

手到福自来

杨奕家庭养生智慧

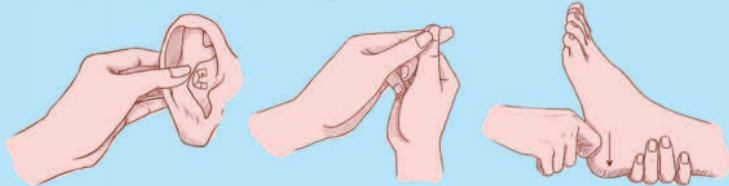
杨 奕◎著



全书涵盖100余种经临床验证的预防、急救、调理、康复常见病的极简自愈方案

预防、调理一步到位。

200余个足浴、特效穴位按摩、食疗、偏方等杨奕独家小贴士。



销量百万册的大众养生专家倾情撰写
人体自然反射区疗法特效使用手册

千万读者心中的
邻家老奶奶
中华反射疗法推广人

吉林科学技术出版社

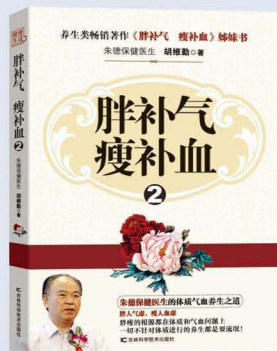


作者简介

杨 奕

杨奕，女，生于1941年，祖籍天津，中国名医论坛专家，中华自然疗法世界总会医学顾问，反射疗法推广人。5岁习武，16岁学习针灸、推拿之术，40岁时开始潜心钻研反射区疗法。采用综合自然疗法治病救人无数，曾在海内外相关杂志上发表多篇论文，引起广泛关注。

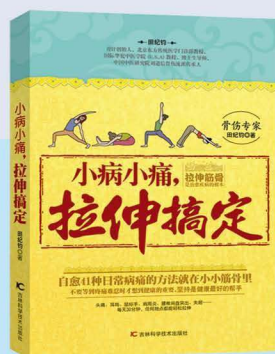
新书推荐



《胖补气 瘦补血2》

养生类畅销著作《胖补气 瘦补血》姊妹书
朱德保健医胡维勤教授的体质气血养生方
把胖人和瘦人的养生之道彻底讲清楚

中南海保健医师 胡维勤◎著
定价：29.90元



《小病小痛，拉伸搞定》

畅销书《经络松筋法》姊妹书，
抽筋圣手田纪钧的又一力作。
打开身体筋结，六大抽筋术让您从头美到脚，
整体松筋法还您健康体态。

刃针创始人 田纪钧◎著
定价：29.90元

人因梦想而伟大，
因学习而改变，
因行动而成功！
阅读是一种修养，
分享是一种美德。



欢迎免费订阅 **吉林科学技术出版社**
微信号：WFZ179

手到福自来

杨奕家庭养生智慧

杨 奕◎著

图书在版编目 (C I P) 数据

手到福自来：杨奕家庭养生智慧 / 杨奕著. — 长春：吉林科学技术出版社，2015.9
ISBN 978-7-5384-9753-3

I. ①手… II. ①杨… III. ①中年人—常见病—防治
②老年人—常见病—防治 IV. ①R4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 223831 号

手到福自来：杨奕家庭养生智慧

Shoudao Fuzilai: Yangyi Jiating Yangsheng Zhihui

著 杨 奕
出 版 人 李 梁
责任编辑 孟 波 杨超然 姜脉松
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
插图设计 张 杰 杨 丹 刘 蕊 王晶莹
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 18.5
印 数 1—7500册
版 次 2016年7月第1版
印 次 2016年7月第1次印刷

.....
出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85652585 85635176

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春百花彩印有限公司

.....
书 号 ISBN 978-7-5384-9753-3

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话：0431-85659498

前言

随着《手到病自除》1、2、3的出版，再加上我开通了博客，公开了邮箱、QQ，跟读者之间的互动变得更强烈了。有不少人向我提议，说前面的1、2、3都很不错，也给了他们不少的帮助，但觉得有些不怎么方便，是不是可将里面的精华部分提取出来，再做一本精华本。

说真的，我一直就有这个打算，不过所做的并非是像有的朋友做的那样的合集，将三本书的内容放在一起。如果那样的话，我也没有必要这么做，因为大家只需要到书店里面去买就行，而且还有很多人1、2、3都购买了。我再这么做，不管别人怎么评价，我都会觉得自己不够地道。

我之所以有再出一本的想法，是由于随着时间的推移，对于足疗、自然疗法等有了更深的认识，并发觉到前面几本书中所写的内容并不怎么完美，有一些需要改进的地方。在动手准备这本书的时候，我就给自己设立了一个目标，把这本书取名为《杨奕养生精华图典》。

古语云：“取法乎上，得乎其中，取法乎中，得乎其下”。意思是说只有将要求定得越高，才能得到更好的效果。我之所以把这本书叫作精华本，就是这个意思，是给我自己的一种要求，就是要将这本书做得更好，并真诚地希望里面所讲述的内容能够让朋友们得到更为切实、实际的帮助。希望大家不要对我有所误解，觉得我杨老太太是在标榜自己所说的东西有多么好，绝对没有这个意思！

不过话又说回来，我并非是没有一点点的私心。我的这一私心，就是希望让更多的人更好地了解到我的自然疗法以及相关的养生知识，希望每一个人都懂得一点点自然养生法，让每一个人都为自我的健康鼓掌。

自然疗法有什么样的好处，跟现今其他养生调理的方法有什么不同，我又是为什么如此地热衷于它，并想要将其中的经验分享出来，在这儿我也就不再多说了，前面出版的《手到病自除》中就已经说过，再说，我可能就成了碎嘴的老太太啦！在这儿，我要着重跟各位说的是，这本书有什么不同。

首先，它汇集了前几本书的精华。

其次，它丢弃了前面几本书中过多讲述道理的地方，涉及了我所遇到的一些患者的病例，能够让朋友们在看这本书的过程中，不仅仅知道按摩哪个反射区会对哪种病症有好处，还将其症状十分详细地描述出来，朋友们可以根据其症状对自我进行初步判定，进而采取有效的方法进行治疗。

再者，配有大量的实际操作图例，能让朋友们轻松地掌握到实际的操作方法。

除了上面所说的之外，我还将这些年来自我体会的一些养生养身心得融入其中。

做这本精华本，我只是想将最好的东西呈现给各位朋友，当初稿出来后，我也觉得很满意。这种满意或许只是现在这一时段，说不准儿过了一段时间后，就不怎么称心啦！现今不是流行一句话：“没有最好只有更好！”但不管怎样，我依然会努力，会去做到更好。

同样，我在此衷心地祝愿每一位读者朋友们的身心健康，一天比一天健康！这是杨老太太我的心声！

第一章

脚上有良药，专治生活常见病

12 / 胃好才能身体好，胃疼调治法

16 / 情绪不好影响胃口，食欲缺乏的调治法

20 / 胃健康，才快乐，胃下垂调治法

24 / 做做脚，喝点水，轻松治疗肾结石

27 / 多做脚，缓解胆结石的痛苦

31 / 腹泻太痛苦，敲敲脚后跟

34 / 简简单单小方法，不为冻疮犯忧愁

37 / 感冒一日清，生活乐悠悠

41 / 多做足部按摩，便秘去无踪

45 / 同痔疮斗争到底，赶快选用去痔良方

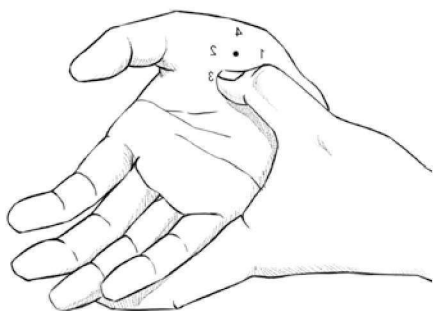
48 / 按摩、敷贴，消除脖子肿块，甲状腺肌瘤不用忧

51 / 按摩、贴耳豆，强化消化系统，帮您走出泛酸之症

54 / 按摩、泡脚，健脾运湿，恼人脚气、汗脚一扫光

57 / 按摩、涂液、敷贴，补肝强肾，除去自汗、盗汗身清爽

60 / 醋加白糖、按摩足部，化解酒毒，不再为宿醉烦忧





第二章

肌肉筋骨有毛病，轻轻松松去酸痛

63 / 颈椎病调治法，保护好脖子意气风发

67 / 伸伸胳膊不怵疼，肩周炎综合调理法

71 / 腰部疼痛，拔罐、按摩保健康

75 / 让网球肘不再扰人，按摩轻松解决

78 / 按揉脖颈，活血化瘀治落枕

81 / 坐骨神经痛，摁耳朵、按脚就止痛

85 / 手脚冰凉，泡脚、按摩来调理

88 / 按按大鱼际，缓解足跟痛

91 / 健步如飞，腿抽筋调治法

95 / 走路虎虎生风，股骨头坏死的综合调治法

100 / 背部酸痛惹人嫌，拔罐按摩有奇效

104 / 刮按、泡脚，通经活络，轻松缓解手麻之症

107 / 点、按、揉，理气活血通经络，胸肋胀痛痛楚消



第三章

“面子”问题比天大，奇效良方脚上求

110 / 认真对待“头等大事”，偏头疼调治法

116 / 辗转反侧难入睡，推按脚上失眠效应点

119 / 远离鼻炎，做好足部调理

123 / 老人爱打嗝儿，赶紧推按横膈膜反射区

127 / 疼痛不再有，吃饭吃得香，口腔溃疡调治法

131 / 消除耳鸣没烦忧，肾虚耳鸣的“灵丹妙药”

135 / 口齿清香怡人，喝白菊花茶去口臭

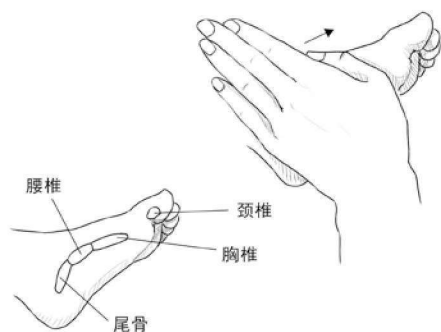
137 / 牙疼不是病，疼起来要命，如何祛除牙疼

141 / 脚心贴蒜，专治流鼻血

143 / 点揉，外敷，清热解毒，告别红眼病

147 / 急、慢性咽炎，症状不同方法各异

151 / 刮、推、按，三位一体，面瘫、三叉神经痛不再愁





第四章

慢性病最难缠，想减轻痛苦要善用人体反射区

154 / 鱼际、膻中，舒缓压力，心脏病的家庭调治方

159 / 脚脚跟、两眉间，按摩一下，就能防止高血压

163 / 大黄粉、洋葱酒，调理五脏，有效改善高血脂

166 / 按揉、灸手，降低血糖，糖尿病的家庭调治方

169 / 蛇床子、明矾，清热燥湿，止痒治疗荨麻疹

173 / 呼吸顺畅心情好，哮喘的足部调治法

176 / 亲人多关爱，战胜中风，中风综合调理法

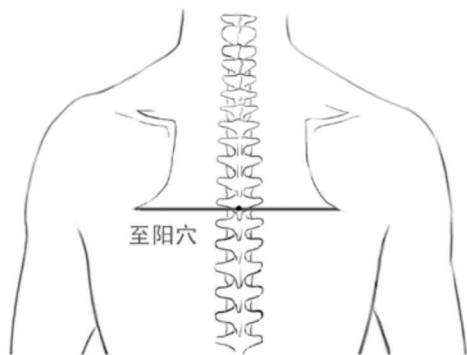
180 / 泡水、泡脚，车前草显奇效，不再为痛风烦恼

183 / 按大脚趾腹、甲状旁腺，安抚心神，预防癫痫复发

186 / 按摩、拔罐通经络，硬皮病不犯愁

190 / 永葆健康肌肤，牛皮癣、鹅掌风的调治法

194 / 按按脑垂体、前额，舒缓心神，神经衰弱的改善妙招





第五章

男女有别，患病不同，善用人体反射区， 成就幸福生活

- 197 / 刮脚、敷药，疏通经络，乳腺增生的防治方
- 201 / 按推、敷腹，小腹安宁，告别阴道炎、盆腔炎
- 205 / 按摩脚掌，调和脾胃，轻轻松松告别贫血
- 208 / 常按子宫、卵巢反射区，调理白带异常，维护女性下
体安康
- 205 / 按摩脚掌，调和脾胃，轻轻松松告别贫血
- 211 / 砭石梳理、重调脚后跟，疏通输卵管，走出不孕不育
- 214 / 按摩、不贪量，标本兼治，痛经不疼
- 217 / 按揉、泡脚，调理气血，治疗月经不调有诀窍
- 220 / 梳理肝、肺反射区，调肝理肺，外阴白斑不用愁
- 223 / 按摩、拔罐，最健康自然的减肥法
- 226 / 抚腰腹、按涌泉，自我按摩，防治更年期综合征
- 229 / 抹药、拔罐，清除湿热，恼人青春痘一去不复返
- 232 / 前列腺增生排尿不畅，赶快调理脚部反射区
- 236 / 揉反射区、贴云南白药，让男人告别阳痿难言之隐
- 238 / 敏感点、反射区，按按揉揉，调理小肠疝气的圣药
- 241 / 平时多看脚，揉揉小脑脑干反射区，远离老年痴呆



第六章

揉捏身体反射区，孩子健康成长没烦恼

244 / 推背、按脚，小儿发烧、感冒咳嗽化无形

248 / 按摩、敷贴，梳理脾脏，小儿遗尿随即解

252 / 推刮、敷贴，调肝目，假性近视成幻影

255 / 揉搓、温敷，清肺热，小儿肺炎家庭调理法

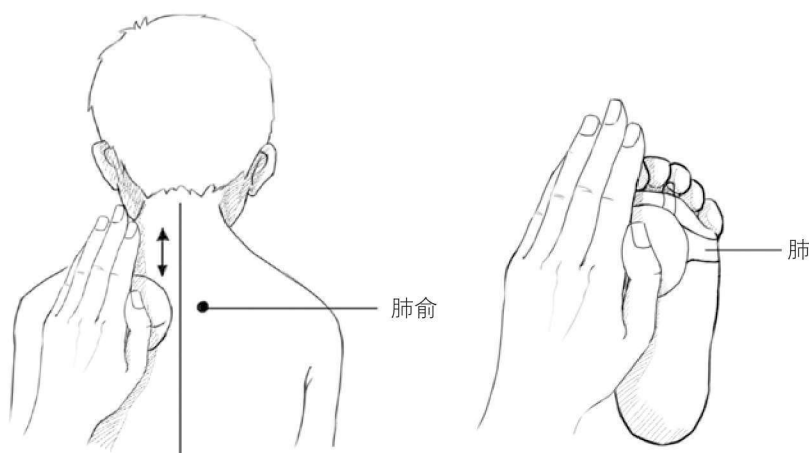
259 / 按揉小腿、足部，强健脾，小儿流口水、磨牙自然除

262 / 刮刮脚趾间，肝火清除，孩子眼屎怎会多

265 / 按摩、擦洗，清热解毒，孩子长湿疹不用愁

268 / 抓刮揉转捶，整体调理，小儿厌食症即消

273 / 盐水、六一散，清爽消炎，夏日痱子一扫光





附录

人体耳部、足部反射区主治病症一览

276 / 1.耳部反射区主治病症

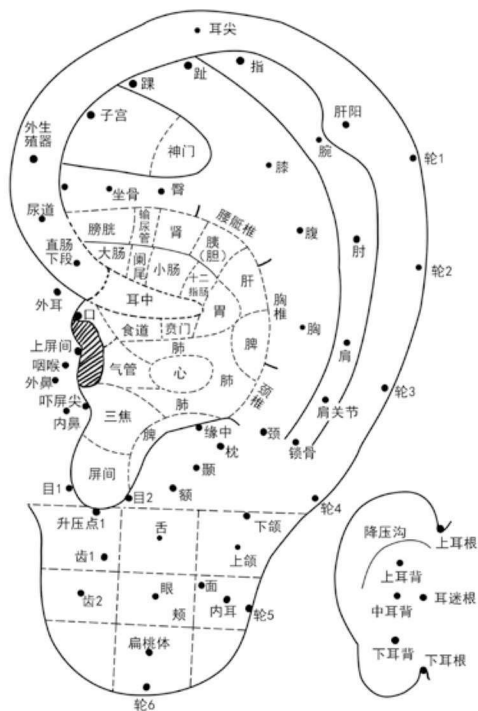
285 / 2.足部反射区主治病症

294 / 足底

295 / 足内侧

295 / 足外侧

296 / 足背





第一章

脚上有良药，专治生活常见病

有的流行音乐传唱率很高，你一出门，大街小巷都响着同一首曲子，这是因为这首歌能够触动大多数人的心怀。有时候一些疾病就像这流行音乐，许多人都容易得这种病，就是常见病了，比如说胃疼、腹泻、食欲缺乏、感冒、便秘这一系列的疾病，在生活当中都比较常见。想要高枕无忧地远离这些常见病也不难，就赶紧尝试按摩调理脚部反射区的神奇效果吧。

胃好才能身体好，胃疼调治法

症状：肚脐上方靠近心窝处频发疼痛，多发生于用餐前后或过饥、过饱的情况下，还可出现打嗝儿、恶心、呕吐等症状。

方法：1.艾灸：取姜片扎眼，放置在中脘穴处，将艾绒做成小窝头状的艾炷，放在姜片上点燃，每天连续艾灸五次。



2.喝醪糟：取两三勺醪糟，用小锅煮开，开锅后迅速放进一个已经打散的鸡蛋。这样的醪糟稀饭有暖胃的作用。

3.点按耳朵上的胃、食道、贲门、幽门和十二指肠反射区。也可在反射区上贴王不留行籽。

注意：饮食均衡，合理膳食，不吃过冷、过硬的食物。

现在好多年轻人胃不好，饿的时候胃疼，吃饱了它还疼。我曾经就给一个空姐治过胃疼，这位空姐在一家很有名的航空公司工作，每周都要飞好几次国外。她从小就梦想着当空姐，现在如愿以偿，工作很认真。

但是由于工作的原因，工作后没多久，她的胃口就变得越来越差，一旦错过了吃饭的时间，胃部就经常会隐隐作痛，十分难受，可空姐这个职业又要求她不得不维持甜美的笑容迎接乘客。

刚开始她经常拿着药上飞机，一有空闲就吃两片。后来实在受不了了，去医院一查，医生诊断是胃溃疡，吃了不少药，可胃疼总也没有得到根除。

后来她就找我来了，我了解了她的情况后，就给她推荐了一个方法，就是建议她随身带盒艾条，无论是在国外，还是在家，到晚上就用温灸中脘穴的方法，每次艾灸20分钟。

后来过了大概有一个月，她就给我打电话来了，在电话里她给我说近来还是很忙，不过用了我介绍的法子后，现在胃疼基本上消失了。我就对她说，以后要尽量按时吃饭，养好胃。再往后就听说她的胃疼基本上好了。



怎么艾灸呢？许多人可能都不太了解，古代人艾灸，经常把艾做成那种小窝头，叫艾炷，艾灸完一个叫一壮，我们现在也可以用这个方法。不过艾灸的时候需要把薄薄的一片姜扎点眼，搁在中脘上，然后把那个小窝头放在姜片上点着了。这样的话，即便艾炷点得快到底了，也烧不着你的皮肤，这样连续点五壮就算一次。像古人一样，用温灸的方法给胃以温暖，就能把胃养得舒舒服服的。现在人工作忙，要是嫌麻烦的话，就买一个温灸盒，然后买些艾条，把艾条插进温灸盒里艾灸就可以了。

如果确定是胃溃疡和十二指肠溃疡，还可以用喝醪糟的方法来调治。取两三勺醪糟，用小锅煮开，就像我们平日熬稀饭一样，开锅后迅速放进一个已经打散的鸡蛋。这样的醪糟稀饭有暖胃的作用。以前我自己也是经常胃疼，吃了无数药、打了无数针，都没有什么明显的效果，就是用这个法子治好的。

我大概吃了三个月，后来就感觉浑身舒服，再也没有胃疼过。大家可能还知道，醪糟除了能治疗胃病还能催奶。许多四川人在坐月子时都爱吃些醪糟，因为第一它能保热，让妇女的肚子里感觉比较踏实；第二它能催奶，要是催奶的话，放不放鸡蛋就无所谓了。

此外，对付胃疼，您还可以找到耳朵上的胃、食道、贲门、幽门和十二指肠反射区，哪儿痛点哪儿，一会儿胃就“捂”得热乎了。在耳朵上找到痛点后，忍住痛，一般



来说，点按几分钟就会缓解。您如果赶上出差在外、跟朋友聚会或者正在工作中急性胃疼犯了，手边又暂时没有醪糟、艾条，做脚上的胃反射区又不方便，就可以直接点耳朵上的胃区，找到最痛的地方直接点压。

有的时候，您自己觉得是胃疼，点按这几个痛点是最有效的，当然哪个点最疼，您要是自己下不去手，忍不了疼，也可以用贴耳豆的方法，也就是说在上面提到的几个反射区上贴王不留行籽。

您也可以把云南白药的保险子打成粉，包裹住王不留行籽再贴，或者直接把王不留行籽和云南白药都打成粉，加点水，制成小的药膏贴在耳朵上的胃区，对防治胃疼都很有效果。

