



传承救人之道
诚修心中之佛
典藏版



杨奕◎著

手到病自除²

人体反射区简明自疗方案



对待自己的身体要像对待菩萨一样
您身体的每一处反射区都是修行之地
修得健康，救自己，救他人

典藏版

手到病自除^②

人体反射区简明自疗方案

杨奕◎著

图书在版编目(CIP)数据

手到病自除.2 / 杨奕著. — 南昌: 江西科学技术出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5390-4591-7

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201744号

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

选题序号: ZK2012058 图书代码: D12045-101

- | | |
|-------|---|
| 书 名 | 手到病自除.2 |
| 著 者 | 杨 奕 |
| 责任编辑 | 孙开颜 |
| 特约编辑 | 卢 晶 |
| 文字校对 | 郭慧红 |
| 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
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 | 15.25 |
| 字 数 | 174千字 |
| 彩 插 | 1 |
| 版 次 | 2012年10月第1版 2013年1月第5次印刷 |
| 书 号 | ISBN 978-7-5390-4591-7 |
| 定 价 | 29.80元 |

前 言

病过，苦过，才深知健康的滋味叫幸福

※

2009年应该算是我最忙碌的一年，当然也是比较充实的一年，一本小小的《手到病自除》，居然会受到全国那么多老百姓的喜欢，一个年近七旬的老人走在大街上都能被许多陌生人叫出名字。孩子们笑着说我：“老了，倒过了把明星的瘾！”电视台的朋友也开玩笑地说：“提高收视率，赶快找杨奕。”对此，我除了始料不及，就是受宠若惊了。

《手到病自除》出版以后，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。有些人用了书中的方法后觉得非常有效，比如一位有20多年高血压史的读者按照书中说的，每天坚持捋大脚趾指肚，一段时间后感觉头脑明显清爽了不少，血压也慢慢稳定了。对我来说，能跟别人分享防病治病的方法，使更多的人摆脱病痛，就是一件值得喜悦的事情。

不过，这并不能让读者满意。无论是在互联网上，还是在健康演讲会现场，我总能碰到很多就自身疾病情况求助的人，其中有很多问题是限于头一本书的篇幅没能提到或讲解得不够细致的。有些读者甚至反过来启发

我：“杨老师，反射区疗法能不能跟别的疗法结合起来呢？”古人讲，“一物不知，儒者之耻”，这本书暴露出的这些不足让我感到深深的不安，也促使我决定赶快写出《手到病自除 2》。

在本书中，我除了查缺补漏，就是对读者最关心的问题进行解答。鉴于大多数人对反射区疗法已经有了一定认识，我在新书中主要围绕反射区疗法的活学活用来讲，不再局限于足部，方法也不只是集中梳理。

具体说来，在内容上增加了头一本书里未谈到的内科、骨科、五官科、男科、妇科、儿科、皮肤科等方面的常见疾病；在反射区部位上，添加和完善了耳部、第二掌骨、背部等处；在使用方法上，则多了推拿、拔罐、敷云南白药、贴耳豆等综合疗法。总之，就是要让大家用起来更加得心应手，并能举一反三。

其实，“万变不离其宗”，您只要掌握了反射区疗法的原理，就能找到最适合自己的方法，甚至变成另一个杨奕。

现在，人得病后往往心理上非常脆弱，觉得重获健康基本上只能靠医生和老天爷了。这样的心态实际上是疾病痊愈的最大障碍。要知道，人体的自愈力被开发出来是很有潜力的，关键是拥有手到病自除的信念，这样才会有“我的健康我做主”、“健康由我不由天”的结果。

人啊，凡事换个角度去看就会有一个好心态。比如说，有一次出版社请我去签书，一次签 1000 本。当时编辑就说：“杨老师，您慢慢签，这活儿太累人了。”我说：“这累什么？我的名字就两个字，签 1000 本也就相当于写篇 2000 字的小短文。”编辑一想，觉得是这个理儿，“才 2000 字”，一下子轻松了不少。所以我们防病治病，也要有这种心态才行！

我现在告诉大家的这些祛病方法好多不是我发明的，只是我学了、吸收了、用了以后觉得好就把它记下了。生活中，我觉得有一个字能让我明

白一个道理，我就拜在这个字下，奉它为“一字之师”；碰到一个养生治病的好招了，我也拜在它下面，奉它为“一招之师”，“学习”“综合”“使用”，用了真觉得好，再去“推广”，这就能让我自己积德修福。

病过，苦过，所以我深知健康的滋味叫幸福。目前，我最大的愿望就是跟大家分享更多保持健康的方法，也希望您能够把这些方法传递给更多的人，就像圣人说的一样，“独乐乐不如众乐乐”，也正如一句广告语所言，“大家好，才是真的好”。只有这样，人人才能与健康终生结缘。

祝您和家人永远健康、幸福！

杨奕

2009年12月25日于北京

目录

CONTENTS

前言 病过，苦过，才深知健康的滋味叫幸福 / 001

第1章 健康由我不由天

活学活用反射区，终生健康不用愁 / 001

痛点自诊自疗法 / 004

大病化小，小病化了 / 007

第2章 让爱天天住我家——特效反射区的基础使用方法

常拔罐，身强体壮 / 009

有肩周炎和哮喘，一拔火罐就好 / 012

学会贴耳豆，轻松治百病 / 015

“拉拉扯扯”得健康——耳操简介 / 017

为健康的到来“鼓掌” / 022

泡脚时别忘了给自己“找别扭” / 026

为自己的亲人多洗洗脚吧 / 029

第3章 人体自有特效药——如何活用背部、耳朵、第二掌骨反射区

背部采药治腰疼 / 031

治落枕，要活血化瘀 / 034

向英雄致敬——胸肋痛的反射区疗法 / 036

管它是痔疮还是哮喘，背部反射区通治 / 040

刮推背部，补肾通尿 / 042

拥有优美的背部曲线——调整肩、背、颈的方法 / 046

健康尽在“掌”握中——手部特效反射区详解 / 053

吃不香、睡不着，怎么办 / 058

第4章 气血畅通四肢健——四肢疾病的调理方法

腿脚无名肿痛怎么办 / 064

“忍无可忍，无须再忍”——风湿性关节炎综合调理方 / 066

不痛并享受着——防治痛风一席谈 / 069

中风患者的家庭调理方法 / 071

股骨头坏死的家庭调理方法 / 077

功同运动的“足桑拿”——手脚发胀、发麻的家庭调治法 / 081

手脚颤抖、麻木、冰凉怎么办 / 083

腿脚抽筋急治法 / 088

不安腿，今日安——轻松解决腓肠肌痉挛 / 090

第5章 面子问题比天大——轻松应对五官科常见疾病

偏头痛其实很好治 / 092

最快治疗老花眼的方法 / 096

双目舒坦，养精补肾 / 098

牙疼的急救方与根治法 / 101

得了口腔溃疡，敲打小腿胃反射区 / 104

鼻子出了问题，赶紧“问责于肺” / 106

顽固脚癣、手癣的自我调治法 / 109

忍得一时之痛，可换岁岁平安——冻疮的自然疗法 / 112

不要让“疣”骚扰您 / 114

第6章 管好你的“进出口公司”——如何增强肠胃、肝胆功能

烧心、泛酸、消化不良的调理方法 / 115

吃吗吗香——食欲不振的快速调治法 / 119

温灸中脘治胃病，耳朵胃区遥呼应 / 123

多点肚脐揉脚底，轻轻松松除便秘 / 126

治疗痔疮的特效方 / 130

不花钱的胆结石自我调理法 / 132

身上的三处减肥宝地——甲状腺、公孙穴、大敦穴 / 134

怎么甩掉将军肚、蝴蝶袖和游泳圈 / 137

第7章 人生最贵气韵深——如何增强心肺功能

“心心相印”保心肺 / 139

气管炎、支气管炎、哮喘的家庭基础调理法 / 144

轻抚中指，可保血压平稳 / 149

声音嘶哑，您的生活会变成什么样——急慢性咽炎的家庭基础调理法 / 151

嗓子里多痰，难闻更伤身——痰多，嗓子发痒、发干的家庭基础调理法 / 154

第8章 琴瑟和谐万家欢——如何调治生殖系统疾病

少去做精油推背、卵巢保养 / 157

下身有难自己救——阴道炎、盆腔炎、白带异常的调理方法 / 159

女人有孩子才完美——如何提高受孕几率 / 163

月经不调、莫名闭经的调理方法 / 165

疏肝调肺，可治外阴白斑 / 166

为什么男士都怕前列腺增生 / 168

重振雄风——阳痿的快速调理方法 / 171

孩子娘娘腔，小心得了隐睾症 / 172

第9章 孩子有病，妈妈最心疼——如何用反射区来保护孩子的身体

- 孩子的平安从保肺开始——小儿肺炎的家庭调理方法 / 174
- 拿什么来关心您遗尿的孩子 / 177
- 孩子发烧、感冒咳嗽怎么办 / 181
- 孩子呕吐的调理方法 / 183
- 孩子经常打嗝，不能轻视 / 185
- 傻瓜按摩法可让您孩子的健康赢在起跑线上 / 187
- 治孩子假性近视的“江湖一点诀” / 190
- 别忘了完成孩子每天给您留的健康作业 / 192
- 谁让您的孩子睡不好——小儿晚上流口水、磨牙、哭闹的调理方法 / 194
- 家有小胖墩儿怎么办 / 198
- 孩子眼屎多，多因肝火重 / 201
- 孩子得了湿疹怎么办 / 202

第10章 细节决定健康

- 夏不坐木，冬不坐石——不受寒就是最好的保健 / 205
- 老年人如何补钙最快 / 208
- 朝什么方向睡觉，身体才会好 / 210
- 老年人要学会享受孤独 / 213

附录 人体反射区综合疗法一览表 / 216

第 1 章

健康由我不由天

※

活学活用反射区，终生健康不用愁

当您身体不舒服时，可能在某一处反射区上没有摸到明显的阳性物，这时候您先别断言自己没病，而要在其他全息胚反射区上再找找，做到有效排查。一旦发现反应敏感点，就多去点按它，把敏感处揉到不再敏感，身体就没事了。

灵活运用反射区，多管齐下除病魔

现在，读过《手到病自除》的朋友大多明白了人体反射区这一概念，也体验到了通过刺激它们就能够直达病灶、祛病强身的神奇。

我在第一本书中打了一个形象的比喻，反射区与身体器官的关系就相当于门铃和住户，您在单元门楼底下按 1818，18 楼 18 室的门铃就会

响了，但17楼18室的不会响，18楼10室的也不会响，也就是说，门铃和住户是一一对应的关系。反射区就相当于门铃，而身体器官就是住户，刺激反射区就能够调理相应脏腑、器官、肢体的毛病。

说到这儿，有些朋友可能就会想了：我们家不止一个门铃啊！通常单元门有一个，正门口还有一个。也就是说，往往有好几种方法可以让你家的门铃响起来。这跟反射区疗法是一个道理，比如说，胃不舒服了，你可以调理脚下的胃反射区，也可以点按耳朵上的胃反射区。虽然“电铃”位置不同，但都能通向同一个病灶。耳朵、小腿、第二掌骨、背部等与双足一样，包含着全部的生命信息，只是人们对它们的挖掘不及足部那么深入罢了。

所以说，不要孤立地对待反射区，活学活用才是关键。

反射区如何搭配使用功效才大

足部位于人体的最下面，身体新陈代谢的产物在这里最为集中，所以它对身体毛病的反应也最为明显。在第一本书中，我重点讲了足部反射区的使用方法，并把脚上近60个反射区的位置和主治疾病做了一个系统的梳理。您如果身体不舒服，就可以随时查找，并进行自我调理。

而耳朵、小腿、第二掌骨、背部等反射区各有各的特点，您如能根据不同情况，将其与足部反射区搭配起来使用，就可以事半功倍。

比如，耳朵上的反射区异常敏感，见效也是最快的。但是耳朵本身很小，不照镜子的话根本看不见，所以上面各个反射区的位置不太容易找准。另外，身体有什么毛病的话，耳朵上相应的反射区按起来就会钻心地疼，很多时候自己根本下不了手。但也正因为它有这个特点，耳部反射区特别适合用于检测疾病。您一抬手就能摸到它，所以平常没事儿

您就在上面找痛点，找着后使劲儿点按——这实在是一个不花钱的测病、防病的好办法！另外，您每天按照我在书中第2章介绍的去练习简易耳操，就能把日常的全身保健做得差不多了。

小腿反射区的优点是操作起来非常方便，但它调理的主要是脏腑，涉及外部器官的不多，“主打”肝、肾、脾等内在器官，对鼻子、颈椎等地方没怎么“用心”。因小腿反射区不涉及心肺，所以说小腿反射区是个没心没肺的“偏才”和“怪才”。也正因为这种特性，它在调理其他脏腑，尤其是防治糖尿病、脾胃病等方面，往往一马当先，屡建奇功。

第二掌骨反射区更小，只有5~6厘米长。它的特点是随时随地都可以操作，比如，用大拇指推按整个第二掌骨，这么一个简简单单的动作就能调理全身的毛病，对颈椎、腰背、四肢的一些毛病，调治效果尤其好。

背部反射区有各种俞穴，主要是从根子上来治理脏腑疾病以及由此引起的一些不适之症。使用背部反射区的方法，主要是拔罐和推背，这两个方法都需要家人的配合，也都是平时常用的保健之法。

知道了以上几大全息胚的特点之后，您就可以把它们搭配起来使用了。

比如，家人帮您在背部拔罐调理肾脏毛病的时候，您就可以在每晚泡脚后自己按摩足部泌尿系统反射区，然后用云南白药贴敷脚底的肾反射区。您还可以自己点按耳朵上的肾、输尿管、膀胱反射区来帮助提高疗效。

搭配使用反射区的优点是：当您身体不舒服时，可能在某一处反射区上没有摸到明显的阳性物，这时候您先别断言自己没事儿，而要在其他全息胚反射区上再找找，做到有效排查。一旦发现反应敏感点，就多去点按它，把敏感处揉到不再敏感，身体就没事了。

也就是说，几个反射区之间是同气相通、互相辨证的关系，不存在哪个最好、哪个最有效的说法，您身上哪里反应最敏感，哪里就有治病效果最好的灵丹妙药。

痛点自诊自疗法

您身体哪里不舒服，那与之相对应的反射区上一定有反应，按起来就会特别疼。在痛处采用“痛点自诊自疗法”来调治，就是对付疾病的一个通用大法。

在第一本书中，我给大家介绍了“按、揉、推、刮”4种使用反射区的基础方法。在这本书中，有些疾病的调理以及足部反射区的具体使用手法我就不再详讲，您根据自己的身体状况去选用第一本书中的基础方法就行了。不管选用哪一种，您都记得把反射区上的疙瘩和痛点揉开、揉散，这就等于把病因祛除了。

如果您没有看过我的第一本书，那也没有关系，因为反射疗法本来就是很简单的自诊自测法。一些常见疾病可以怎么样检测，梳理时要用到哪些反射区，具体怎么用……这些我都会在各章节中说得很明确，文中也配上了相应的图。这样，您就能按图索骥，在自己身上把相应的位置找到，然后用大拇指去摸索，只要有疙瘩、沙粒、条索或酸麻胀痛，就说明您的身体有些毛病，这时您用按、揉、推、刮等方式刺激它就可以了。

消灭身体病根的两极大简方法

在第一本书四个方法的基础上，这本书增加了在反射区贴敷云南白药、拔罐、贴耳豆等传统自然疗法。您将这些方法与四大基础方法结合起来，就能最大限度地刺激反射区，激发人体自愈潜能。

我一直强调，反射疗法是最自然、最“傻瓜”、人人一学就会的方法。为什么呢？因为您只要在反射区上找到痛点，就等于找到了病根。所以反射区疗法又可以叫作“痛点自诊自疗法”。

根据这个原则，您身体哪里不舒服，那与之相对应的反射区上一定有反应，按起来就会特别疼。在痛处采用“痛点自诊自疗法”来调治，就是对付疾病的一个通用大法。怎么调治呢？一种是直接点按这个痛点，直到痛感消失。另一种是加强型的，即找到痛点，先在痛点周围的上下左右四点按揉，顺9逆6，最后在痛点上刺激，做顺36逆24。

这两种方法是“痛点自诊自疗法”的核心，您要好好掌握并且融会贯通，养生祛病才有最好的效果。

一些生大病和手术后的病人也可以用它来减轻痛苦。对此，我自己就有亲身体会。多年前，我偶然发现自己脚上的肾反射区有褐色的斑点，斑点下面还有硬的阳性物，按上去感觉很疼。我就说：“徒儿们，看看！老师的肾里头可能长东西了！”女孩子们当时就哭了，男孩子们呢，都瞪大了眼睛看。我说：“离哭那天还远着呢！咱们拿自己做个试验看看！”

我用的方法就是每天吃一粒云南白药里的保险子，然后在反射区上外敷云南白药，再用砭石棒在足部肾反射区上的痛点处一天三四次地刺激，每次10分钟。8天过后，那个疙瘩没了，褐色斑点也消失了。

我感觉，只要像对待菩萨一样对待自己身上的反射区，好好侍奉它，你的自愈力就会越来越强，身体也会越来越好。

借助工具，事半功倍

有些人跟我反映说，使用反射疗法后，自己各方面的问题都得到了有效缓解甚至根治，脑压却上去了，这是怎么回事呢？

原来，一般人在用到反射疗法的时候都是直接用大拇指做，而大拇指上的反射区对应的是人的大脑。您老用大拇指去做，容易使颅压增高，脑压一增高，血压自然也就上去了。

在使用反射疗法时，我建议大家尽量使用工具。一方面是为了保护大脑，另一方面也是为了省力。现在有很多反射疗法从业者都是直接用手做，如果一天用拇指腹给 10 个客人服务，这 10 个客人的大脑舒服了，他自己的脑压却升高了，眼压、血压也跟着上去了，时间一长，还容易得青光眼、白内障。我常用的是砭石，效果特别好，要是您手头没有砭石，也可以用玉棍、牛角棒、木棍或磁棒来做。

总之，不管用什么方法，都要以自己身体感觉舒服为宜，多想想怎么做才顺手，才能既好操作，又不伤身体。这也是小时候我母亲反复强调的：必须用脑子去干活，要活学活用。