

杨树文 著

# 这样催眠最有效

食物催眠  
催眠健身操  
催眠健身功  
自我点穴按摩催眠术

杨树文自然疗法绝学系列



人民军醫出版社  
PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

杨树文 著

整理

张军 宋建华 李娜 李红娟 王  
王金秀 刘敏 王慧

# 这样催眠最有效



杨树文自然疗法绝学系列



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北京

---

图书在版编目 ( CIP ) 数据

这样催眠最有效 / 杨树文著. —北京: 人民军医出版社,  
2011.8  
(杨树文自然疗法绝学系列)  
ISBN 978-7-5091-4999-7

I . ①这… II . ①杨… III . ①催眠治疗-基本知识  
IV . ①R749.057

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第136016号

---

策划编辑: 任海霞      文字编辑: 董建军      责任审读: 谢秀英

出 版 人: 石 虹

出版发行: 人民军医出版社      经销: 新华书店

通信地址: 北京市100036信箱188分箱      邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927300-8201

网址: [www.pmmp.com.cn](http://www.pmmp.com.cn)

---

印刷: 潮河印业有限公司      装订: 京兰装订有限公司

开本: 787mm × 1092mm      1/32

印张: 4      字数: 89千字

版、印次: 2011年8月第1版第1次印刷

印数: 0001—5000

定价: 16.00元

---

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

## 作者简介

杨树文，著名中医按摩专家，武术养生专家。

作者不仅继承了祖传数代的宝贵按摩经验，而且在 40 多年的医疗实践中发扬光大。作者在中医点穴按摩催眠、美容、减肥、增高、增胖、丰胸、丰臀、保健和治病方面方法独特，疗效显著，被外国朋友称为“中国一绝”。

作者于 1988 年首创中医点穴按摩催眠健身术、催眠健身操和催眠健身功等方法，并且在实践中不断探索，1994 年入选中国中医药出版社出版的《中国当代名医良药实用辞典》，并先后入选《中华当代名人辞典》《中国大百科专家人物传集》等辞书。中央人民广播电台，北京、海南、四川等省市电视台，中国台湾杂志《健康文摘》，以及《自然医学》《中国医药报》《中国青年报》《澳川日报》和发行世界 150 多个国家的英文杂志 *CHINA SPORTS* 等先后报道了他的事迹。

作者已出版著作 14 部，发表论文 39 篇。



【作者主要著作名录】

《美容与减肥》1989年高等教育出版社出版  
1994年中国台湾暖流出版社  
出版竖排繁体字版本

《“超人”即将诞生》1989年四川少年儿童  
出版社出版

《美容减肥增高术》1999年华夏出版社出版

《常见疾病自疗术》1999年华夏出版社出版

《中国传统健身术》2000年华夏出版社出版

《增高》2004年北京出版社出版

《丰胸》2006年北京出版社出版

《中医点穴按摩八大绝技》2011年人民军医出版  
社出版

《这样增高最有效》2011年人民军医出版社出版

《这样催眠最有效》2011年人民军医出版社出版

《这样减肥最有效》2011年人民军医出版社出版

《这样丰胸最有效》2011年人民军医出版社出版

李姐，多日不见，你现在怎么红光满面，精神特别好？

我按催眠健身方法练习，吃得香，睡得香，精力充沛。





## 内 容 提 要

许多人患有失眠症和神经衰弱，常为睡眠不好而烦恼。本书介绍的食物催眠健身法、催眠健身操、催眠健身功和自我点穴按摩催眠健身术等纯自然催眠方法，可帮助您根治失眠，吃得香，睡得香，身体更健康。本书内容丰富，通俗易懂，图文并茂，方法简单易学，安全实用，无任何痛苦和副作用，效果显著。照书练习，催眠健身，防病治病，精力充沛，延年益寿，一举多得。本书适合广大患有失眠多梦和神经衰弱的读者阅读和学练，也可供广大专业按摩人员、医务人员参考和借鉴。

## 前言

我的按摩和健康专著《美容与减肥》《常见疾病自疗术》《美容减肥增高术》《中国传统健身术》《增高》《丰胸》等书先后在海内、外出版后,深受广大读者的欢迎,收到大量国内、外读者来信。许多读者来信说,按照书中介绍的方法进行自我练习或为他人治疗,分别收到了意想不到的美容、明目、减肥、增胖、增高、丰胸、丰臀、催眠、保健、治病和强身健体等效果。为此,我感到非常高兴和欣慰。

特别是一些读者来信说,按照书中方法自我练习或为他人点穴按摩,治好了多年不愈的失眠症或神经衰弱等疾病,从而睡眠好,身体好。有的青年读者来信说,照书练习,不但治好了失眠症,而且还长高了6厘米。我真为他们高兴。

有很多读者来信说,目前,患失眠症和神经衰弱的人相当多。有的家庭,一家3口人都睡不好觉。可图书市场上几乎看不到一本适合读者自学自练的治疗失眠的专著。即便有,也是理论多,方法少,不实用。

他们迫切希望我能写一本像《增高》《丰胸》一样,方法简单、非常实用的催眠专著,最好配有大量的插图,



便于读者更好地照图学练。

为了满足广大读者的需求，我根据多年积累的临床和教学实践经验，撰写了这本催眠专著，真诚奉献给读者朋友。

患有失眠症和神经衰弱的读者，可按书中介绍的食物催眠健身法、催眠健身操、催眠健身功和自我穴位按摩催眠健身术进行自我练习，这些纯自然方法可帮助你根治失眠，吃得香，睡得香，身体更健康。

这些方法简单易学，不用针，不用药，安全实用，无任何痛苦和副作用，效果显著。照书练习，催眠健身、防病治病、美容润肤、精力充沛、养生保健、延年益寿，一举多得。

为了便于读者学习与练习，本人采纳了一些读者的建议，特请著名画家任志刚女士为本书绘制了 75 幅精美直观的插图。每一个点按穴位，每一种按摩手法，每一个催眠健身操动作和催眠健身功练习方法，都配有插图。

此外，书中还附有大量“催眠实例”“练习体会”和“读者来信”，供读者参考、借鉴。为了尊重这些患者、读者的姓名权、隐私权，避免给他们带来不必要的麻烦，特隐去他们的真名和单位。这些实例、练习体会和来信都是真实的。他们的原始病例、练习体会和读者来信原件我都妥善保存着。本书的成书，有这些患者和读者的一份功劳。借此机会，向他们表示感谢。

我相信不论新读者还是老读者，读了本书都会受

益，不论照书自我练习，还是为他人进行催眠保健按摩，都会取得满意的催眠健身效果。身为作者，我将静候读者朋友的佳音。

读者朋友在阅读本书时，有不明白之处，或在自我练习（或为他人按摩）过程中遇到了问题，想垂问和咨询的，可来电或来信（请随信附回程邮票）联系。中午 13：00—14：00、晚上 22：00 后勿扰。

通信地址：北京市通州区西马庄45号楼11单元204

邮政编码：101100

电话：（010）89540462 13520859950

个人网址：[www.yangshuwen.com](http://www.yangshuwen.com)

电子信箱：[yangshuwen53@yahoo.com.cn](mailto:yangshuwen53@yahoo.com.cn)

**祝读者朋友睡眠好、健身健美、万事如意！**

2007 年 5 月完成初稿

2011 年 5 月补充定搞

# 目录

## Contents

这样催眠最有效

### 第1章 浅谈失眠症 001

一、发病率较高的失眠症 ..... 002

二、造成失眠的原因 ..... 002

1. 精神因素 ..... 002

2. 身体因素 ..... 003

3. 不良习惯 ..... 003

4. 外界因素 ..... 003

三、失眠的6种类型 ..... 003

1. 肝郁化火型 ..... 004

2. 痰热内扰型 ..... 004

3. 心火亢盛型 ..... 004

4. 心肾不交型 ..... 004

5. 心脾两虚型 ..... 004

6. 心胆气虚型 ..... 004



|                   |     |
|-------------------|-----|
| 四、失眠影响健康和寿命 ..... | 004 |
| 五、怎样根治失眠 .....    | 006 |
| 六、日常生活注意事项 .....  | 007 |

## 第2章 食物催眠健身法 009

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、饮食与睡眠关系密切 .....   | 010 |
| 二、早饭好，午饭饱，晚饭少 ..... | 010 |
| 三、催眠健身食谱 .....      | 011 |
| 1. 牛奶 .....         | 011 |
| 2. 豆浆 .....         | 011 |
| 3. 蜂蜜 .....         | 011 |
| 4. 核桃白糖水 .....      | 012 |
| 5. 花生叶水 .....       | 012 |
| 6. 芹菜根汤 .....       | 012 |
| 7. 红枣葱白汤 .....      | 012 |
| 8. 核桃仁 .....        | 012 |
| 9. 面包小米粥 .....      | 013 |
| 10. 酸枣仁白糖水 .....    | 013 |
| 11. 生姜催眠包 .....     | 013 |
| 12. 水果催眠包 .....     | 013 |
| 13. 绿豆汤 .....       | 013 |



|                  |     |
|------------------|-----|
| 14. 百合红枣粥 .....  | 014 |
| 15. 黄瓜白糖水 .....  | 014 |
| 16. 桑椹茶 .....    | 014 |
| 17. 莲子百合炖肉 ..... | 014 |
| 18. 灯心竹叶茶 .....  | 014 |

### 第3章 催眠健身穴位 015

#### 一、头、面部催眠健身穴位 .....

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 1. 百会：督脉 .....     | 016 |
| 2. 神庭：督脉 .....     | 016 |
| 3. 印堂：经外奇穴 .....   | 017 |
| 4. 睛明：足太阳膀胱经 ..... | 017 |
| 5. 攒竹：足太阳膀胱经 ..... | 017 |
| 6. 太阳：经外奇穴 .....   | 018 |
| 7. 风池：足少阳胆经 .....  | 018 |
| 8. 安眠：经外奇穴 .....   | 018 |

#### 二、胸、腹部催眠健身穴位 .....

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. 肩井：足少阳胆经 ..... | 019 |
| 2. 中府：手太阴肺经 ..... | 019 |
| 3. 膻中：任脉 .....    | 019 |
| 4. 中脘：任脉 .....    | 019 |



5. 气海：任脉 ..... 019

6. 关元：任脉 ..... 019

### 三、上肢催眠健身穴位 ..... 020

1. 曲池：手阳明大肠经 ..... 020

2. 郄门：手厥阴心包经 ..... 021

3. 内关：手厥阴心包经 ..... 021

4. 神门：手少阴心经 ..... 021

5. 合谷：手阳明大肠经 ..... 021

6. 劳宫：手厥阴心包经 ..... 021

### 四、下肢催眠健身穴位 ..... 022

1. 足三里：足阳明胃经 ..... 023

2. 涌泉：足少阴肾经 ..... 023

3. 失眠：新穴 ..... 024

4. 阴陵泉：足太阴脾经 ..... 024

5. 三阴交：足太阴脾经 ..... 024

6. 悬钟（又名绝骨）：足少阳胆经 ..... 024

### 五、怎样取穴 ..... 024

## 第4章 催眠健身手法 ..... 027

### 一、点按法 ..... 028

#### （一）点按法的种类 ..... 028





|                        |     |
|------------------------|-----|
| 1. 拇指点按法 .....         | 028 |
| 2. 食指点按法 .....         | 029 |
| 3. 中指点按法 .....         | 029 |
| 4. 两指对按法 .....         | 030 |
| (二) 点按法的特点和作用 .....    | 030 |
| (三) 点按法施术要领和注意事项 ..... | 030 |
| 二、揉 法 .....            | 031 |
| (一) 揉法的种类 .....        | 031 |
| 1. 指揉法 .....           | 031 |
| 2. 单掌揉法 .....          | 032 |
| 3. 双掌揉法 .....          | 032 |
| 4. 叠掌揉法 .....          | 033 |
| (二) 揉法的特点和作用 .....     | 033 |
| (三) 揉法施术要领和注意事项 .....  | 033 |
| 三、推 法 .....            | 034 |
| (一) 推法的种类 .....        | 034 |
| 1. 指平推法 .....          | 034 |
| 2. 单掌平推法 .....         | 034 |
| 3. 叠掌平推法 .....         | 035 |
| (二) 推法的特点和作用 .....     | 035 |
| (三) 推法施术要领和注意事项 .....  | 035 |



|                     |     |
|---------------------|-----|
| 四、拿 法 .....         | 036 |
| (一) 拿法的种类 .....     | 036 |
| 1. 单手拿法 .....       | 036 |
| 2. 双手拿法 .....       | 036 |
| (二) 拿法的特点和作用 .....  | 037 |
| (三) 拿法施术要领和注意事项 ... | 037 |
| 五、拍 法 .....         | 038 |
| (一) 拍法的种类 .....     | 038 |
| 1. 单掌拍法 .....       | 038 |
| 2. 双掌拍法 .....       | 038 |
| (二) 拍法的特点和作用 .....  | 039 |
| (三) 拍法施术要领和注意事项 ... | 039 |
| 六、擦 法 .....         | 040 |
| (一) 擦法的种类 .....     | 040 |
| (二) 擦法的特点和作用 .....  | 040 |
| (三) 擦法施术要领和注意事项 ... | 041 |
| 七、敲 法 .....         | 041 |
| (一) 敲法的种类 .....     | 041 |
| (二) 敲法的特点和作用 .....  | 042 |
| (三) 敲法施术要领和注意事项 ... | 042 |



## 第5章 自我点穴按摩催眠健身术 043

|                     |     |
|---------------------|-----|
| 一、自我点穴按摩催眠健身术的特点 …  | 044 |
| (一) 针对性强, 专治失眠 ………  | 044 |
| (二) 省钱省力, 实用方便 ………  | 044 |
| (三) 方法简单, 易学易练 ………  | 044 |
| (四) 无副作用, 非常舒服 ………  | 044 |
| (五) 防病治病, 强身健体 ………  | 045 |
| 二、自我点穴按摩催眠健身术的原理 …  | 045 |
| (一) 调节神经系统 ……………    | 045 |
| (二) 解除疲劳, 恢复精力和体力 … | 045 |
| 三、自我点穴按摩催眠健身术 ………   | 046 |
| 1. 点按印堂穴 ……………      | 046 |
| 2. 分推前额 ……………       | 046 |
| 3. 点按太阳穴 ……………      | 047 |
| 4. 点按攒竹穴 ……………      | 048 |
| 5. 揉按睛明穴 ……………      | 048 |
| 6. 刮眼眶 ……………        | 049 |
| 7. 点按神庭穴 ……………      | 050 |
| 8. 点按百会穴 ……………      | 051 |
| 9. 点按风池穴 ……………      | 051 |
| 10. 点按安眠穴 ……………     | 052 |

