

国医健康绝学系列十六

传承救人之道  
诚修心中之佛

杨奕◎著

# 手到病除

“圣手医师”杨奕的不生病真法

· 佛家说：救人一命，胜造七级浮屠  
· 道家曰：我命由我不由天  
· 我说：珍惜生命，从关爱人体反射区开始

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动  
江苏人民出版社 | FONGHONG



# 手到病自除

“圣手医师” 杨奕的不生病真法

杨奕◎著

## 图书在版编目(CIP)数据

手到病自除：“圣手医师”杨奕的不生病真法/杨奕著.  
—南京：江苏人民出版社，2009.8  
(国医健康绝学系列)  
ISBN 978-7-214-05941-3  
I.手… II.杨… III.反射疗法—基本知识 IV.R244.1  
中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第131151号

书 名 手到病自除：“圣手医师”杨奕的不生病真法  
著 者 杨 奕  
责任编辑 刘沁秋  
文字编辑 刘 娟  
插 图 单 单  
出版发行 江苏人民出版社（南京中央路165号 邮编：210009）  
网 址 <http://www.book-wind.com>  
集团地址 凤凰出版传媒集团（南京中央路165号 邮编：210009）  
集团网址 凤凰出版传媒网<http://www.ppm.cn>  
经 销 江苏省新华发行集团有限公司  
印 刷 北京同文印刷有限责任公司  
开 本 700毫米×1000毫米 1/16  
印 张 14.5  
字 数 172千字  
彩 插 1  
版 次 2009年8月第1版 2009年8月第1次印刷  
标准书号 ISBN 978-7-214-05941-3  
定 价 29.00元  
(江苏人民出版社图书凡印装错误可向本社调换)

## 出版说明

《国医健康绝学》是一套荟萃了中国各地保健名家多年来在防病养生方面实用经验的系列丛书。丛书全面、系统、深入浅出地阐述了人在不同年龄段的各类常见病和疑难杂症的预防之法，还告诉大家养生的根本在于要颐养人的“生长收藏”。

本套丛书的作者或是盛名在外、经年累月奋战在教学、科研、临床第一线的名师专家，或是得其家学和先师精髓并将其发扬光大的良医，或是久病成医后的中医大修之人，或是遍尝百草之后以颐养身心为乐的通达之士。虽然自古“道不轻传，医不扣门”，但是他们却毫不吝惜自己的养生防病绝学高技，以普度世人的心苦身病为己任，以惠泽众生的快乐健康为大荣。

《国医健康绝学》系列丛书的出版，是本着积极预防疾病、提早化解潜藏在人体的隐患、把疾病消灭在萌芽状态的宗旨，希望大家能更多地关注健康，关注养生，而不是只仅仅关注疾病。我们建议，如果自身的情况不是“未病”状态，而是急病、重病或迁延不愈的痼疾，那么这时候还需要大家及时去医院求诊问治，接受常规治疗。“急病上医院，未病自己防”，如此，才能及时并全方位地保证自己的健康，这正是本丛书一直提倡的科学、理性的生活态度。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的仁人志士和广大读者积极为本丛书提出宝贵意见和建议，以期携手为中国老百姓的健康贡献绵薄之力。

《国医健康绝学》系列丛书编辑部

## 关于作者

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。

杨奕老师 5 岁随国术大师郭老先生习武，16 岁拜在山东淄博薛老先生门下学习针灸、推拿之术。学得技艺的同时，二位老先生的高尚人格影响了杨奕的一生，从而奠定了她一生“诚修心中之佛，传承中华文化”的理念。

2001 年，杨奕被河洛推拿创始人王一丁先生收为弟子，并于 2005 年被王先生授予“河洛推拿推广人”。2008 年，她参加了象数疗法的培训，得到象数疗法创始人李山玉老师的亲传。

“古为今用、洋为中用、广学专用”是杨奕多年来临床和教学的特点。杨奕老师秉承“活到老学到老”的传统，每年学习一项新的技艺，并将之与人体反射区相结合，不拘一格，将人体全息反射区与河洛推拿和八卦象数相结合，采用综合自然疗法治病救人，至今已救人无数，学生遍及全国。她曾在海内外相关杂志及会议上发表《东方瑰宝 河洛推拿》《反射疗法与河洛推拿相辅相成效果非凡》《在反射疗法中配合运用云南白药敷贴的体会》等多篇论文，引起了广泛关注。

杨奕老师热心公益事业，经常参加天津市媒体组织的为老年人免费服务，为小学生、大学生及困难职工免费诊疗等活动。

## 健康是在人体反射区上炼出来的

我今年快 70 岁了，16 岁开始随师学习针灸推拿之术，40 多岁的时候跟反射疗法结缘，算起来也近 30 年了。

可以说，我一生中很多日子都是在跟病人、疾病打交道。

很多人一生病就一脸苦大仇深的样子。其实，在我看来，生活中的所有际遇都是一种缘分，人和疾病的相遇也是一样。佛语说，修行人应带三分病，才知道要发道心。

拿我来说吧，我这辈子很多关键时期做出的选择，实际上都与疾病有关。

我小时候胃特别不好，有胃溃疡，一疼起来，什么办法也没有。上高中的时候，山东淄博的薛老爷子用针灸的方法把我的胃溃疡治好了。后来，我有幸被恩师收于门下，开始学习针灸推拿之术。从那以后，我就走上了中医这条路，并且在老师的督促下，一直刻苦学习、练功。

掐指算来，已经 60 多年过去了，我从一个懵懂的孩子走到了花甲之年。恩师已经仙逝，但是我跟中医的缘分和情分却越来越深。

我 46 岁那年，有人给我介绍反射疗法，说这是一种纯自然的疗法。那年，我姑娘大学毕业，很胖，我就跟女儿约定，咱们俩试试这个反射疗法。我跟我姑娘坚持了两个月，严格按照反射疗法的要求做，一点不含糊，也不用其他方法，结果，两三个月的时间，我姑娘一下子减了 20 多斤。

从那时候开始，我就走上了反射疗法的道路，可以说是在不惑之年开

始了另一段人生。现在回想起来，别人活了一辈子，我就算是活了两辈子了。

很多人选择这行都是一种无奈，但我不一样，在给别人治病的时候，我是有瘾的。当病人很痛苦地找到我，然后我通过自己的手给他治好病，他高高兴兴就回去了。那种满足感让我每天睡觉都很踏实。

年过60以后，我明显感觉时间非常紧迫，还有很多东西需要学习。于是，我就给自己定了一个目标，每年不管多忙都要抽出一段时间去学习，把所有事情都推掉。去年，我到山东跟李山玉老师学了八卦象数。今年，我跟周尔晋老师学习了“X”形平衡法。我把学到的这些好东西跟我自己针灸推拿的底子和反射区结合起来，充实自己的同时，也提高了自己的水平，更好的为一些患者服务。

我46岁的时候才开始学习反射疗法，到现在也有20多年的时间了，但我一直不敢懈怠，始终相信实践出真知。所以，我现在告诉你的治病方法，都是我摸了几千几百双臭脚后得出的。

在这本书中，我不会系统地讲那么多的原理、手法等，讲了您可能也记不住，记住了可能也不会用，更不知道在哪用。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。

本书有四个基础大法：按、揉、推、刮四位一体基础法，补泻一步法，河洛五行生克法和象数疗法，将这几个方法与您的反射区相结合，就能较快地收到强体祛病的效果。

可以说，这四个基础方法是我60多年学习和实践经验的总结，以及对  
中国诸医家多种治病妙方的融会贯通。

在这本书里，我选取了40多种常见病的治疗方法，这些病都是我曾经治好过的，其中很多病都不只谈了一种治法，您就选择最适合您的就行了。

另外，我还在书中写到了我平时常用的一些通过肢体语言、手部、脚部等自测疾病的方法，以及人体一些特效反射区的主要功效。你不用担心记不住，我已经把它编成了很多顺口溜，相信您会轻轻松松地看懂并学会。

要知道，健康不是别人给予你的，也不是求来的，而是修出来的。所以，当您掌握了我教给您的基础方法并举一反三后，就不用求任何人。

总归来说，什么是健康？我觉得就是要保持一种自然的激情。不老并不是说您生理年龄不老，头发不白，而是说您做啥事都有活力，心里无怨，并且用心生活。

在我一天天变老的时候，我每用一次心治病，就觉得是给自己增了一天福。希望您使用我这些方法的时候，也要心里用情，手上用心。您在自己的家人、父母、孩子身上用亲情去做，您就能给自己、亲人、朋友带来健康之福。

杨 奕

2009年7月25日于天津

## 鸣 谢

《国医健康绝学》系列丛书自出版面世以来，受到了广大读者的热烈欢迎，很多朋友说，用过书中的一些保健方法后，身体出现了许多惊喜的变化，对于健康，有了更大的自信，而且，还有更多的朋友把这套丛书作为一份健康的真情礼物送给了自己的亲人和好友，受益者越来越多……其实，让大家更多地关注健康，而非关注疾病，这正是我们期待已久的。

在《健康时报》与新浪读书频道共同主办的“2007中国十大健康好书”与“2008中国十大健康图书”评选活动中，《国医健康绝学》系列丛书连续两年获得殊荣。其中《求医不如求己》和《人体经络使用手册》荣获“2007年度中国十大健康好书”荣誉称号，《不生病的智慧》荣获“2007年度中国优秀健康图书”荣誉称号，《求医不如求己3》荣获“2008年度中国十大健康图书”荣誉称号，《不生病的智慧4——易经内病外治法》荣获“2008年度中国优秀健康图书”荣誉称号。

《国医健康绝学》系列丛书陆续推出以来，我们接到了大量的信件和电话，一些读者对丛书的编辑提出了富有创造性的建议，一些读者对书中的某些问题提出了商榷，还有一些读者指出了书中存在的不足之处，对此，我们都一并真诚接受，并经相关专家查证之后进行了合理采纳和吸收，对书中存在的不足之处及时做出了修订和改进，其目的就是让读者更加满意。但在丛书的编辑过程中，由于时间仓促、编辑者能力所限，书中还可能存在一些问题和不足，在此，欢迎读者朋友继续提出宝贵意见和建议。

真心感谢广大读者长期以来的支持和厚爱，您的需求和期待是我们倾心为之奋斗的目标，您的监督和鞭策是我们成长提高的阶梯，您的支持和关注是支撑我们走下去的不竭动力。在您的注视之下，我们会走得更加稳健。我们将继续努力，争取为您奉献更多的精品健康图书。

# 重大布告



《求医不如求己》作者

中里巴人

面壁苦修，格物致志  
最新参悟出的健康心经

《万病皆可心药医》



您为什么活得不快乐？因为您病痛缠身，求天无门  
现在好了，只要您好好研读这部健康心经，就可以借病修身  
还能把过去几十年积存下来的老毛病消灭殆尽

## 本书主旨：

1. 人能够活到天年的道理和具体的方法。使用它，您的命运就可以改变。
2. 最快激活身体原动力——肾精的不二法门是打通肾经，如此，您每天都会活得踏踏实实，身轻盈，灵飞扬。
3. 生病不要紧，最怕的是有些疑难杂症反复发作会伤了您的魂、魄、意、志、神。
4. 万病的根都在于气，如果“气顺”“气运长久”的话，那您的身体必定欣欣向荣。
5. 打通任督两脉，就是打通胃、肾两经。它们一通，您终生无忧。
6. 碌碌无为就要得病，无为而治就能成仙。

国医健康绝学系列一

## 改变中国人健康生态之第一方案

连续两年获得“中国十大健康图书”称号

这是一本中国当代养生专家中里巴人所写的养生秘笈。在书中，中里巴人对经络进行了革命性的阐述，颠覆了几千年来人们对身体的错误认识，并开创了用最简单的方法防治各种疑难疾病的不二法门。

作者：中里巴人

定价：29.00 元

《求医不如求己》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列二

## 从黄帝开始，中国人代代相传的养生手法

“中国十大健康图书”，最权威的经络使用说明书

这是一本介绍敲打经络就能预防百病的书，它为您送上：58种常见病和不明慢性病的经络穴位自疗方法；14条经络养生方法；3种最有效的小儿健康推拿指南；使用人体经络的8种最简单技巧。

作者：萧言生

定价：29.00 元

《人体经络使用手册》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列三

## 增强中国孩子体质和智力的最佳方法

最实用的儿童健康祛病圣典

这是一本介绍用经络来给孩子调理身体的书，里面为您奉上如下“宝贝”：小儿身上的27个关键穴位；8套儿童经络保健方案，让你在家中就可轻松为孩子防病；45种儿童常见疾病的经络推拿治疗手法，无任何副作用。

作者：萧言生

定价：28.00 元

《儿童经络使用手册》



特别赠送全彩儿童经络穴位挂图

国医健康绝学系列四

## 根治各种慢性病的特效穴位大全

专病专治，穴穴显灵

本书精选了人体12条正经和奇经八脉上的58个特效穴位，专门解决潜藏在人们身体里的众多疑难杂症。它为您献上：5种绿色护生方案，其中精采的15个保元真穴带您春保肝、夏养心、秋护肺、冬养肾；5种五脏宁穴位平衡法；27个女福大穴，悉心呵护女性乳腺、生殖系统；12种穴位易容法，让女性朋友容颜明净天然。

作者：萧言生

定价：29.00 元

《特效穴位使用手册》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列五

## 从根子上祛除中国人身体内的各种病症 “中国优秀健康图书”，垄断各大健康类排行榜第一名

本书凝聚了作者十几年独创的多种奇效良方，书里告诉我们：补血从食疗和刺激经络开始；分清食物的温热寒凉平是补血的关键；9种可以自己制作的补血佳品、3种择食法、4套经络疗法；摸第二掌骨，看舌苔和手相等最简单的自我诊断法。

作者：马悦凌 定价：29.00元

国医健康绝学系列六

## 奠定中国人健康基石的最佳方案 “中国优秀健康图书”

在《求医不如求己》的基础上，中里巴人根据人体五脏六腑和经络、天地的神秘因缘，结合《黄帝内经》之养生精髓，总结出了适合不同体质、不同年龄之人的保健大法，让人人都能在使用中逐步根除各种疾病，消弭对年老的恐惧，尽享“求医不如求己”的幸福和巨大乐趣。

作者：中里巴人 定价：29.00元

国医健康绝学系列七

## 当孩子的儿科医生、营养大师和早教专家 打好中国孩子的身体底子

这是一本教父母用食物和经络增强孩子体质和智力的书。书中为您献上：7种为怀孕前女性量身定度的补气血食疗方；9种判断孩子是否健康和气血充足的方法；25套小儿常见病的食疗加经络按摩的特效防治方案；9种胎教秘方；1份《食物属性一览表》。

作者：马悦凌 定价：28.00元

国医健康绝学系列八

## 强体祛病，修复后天之本 中医学博士栾加芹教您如何活用《易经》

这是一本介绍如何利用《易经》从源头上化解病因的书。本书为您献上：13个健康新观念；13个健康细节；22套特效祛病健身调补方案；23个经络、食疗和方剂精华养生大法；5个煎药、经络按摩治疗法。

作者：易医 定价：29.00元

《不生病的智慧》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

《求医不如求己2》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图、足部反射区挂图

《父母是孩子最好的医生》



特别赠送全彩儿童经络穴位挂图、全彩食物属性一览表

《不生病的智慧2》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

## 《易经》中八卦理论与食疗、经穴保养的完美结合

### 中医学博士栾加芹独家破译出的家用《易经》养生密码

本书教大家利用《易经》八卦判断体质属性来寻找最适合的食物、经穴保养大法。为您献上：人体8个部位的全面高效养护方案；8类不同体质之人的养生祛病真法；23个健康新观念；1份简洁明晰的《卦象查询表》，让您很快查知自己和亲人、朋友的身体状况。

作者：栾加芹 定价：29.00元



特别赠送全彩食物卦象一览表

## 中里巴人革命性经络理法首次完整呈现

### “中国十大健康图书”“年度十佳图书”

本书着重从壮大先天之本的角度，告诉您：9个重建身体自信之心的朝阳方案；壮大先天之本的14种快捷方法；人人都可学会并可举一反三的10种道家养心养身奇术；至高无上的14条人体经络大药房。

作者：中里巴人 定价：32.00元



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

## 内病完全可以通过外敷法治好

### “中国十大健康图书”

这是一本介绍用外敷穴位法来养生治病的书。本书为您献上：146种来源于《易经》、《黄帝内经》、《外治医说》的独特内病外治法；8大药物归经保健法，只用一味药物、一个穴位，就能让您由内到外都健康。

作者：栾加芹 定价：29.00元



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

## 盘古开天辟地，健康从养骨开始

### 史上第一本人体骨骼使用说明书

本书首次提出“养骨”是身体健康、防病祛病的关键这一创新理论。它将告诉您：人体26节脊椎骨，节节隐藏治病要理；了解脊椎走势，就掌握到了26个疾病之源、治病之本；只要有耐心，每天坚持几步按摩法，就足以让每一个人用自己万能的双手得到健康。

作者：(台湾)许美陆 定价：29.00元



特别赠送全彩骨骼与内脏神经对照图

国医健康绝学系列十三

## 近200种家庭常见疾病的自助调治方案

保佑全家老小平平安安的健康红宝书

本书为您献上：6大中国人代代相传的通经活络技法——刮痧、拔罐、足疗、推拿、艾灸、针刺；98种常备中成药的功效、用法；39种内科疾病、39种妇科疾病、23种儿科疾病、16种外科疾病、16种五官科疾病、13种皮肤科疾病、6种男科疾病、9种亚健康问题的根本性复方调理法；14种来自道家、武林的养生真功法；1份《穴位查询表》；87种简捷实用的健康自查方法。特别赠送中里巴人亲自示范讲解的《求医不如求己经络养生功法精解》光碟，将最具代表性的经络思想和养生功法一一详细说明。

作者：中里巴人

定价：60.00元

国医健康绝学系列钻石版

### 超值典藏 送礼佳品

“中国十大健康图书”

本书是中里巴人迄今为止有关经络养生理念、功法全部精华的最完整收录。随书超值赠送中里巴人亲自示范讲解的《求医不如求己经络养生功法精解》DVD光碟，内含中里巴人健康养生理念、功法的首次全景展示。

作者：中里巴人

定价：99.00元

国医健康绝学系列

### 超值年轻态健康大礼

奠定健康基石的长城，馈赠亲友的最佳健康大礼

随书赠送：3张国家标准全彩大开人体经络穴位挂图〔价值人民币60元〕；1张国家标准全彩大开人体足部全息反射区挂图〔价值人民币20元〕；1支“路路通”牦牛角点穴按摩棒〔价值人民币38元〕；1款“路路通”水牛角多功能刮痧按摩板〔价值人民币28元〕；1架“路路通”通灵玉按摩车〔价值人民币78元〕。

作者：中里巴人

定价：198.00元

国医健康绝学系列十四

## 善用五行、祛病护养，女人可以永远健康美丽

预防女性提前衰老的年轻态健康书

本书是一本以五行生克之道和道家功法来保养女人的书。为您献上：女性乳腺系统、子宫、卵巢、盆腔系统的全面护养方案；5种心系统保养法，12种肝系统护养法，9种脾系统保养法，10种肺系统保养法，12种肾系统护养法；17种最适合女性的五行护养功法；1份简洁、明了的《五行属性查询表》；1份《女性常见疾病一站式疗法简表》。

作者：张鹤瑶

定价：29.00元

《求医不如求己家庭医学全书》



特别赠送《求医不如求己经络养生功法精解》DVD光碟，全彩国家标准经穴部位挂图、足部反射区挂图

《求医不如求己大全集》



特别赠送《求医不如求己经络养生功法精解》DVD光碟，全彩国家标准经穴部位挂图、足部反射区挂图

《求医不如求己养生救命大宝典》



《不生病的纪律——女人身心性护养宝典》



特别赠送全彩女性经络穴部位挂图、全彩五行药食一览表。

国医健康绝学系列十五

## 天机一旦泄露，世人皆曰有福

### 佛道武药中的养生救命不传之秘

这是一本透露佛门、道家、武林中的养生天机的书，书里为您献上：佛陀六大养生法；道家14种养心养命法；武林九招养生秘笈；36种《本草纲目》及许多名老中医不会告诉你的中草药配方；5套应季养生方案；9种身心性守护良方。

作者：李军红

定价：29.00元

《不生病的智慧5——佛道武药中的养生保命真法》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列十六

## 传承救人之道，诚修心中之佛

### “圣手医师”杨奕的不生病真法

这是一本中国自然疗法大师教大家利用全息反射区来根治身体顽疾的书。本书为您献上：人体健康快速自测法；四大极简的根治性疗法；“念数字疗病法”——象数疗法；利用云南白药等中成药来养生救命的多种小窍门。

作者：杨奕

定价：29.00元

《手到病自除——“圣手医师”杨奕的不生病真法》



特别赠送全彩足部反射区挂图

国医健康绝学系列十七

## 打通身体的四荒八极，迎来自然的万千恩赐

### 丹道医学中最不愿传的长命之术

这是当代名医武国忠先生写的一本关于丹道家养命之术的书。本书为您献上：来自丹道医家的最新养生理念——“通”就是最大的“补”；铁档功、先天大卧功等道家养命之术；源自《黄帝内经》的五行体质分类法；15种祛除湿病之邪的仙学通补术；9种“气死名医”的单方一味通补药方；9种隐藏在坐卧立行中的通补小方法。

作者：武国忠

定价：29.00元

《人体通补手册——丹道医学中的养命之术》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

国医健康绝学系列十八

## 修复您的天真本性，让您一世风调雨顺

### 《黄帝内经》的大俗解读

这是一本“借”《黄帝内经》养生智慧来教您修复自我本性的书。本书为您献上：“数字调和阴阳法”“和于术数法”等四种能改变您运程的全新方法；比吃任何灵药都灵的三种补肾方法；人体不同时期的养命长寿术；五种千金难买的清心良方；向真、至、圣、贤等人讨要健康长寿的奥秘和15大玄机。

作者：徐文兵 梁冬

定价：29.00元

《黄帝内经家用说明书——上古天真论》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

## 求医不如求己系列



### 《如皋长寿方案》

特别赠送全彩国家标准足部反射区挂图、食物属性一览表

作者：大隐

定价：29.00 元



### 《人体自有大药》

特别赠送全彩国家标准耳穴挂图

作者：武国忠

定价：29.00 元

## 大医济世系列

### 《活到天年——秘传全中国的养生祛病大法》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

作者：武国忠

定价：29.00 元

### 《求实养虚不生病——人体元气保养说明书》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

作者：舒和

定价：29.00 元

### 《增阳减阴求长生》



特别赠送全彩国家标准经穴部位挂图

作者：李精诚

定价：29.00 元

## 每天美丽一点点系列

## 最体贴中国女性肌肤的内外保养秘法

### 《31岁小美女的养颜经》



草根美容第一书  
美丽装扮类第一名

作者：一猫一菩提  
定价：28.00 元

### 《内因决定外貌——从丑小鸭到白天鹅的美容秘方》



特别赠送全彩国家标准女性正面经穴部位挂图

观念养颜、素质养颜  
气血养颜、细节养颜

作者：南丘阳  
定价：28.00 元

### 《天下最美是素颜》



还原中国女性素净容颜

作者：一猫一菩提  
定价：28.00 元

### 《从头到脚要美丽》



美丽，从注重身体的每一个细节开始

作者：南丘阳  
定价：28.00 元

前 言 健康是在人体反射区上炼出来的 / 001

第一章 善用全息反射区，修得健康无量佛

人体的每一处反射区都是能修得健康的乐土 / 001

有求必应的人体反射区——通过全息反射区治病的几大优点 / 006

每一个反射区都需要用心去修行 ——激发反射区潜能的四种神奇  
疗法 / 010

手到病去，心到佛知 / 017

第二章 手到病除，因祸得福

只要安心，人体自会风调雨顺——心脏病的家庭调治法 / 019

糖尿病不再是您终身的烦恼了——糖尿病的三种家庭调治法 / 025

何必舍近求远，治泌尿系统病的药就长在脚上 / 030