

杨奕 许哥◎著



不想孩子
腹泻苦，
学会
按摩补脾土

福从足下生

杨奕奶奶的宝宝按摩书

防患未然，给孩子自己的抵抗力；手到病除，父母就是最好的医生。



每天搓脚心，不得红眼病
每天点按孩子脑垂体反射区3分钟，
尿床去无踪

不退别着急



每天给孩子
做保健：
作业做得好，
健康才满分

山西出版传媒集团
山西科学技术出版社

福从足下生

杨奕奶奶的宝宝按摩书

杨奕 许贺◎著



不想孩子
腹泻苦，
学会
按摩补脾土



每天给孩子
做保健：
作业做得好，
健康才满分

孩子爱流鼻涕
先要问责肺



足部游戏保健法：
你拍一，我拍一，
拍拍小脚壮身体，
小脚丫，摇一摇，
摇摇晃晃摸脚丫

每天搓脚心，不得红眼病
每天点按孩子脑垂体反射区3分钟，
尿床去无踪

孩子高烧
不退别着急



图书在版编目 (CIP) 数据

福从足下生:杨奕奶奶的宝宝按摩书/杨奕,许哿著. —太原:
山西科学技术出版社, 2014.1

ISBN 978-7-5377-4702-8

I. ①福… II. ①杨…②许… III. ①婴幼儿—按摩 IV. ① R174

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 009052 号

福从足下生：杨奕奶奶的宝宝按摩书

作 者 杨 奕 许 哿

出版策划 张金柱 责任编辑 张东黎
文图编辑 代 卉 美术编辑 韩慕华 垠 子 胡婷珠

出 版 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(太原市建设南路21号 邮编: 030012)
发 行 山西出版传媒集团·山西科学技术出版社
(电话: 0351-4922121)
印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16 印张: 13.5
字 数 144千字
版 次 2014年3月第1版
印 次 2014年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5377-4702-8
定 价 36.00元

如发现印、装质量问题,影响阅读,请与发行部联系调换。

◆ 推荐序 ◆

足部反射疗法简单易行，效果显著，无副作用，是不打针、不吃药、无创伤的自然疗法。

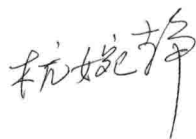
二十多年来，一批批开拓足部反射疗法事业的先行者用一颗颗爱心、一双双手，一步一个脚印地不懈努力，铸就了中国的健康梦。在千千万万的先行者队伍里，有一位“撞了南墙还是不回头的孜孜追寻反射疗法奥秘”的执着者，她，就是大家耳熟能详、常在各电视讲座中看到的杨奕老师。

宝剑锋从磨砺出，自胜者强，自强者胜。再平凡的工作只要不断实践、埋头钻研都能取得不同凡响的成绩，杨老师多年以来就是这样持之以恒，勇于探索，完善、创新了足部按摩的传统方法，古稀之年仍笔耕不辍，毫不吝惜、毫无保留地把自己积累的实践经验奉献出来，短短几年间写出了《手到病自除1》《手到病自除2》《手到病自除3》三本杰作。这三本书荟萃了杨老师多年来在应用反射疗法防病、治病方面的宝贵经验，为自然疗法惠及千家万户作出了积极的贡献。

杨老师即将问世的新作是一份送给孩子的珍贵礼物，图文并茂，通俗易懂，突出实用性和可操作性，可作为父母为自己孩子保健治病的指导书。

这里特别要提到《福从足下生：杨奕奶奶的宝宝按摩书》的独到之处是：用自然疗法提高孩子的抵抗力、免疫力；用自然疗法激活孩子的自愈能力。一个“提高”、一个“激活”让人们意识到自然疗法对孩子健康举足轻重的作用。当今的大环境是这污染严重、那毒素超标，让大家深感无奈，怎么办？活着的人总不能生活在真空中不食人间烟火吧？适者生存，我们只能通过积极的自我调节来适应恶劣的自然条件。杨老师慧眼独识，从娃娃抓起，让孩子从小享受自然疗法，激发自身潜在的自愈力，用自身的正能量抵御外来的邪恶入侵。用自然保护我们的子孙后代，用自然疗法保卫我们民族的健康。

杨奕老师和我一个在北，一个在南，相识、相知缘于足部反射疗法。有缘就难却其三番两次盛约写本书序言之托，承蒙抬举，无奈涂鸦数语，肤浅文字，不成文章，作不了推荐，权当是本人读后有感而发的心得而已。



2013年12月20日于南宁

目录

CONTENTS

Part 1

自然疗法，孩子健康了才有未来

儿童应该是自然疗法的最大受益人群 / 002

自然疗法是送给孩子的最好礼物 / 006

做积极的父母才能带给孩子健康 / 010

激活孩子自身的神奇自愈能力 / 015

Part 2

防患未然，给孩子自己的抵抗力

你拍一，我拍一，拍拍小脚壮身体——足部游戏保健法 / 020

- 小脚丫，摇一摇，摇摇晃晃摸脚丫——增强体质六步操 / 032
- 不打针，不吃药，省钱省心有疗效——日常保健捏脊法 / 034
- 刮、揉、转、抓、捶——傻瓜按摩法让孩子吃饭香香的 / 043
- 作业做得好，健康才满分——别忘了每天给孩子做保健 / 049

Part 3

润肺益气，气到病除——呼吸性疾病去无踪

- 孩子“感冒一日清”疗法 / 052
- 孩子高烧不退别着急 / 055
- 孩子常低烧，问题脚上找 / 062
- 神奇的小儿推拿治咳嗽 / 066
- 孩子爱流鼻涕，先要问责肺 / 069
- 扁桃腺炎不可怕 / 071
- 患了腮腺炎，千万别掉以轻心 / 075
- 孩子患气管炎、肺炎，不需要打吊瓶 / 078

Part 4

脾胃健旺百病除——消化性疾病巧应对

小孩经常呕吐，脾胃出了错 / 084

不想孩子腹泻苦，学会按摩补脾土 / 088

缓解孩子便秘 / 092

孩子经常打嗝莫忽视 / 097

治疗孩子的厌食症、食积，关键是加强脾的运化功能 / 101

按摩治疗孩子胃疼 / 105

家有“小胖墩儿” / 112

Part 5

绽放孩子美丽的笑脸——五官疾病一点通

孩子得了湿疹怎么办 / 118

让孩子远离痱子有方法 / 121

按好穴位，斜视归位 / 123

- 孩子眼屎多，多因肝火重 / 125
- 孩子爱磨牙，从调理脾脏开始 / 127
- 孩子流口水，多半是脾虚 / 129
- 反射疗法可以恢复小孩声带受损、失声 / 131
- 每天搓脚心，不得红眼病 / 134
- 冻疮一朝治好，疼痛年年不犯 / 135
- 王不留行籽让孩子摘掉小眼镜 / 138
- 去除牛皮癣，还孩子一个光滑的皮肤 / 140

Part 6

调气养血，强身健体——骨科疾病按摩法

- 松松紧紧，不会斜颈 / 144
- 经常推一推，有个好颈椎 / 146
- 若孩子得扁平足，错在大人 / 149
- 消灭足跟痛 / 151
- 防止孩子脊柱弯曲的好方法 / 153
- 如果孩子遇上腿脚莫名肿痛 / 156

Part 7

父母就是最好的医生——其他病症按摩法

肝胆调理好，晚上不哭闹 / 160

喂后空掌拍，孩子不溢奶 / 163

小孩子撒尿不正常，揉肾反射区来帮忙 / 165

每天按摩脑垂体反射区3分钟，尿床去无踪 / 167

多动症源于孩子体内血不足 / 171

治疗孩子崴脚、划伤、烫伤我有小秘方 / 173

蒜在脚心贴，鼻血就停歇 / 176

小孩晕车不是病，难受起来也要命 / 180

爱心可以创造治疗脑瘫的奇迹 / 182

糖尿病不只是大人的专利 / 186

“化疗”治小儿白血病伤害大 / 190

男童隐睾症 / 192

附录 宝宝自然疗法一览表 / 194

后记 / 203

Part 1

自然疗法，孩子健康了才有未来



儿童应该是自然疗法的最大受益人群

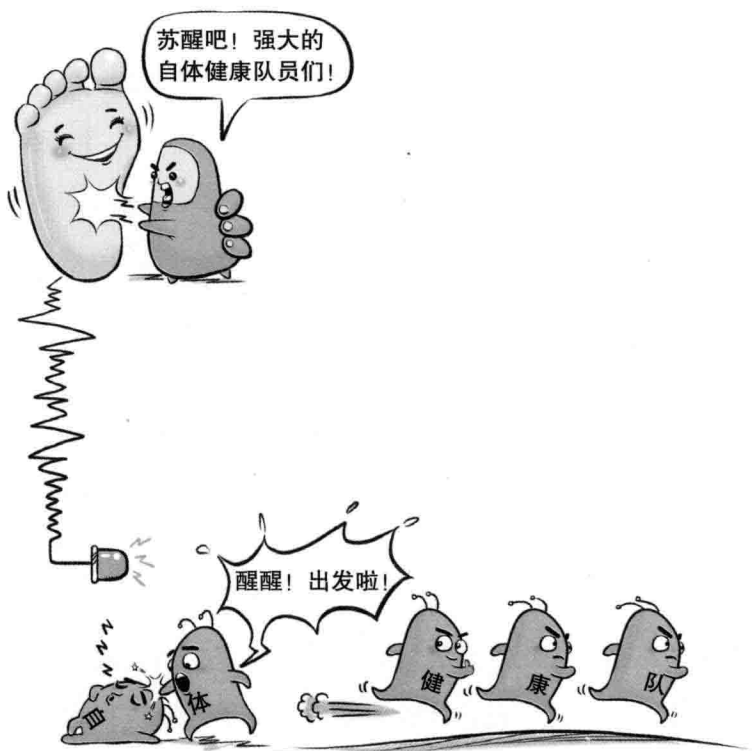
自然疗法就是在中医基础理论指导下，根据小儿的生理病理特点，以反射区疗法为主，辅之以小儿推拿、拔罐、外敷、艾灸、象数等的综合性疗法。

我在《手到病自除》前三本书中提到过，人体全身都分布着全息反射区，每一个全息胚就相当于一个缩小的人体，里面处处都有健康的慧根。由此，我提出了用反射区疗法来治病的概念，得到了广大读者的认可。在这里，我又要提出一个新的概念：用自然疗法来保卫我们的孩子、我们的下一代的健康。何为自然疗法呢？就是在中医基础理论指导下，根据小儿的生理病理特点，以反射区疗法为主，辅之以小儿推拿、拔罐、外敷、艾灸、象数等的综合性疗法。为什么说它是自然疗法呢？因为它是以预防保健为目标，基本采用外治疗法，不用药或者减少用药，所以治疗手段是物理性的，是完全自然的。

我之所以仍然要以反射疗法为主，是基于反射疗法的优势和儿童的生理特点。简单来说，反射疗法就是通过人体的正常神经的反射弧，将刺激传递到目标位置，激起受刺激者本人的自愈力，从而

对目标位置起到调理和改善的作用。对于儿童来说，他们处于身体发育时期，身体的代谢比较快，各器官的功能比较协调，经络也比较通畅，所以相对于成人来说，完成与他们一样的刺激传导时一定会有优势，效果也会比较明显。

自然疗法要想有好的效果，必须先从基础的做起。从孩子出生三天起，你就要开始给他做按摩。每天洗完澡后，给孩子做几分钟



的按摩，从头开始，到胸部、背部、四肢。这时的按摩以轻轻抚摸为主，主要是为了刺激孩子的皮肤。给孩子按摩的时候，你会发现他的小脚处处都很柔软。孩子长大一些，满月左右你就可以给他做拍背和足部反射区了。由于孩子没有很大的耐性，躺下做的时间不会很长，所以你给孩子做反射区的时候，可以分批来完成。比如，如果你的宝宝是剖腹产的，那你就得多给孩子做免疫系统和呼吸系统的反射区；如果孩子饭吃得不香，那你可以多做一下他的消化系统反射区，八九个月大时给他捏捏脊。

我想说一段我的亲身体会，用来说明一些问题，但不能说它就完全正确。下面，我将我的体会具体跟大家分享一下。

我女儿小的时候我几乎每天都能给她做做脚部按摩。那时候还没有反射疗法这种概念，我就是利用自己所学，给她做做小儿推拿。对于她来说，长期的坚持还是很有效果的。长到四岁多，她只打过一次青霉素，这还是因为她在医院打完预防针后感染了急性喉炎。当然她偶尔也会发个烧，但推推背、揉揉脚后，身体也就好了，这说明她身体的抵抗力还是很好的，在遇到问题的时候稍稍调理一下就可以恢复了。要达到我女儿这样的效果，家长们就一定要坚持，每天抽出十几分钟来，给孩子泡泡脚，做一做足部的反射区，这样既有了感情的交流，又起到了保健的作用，一举多得啊！

这种方法，我的女儿后来完全接受了。有一次，我们几个家长带孩子一起出去玩了两天，我女儿回来后的当天晚上就要求我给她推推背、做做脚，我就认真地给孩子做了。结果我的孩子什么事都没有，而比我女儿大的两个孩子回来后由于旅途的劳顿，都病倒

了，在家里休息了好几天。

说到这儿，我再给大家讲几个治病的实例。我孩子上幼儿园的时候，有一天，一个小朋友的妈妈晚上11点多了，给我打电话说孩子有点儿发烧，不到38摄氏度。而我说过，孩子发烧不到38摄氏度，最好不给他吃退烧药。她就来问我，用什么样的方法给孩子退烧好。当然，对孩子来说，能少吃药还是少吃药吧，是药就会对身体有副作用，尤其是孩子正在生长发育时期。我介绍她用推拿的方法，这位家长就按我说的来给孩子推背，结果孩子出了一身汗，烧就退了。

另外，一个9个月大的孩子，家长抱到我店里的时候，他已经因为拉肚子在某儿童医院打了4天的吊瓶了，他的妈妈非常着急，孩子打着针每天还要拉十多次。抱来的第一天，我给孩子着重做了脚上肺、胃、肠反射区，加上所有的免疫系统，然后做了300次的推上七节。当时是上午十点多，下午下班时，孩子的妈妈说孩子从抱回去到打电话这段时间内，只拉了一次，效果非常明显。

还有一个孩子因为感冒引起了耳朵痛，来到我的店里，当时我检查了一下，发现只是左耳的中耳稍有炎症，还没有到破溃化脓的地步，于是我给孩子打了点水，泡了泡脚，这是为了提高他足部敏锐的反应能力。我开始给他的两个小脚全面揉捏了一遍，重点对脑垂体、颈部淋巴、耳反射区、肾上腺、脾、肺、肝、肾等反射区做了适度的按摩，起到了很好的消炎和退烧作用。

泡完脚后我又给孩子做了脚部免疫系统和耳朵的反射区，第二天孩子的疼痛减弱，坚持做了三天孩子就痊愈了。

当然，这几个孤立的事例并不能说明这种方法对每一个孩子都会起到明显的效果，不过我们可以看到，自然疗法在一定程度上还是可以解决很多孩子的常见问题的，至少它能够降低治疗过程中的痛苦，不会产生副作用，不使用药物，又能够起到用药的作用，有时比用药起效还快、疗效还好，的确是家长呵护宝宝的绝佳方法。

杨奕奶奶温馨小提示



1. 孩子的脚部反射区可以和成人一样做（身体的经络推拿是不同的），但力度要逐渐减轻，次数可以减少，时间可以缩短。
2. 孩子的足部保健要坚持做，这样效果会更好。
3. 孩子的反射区会比成人的敏感，只要方法用得正确，效果就会很好。

自然疗法是送给孩子的最好礼物

在对待孩子的反射区上，跟成人不同，应该更多地强调整体保养，巩固他的阳气，使他的内部平衡。

看过前面几本书的读者都很了解人体的反射区了，可能在这里还是会有一点儿疑惑，不知道孩子的反射区跟成人的反射区有没有不一样的地方。

其实孩子的反射区和成人的反射区基本是相同的，只是位置更紧凑。比如，就以我们的腹部反射区来说，它的位置在脚底这一块，心肝脾肺肾都在这个脚心里头。大人的反射区是长得比较开的。在甲状腺下头，一横指是胃，两横指是胰，第三横指是十二指肠。可小孩的反射区就分不到这样细，因为他的脚掌小，就那么大大点儿地方，长不了这么开。所以，最好不要把孩子的反射区分得那么精细。

按《黄帝内经》上所说，只要是没有先天遗传性疾病的孩子，阳气天生就比成人足，是纯阳之体。所谓“纯阳”，就是指孩子生长发育迅速，新陈代谢旺盛，阳气勃发，体内没有污浊之气。那么我们在对待孩子的反射区上，就跟成人不同，应该更多地强调整体保养，巩固他的阳气，使他的内部平衡。

还有，小孩子没有受七情六欲的侵害，他的侵害都是来自外边，是物理性的，比如六淫，风、寒、暑、湿、燥、火，顶多再加上一个吃多了或吃少了。所以，除了意外惊吓，小孩子没有什么太情绪性的东西，他还没有建立整体的思维，不会受成人社会里面那些情绪及社会因素之毒对他的危害。也就是说，他少有内生五毒、七毒这样的东西。

当然有时候突然来一个外在的东西，也可能引起孩子的惊恐。比如，家长正抱着孩子走，“当”有人放了一个炮，孩子一激灵，可能就被吓着了，然后就发烧了。但是这种惊恐状态较少。起码来说，孩子不会抑郁，不会发愁，比如，明天他爸爸下岗，他妈妈没奶，这些事儿他都不愁。孩子的心思是最简单、最纯粹的，做他们