

周尔晋 周淳 魏宁 著

火柴棒医生手记系列



赠送精讲 DVD

周尔晋首本配光盘  
图书方法演示，  
一目了然

# 压压手脚耳， 治好老毛病




中医奇人周尔晋 40 年老年常见病按摩经验大公开

火柴棒医生亲身治疗数万临床病例证明方法简单有效  
儿女关爱父母的好方法，老人自我治疗的好帮手

火柴棒医生手记系列

# 压压手脚耳， 治好老毛病

周尔晋 周淳 魏宁·著

 广西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

压压手脚耳, 治好老毛病 / 周尔晋, 周淳, 魏宁著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2013.7

ISBN 978-7-80763-957-2

I. ①压… II. ①周…②周…③魏… III. 按摩—养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第105118号

YAYA SHOU JIAO ER, ZHIHAO LAOMAOBING

压压手脚耳, 治好老毛病

作者: 周尔晋 周淳 魏宁

封面设计: 卜翠红

策划编辑: 刘杨

责任印制: 陆弟

责任编辑: 刘杨

责任校对: 曾高兴 田芳

出版人: 韦鸿学

出版发行: 广西科学技术出版社

社址: 广西南宁市东葛路66号

邮政编码: 530022

电话: 010-53202557 (北京)

0771-5845660 (南宁)

传真: 010-53202554 (北京)

0771-5878485 (南宁)

网址: <http://www.ygxm.cn>

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经销: 全国各地新华书店

印刷: 北京盛源印刷有限公司

邮政编码: 101109

地址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区

开本: 710mm × 980mm 1/16 拉页: 1

字数: 160千字

印张: 14

版次: 2013年7月第1版

印次: 2013年7月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-80763-957-2

定价: 35.00元

## 版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

# | 目录 |

前言 给像我一样的老年朋友带去健康 008

## 第一章 老年人要自己掌握自己的健康

1. 适合老年人用的强身治疗法 017
2. 建议老年人都学学X形平衡法 018
3. 耳朵是老年人治病健身的法宝 027

## 第二章 自己动手，治疗老肺病

1. 防治感冒的一压灵 032
2. 压耳穴就可治疗慢性咽喉炎 035
3. 老年肺炎速效退烧按摩法 037
4. 自己在家也能治好老慢支 040
5. 找到高升点，治好肺气肿 044
6. 耳穴配手穴，治疗肺心病 046
7. 帮哮喘老人摆脱烦恼 048
8. 老年皮肤痒，调肺是关键 050
9. 能健肺的按摩保健操 052

### 第三章 只要吃得动，身体没大病

#### ——解决消化问题的按摩法

1. 胃炎靠养也靠按摩 056
2. 告别折磨人的胃和十二指肠溃疡 059
3. 脾土保健按摩法 061
4. 病状不明显的慢性肠炎 064
5. 压脐揉腹按支沟治疗老便秘 067
6. 胃肠功能好，肚子不再胀鼓鼓 068
7. 小肠保健按摩法 070
8. 消除脂肪肝，快乐每一天 072
9. 按摩改善古稀老人的肝硬化 075
10. 肝脏保健按摩法 076
11. 两次按摩消除胆囊炎症状 079
12. 让胆石症患者不再疼痛 081
13. 好习惯加按摩，让慢性胰腺炎转危为安 083
14. 适合按摩的常见小病——功能性消化不良 084

### 第四章 心脏健康就能多活十年

1. 高血压标本兼治才有好效果 087
2. 治疗心绞痛要持之以恒 089
3. 不让心律失常发展成大病 090
4. 老年心脏问题，要治更要防 093
5. 强健心脏按摩法 096

## 第五章 巧治富贵病，省钱又轻松

1. 糖尿病的理想治疗方案 101
2. 血脂降下来，少得富贵病 104
3. 按出老来瘦，保持好身体 107
4. 按好代谢功能治痛风 110

## 第六章 让小便随心所欲

### ——强肾补肾的按摩法

1. 解决老年人遗尿的烦恼 114
2. 两招解决前列腺增生朋友的痛苦 116
3. 结石堵肾脏，压穴来帮忙 119
4. 可以补肾的家常按摩法 121
5. 送老年人安眠四宝 124
6. 治好慢性肾炎，不让肾脏受伤害 128

## 第七章 再老都记得那些最爱的人

### ——护脑益智按摩法

1. 用五七穴稳住高血压脑病 131
2. 中风后遗症治疗法——吞咽困难、偏瘫 133
3. 多穴并用治疗帕金森病 137
4. 防治老年性痴呆，不给孩子添负担 140
5. 大脑保健操让衰弱的神经变强壮 142

## 第八章 老了有副好骨骼就是幸福

1. 手麻肩颈硬，小心颈椎病 147
2. 肩周炎的克星——两本穴 151
3. 值得大力推广的腰椎间盘突出症按摩法 154
4. 高升点对付老年性骨关节炎，攻无不克 157
5. 治病没捷径，坚持忍痛才能治老年类风湿性关节炎 159
6. 治疗坐骨神经痛要找到高升点 162
7. 疏通气血，战胜骨刺 165
8. 按摩加营养，锁住骨质不疏松 167

## 第九章 保护女人健康的特效穴——女福

1. 绝经后更要做健康女人——老年性阴道炎 170
2. 捏脊压脐按五七穴，治疗更年期综合征 172
3. 三对穴位提正气，固定子宫不脱垂 175
4. 坚信缠缠绵绵的妇科病也能治愈——慢性盆腔炎 177
5. 压穴“消毒”，治疗外阴瘙痒 179

## 第十章 耳聪目明自然神清气爽

1. 打败眼睛最大的敌人——老年性白内障 183
2. 自查自治老年性青光眼 185
3. 改善微循环，不让黄斑变性伤害眼睛 186
4. 老年人自己的眼保健操 188
5. 老年性耳聋耳鸣按压四个耳聋点 190

## 第十一章 老年常见肿瘤的保健治疗

1. 肺线是治疗肺癌的黄金线 193
2. 胃癌后遗症并非不治之症 195
3. 治疗肝癌要把握轻重 196
4. 腹部按摩对大肠癌有好处 199
5. 为癌症患者止疼痛 201
6. 减少癌症患者恶心呕吐的方法 203
7. 胃口好，身体恢复得就好 205
8. 促进手术康复按摩法 207

后记 把握好自己的命运 210

附录 213



# | 目录 |

前言 给像我一样的老年朋友带去健康 008

## 第一章 老年人要自己掌握自己的健康

1. 适合老年人用的强身治疗法 017
2. 建议老年人都学学X形平衡法 018
3. 耳朵是老年人治病健身的法宝 027

## 第二章 自己动动手，治疗老肺病

1. 防治感冒的一压灵 032
2. 压耳穴就可治疗慢性咽喉炎 035
3. 老年肺炎速效退烧按摩法 037
4. 自己在家也能治好老慢支 040
5. 找到高升点，治好肺气肿 044
6. 耳穴配手穴，治疗肺心病 046
7. 帮哮喘老人摆脱烦恼 048
8. 老年皮肤痒，调肺是关键 050
9. 能健肺的按摩保健操 052

### 第三章 只要吃得动，身体没大病

#### ——解决消化问题的按摩法

1. 胃炎靠养也靠按摩 056
2. 告别折磨人的胃和十二指肠溃疡 059
3. 脾土保健按摩法 061
4. 病状不明显的慢性肠炎 064
5. 压脐揉腹按支沟治疗老便秘 067
6. 胃肠功能好，肚子不再胀鼓鼓 068
7. 小肠保健按摩法 070
8. 消除脂肪肝，快乐每一天 072
9. 按摩改善古稀老人的肝硬化 075
10. 肝脏保健按摩法 076
11. 两次按摩消除胆囊炎症状 079
12. 让胆石症患者不再疼痛 081
13. 好习惯加按摩，让慢性胰腺炎转危为安 083
14. 适合按摩的常见小病——功能性消化不良 084

### 第四章 心脏健康就能多活十年

1. 高血压标本兼治才有好效果 087
2. 治疗心绞痛要持之以恒 089
3. 不让心律失常发展成大病 090
4. 老年心脏问题，要治更要防 093
5. 强健心脏按摩法 096

## 第五章 巧治富贵病，省钱又轻松

1. 糖尿病的理想治疗方案 101
2. 血脂降下来，少得富贵病 104
3. 按出老来瘦，保持好身体 107
4. 按好代谢功能治痛风 110

## 第六章 让小便随心所欲

### ——强肾补肾的按摩法

1. 解决老年人遗尿的烦恼 114
2. 两招解决前列腺增生朋友的痛苦 116
3. 结石堵肾脏，压穴来帮忙 119
4. 可以补肾的家常按摩法 121
5. 送老年人安眠四宝 124
6. 治好慢性肾炎，不让肾脏受伤害 128

## 第七章 再老都记得那些最爱的人

### ——护脑益智按摩法

1. 用五七穴稳住高血压脑病 131
2. 中风后遗症治疗法——吞咽困难、偏瘫 133
3. 多穴并用治疗帕金森病 137
4. 防治老年性痴呆，不给孩子添负担 140
5. 大脑保健操让衰弱的神经变强壮 142

## 第八章 老了有副好骨骼就是幸福

1. 手麻肩颈硬，小心颈椎病 147
2. 肩周炎的克星——两本穴 151
3. 值得大力推广的腰椎间盘突出症按摩法 154
4. 高升点对付老年性骨关节炎，攻无不克 157
5. 治病没捷径，坚持忍痛才能治老年类风湿性关节炎 159
6. 治疗坐骨神经痛要找到高升点 162
7. 疏通气血，战胜骨刺 165
8. 按摩加营养，锁住骨质不疏松 167

## 第九章 保护女人健康的特效穴——女福

1. 绝经后更要做健康女人——老年性阴道炎 170
2. 捏脊压脐按五七穴，治疗更年期综合征 172
3. 三对穴位提正气，固定子宫不脱垂 175
4. 坚信缠缠绵绵的妇科病也能治愈——慢性盆腔炎 177
5. 压穴“消毒”，治疗外阴瘙痒 179

## 第十章 耳聪目明自然神清气爽

1. 打败眼睛最大的敌人——老年性白内障 183
2. 自查自治老年性青光眼 185
3. 改善微循环，不让黄斑变性伤害眼睛 186
4. 老年人自己的眼保健操 188
5. 老年性耳聋耳鸣按压四个耳聋点 190

## 第十一章 老年常见肿瘤的保健治疗

1. 肺线是治疗肺癌的黄金线 193
2. 胃癌后遗症并非不治之症 195
3. 治疗肝癌要把握轻重 196
4. 腹部按摩对大肠癌有好处 199
5. 为癌症患者止疼痛 201
6. 减少癌症患者恶心呕吐的方法 203
7. 胃口好，身体恢复得就好 205
8. 促进手术康复按摩法 207


后记 把握好自己的命运 210

附录 213

火柴棒医生手记系列

# 压压手脚耳， 治好老毛病

周尔晋 周淳 魏宁 著

 广西科学技术出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

压压手脚耳, 治好老毛病 / 周尔晋, 周淳, 魏宁著. — 南宁: 广西科学技术出版社, 2013.7

ISBN 978-7-80763-957-2

I. ①压… II. ①周…②周…③魏… III. 按摩—养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第105118号

YAYA SHOU JIAO ER, ZHIHAO LAOMAOBING

压压手脚耳, 治好老毛病

作 者: 周尔晋 周 淳 魏 宁

封面设计: 卜翠红

策划编辑: 刘 杨

责任印制: 陆 弟

责任编辑: 刘 杨

责任校对: 曾高兴 田 芳

出 版 人: 韦鸿学

出版发行: 广西科学技术出版社

社 址: 广西南宁市东葛路66号

邮政编码: 530022

电 话: 010-53202557 (北京)

0771-5845660 (南宁)

传 真: 010-53202554 (北京)

0771-5878485 (南宁)

网 址: <http://www.ygxm.cn>

在线阅读: <http://www.ygxm.cn>

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京盛源印刷有限公司

邮政编码: 101109

地 址: 北京市通州区潮县镇后地村村北工业区

开 本: 710mm × 980mm 1/16 拉页: 1

字 数: 160千字

印张: 14

版 次: 2013年7月第1版

印次: 2013年7月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80763-957-2

定 价: 35.00元

## 版权所有 侵权必究

质量服务承诺: 如发现缺页、错页、倒装等印装质量问题, 可直接向本社调换。

服务电话: 010-53202557 团购电话: 010-53202557

## 给像我一样的老年朋友带去健康

008



压压手脚耳，  
治好老毛病

我曾是一个身患冠心病、高血压、糖尿病三样重症的垂危病人，当时我的心脏经常停跳，舒张压110mmHg，收缩压200mmHg，血糖16.8mmol/L。我的生命处于朝不保夕的状态，就在这种状态下，我奋力写出一百三十余万字的书，写作时间长达三年五个月零二十天，这期间我用X形平衡法与疾病抗争，终于在2007年治好了冠心病，也胜利完成了写作任务。

2006年末体检，医生宣布我身患严重的冠心病、糖尿病、高血压，必须立即住院治疗，并为我开出住院通知单。我没有住院，也拒绝接受医生的治疗，既不打针，也不吃药，就在家中以X形平衡法和食疗为自己治疗，经过2007年一年的苦战苦斗，我终于治愈了严重的老年性冠心病，而高血压与糖尿病，也得到了改善与控制，当2007年11月医院为我体检时，排除了冠心病，我是多么兴奋与快乐啊！

我身患冠心病不是偶然的，既有先天的因素，也有后天的因素。从先天上看，我的父亲抽鸦片又患严重胃病，另立家庭，弃母亲与子女十二年于不顾，母亲怀孕时，家境贫苦，营养极差，还忧愁气愤，情绪恶劣。我出生后，饱受脓疮与疟疾折磨。作为失去父爱的我，非但无法遗传一颗健康的肝脏，而且更在心理上受到莫大的压抑与煎熬。在抗日





战争时期，父亲躲避日本鬼子来家，我骂他带回的养女，父亲就抓举起六岁的我，向地上摔去，若非好心人急忙抢救，我就会被狠心父亲活活摔死，从此，我十分害怕与仇视父亲，常做噩梦，梦中总是出现那张恶狠狠的两眼睁大似牛眼的面孔，用双手紧紧抓住我，要将我投入万丈深渊……我有一颗百孔千疮的被扭曲的童心，在人们眼中我是一个调皮捣蛋行为乖张的坏孩子，而我的心脏则是严重先天不足的，我幸而存活下来，全是慈母辛勤抚育的结果。

从后天上看，我经历过三次难关，即错划右派，文革挨斗，妻子病逝。每次难关，直接受到冲击的就是我的心脏。在反右中，我是安徽省第一个站出来为无为县人民的未来呼吁的人，如果当时能接受我的意见，后来无为县饿死无数人的悲剧就可以避免，可惜当时我却成为省委批判的重点对象，铺天盖地的大字报，如刀子一样扎在我的心上，摧残着满腔热血的我，当时我的体重由一百二十斤骤降到九十斤。文革中，作为摘帽右派的我，虽然十分谨慎小心，还是逃脱不了受折磨的命运，最可怕的是体罚，挂上十余公斤重的大铁牌游斗且不说，挨绑挨打是常事，这些强烈地冲击着我的心灵，在心灵与肉体的双重折磨下，我开始有了乳糜尿。毫无疑问，错划右派与文革挨斗，是损害我心脏的两把刀子，严重地伤害了我本来就先天不足的心脏。我爱人乳腺癌一发现便是晚期，在上海住院开刀，我伴她三个半月，但不到两年的时间里，她因复发而逝，逝世前我又在医院中伴她六个月。先后共计九个半月的时间里，我度日如年，悲伤痛苦到了生不如死的地步，最后乃是人财两空，以她的逝去而告终，直接受到冲击与伤害的同样是我的心脏，其损害的程度是空前的。我常对人说：“我一辈子吃了两辈子的苦。”正是指此事。

我二哥学《易经》给我算命，说我只能活七十八岁，而在2006年我七十六岁时，的确是厄运连连，一是与我一起长大的小妹被晚期肺癌夺