到的其他反射区和相关手法也都一一配图说明，让读者操作起来更加方便；第三，随书附赠人体经络穴位挂图，方便读者准确找到相关穴位；第四，用纸改为更轻便的纸张，并采用锁线装订方式，可以平摊阅读，为读者尤其是中老年朋友提供更好的阅读体验。

岁月荏苒，不觉间我已走过了大半个世纪。回首近八十年的人生路，虽然坎坷不断，一路磕磕绊绊，但庆幸的是，我帮助了一些人，做了一些有益的事，没有让光阴虚度。

人生路上总有很多艰难困苦的时刻，生一场大病时，听之任之还是自求多福，起心动念之间就确定了走向。人生处处是道场，修心修佛修性命。愿大家都能拥有手到病自除的信念，修得健康无量，合家美满，幸福安健！

杨奕

2017年8月于天津

目录

CONTENTS

前言 人生多道场，疾病乃修行 / 010

1 认识足部反射疗法

CHAPTER

SECTION 1 足部反射区是身体健康的晴雨表 / 014

SECTION 2 足部反射区“望闻问切”法 / 022

SECTION 3 足部按摩的基本手法和顺序 / 028

SECTION 4 足部按摩的必要准备 / 031

2 全足反射区按摩手法

CHAPTER

STEP 1 全足反射区按摩前放松手法 / 038

STEP 2 左足基本反射区按摩 / 040

STEP 3 左足足趾反射区按摩 / 042

STEP 4 左足足底前半部反射区按摩 / 046

STEP 5 左足足底后半部反射区按摩 / 048

STEP 6 左足内侧反射区按摩 / 050

STEP 7 左足外侧反射区按摩 / 052

STEP 8 左足足背反射区按摩 / 054

STEP 9 右足足底后半部反射区按摩 / 056

3 常见病、亚健康调理按摩

CHAPTER

DISEASE 1 感冒 / 060

DISEASE 2 发烧 / 062

DISEASE 3 头晕、昏眩 / 064

DISEASE 4 神经性头痛 / 066

DISEASE 5 眼部不适 / 068

DISEASE 6 鼻炎 / 070

DISEASE 7 耳鸣 / 072

DISEASE 8 牙痛 / 073

DISEASE 9 口臭 / 074

DISEASE 10 面瘫、三叉神经痛 / 076

DISEASE 11 打嗝 / 077

DISEASE 12 咳嗽、哮喘 / 078

DISEASE 13 咽喉炎 / 080

DISEASE 14 打鼾 / 081

DISEASE 15 反酸 / 082

DISEASE 16 落枕 / 084

DISEASE 17 肩周炎 / 086

DISEASE 18 心悸 / 088

DISEASE 19 胸肋胀痛 / 090

DISEASE 20 胃部不适 / 091

DISEASE 21 气闷、胸闷、呼吸不畅 / 092

DISEASE 22 肠鸣 / 094

DISEASE 23 腹胀、腹痛、腹泻 / 096

DISEASE 24 啤酒肚 / 098

DISEASE 25 脂肪肝、酒精肝、药物肝 / 099

DISEASE 26 腰背痛、腰肌劳损 / 100

DISEASE 27 网球肘 / 102

DISEASE 28 坐骨神经痛 / 103

DISEASE 29 髋关节疼痛 / 104

DISEASE 30 痔疮 / 106

DISEASE 31 便秘 / 108

DISEASE 32 尿频、尿急、尿痛、尿潴留
(膀胱综合征) / 109

DISEASE 33 膝关节炎 / 110

DISEASE 34 痛风 / 112

DISEASE 35 腿痛 / 114

DISEASE 36 足跟痛 / 116

DISEASE 37 脚气(足癣)、汗脚 / 117

DISEASE 38 手脚冰凉 / 118

DISEASE 39 手脚颤抖 / 120

DISEASE 40 手麻 / 122

DISEASE 41 脱发、脂溢性脱发 / 123

DISEASE 42 自汗、盗汗 / 124

DISEASE 43 失眠 / 126

DISEASE 44 食欲不振、厌食 / 128

DISEASE 45 宿醉 / 130

DISEASE 46 中暑 / 132

DISEASE 47 虚脱 / 134

DISEASE 48 皮炎 / 136

DISEASE 49 月经不调、痛经 / 137

DISEASE 50 肥胖症 / 138

4 慢性病日常保健按摩

CHAPTER

DISEASE 1 高血压 / 140

DISEASE 2 高血脂 / 142

DISEASE 3 糖尿病 / 144

DISEASE 4 颈椎病 / 146

DISEASE 5 甲状腺疾病 / 148

DISEASE 6 肺部疾病 / 149

DISEASE 7 心脏病 / 150

DISEASE 8 肝炎 / 152

DISEASE 9 胆囊炎 / 153

DISEASE 10 胆结石 / 154

DISEASE 11 胃下垂 / 155

DISEASE 12 肾结石 / 156

DISEASE 13 肾炎 / 158

DISEASE 14 膀胱炎 / 159

DISEASE 15 十二指肠溃疡 / 160

DISEASE 16 直肠炎 / 162

DISEASE 17 小肠疝气 / 164

DISEASE 18 慢性阑尾炎 / 166

DISEASE 19 前列腺炎 / 167

DISEASE 20 子宫肌瘤 / 168

DISEASE 21 卵巢囊肿 / 169

DISEASE 22 股骨头坏死 / 170

DISEASE 23 中风 / 171

DISEASE 24 淋巴结肿胀 / 172

DISEASE 25 神经衰弱 / 174

DISEASE 26 贫血 / 175

DISEASE 27 营养不良 / 176

DISEASE 28 癫痫 / 178

DISEASE 29 更年期综合征 / 180

DISEASE 30 老年痴呆 / 182

附录 您应该知道的一些问题 / 183



知是 | 回归常识 重新想象
ZHISHI | COMMON SENSE & IMAGINATION

手到病除

「增订精华版」杨奕许贺——著

人体反射区
简明自疗图典

3



江西科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

手到病自除. 3, 人体反射区简明自疗图典 / 杨奕, 许胥著. — 南昌 : 江西科学技术出版社, 2018.4
ISBN 978-7-5390-6219-8

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第330849号

国际互联网 (Internet) 地址: <http://www.jxkjcbbs.com>
选题序号: ZK2017237
图书代码: B17144-101

手到病自除. 3, 人体反射区简明自疗图典

杨奕 许胥 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
传真: 0791-86639342 邮购: 0791-86622945 86623491
经 销 各地新华书店
印 刷 北京盛通印刷股份有限公司
开 本 700mm×980mm 1/16
印 张 11.5
版 次 2018年4月第1版 2018年4月第1次印刷
字 数 167千字
书 号 ISBN 978-7-5390-6219-8
定 价 52.00元

赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换

赣版权登字 -03-2017-481

版权所有 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

增订版说明

《手到病自除》系列自2009年出版发行以来，深受广大读者的喜爱，销量过百万，影响人数过千万。很多朋友说，用了书中介绍的调理方法，自己和亲朋好友的身体都出现了许多可喜的变化；更多的朋友则把这套书作为一份健康礼物送给了自己的亲朋好友，让周围的人也能从中受益。在此，我们真心感谢广大读者长久以来的信任和支持。

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，了解到广大读者按照书中的方法，不仅调理好了失眠、哮喘、肩背痛、冠心病等常见疾病，而且在辅助调理乳腺小叶增生、乳腺癌、肺癌等重疾方面也起到了很好的效果。不少读者甚至不顾路途遥远，专程赶到天津来深入学习。这些都让我们深深感到重新增订本系列图书、推广这项健康方法的必要性。

此次再版，我们同步修订了《手到病自除1》《手到病自除2》和《手到病自除3（图文版）》，并且将之前出版过的“儿童版手到病自除”——《福从足下生》重新做成了图文版，把作者至今出版过的4本书做了系统梳理，以帮助大家更好地理解 and 操作，解决读者们多年来反馈的所有问题。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华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。

目录

CONTENTS

前言 人生多道场，疾病乃修行 / 010

1 认识足部反射疗法

CHAPTER

SECTION 1 足部反射区是身体健康的晴雨表 / 014

SECTION 2 足部反射区“望闻问切”法 / 022

SECTION 3 足部按摩的基本手法和顺序 / 028

SECTION 4 足部按摩的必要准备 / 031

2 全足反射区按摩手法

CHAPTER

STEP 1 全足反射区按摩前放松手法 / 038

STEP 2 左足基本反射区按摩 / 040

STEP 3 左足足趾反射区按摩 / 042

STEP 4 左足足底前半部反射区按摩 / 046

STEP 5 左足足底后半部反射区按摩 / 048

STEP 6 左足内侧反射区按摩 / 050

STEP 7 左足外侧反射区按摩 / 052

STEP 8 左足足背反射区按摩 / 054

STEP 9 右足足底后半部反射区按摩 / 056