

[第2版]

十指结印，经络贯通，默念密码，妙乐无穷

感冒发烧、热伤风、脂肪肝、风湿热、心脑血管疾病、痛经、卵巢囊肿……
各种疾病都可得到有效调理

人体生命数字信息手印

神奇指术 巧祛百病



THE HAND GESTURE(SHOUYIN)
OF NUMERICAL INFORMATION
ON HUMAN LIFE

石凤芝 著

简单易学的手印数字功法
学即能用 用即有效

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动
江苏人民出版社 | FONGHONG



减肥

8-0-0-0-8-0-0-0



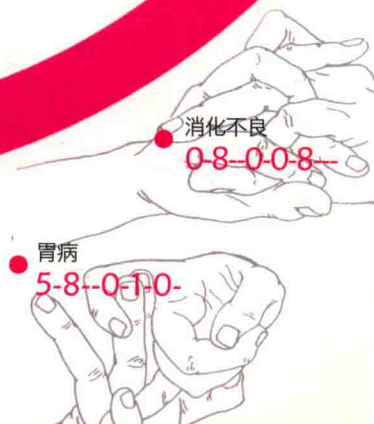
脂肪肝

5-1-5-0



感冒发烧

8-0-1-5-1-1-1



消化不良

0-8-0-0-8

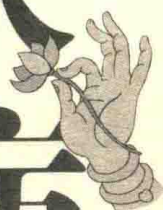


胃病

5-8-0-1-0

人体生命数字信息手印

神奇指术 巧祛百病



THE HAND GESTURE(SHOUYIN) 石凤芝 著
OF NUMERICAL INFORMATION
ON HUMAN LIFE

图书在版编目(CIP)数据

人体生命数字信息手印：神奇指术巧祛百病/石凤芝著.
—南京：江苏人民出版社，2011.7
ISBN 978-7-214-06970-2

I. ①人… II. ①石… III. ①掌纹-望诊(中医)
②养生(中医)-基本知识 IV. ①R241.29 ②R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第055795号

书 名 人体生命数字信息手印：神奇指术巧祛百病
著 者 石凤芝
责任编辑 刘 焱
特约编辑 俞 芬 翟永梅
手印绘图 李晓荷 王淑英
出版发行 江苏人民出版社(南京湖南路1号A楼 邮编：210009)
网 址 <http://www.book-wind.com>
集团地址 凤凰出版传媒集团(南京湖南路1号A楼 邮编：210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>
经 销 江苏省新华发行集团有限公司
印 刷 三河市金元印装有限公司
开 本 700毫米×1000毫米 1/16
印 张 26.75
字 数 236千字
版 次 2011年7月第2版 2011年7月第1次印刷
标准书号 ISBN 978-7-214-06970-2
定 价 39.80元

(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

指上开花（自序）

自1989年第一版《人体生命数字信息手印》出版以来，这本书就受到了众多读者的厚爱。十几年来，一些读者通过各种方式与我进行交流。看到读者如此热衷于手印功法的学习，看到通过学习这些简单的指术，许多患者的疾病得到明显的好转，许多健康人也从中受益，我颇感欣慰。

几天前，我还意外地收到了一位石家庄的读者给我寄来的信：

石老师：

您好！我是石家庄的一位糖尿病患者。我患糖尿病已经十几年了，一直在进行治疗，但效果并不是十分好。这个病给我带了许多烦恼，也影响了我的日常生活。自从看了您的《人体生命数字信息手印》以后，我就一直坚持练这个指术。坚持一个月下来，我发现我的身体慢慢恢复了。我还在坚持吃药，而且每天都坚持练手指术，每次半个小时的时间，虽然时间不长，但我明显感觉到了身体的变化，就连体重也有所上升。

我很感谢石老师，谢谢您给我的生活带来了希望。

王秀

2011.5.4

不断变化的手印和默念数字，给这位糖尿病患者带去了希望，这正是我期盼看到的结果，也是我努力多年的愿望。曾经，有无数的读者与我交流过他们练习手印功法的心得，哪怕仅仅是只言片语，也让我无比激动。像这样的信我每天都会接到很多很多。

天津的刘女士说，“感冒那几天，我每天都练习手印功法，感觉比以前康复得快多了”；北京的谢先生说，“您的手印功法让折磨我多年的关节炎也慢慢好多了”；四川的吴小姐说，“我终于减肥成功啦”；广东的钟大姐说，“我的乳腺炎也治好了”；山东的梅先生说，他运用手印数字功法，一个月就把胆结石给打下了……手印数字功法正在被越来越多的人喜欢，给越来越多的人带去了福音。

手印就是用十指结出的种种形状，它本是佛家的修持方法。佛家密宗认为，双手十指对外与天地宇宙相通，对内与五脏六腑相通，因此宇宙的能量可以经由手印导入自身，而自身的能量也可经由手印向外输送。不同的手势配以特定的声音和数字信息，就有了新的内涵，产生不同的功效。

对于当今世人而言，生命数字密码也许显得陌生又玄妙，但人类运用数字解读生命密码的历史，却可以追溯到几千年前。不仅中国易经如此，被后世尊为数字之父的古希腊数学家毕达哥拉斯也认为所有数字都有特殊意义，而每个人都有自己的生命数字密码存在。

人体生命密码的十个基数字1、2、3、4、5、6、7、8、9、0，每个数都有多种特定的意义和内容，作用于人体就会产生特定的效应。下面介绍每一个数最普遍的意义：“1”（念幺）——平衡阴阳；“2”——平行波动（颠簸，微颤，波起）；“3”——平稳；“4”——大型波动（波大，冲激，速度快）；“5”——缓慢，湿润；“6”——激动，突变（波动更大而急，急缓交替）；“7”——激发、返动（险恶，突出，向上，破裂，影幻）；“8”——还原（往返，还原）；“9”——突破（直上）；“0”（读洞）——通，疏通经络。

另外，数字还有一个特性，即各有其特定的颜色：“1”——浅蓝色；“2”——浅红色；“3”——草绿色；“4”——褐色；“5”——浅黄色；“6”——深黄色；“7”——深绿色；“8”——紫色；“9”——

深红色；“0”——正黄色。这些数字的颜色如同光波中的光谱一样，是宇宙和人体特定信息的表征。

这些特定的意义不是任何人能主观随意赋予的，而是对客观世界（人体和宇宙规律）的反映。用特定意义的数字按一定的排列组成特定的密码，传递特定的信息，从而起到特定的作用。

人体产生疾病，多半是调节功能出现了问题。手印数字密码正是借助宇宙能量和信息，一方面直接对病位功能予以调整，一方面不断修正人体的调节系统。无论是精神焕发、生龙活虎的青年，还是百病缠身、气息孱弱的老者，只要对应练习此法，皆能受益。癌症、高血压、心脏病、关节炎、胃病等患者，只要按要求去做，都会有不同程度的麻、胀、热、凉等感受，病症都会逐渐缓解或消失，实在妙不可言。

我们在操作时需要注意，手印一定要摆正确。同时，读念数字密码的语气不同，对于身体的效果也会不同，这一点在练功治病中也应注意。如士兵或学生操练时喊的口令“一、二、一”，短促而有力，才能指挥人们精神抖擞、步伐整齐。例如，治疗心动过速的密码“5-5-3-3——1-1—1—”，读的时候节奏要缓慢，声音要平柔，才能使心脏跳动趋缓；而治疗胆结石的密码，则用一连串的“0-0-0”（“0”念洞），读的时候节奏要快，声音要有力，才能把结石打下。

其实在平时的练功过程中，只需默念人体数字密码，不必读出声。数字密码后面的符号“-”与音乐符号一样，起到节拍的作用。练习时要心静、闭目，默念数字的同时配合手印。同时，颜色和数字配合，手印准确，效果才会更佳。练习的地点、时间都不限，按照自己的身体素质决定练习的次数，但每天最好不要超过5次。练习结束时心中默念“1—1—1—1—1—”。同时需要注意，如果患有多种疾病，可以先选择一种主要疾病治疗，痊愈后再练习治第二种疾病的手印。精神病、神经病、癔症患者不宜使用此法。

石凤芝

2011年5月

目录

指上开花（自序）	1
练习功法要领口诀	1
人体穴位图	2
【一】内科适应证	3
动脉硬化 / 脑血栓 / 高血压 / 再生障碍性贫血 / 眩晕 / 白血病 / 感冒发烧 / 气管炎 / 肺结核 / 肋膜炎 / 慢性肾炎 / 肾盂肾炎 / 清火明目 / 心脏病 / 心律不齐 / 心律过缓 / 慢性肝炎 / 血液病 / 心肌梗死 / 乳腺炎 / 乳房囊性增生 / 热伤风 / 败血症（初期） / 美尼尔综合征 / 肾小球肾炎 / 小儿惊风 / 上呼吸道感染 / 气胸 / 房间隔缺损 / 脾周围炎 / 冠状动脉供血不足 / 甲状腺功能亢进 / 肾衰竭 / 肝郁气滞 / 肺心病 / 结核性腹膜炎 / 心包炎 / 霉菌肺炎 / 贲门失弛缓症 / 高脂血症 / 脓胸 / 腹膜炎 / 心肌缺血 / 心肌病 / 脂肪肝 / 脾大 / 心功能不全 / 溃疡病出血 / 肾性水肿 / 肾功能不全 / 梅核气 / 肺部真菌感染 / 心房颤动 / 胆管炎 / 房室传导阻滞 / 胃下垂 / 低血压 / 支气管哮喘 / 肝囊肿 / 胆汁淤滞 / 主动脉狭窄 / 低血糖综合征 / 过敏性支气管哮喘 / 肾石病 / 肺不张 / 肾盂积水 / 脾脓肿 / 胆道功能障碍 / 慢性肠炎 / 自发性气胸 / 风湿热 / 脾功能亢	

进 / 肾下垂 / 肾病综合征 / 血栓性闭塞性脉管炎 / 心房间隔缺损 / 缺血性心脏病 / 慢性心力衰竭 / 二尖瓣关闭不全 / 上消化道出血 / 急性胃炎 / 慢性胆囊炎 / 慢性心功能不全 / 胃与十二指肠溃疡 / 糖尿病 / 胰腺炎 / 肺气肿

【二】 妇产科适应证..... 91

子宫内膜异位 / 慢性宫颈炎 / 子宫发育畸形 / 月经失调 / 阴道炎 / 子宫肌瘤 / 卵巢囊肿 / 附件炎 / 盆腔炎 / 妊娠剧吐 / 卵巢肿瘤 / 痛经 / 生殖道结核 / 慢性宫颈炎 / 高危险妊娠

【三】 外科适应证..... 107

痔疮 / 慢性阑尾炎 / 乳腺增生 / 小肠疝气（幼儿） / 小肠疝气（成人） / 胆囊炎 / 骶椎裂 / 驼背 / 脉管炎 / 佝偻病 / 脚鸡眼 / 脱肛 / 淋巴结节 / 前列腺炎 / 痔瘘 / 慢性膀胱炎 / 水肿 / 肠痉挛 / 急性尿路感染 / 血管瘤 / 膀胱结石病 / 肠息肉 / 乳腺结核 / 乳房结核 / 肛旁脓肿 / 肛裂 / 腹股沟疝 / 蔓状血管瘤 / 胆石症 / 咽部脓肿 / 软组织肉瘤 / 手部急性化脓性感染 / 下肢静脉曲张

【四】 骨科适应证..... 141

骨质增生 / 脊柱弯曲 / 背痛 / 腱鞘炎 / 肘关节脱位 / 颈椎间盘突出 / 半月板损伤 / 腰椎间盘突出 / 网球肘 / 肋软骨炎 / 髌骨软化症 / 滑膜炎 / 尾骨痛 / 骨髓炎 / 膝关节结核

【五】 皮肤科适应证..... 157

脚气 / 皮肤干燥、发痒、皲裂 / 皮肤病 / 雀斑 / 风疹 / 风湿热 / 斑秃 / 紫癜 / 黑色素瘤 / 神经性皮炎 / 毛囊炎 / 足癣 / 瘙痒症 / 荨麻疹 / 头癣 / 带状疱疹 / 接触性皮炎

【六】 脑科适应证..... 175

短暂脑缺血发作 / 小脑萎缩 / 轻微脑功能失调 / 脑震荡 / 结核性脑膜炎 / 脑胶质瘤 / 脑出血 / 第四脑室脑膜瘤 / 癫痫 / 血管性头痛 / 脑血管痉挛 / 脑血栓 / 脑动脉硬化 / 脑囊虫病 / 震颤麻痹

【七】 癌症适应证..... 191

骨癌 / 喉癌 / 肺癌 / 胃癌 / 胰腺癌 / 鼻咽癌 / 大肠癌 / 食道癌 / 淋巴癌

【八】 五官科适应证..... 201

咽炎 / 喉炎 / 慢性鼻炎 / 过敏性鼻炎 / 鼻息肉 / 鼻塞 / 牙痛 / 牙周炎 / 泪囊炎 / 泪囊堵塞 / 白内障 / 耳膜穿孔 / 一般近视眼 / 深度近视眼 / 急性结膜炎（红眼病） / 角膜炎 / 扁角青光眼 / 耳鸣 / 口腔溃疡 / 扁桃腺炎 / 口腔黏膜病 / 视网膜出血 / 面肌痉挛 / 闭角型青光眼 / 视网膜中央动脉栓塞 / 牙龈出血 / 麦粒肿 / 鼻中隔偏曲 / 视网膜脱落 / 外耳道炎 / 散光 / 中耳炎 / 泪腺炎 / 牙根膜炎 / 耳聋 / 牙髓炎 / 鼻窦炎 / 沙眼 / 老年性白内障 / 复发性口腔溃疡 / 巩膜炎 / 慢性泪囊炎 / 噪声性耳聋

【九】 消化系统适应证..... 245

腹泻 / 胃病 / 消化不良 / 肠结核 / 肠功能紊乱 (中年常发性) / 慢性肠炎 / 慢性结肠炎 / 胃肠功能紊乱 / 十二指肠溃疡 / 溃疡性结肠炎 / 胃窦炎 / 胃黏膜脱落 / 消化性溃疡 / 胃肠神经官能症 / 直肠炎 / 胆道蛔虫症 / 幽门梗阻 / 痢疾 / 食道极度扩张 / 萎缩性胃炎 / 胃灼热 / 便血 / 呃逆 / 肠梗阻 / 缺血性肠病 / 胃扩张症 / 吸收不良综合征 / 伪膜性结肠小肠炎 / 放射性肠炎 / 非特异性十二指肠炎 / 胃黏膜脱垂症 / 急性单纯性胃炎 / 反流性食管炎

【十】 神经系统适应证..... 279

脊神经痛 / 神经痛 / 偏头痛 / 面神经麻痹 / 神经衰弱 / 神经性耳聋 / 牙神经痛 / 神经官能症 / 视神经萎缩 / 视神经炎 / 肋间神经炎 / 末梢神经炎 / 脊髓损伤 / 三叉神经痛 / 肋间神经痛 / 坐骨神经痛 / 情感性障碍 / 焦虑症 / 抑郁症 / 幻觉 / 儿童轻微脑功能失调 / 小舞蹈病 / 面神经炎 / 多发性末梢神经炎 / 反射性神经障碍症

【十一】 运动系统适应证..... 305

关节炎 / 肩周炎 / 膝关节痛 / 颈椎病 / 骨结核 / 落枕 / 风湿痛 / 类风湿 / 周身关节炎 / 老年关节炎 / 腰痛 / 腿痛 / 无名关节痛 / 减肥 / 重症肌无力 / 横膈膜上升 / 外踝关节扭伤 / 韧带拉伤 / 风湿性关节炎 / 腰小关节紊乱 / 肩关节脱位 / 腰扭伤 / 腰肌劳损 / 肿瘤样病变 / 脊柱侧凸 / 胫骨粗隆骨骺损伤 / 半月板囊肿 / 慢性下腰劳损 / 上肢骨关节伤 / 坐骨神经盆腔出口狭窄症 / 骨质疏松 / 神经性关节炎 / 创伤性滑膜炎

【十二】其他科适应证..... 339

红斑狼疮 / 血吸虫病 / 风湿结节 / 内分泌失调 / 甲状腺炎 / 肌肉萎缩 / 多汗症 / 血小板减少症 / 更年期综合征 / 低热 / 中暑 / 昏厥 / 肥胖病 / 腋臭 / 流行性感冒

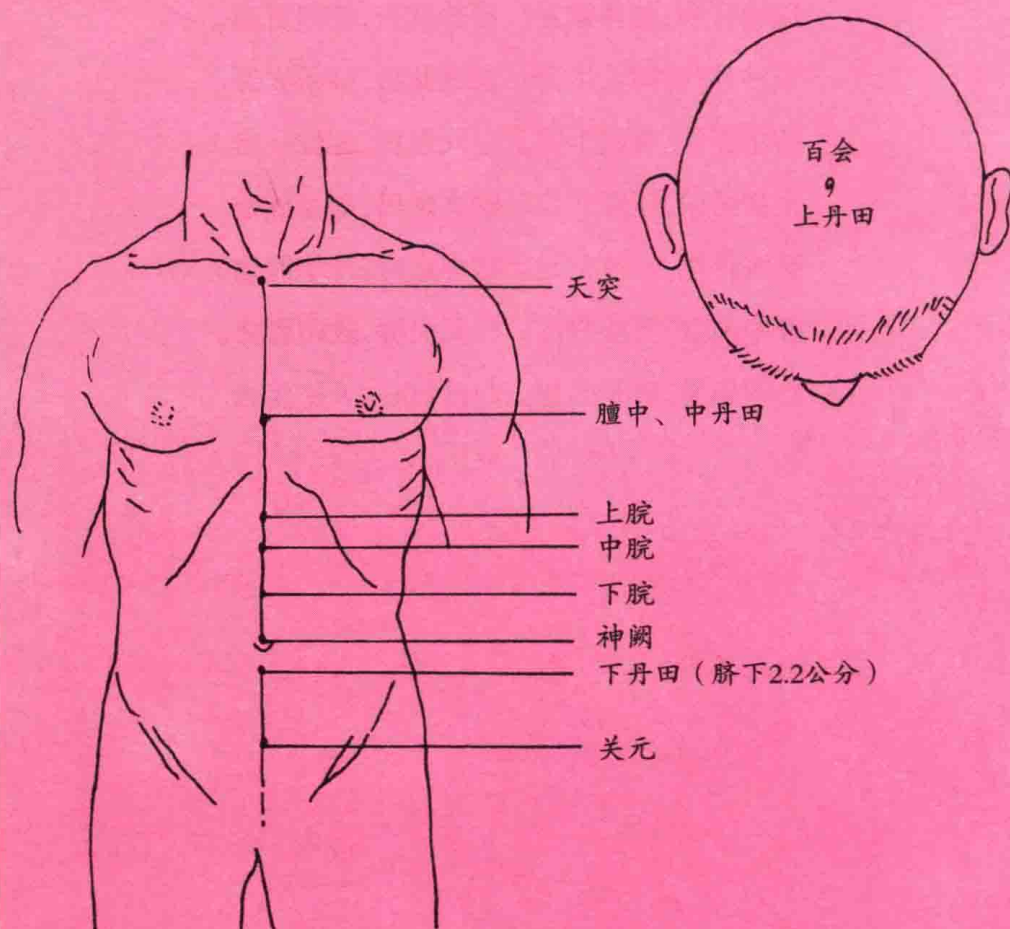
【十三】强身健体..... 355

补气补血（成人） / 补气补血（少年） / 肾虚 / 中年强身 / 老年强身 / 增强体质 / 增强体力 / 保健养生 / 气足神爽 / 法归实体 / 神补肝胆 / 采丹聚宝 / 心体寂静 / 体正归窍 / 丹窍体归 / 神安气宽 / 凝神合气 / 修存补脑 / 含精养神 / 气归髓满 / 心定神宁 / 还精补脑 / 吸气养神 / 补心气 / 内气洗身 / 存气祛病 / 安心神 / 胎息（老年人） / 胎息（一般适用） / 通大周天 / 通小周天（青少年） / 通小周天（壮年人） / 通小周天（老年人） / 灵明通 / 胎息赞 / 炼金鼎 / 修一 / 练内功 / 固元气 / 炼空窍 / 明目开智 / 观通 / 灌顶 / 归窍 / 心境通 / 耳功 / 通天贯宇 / 元气所合 / 一切法通 / 合一成基 / 通天合一 / 五气朝元 / 修心正形 / 归元 / 内修形神 / 结跏铁坐 / 玄黄醇精 / 以空为本 / 心止于符

练习功法要领口诀

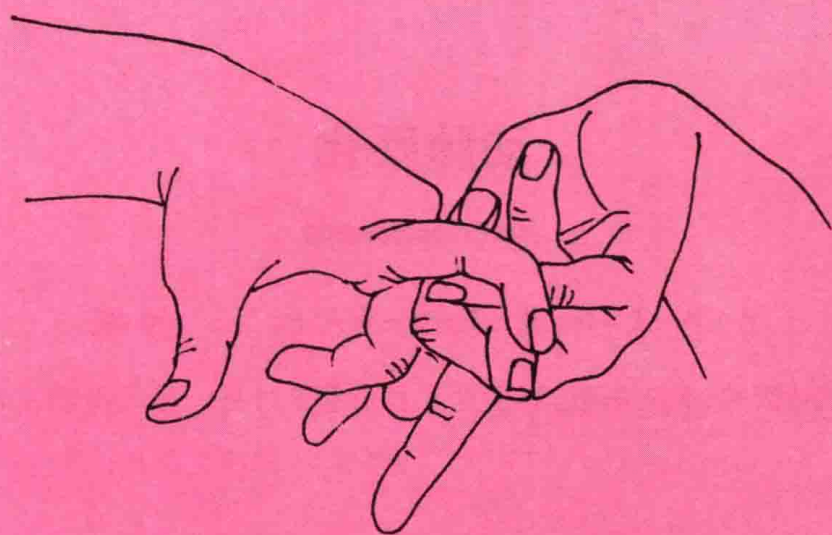
信息手印,来自佛门。吾今凝炼,奉献此法。
医治百病,健体强身。冷热麻胀,经络贯通。
安神补气,抑火生津。谙练此法,妙乐无穷。
切记要领,规则不冗。空气新鲜,方位一定。
十指结印,压准穴位。默念密码,周身放松。
脑海存色,一体归元。秒中定时,升华而越。
静中求空,万法归己。归元大捷,数印皆晓。
心印相通,窍开生智。归己归心,天柱接通。

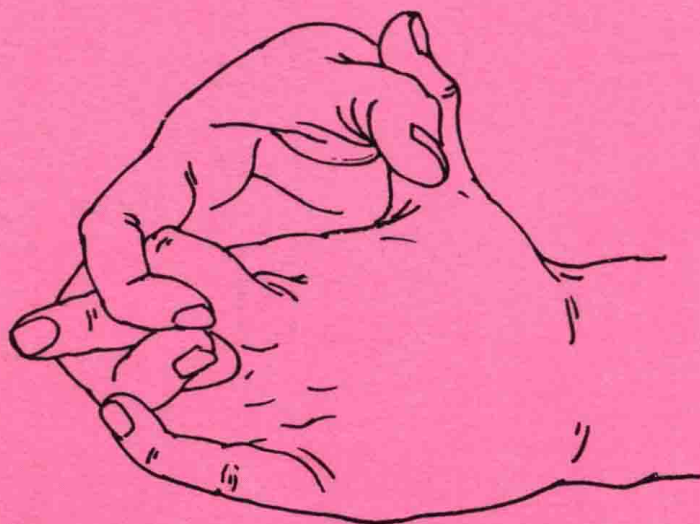
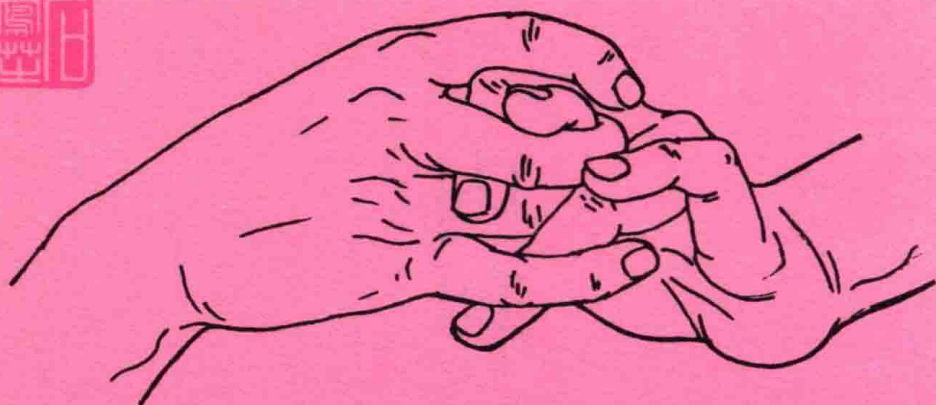
人体穴位图



【一】

内科适应证





动脉硬化

Arteriosclerosis

3-8-1-5-0-1-0-0--

66 遍

坐式或卧式，面向正东，双手置下丹田前 5 寸处。鼻吸鼻呼。时间 20 分钟。



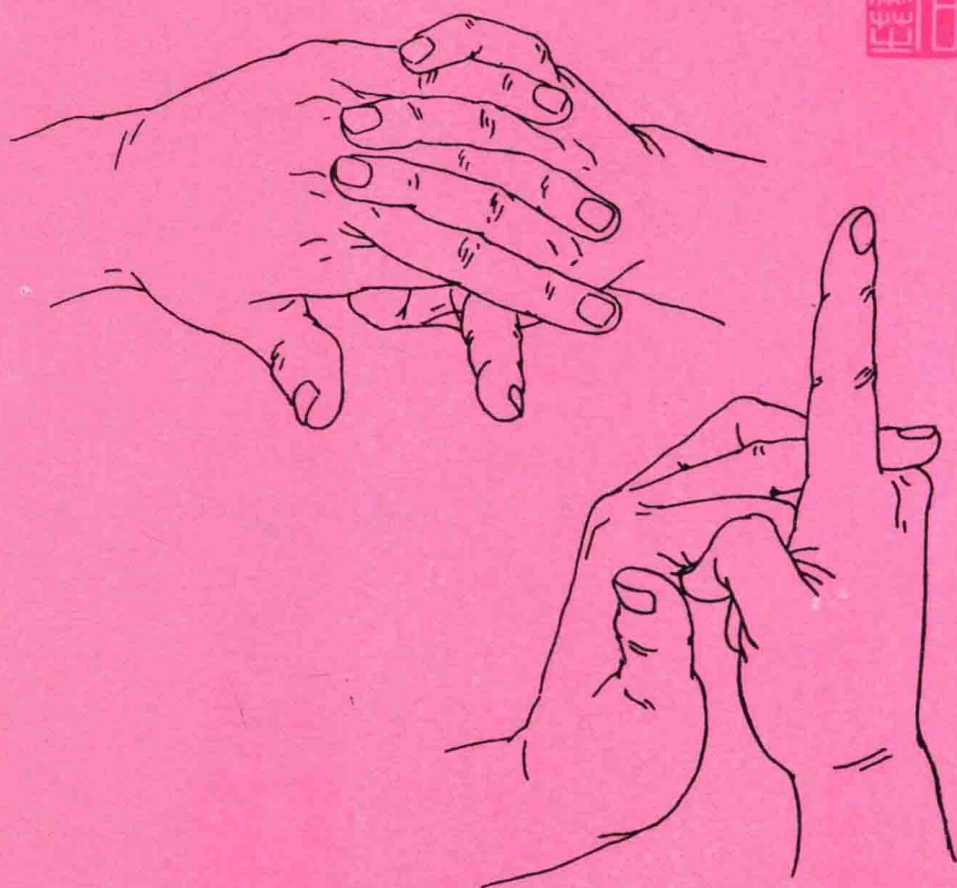
脑血栓

Cerebral thrombosis

8-1--5-1-0-0-0---

66 遍

卧式,面向正东,双手置下腕前 1.5 寸处。鼻吸口呼。在光线稍暗、空气新鲜、通风良好处练。时间 25 分钟。



高血压

Hypertension

8-4-5--1-0-1-0-0---

66 遍

坐式或卧式，面向正东，双手置下腕前3寸处。鼻吸口呼。在环境幽静、无声音干扰、空气湿润处练。时间15分钟。