

贈
閱

甩手治百病
菓菜秘方
健康按摩
手冊

物物好生 人人愛命
素食慈悲 素食少病

R2L

此手冊分三部份，贈送有緣人
閱後分贈他人（或助印）功德無量

贈閱

甩手治癌

一、甩手療法實踐

甩手療法是從香港傳來的。此方法很好。對心臟病也有很好

療效，不妨一試。但貴在堅持。它有充分的理論根據。甩手時，要身體站直，腳伸直，腳趾用力抓住地下，兩腳距離等於肩寬，兩臂同方向前後搖甩，向後用點氣力，向前不用力，由隨力自行

擺回，兩臂伸直不宜彎，眼睛向前看，心中不懷邪念。只默默數目，開始由二三百起，逐漸做到每次一千多至二千多次，約半點鐘（或默念「南無阿彌陀佛」六字亦可助心靜）

二、甩手療法簡介

甩手運動是一項十分有益的健身運動。近來參加鍛鍊的人越來越多，很多不治之症都一甩而癒，效果驚人，而又不甚相信。甩手學會易，效果快，所有慢性病大多可以治癒，不論什麼病，並不是固定不變的，關鍵在於勤習。

三、甩手的作用

甩手原名「達摩易筋經」，有十二卷，名氣很響，很多書提到它，但早已失傳，現在發掘出來，是中醫最可貴的民族文化遺

產之一，可惜暫不易爲很多人所了解。

四、甩手特點

「上虛下實」動作柔和，精神集中，兩手搖動。這樣可以改變體質上盛下虛的狀態，使下部堅固，上身輕鬆，疾病自去。

五、甩手十六訣

上宜虛、下宜實、頭宜懸、口宜隨、胸宜絮、背宜拔、腰宜軸、臂宜搖、肘宜沉、腕宜重、手宜划、腹宜質、跨宜鬆、肛宜捷、跟宜穩、趾宜抓。

六、反應問題

針灸推拿有反應，甩後更有反應。反應就是氣血在起變化，

反應規律是胸腹鬆了，腳生熱了，四肢末梢原來血液不足地方走到了，三焦打通了，打呃、放屁、酸麻、冷熱、蟲爬蠕動等等。病區反應都是正常的，有益的，只要不斷勤習，堅持有恒，對改善體質，是毫無問題的。

七、甩手何能治癌

人體內的主要矛盾是什麼？中醫認為是「氣血」，「氣血」有了問題，百病叢生，從量變到質衰，反之，「氣血」通暢，百病自去。根據這一原理，甩手能根本改變氣血，改造體質，抓住了主要矛盾，一切矛盾就迎刃而解了。

八、甩手治癌

△每天上午甩二〇〇〇次，下午甩二〇〇〇次，晚上甩二〇

○○次，不間斷地甩五個月可消除肺癌。

△患關節炎，大便後流血，同時患食道癌，甩手後兩種病見好，食道癌也可逐步消除，情況改善。

△頸部生淋巴癌……每日甩手一○○○次，便可胃口大增，淋巴癌逐漸消失。

△甩手幾個月，可治癒半身不遂及肺癌。

癌到底是什麼？癌與瘤都是氣血的結聚，經絡阻塞不通的結果也是應吐的一故」。由於血液流轉緩慢，質量、淋巴、粘液、胞汁等等變化，由於血液動力功能不足，熱量不足，就排不出去，消不脫。甩手後胃口開，新血增，肩胛勁，上部負擔（僵硬）解除，腹部橫隔膜，因甩手而升降活躍，使腸胃間韌氣發生，腎間動氣有興奮與抑制作用。到了血液產生熱量，有利於吐故納新，補氣益血。

九、甩手治肝癌

如果是肝硬化晚期腹水也能治，發炎腫大是不談了，爲什麼？這是一個氣血問題，肝病不適是氣肌不舒，有積水，不能排出，當然難過，影響胃、脾、膽等，而甩手來講是能解決問題，一甩馬上打呃、放屁，好得很，中醫理論是三焦通了，新陳代謝改變。

硬化了，是死了，還能改變嗎？硬化是質量，機能萎靡不振是事實，但還有矛盾，主要氣血動力不足，甩手一張一弛，使氣血活躍，一面開胃增新血，及通竅，毛孔開，肝就從停滯狀態逐步新生。沒有硬，也沒有塊，硬變軟，軟變硬都是有變化的，甩手的貢獻是能使「硬化」的肝產生新生作用而變軟，是中醫的一個傑出的創造發明。

十、甩手治眼病

△患高血壓影響了眼睛，經過甩手後，血壓回復正常，眼鏡也可不用。

△患白內障者，日甩兩次，早甩八〇〇次，晚甩一〇〇〇次，四週以後可看見東西。

△眼睛有沙眼、有色盲，眼皮上生小瘤。甩手後體質增強，體重增加，眼睛也沒有毛病。

甩手對眼睛有利是一個普遍規律，有的戴三五百度眼鏡的，甩手後不戴了。有的看書，看報很吃力，看不清，甩手後看得清了，為什麼內經中說日受血而能視，這是一個血的問題。氣血走不到當然引起各種病變。

甩手後普遍規律是：能走路、能睡覺，證明新陳代謝起了變

化。

十一、甩手治半身不遂

「半身不遂」，中風，高血壓、關節炎往往在一起，這個就是身體內部氣血不平衡，影響流轉分佈，使經絡、肌肉、骨節起了變化。

特點是兩邊脈不一樣，一邊高（多），一邊低（少），有的每分鐘相差二十跳，十跳，而往往一邊手脚就有酸痛、麻木的反應，實質上，上下往往也有問題，上而充血，下而血氣走不到。甩手對這個病有特效，為什麼？甩手不獨能治，而且還可以防止中風的前兆，是兩邊血流有矛盾，因此脈裏反映出來不平衡，上下不平衡……。

中醫有「脈從跟脚起」的講法……甩手之所以有作用，在於

甩手後脈有變化，脈代表五臟六腑。

半身不遂是頭重腳輕即上實下虛。

十一、甩手歌

①用腳踏實肩下沉，上三下七有恒心，能去頭重腳輕病，精力充沛體輕鬆。

②甩手治病的原因，勝似推拿與金針，氣血不通起百病，氣和心平病難侵。

十三、甩手與脈的變化

按脈是中醫一大發明，古代醫學家對脈理作了很精細的工作，有輝煌成就，從脈的變化中可以了解五臟六腑的變化，體質的強弱。甩手之所以能治病，關鍵在於能改造體質，既然能改造體

質，當然也從脈理反映出來……。

①心臟病、高血壓，一般脈浮高，太快，血壓提高，跳得越快。因此，心臟病與高血壓是密切聯系的，正常的脈是六〇至八〇勻長有力而深。心臟病、年老體弱的脈低是六〇而微弱，低血壓脈散弱。

②神經病，精神分裂症，腎臟病，一般脈快而滑、浮，中醫叫心腎不交，心跳能慢，病也能治。

③血液病，淋巴病，一般脈慢弱，有的按之不動，有的左右不一樣，兩邊脈的矛盾，血流也有矛盾。

④半身不遂，中風的人往往脈兩邊不一樣，有相差每分鐘二〇跳，與關節有關，一邊不通，一面壓力增加。

十四、甩手之後能改變，爲什麼？

脈太快的病是血不能控制氣，氣就損失，是血分的不足。甩手能夠補血，就有控制氣的作用。何處來補，從按摩腸胃等處增加運動，對於吸收營養上去補。脈跳太慢的，是血流轉有阻碍和血量不足，甩手後四肢在運動牽動背、胸、腹，阻碍打通了，淤血趕走了，當然腳也正常了。脈的改變是經路的改變，怎樣改變？脈從腳跟起，甩手重心在脈，腳用勁，如老樹生根和打柱一樣打下去，使腳裏的氣血起了按摩作用。因此通達全身，肌肉、皮膚、骨節、通通都不難改變。「上三下七」上虛下實，而更加明確地規定虛實的程度和用勁的比例。

上面三分，下面七分，手裡三分，腳裡七分，出手三分是虛，回手（下來）七分是實。

虛宜上

圖一



圖三



圖二

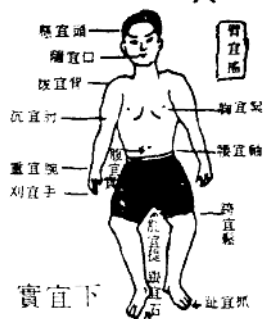


實宜下

圖四

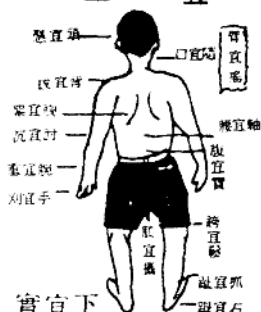


圖六
虛宜上



實宜下

圖五
虛宜上



實宜下



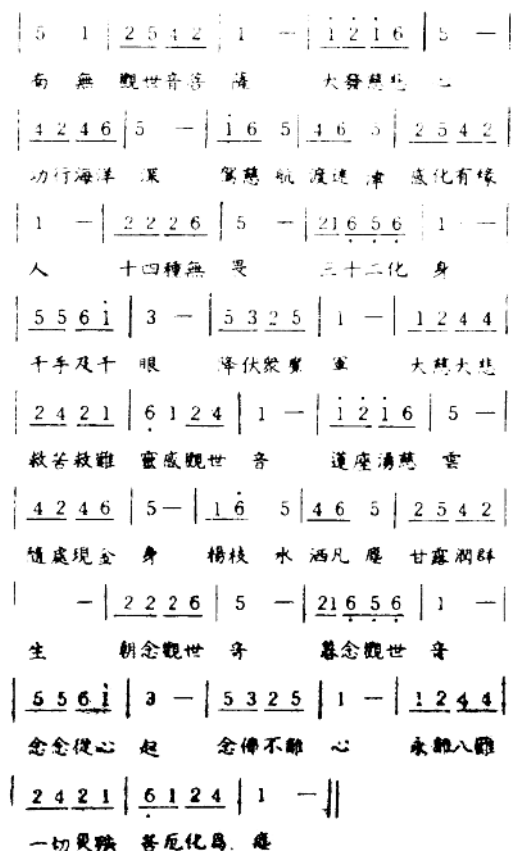
方法

南無

大悲

觀世音菩薩





瑤池金母青菓藥方

一、葡萄：可治十種病，上午十一點吃下十粒可治頭痛、頭暈、眼部疲勞欲睡、偏頭痛、流鼻水，下午四點吃下一團可治清血、補血、補氣、恢復疲勞。

二、龍眼：可治很多病，上午十一點吃十粒可治頭昏腦漲，中午飯後二十粒治用腦過度、眼睛疲勞、鼻塞、流鼻水、近視、四肢無力，下午四點吃三十粒治貧血，下午七點吃四十粒可治嚴重貧血（渣不可吞下，渣過多能傷胃）下午十點吃五十粒治嚴重近視（渣不可吞下），吃後一定要上床安眠才能收效。

三、荔枝：上午十點吃十粒可補氣、通血、補血、清血、頭重眼部疲勞、中午飯後十二點半吃八粒可治流鼻水、鼻塞、下