

手到病除

常见病反射区
自愈疗法（上）

「增订精华版」 杨奕 许智 著

1

身体是有感情和灵性的
反射区按摩不只是一种调理方法
更是人与人之间表达和感受关爱的无言修行
手到爱满，心到身安，不可思议

三阴交

少商穴

中腕穴

足三里

合谷穴

劳宫穴

太冲穴

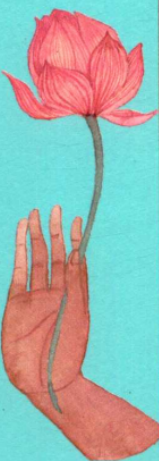
雅外借



江西科学技术出版社



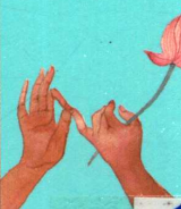
人体自身的免疫系统本来非常完善，只不过我们过度依赖现代医学而弃之不用，就形成了惰性。反射疗法其实就是保护与增强人体与生俱来的免疫能力，通过按摩来激发免疫系统的建立和完善，激活人们的自愈能力。



通过全息反射区治病能够十分准确地直达病灶，您只要在反射区上找到痛点，就等于找到了病根。通过这么多年的临床经验，我总结出了一个道理：调病、治病就是跟身体找“别扭”。您只需要毫不客气地在自己身体的反射区上找“别扭”，把这些“别扭”理顺了，您也就健康了。

足部反射区对身体问题的反应甚为明显。除此之外，耳朵、小腿、手部和背部反射区与足部一样，也属于全息反射区。它们各有各的特点，如果能够将其与足部反射区搭配起来使用，效果事半功倍。

健康本身是一种修行，身体的反射区就是健康和福气生长的福地。要敬重自己的身体，学会惜福。对朋友尽“关心”，对父母尽“孝心”，对子女尽“爱心”，只有这样，才能为他们求得健康，更为自己修得福报。



扫码关注叙事医学品牌知是



磨铁图书

上架建议◆健康生活

ISBN 978-7-5390-6103-0



9 787539 061030 >

定价：45.00元

【增订精华版】杨奕 许贺 著

手到病自除

1

常见病反射区
自愈疗法（上）



江西科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

手到病自除. 1, 常见病反射区自愈疗法. 上 / 杨奕, 许哿著. — 南昌 : 江西科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5390-6103-0

I. ①手… II. ①杨… ②许… 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(2017)第250753号

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

选题序号: ZK2017230

图书代码: B17098-101

手到病自除. 1, 常见病反射区自愈疗法. 上

杨奕 许哿 著

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 邮购: 0791-86622945 86623491

经 销 各地新华书店

印 刷 河北鹏润印刷有限公司

开 本 700mm×980mm 1/16

印 张 15

版 次 2018年1月第1版 2018年1月第1次印刷

字 数 182千字

书 号 ISBN 978-7-5390-6103-0

定 价 45.00元

赣科版图书凡属印装错误, 可向承印厂调换

赣版权登字-03-2017-357

版权所有 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336



知是 | 回归常识 重新想象
ZHISHI | COMMON SENSE & IMAGINATION

增订版说明

《手到病自除》系列自2009年出版发行以来，深受广大读者的喜爱，销量过百万，影响人数过千万。很多朋友说，用了书中介绍的调理方法，自己和亲朋好友的身体都出现了许多可喜的变化；更多的朋友则把这本书作为一份健康礼物送给了自己的亲朋好友，让周围的人也能从中受益。在此，我们真心感谢广大读者一直以来的信任和支持。

书籍面世至今，很多热心读者来信来电和我们探讨书中的方法，提出困惑和建议。我们在为读者真诚解答的同时，了解到广大读者按照书中的方法，不仅调理好了失眠、哮喘、肩背痛、冠心病等常见疾病，而且在辅助调理乳腺小叶增生、乳腺癌、肺癌等重大疾方面也起到了很好的效果。不少读者甚至不顾路途遥远，专程赶到天津来深入学习。这些都让我们深深感到重新增订本系列图书、推广这项健康方法的必要性。

此次再版，我们同步修订了《手到病自除1》《手到病自除2》和《手到病自除3（图文版）》，并且将之前出版过的“儿童版手到病自除”——《福从足下生》重新做成了图文版，把作者至今出版过的4本书做了系统梳理，以帮助大家更好地理解 and 操作，解决读者们多年来反馈的所有问题。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华医学养生的人士和广大读者积极为《手到病自除》系列图书提出宝贵意见和建议，使本系列图书臻于完善，携手为中国百姓的健康贡献绵薄之力。

前言

人生多道场，疾病乃修行

人生所有的际遇都是缘分，在我看来，人和疾病的相遇更是一种缘。佛语说，修行人应带三分病，才知道要发道心。我人生最关键的两个转折点，都是因为疾病。

第一次是16岁那年，因为胃溃疡，我遇到了山东淄博的薛老爷子，不只治好了病，还被恩师收于门下学习针灸推拿之术，从此结缘中医，痴迷其中。

第二次是1992年女儿大学毕业，我帮她减肥，想到了纯天然无伤害的反射疗法，严格按照反射疗法坚持了两个月，结果女儿一下子减掉了45斤。就此，我与反射疗法结下了不解之缘，在行将知天命的年纪，开始了另一段人生。

实践出真知，空谈不如实干。摸过了成百上千双脚之后，我如履薄冰般把这些经验之谈讲出来，没想到在《养生堂》等很多健康节目上大受好评，花甲之年还出版了自己的书。

如今，年近八十的我面对《手到病自除》系列的再版，忐忑而开心。忐忑的是这本书能不能在8年之后，还受到认可；开心的是，我有机会把图书出版后这几年来的一些新体悟梳理出来，拾遗补阙。在此过程中，我知道自己要对得起每一个读这本书的人。

我把之前出版过的4本书重新做了全面梳理，一字一句地认真看过、改过，框架更清晰、内容更精准，相信可以让读者感受到它们的焕然一新。还是老样子，我不会讲太多原理性的东西，讲了您可能也记不住，记住了可能也不会用，更不知道在哪儿用。我就告诉您我在这么多年给别人治病的过程中总结出来的最有效、最简洁的方法，您直接拿来用就行了。

在《手到病自除》第1册和第2册中，我选取了80余种常见病和慢性病，包含了内科、骨科、五官科、男科、妇科、儿科、皮肤科等各个方面。其中很多疾病都提到了不止一种调治方法，您就选择最适合您的就可以了。同时书中还介绍了诊病治病过程中最常用到的几个反射区，包括人体最大的药田——足部反射区，以及耳部、手部、背部、小腿一些特效反射区。您不用担心记不住，我已经把它编成了很多顺口溜，相信您能轻轻松松地看懂并学会。在治疗方法上，既有生克补泻法、四位一体法等，又有推拿、拔罐、敷云南白药、贴耳豆等

与之搭配。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。

选取这些疾病和调理方法的依据主要有两个：

一是我多年从事反射疗法的实践经验，这些病都是我曾经治好过的。我经常遇到一些中西医都很头痛的疑难杂症，这时我就会在全息胚的反射区上，尝试着给患者综合调理，往往能取得不错的效果。我把这些方法记录下来教给大家，希望可以传播开来，让更多的患者摆脱病痛。

二是读者的反馈。我的书上市以后，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。无论是在互联网上，还是在健康演讲会现场，我总能碰到很多因病求助的人。有些读者甚至反过来启发我：“杨老师，反射区疗法能不能与别的疗法结合起来呢？”这些宝贵的意见和建议虽然不能一一回复，但都记在我的脑子里了。它们时刻提醒着我，如何治疗更多的疾病，如何搭配不同疗法从而获得更好的效果。可以说是患者和读者共同勉励着我不断地进步，才会有《手到病自除》系列增订精华版的问世。

岁月荏苒，不觉间我已走过了半个多世纪。回首近八十年的人生路，虽然坎坷不断，一路磕磕绊绊，庆幸的是，我帮助

了一些人，做了一些有益的事，没有让光阴虚度。

人生路上总有很多艰难困苦的时刻，生一场大病时，听之任之还是自求多福，起心动念之间就确定了走向。人生处处是道场，修心修佛修性命。愿大家都能拥有手到病自除的信念，修得健康无量，合家美满，幸福安健！

杨 奕

2017年8月于天津

前言 人生多道场，疾病乃修行 / 001



善用全息反射区， 万福皆从足下生 / 001

全息反射区是人体疗愈的百草园 / 002

傻瓜式反射区疗法，精准又安全 / 007

每个反射区都有自己的看家本领 / 011

按一按、摸一摸，唤醒沉睡的自愈力 / 014

大病可化小，小病能化了 / 016

心到佛知，手到病除 / 018



人之足如树之根

——足部八大反射区的功效 / 021

足部是人体最大的药田 / 022

足部基本反射区：消炎消化泌尿系统保健区 / 023

足趾反射区：内分泌头面颈肩保健区 / 027

左足底前半部反射区：脊背代谢心肺保健区 / 031

左足底后半部反射区：脾胃肠胰生殖保健区 / 034

足内侧反射区：颈椎腰背妇科保健区 / 038

足外侧反射区：骨骼生殖保健区 / 041

足背反射区：气管淋巴胸部保健区 / 044

右脚反射区：肝胆阑尾肠道保健区 / 048

足部按摩注意事项 / 051



身体处处皆福田

——特效反射区的功效 / 053

小耳朵，大功效 / 054

手掌上藏着很多大病小信号 / 063

用好背部反射区，脏腑舒坦没烦恼 / 070

推推按按就能治病的小腿反射区 / 075

小腿内侧有7个神奇按摩点 / 078

小腿外侧反射区对消化力最有话语权 / 081

小腿背面反射区是腰背髋保健的特色锦囊 / 084

激活中老年人特效反射区自愈力的方法 / 085



腰好腿好一身轻

——上肢疾病的调理方法 / 093

颈椎病：药方藏在拇指上 / 094

落枕：先要活血化瘀 / 098

肩周炎：寒气才是罪魁祸首 / 100

背部酸痛：找到痛点围追堵截 / 105

含胸驼背：5步美颈健背法 / 109

网球肘：并非网球运动员的“专利” / 116

胸胁痛：背部和足部联合“用药” / 118

腰疼：良方请往后背求 / 121

手脚发胀：足桑拿的功效可与运动媲美 / 124

手脚颤抖、麻木、冰凉：血液畅通才管用 / 126



健步如飞筋骨壮

——下肢疾病的调理方法 / 131

腿脚无名肿痛：筋骨拘挛是病因 / 132

腿脚抽筋：千万不要盲目补钙 / 134

足跟痛：这样做，走路虎虎生风 / 137

踝关节扭伤：20分钟就见好 / 140

不安腿：先改掉跷二郎腿的习惯 / 143

风湿性关节炎：泡脚是最好的辅助方 / 145

痛风：请通好足底“下水道” / 148

股骨头坏死：没有想象的那么可怕 / 150



耳聪目明精神爽

——轻松应对五官科常见疾病 / 155

急性结膜炎：刮刮眼眶，神清气爽 / 156

耳鸣：早摸趾骨早知道 / 158

流鼻血：独头蒜止血有奇效 / 163

鼻炎：想去根先调理肺 / 165

牙疼：止疼药就在手上 / 170

口腔溃疡：小腿就是口腔科大药房 / 173

口臭：试试喝口健脾水 / 175

偏头痛：左病右治不怕疼 / 177

头晕、头疼：分析病因，区别对待 / 182

感冒：这样做比吃药打针还速效 / 186

失眠、精神不振：揉揉摩摩睡得香 / 191



百病渐消清福来

——如何增强皮肤的免疫力 / 201

痤疮：用不着内服外抹 / 202

痱子：最好的药方在厨房 / 204

顽固脚癣、手癣：去燥除湿是关键 / 206

冻疮：痛过就好了 / 210

痲子：只需7个鸡蛋 / 212

荨麻疹和带状疱疹：身心统调才见好 / 213

硬皮病：排出毒素，光洁如玉 / 216

附录 人体反射区综合疗法一览表 / 220



善用全息反射区， 万福皆从足下生

全息反射区是人体疗愈的百草园

全息反射区能全面反映出人体病灶器官的很多不适。拿脚来打比方吧，脚底的反射区会根据身体的健康情况发出不同的信号，我们很容易就能捕捉到这些信号，从而能提前发现身体的隐患，把疾病扼杀在萌芽中。

很多人年轻的时候工作很拼命，那时候身体壮，什么小病小灾的也都能扛得住，可一到了四五十岁，毛病就来了。

人年轻的时候就像一辆新买的车，人们都知道定期给车做保养，却很少有人说要定期给身体做保养，一个劲儿地耗，到了四五十岁，这长期没保养的“车”，“零件”都磨损了，大大小小的病自然就冒出来了。

很多人开始关注自己的身体是从得了病以后开始的，没病的时候觉得身体就是该为自己奉献的苦劳力，从来也不说去安抚。时间长了，身体当然就不干了，只有用生病的方式引起您的注意。

人生病后只能是做亡羊补牢的工作了。那能不能让这只羊从一开始就不会丢呢？有一个办法，就是定期检查羊圈是不是有窟窿。要想身体没毛病，就不能等有病的时候再去吃药、打针，不仅费钱、费时，还累心，最后搞得全家老小都不得安宁。

我一直觉得，咱们的身体皮实着呢，它没什么高要求，只是想让您经

常关心它罢了。有些人可能说了，怎么关心呢？我天天吃降压药，肝、肾都不舒服；我经常抽烟，肺不太好。那总不能剖开肚子去摸摸我的肝、我的肺吧？

当然不用！这就要说到人体反射区的好处了。不只是五脏六腑，还有您的眼睛、鼻子、嘴巴、耳朵等器官，在您的脚、手等全息胚上都有相对应的反射区。刺激这些反射区就能调理好相应器官上的种种不适。

用这种反射区疗法经常安慰您的五脏六腑和各个器官，就相当于定期给身体这台“车”做保养，不用等到“车”出毛病后再去大修大补了。

什么是全息胚

我们的身上有很多全息胚，比如耳朵、小腿、足部、手部、腹部、背部、虹膜、舌等。这些全息胚上面都有完整的五脏六腑的反射区，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。

全息胚理论最早是由山东大学的张颖清先生研究后提出的。张颖清先生认为，所有动植物都是由全息胚组成的，它包含着生物整体的全部信息。

这样说，大家可能有点儿费解，我来给大家举些例子：剥一个蒜瓣儿种在土里，过段时间就能长出一棵蒜苗来，埋下去的那个蒜瓣儿变成了一头蒜；以前家里插葡萄，剪一段葡萄枝插在土里，不久就会长成一棵葡萄藤；把土豆的一个芽眼种下去，也能长出一个完整的土豆。这里的一个蒜瓣、一段葡萄枝、一个土豆芽眼就是全息胚。

人身上无处不在的全息胚就是能使生命保持健康的种子，平时只要您好好浇灌，它就能结出健康的硕果。