

国医健康绝学系列 二十二

传承救人之道
诚修心中之佛

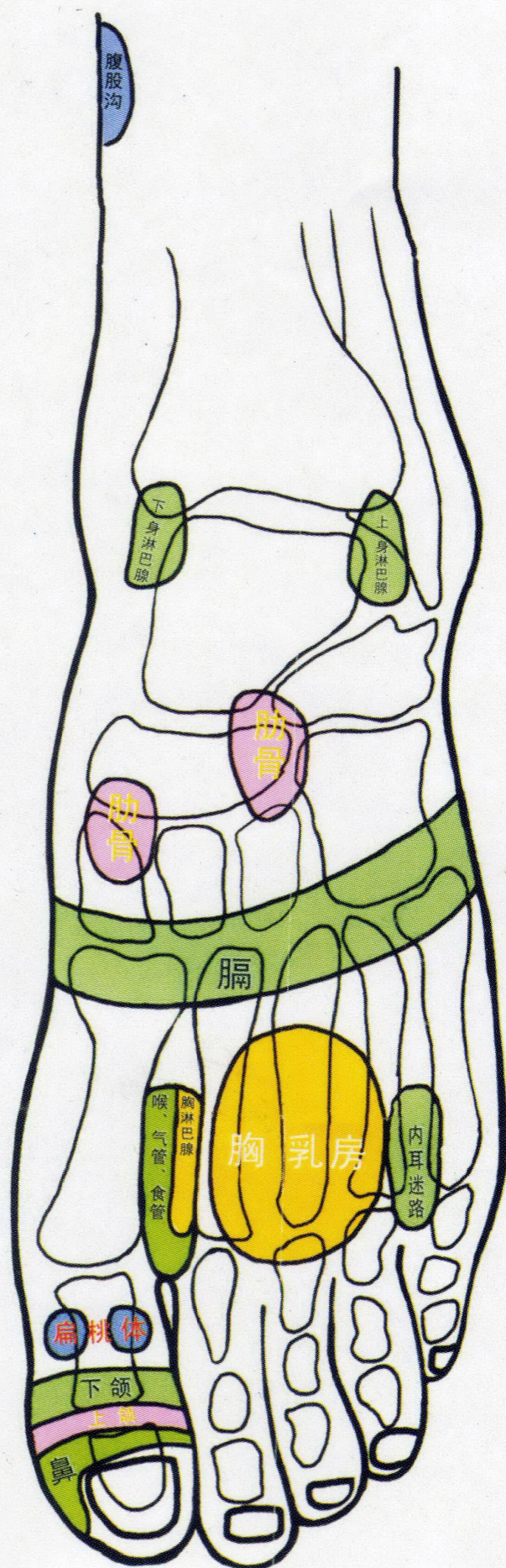
杨奕◎著

手到病自除²

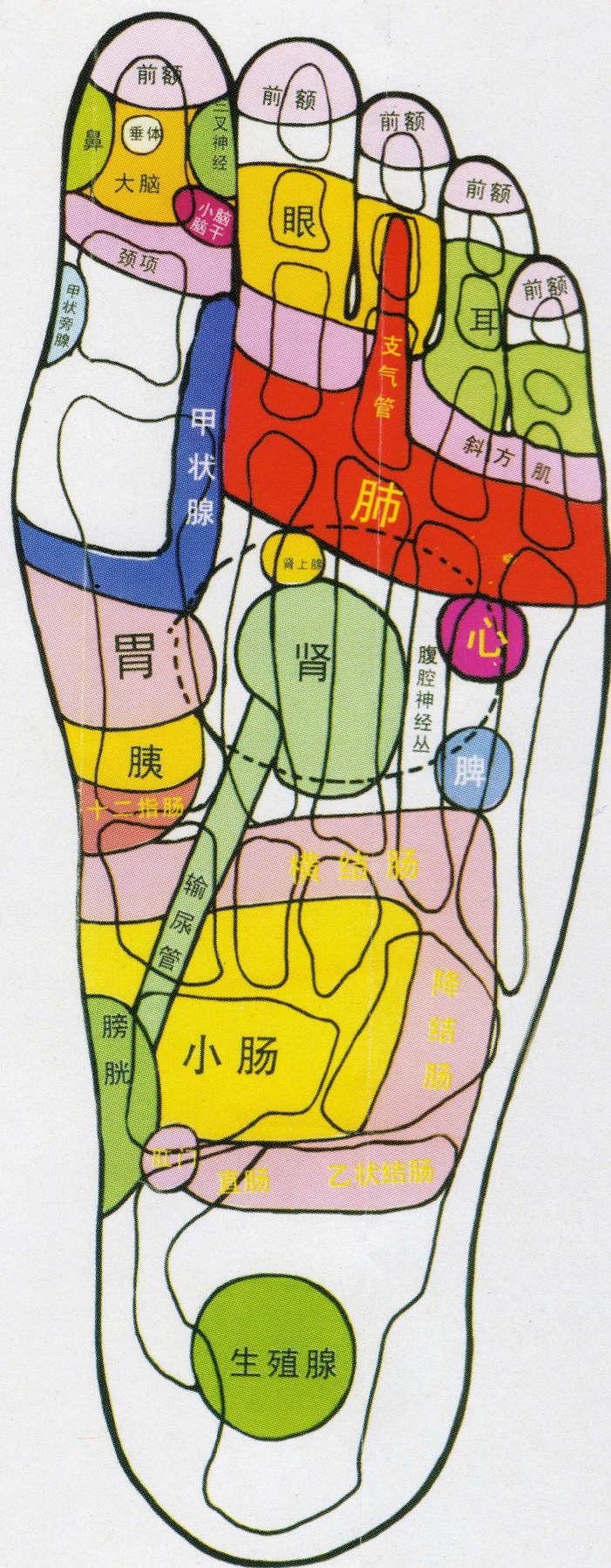
“圣手医师”杨奕的家庭保健处方

- 对待自己的身体要像对待菩萨一样
- 您身体上的每一处反射区都是修行之地
- 修得健康，救自己，救他人

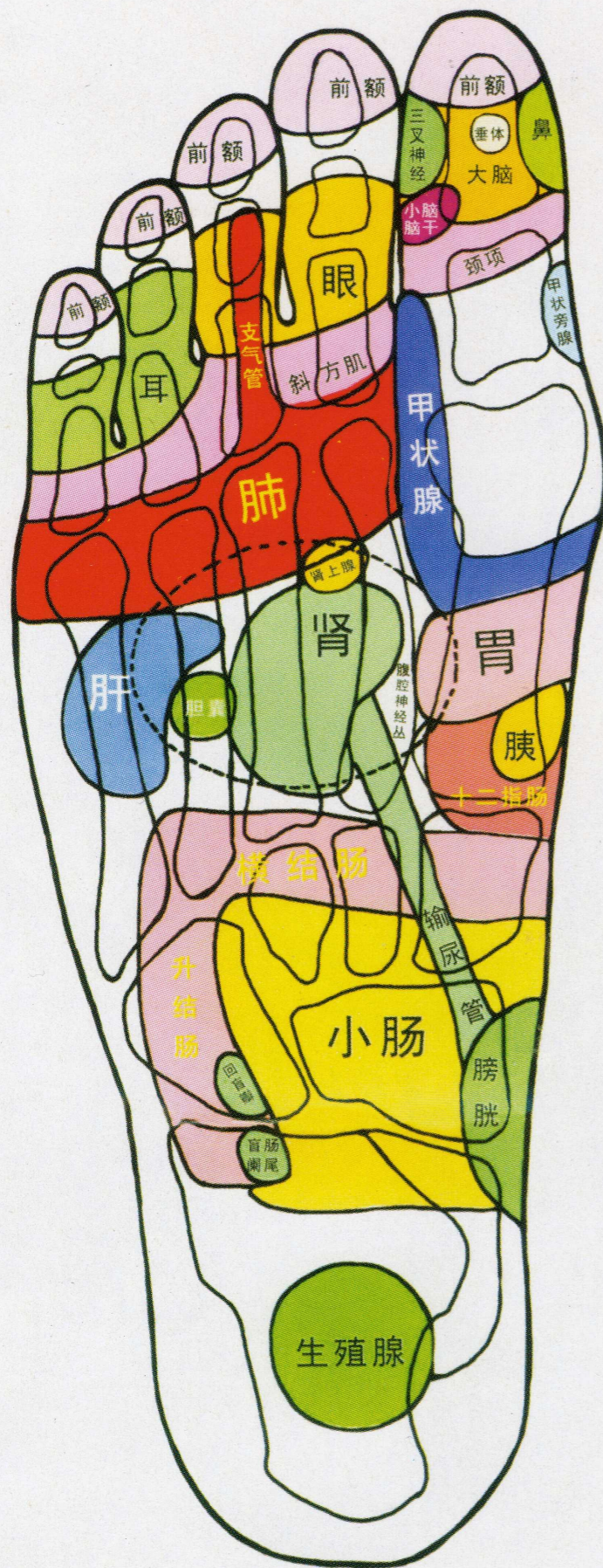
凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动
江苏人民出版社 | FONGHONG



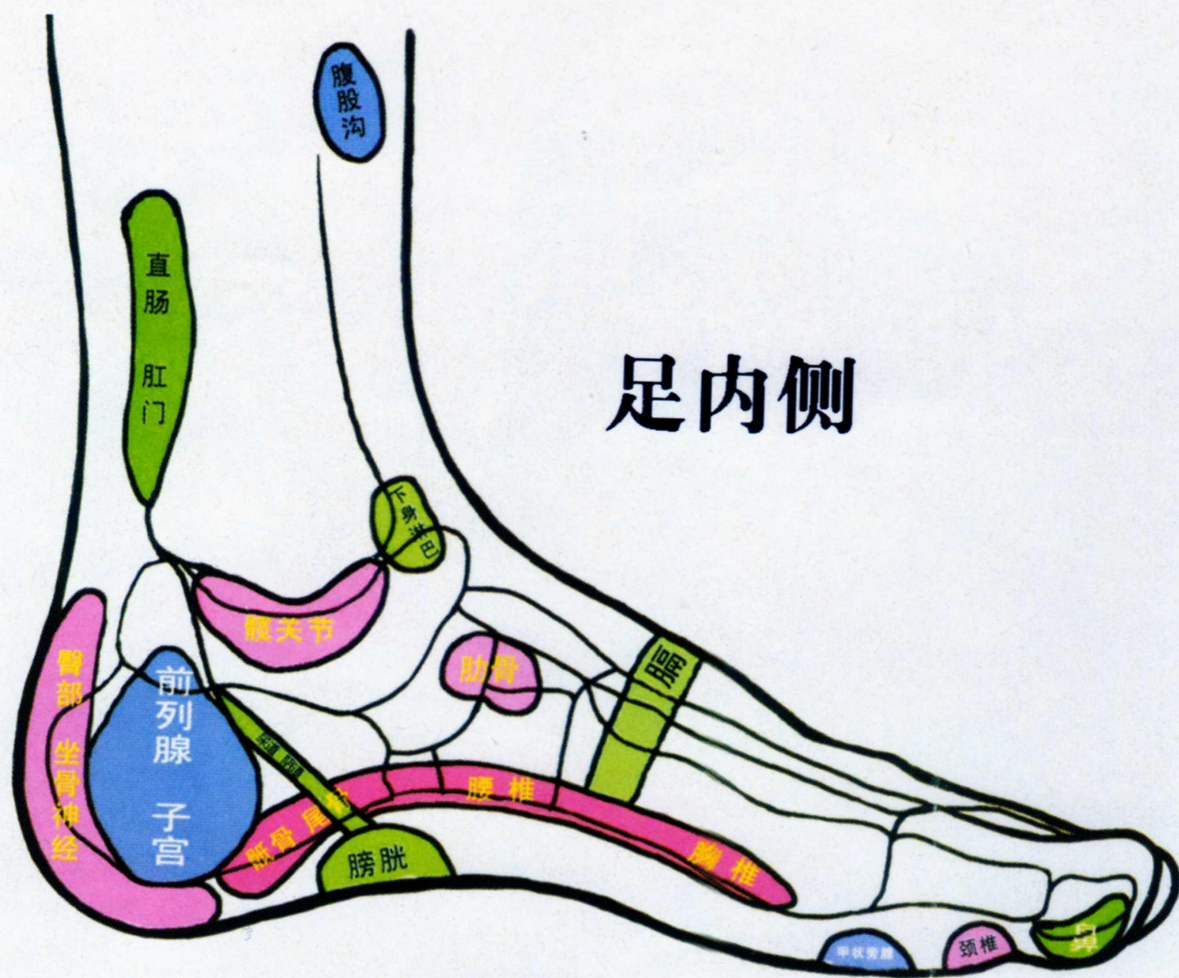
足背



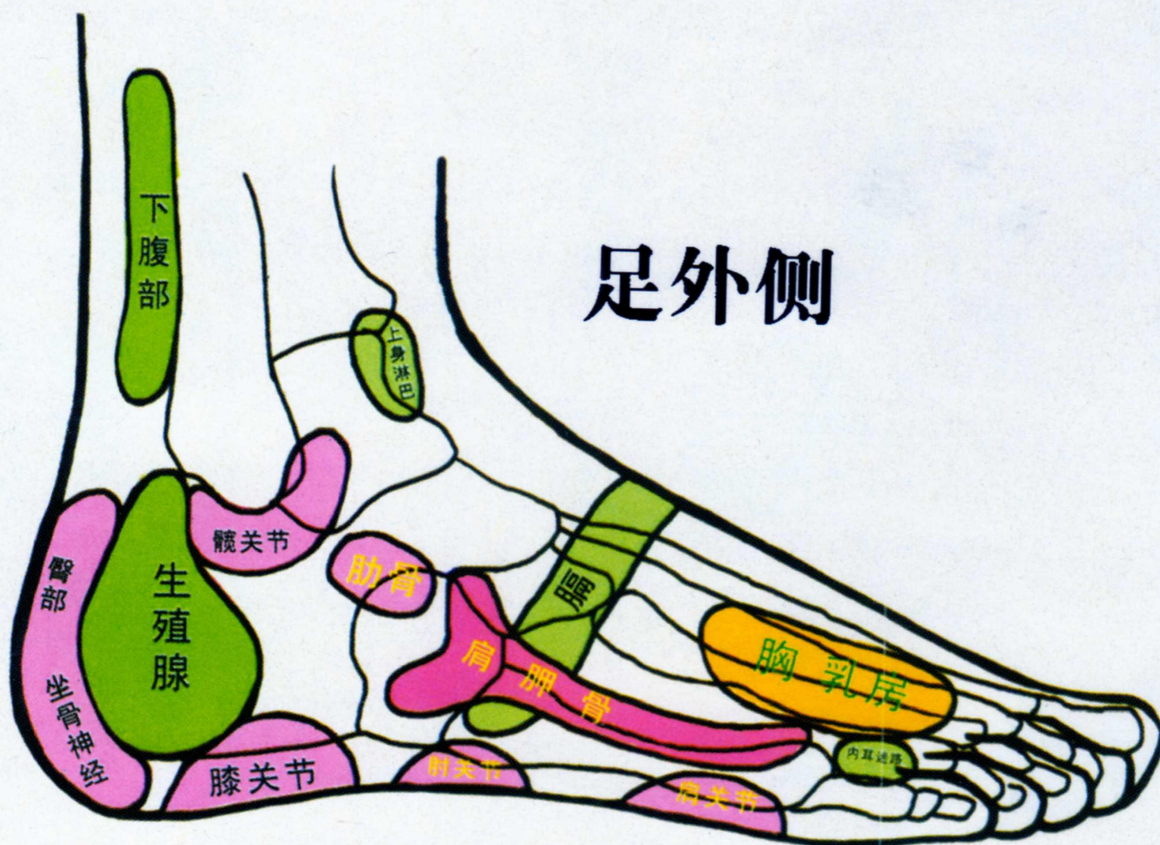
左足底



右足底



足内侧



足外侧



手到病自除²

“圣手医师”杨奕的家庭保健处方

杨奕◎著

凤凰出版传媒集团 | 凤凰联动
江苏人民出版社 | FONGHONG

图书在版编目 (CIP) 数据

手到病自除 2: “圣手医师” 杨奕的家庭保健处方/杨奕著. —南京: 江苏人民出版社, 2010. 2

(国医健康绝学系列)

ISBN 978 - 7 - 214 - 05029 - 8

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 233209 号

- 书 名 手到病自除 2: “圣手医师” 杨奕的家庭保健处方
著 者 杨 奕
责任编辑 刘沁秋
特约编辑 陈赐贵刘娟
插 图 单 单
出版发行 江苏人民出版社 (南京湖南路 1 号凤凰广场 A 楼邮编: 210009)
网 址 [http://www. book - wind. com](http://www.book-wind.com)
集团地址 凤凰出版传媒集团 (南京湖南路 1 号凤凰广场 A 楼邮编: 210009)
集团网址 凤凰出版传媒网 [http://www. ppm. cn](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 710 毫米×1000 毫米 1/16
印 张 14. 5
字 数 184 千字
版 次 2010 年 2 月第 1 版 2010 年 4 月第 3 次印刷
标准书号 ISBN 978 - 7 - 214 - 05029 - 8
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。

前 言

病过，苦过，才深知健康的滋味叫幸福

2009年应该算是我最忙碌的一年，当然也是比较充实的一年，一本小小的《手到病自除》，居然会受到全国那么多老百姓的喜欢，一个年近7旬的老人走在大街上都能被许多陌生人叫出名字。孩子们笑着说：“老了，倒过了把明星的瘾！”电视台的朋友也开玩笑地说：“提高收视率，赶快找杨奕。”对此，我除了始料不及，就是受宠若惊了。

《手到病自除》出版以后，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。有些人用了书中的方法后觉得非常有效，比如一位有20多年高血压史的读者按照书中说的，每天坚持捋大脚趾指肚，一段时间后感觉头脑明显清爽了不少，血压也慢慢稳定了。对我来说，能跟别人分享防病治病的方法，使更多的人摆脱病痛，就是一件值得喜悦的事情。

不过，这并不能让读者满意。无论是在互联网上，还是在健康演讲会现场，我总能碰到很多就自身疾病情况求助的人，其中有很多问题是限于头一本书的篇幅没能提到或讲解得不够细致的。有些读者甚至反过来启发我：“杨老师，反射区疗法能不能跟别的疗法结合起来呢？”古人讲，“一物不知，儒者之耻”。这本书暴露出的这些不足让我感到深深的不安，也促使我决定赶快写出《手到病自除2》。

在本书中，我除了查缺补漏，就是对读者最关心的问题进行解答。鉴于大多

数人对反射区疗法已经有了一定认识，我在新书中主要围绕反射区疗法的活学活用来讲，不再局限于足部，方法也不只是集中梳理。

具体说来，在内容上增加了头一本书里未谈到的内科、骨科、五官科、男科、妇科、儿科、皮肤科等方面的常见疾病；在反射区部位上，添加和完善了耳部、第二掌骨、背部等处；在使用方法上，则多了推拿、拔罐、敷云南白药、贴耳豆等综合疗法。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”，您只要掌握了反射区疗法的原理，就能找到最适合自己的方法，甚至变成另一个杨奕。

现在，人得病后往往心理上非常脆弱，觉得重获健康基本上只能靠医生和老天爷了。这样的心态实际上是疾病痊愈的最大障碍。要知道，疾病不是无缘无故来的，有来路就会有去路。将反射疗法与其他各种自然疗法相结合，再加上乐观平和的心态，就一定能找到让疾病“原路返回”的方法。关键是拥有手到病自除的信念，这样才会有“我的健康我做主”、“健康由我不由天”的结果。

人啊，凡事换个角度去看就会有一个好心态。比如说，有一次出版社请我去签书，一次签1 000本。当时编辑就说：“杨老师，您慢慢签，这活儿太累人了。”我说：“这累什么？我的名字就两个字，签1 000本也就相当于写篇2000字的小短文。”编辑一想，觉得是这个理儿，“才2000字”，一下子轻松了不少。所以我们防病治病，也要有这种心态才行！

我现在告诉大家的这些祛病方法好多不是我发明的，只是我学了、吸收了、用了以后觉得好就把它记下了。生活中，我觉得有一个字能让我明白一个道理，我就拜在这个字下，奉它为“一字之师”；碰到一个养生治病的好招了，我也拜在它下面，奉它为“一招之师”，“学习…综合”“使用”，用了真觉得好，再去“推广”，这就能让我自己积德修福。

病过，苦过，所以我深知健康的滋味叫幸福。目前，我最大的愿望就是跟大家分享更多保持健康的方法，也希望您能够把这些方法传递给更多的人，就像圣人说的一样，“独乐乐不如众乐乐”，也正如一句广告语所言，“大家好，才是真

的好”。只有这样，人人才能与健康终生结缘。

祝您和家人永远健康、幸福！

杨 奕

2009 年 12 月 25 日于北京

目 录

第一章 健康由我不由天 /15

活学活用反射区,终生健康不用愁 /15

灵活运用反射区,多管齐下除病魔 /15

反射区如何搭配使用功效才大 /16

痛点自诊自疗法 /18

大病化小,小病化了 /20

第二章 让爱天天住我家——特效反射区的基础使用方法 /23

常拔罐,身强体壮 /23

有肩周炎和哮喘,一拔火罐就好 /26

学会贴耳豆,轻松治百病 /29

“拉拉扯扯”得健康——耳操简介 /30

“为健康的到来“鼓掌” /35

泡脚时别忘了给自己“找别扭” /39

为自己的亲人多洗洗脚吧 /42

第三章 人体自有特效药如何活用背部、耳朵、第二掌骨反射区 /44

背部采药治腰疼 /44

治落枕,要活血化瘀 /46

雄致敬——胸肋痛的反射区疗法 /48

管它是痔疮还是哮喘,背部反射区通治 /51

刮推背部,补肾通尿 /54

拥有优美的背部曲线——调整肩、背、颈的方法 /57

健康尽在“掌”握中——手部特效反射区详解 /64

吃不香、睡不着,怎么办 /68

第四章 气血畅通四肢健——四肢疾病的调理方法 /74

腿脚无名肿痛怎么办 /74

“忍无可忍,无须再忍”——风湿性关节炎综合调理方 /76

不痛并享受着——防治痛风一席谈 /78

中风患者的家庭调理方法 /80

股骨头坏死的家庭调理方法 /84

功同运动的“足桑拿”——手脚发胀、发麻的家庭调治法 /88

手脚颤抖、麻木、冰凉怎么办 /91

腿脚抽筋急治法 /95

不安腿,今日安——轻松解决腓肠肌痉挛 /97

第五章 面子问题比天大——轻松应对五官科常见疾病 /99

偏头痛其实很好治 /99

最快治疗老花眼的方法 /103

双目舒坦,养精补肾 /105

牙疼的急救方与根治法 /107

得了口腔溃疡,没必要麻烦医生 /110

鼻子出了问题,赶紧“问责于肺” /113

顽固脚癣、手癣的自我调治法 /115

忍得一时之痛,可换岁岁平安——冻疮的自然疗法 /118

不要让“疣”骚扰您 /120

第六章 管好你的“进出口公司”——如何增强肠胃、肝胆功能 /122

烧心、泛酸、消化不良的调理方法 /122

吃嘛嘛香——食欲不振的快速调治法 /126

温灸中脘治胃病,耳朵胃区遥呼应 /129

多点肚脐揉脚底,轻轻松松除便秘 /133

治疗痔疮的特效方 /136

不花钱的胆结石自我调理法 /137

身上的三处减肥宝地——甲状腺,公孙穴,大敦穴 /139

怎么甩掉将军肚、蝴蝶袖和游泳圈 /141

第七章 人生最贵气韵深——如何增强心肺功能 /144

“心心相印”保心肺 /144

气管炎、支气管炎、哮喘的家庭基础调理法 /149

轻抚中指，可保血压平稳 /154

声音嘶哑，您的生活会变成什么样——急慢性咽炎 /156

嗓子里多痰，难闻更伤身——痰多，嗓子发痒、发 /159

第八章 琴瑟和谐万家欢——如何调治生殖系统疾病 /161

少去做精油推背、卵巢保养 /161

下身有难自己救——阴道炎、盆腔炎、白带异常的 /162

女人有孩子才完美——如何提高受孕机率 /166

月经不调、莫名闭经的调理方法 /167

疏肝调肺，可治外阴白斑 /169

为什么男士都怕前列腺增生 /170

重振雄风——阳痿的快速调理方法 /173

孩子娘娘腔，小心得了隐睾症 /174

第九章 孩子有病，妈妈最心疼——如何用反射区来保护

孩子的身体 /176

孩子的平安从保肺开始——小儿肺炎的家庭调理方法 /176

- 拿什么来关心您遗尿的孩子 /179
- 孩子发烧、感冒咳嗽怎么办 /182
- 孩子呕吐的调理方法 /183
- 孩子经常打嗝,不能轻视 /185
- 傻瓜按摩法可让您孩子的健康赢在起跑线上 /188
- 治孩子假性近视的“江湖一点诀” /191
- 别忘了完成孩子每天给您留的健康作业 /192
- 谁让您的孩子睡不好——小儿晚上流口水、磨牙、 /194
- 家有小胖墩儿怎么办 /198
- 孩子眼屎多,多因肝火重 /200
- 孩子得了湿疹怎么办 /202

第十章 细节决定健康 /204

- 夏不坐木,冬不坐石——不受寒就是最好的保健 /204
- 老年人如何补钙最快 /206
- 朝什么方向睡觉,身体才会好 /208
- 老年人要学会享受孤独 /212

第一章 健康由我不由天

活学活用反射区，终生健康不用愁

当您身体不舒服时，可能在某一处反射区上没有摸到明显的阳性物，这时候您先别断言自己没病，而要在其他全息胚反射区上再找找，做到有效排查。一旦发现反应敏感点，就多去点按它，把敏感处揉到不再敏感，身体就没事了。

灵活运用反射区，多管齐下除病魔

现在，读过《手到病自除》的朋友大多明白了人体反射区这一概念，也体

验到了通过刺激它们就能够直达病灶、祛病强身的神奇。

我在第一本书中打了一个形象的比喻，反射区与身体器官的关系就相当于门铃和住户，您在单元门楼底下按 1818，18 楼 18 室的门铃就会响了，但 17 楼 18 室的不会响，18 楼 10 室的也不会响，也就是说，门铃和住户是一一对应的关系。反射区就相当于门铃，而身体器官就是住户，刺激反射区就能够调理相应脏腑、器官、肢体的毛病。

说到这儿，有些朋友可能就会想了：我们家不只一个门铃啊！通常单元门有一个，正门口还有一个。也就是说，往往有好几种方法可以让你家的门铃响起来。这跟反射区疗法是一个道理，比如说，胃不舒服了，你可以调理脚下的胃反射区，也可以点按耳朵上的胃反射区。虽然“电铃”位置不同，但都能通向同一个病灶。

耳朵、小腿、第二掌骨、背部等与双足一样，包含着全部的生命信息，只是人们对它们的挖掘不及足部那么深入罢了。

所以说，不要孤立地对待反射区，活学活用才是关键。

反射区如何搭配使用功效才大

足部位于人体的最下面，身体新陈代谢的产物在这里最为集中，所以它对身体毛病的反映也最为明显。在第一本书中，我重点讲了足部反射区的使用方法，并把脚上近 60 个反射区的位置和主治疾病做了一个系统的梳理。您如果身体不舒服，就可以随时查找，并进行自我调理。

而耳朵、小腿、第二掌骨、背部等反射区各有各的特点，您如能根据不同情况，将其与足部反射区搭配起来使用，效果往往事半功倍。

比如，耳朵上的反射区异常敏感，见效也是最快的。但是耳朵本身很小，

不照镜子的话根本看不见，所以上面各个反射区的位置不太容易找准。另外，身体有什么毛病的话，耳朵上相应的反射区按起来就会钻心地疼，很多时候自己根本下不了手。但也正因为它有这个特点，耳部反射区特别适合用于检测疾病。您一抬手就能摸到它，所以平常没事儿您就在上面找痛点，找着后使劲儿点按——这实在是一个不花钱的测病、防病的好办法！另外，您每天按照我在书中第二章介绍的去练习简易耳操，就能把日常的全身保健做得差不多了。

小腿反射区的优点是操作起来非常方便，但它调理的主要是脏腑，涉及外部器官的不多，“主打”心、肺、脾等内在器官，对鼻子、颈椎等地方没怎么“用心”。可以说，它是一个“偏才”和“怪才”。

也正因为这种特性，它在调理五脏六腑，尤其是防治糖尿病、脾胃病等方面，往往一马当先，屡建奇功。

第二掌骨反射区更小，只有5~6公分长。它的特点是随时随地都可以操作，比如，用大拇指推按整个第二掌骨，这么一个简简单单的动作就能调理全身的毛病，对颈椎、腰背、四肢的一些毛病，调治效果尤其好。

背部反射区有各种俞穴，主要是从根子上来治理脏腑疾病以及由此引起的一些不适之症。

使用背部反射区的方法是主要是拔罐和推背，这两个方法都需要家人的配合，也都是平时常用的保健之法。

知道了以上几大全息胚的特点之后，您就可以把它们搭配起来使用了。

比如，家人帮您在背部拔罐调理肾脏毛病的时候，您就可以在每晚泡脚后自己按摩足部泌尿系统反射区，然后用云南白药贴敷脚底的肾反射区。您还可以自己点按耳朵上的胃、十二指肠、肛门反射区来帮助提高疗效。

搭配使用反射区的优点是：当您身体不舒服时，可能在某一处反射区上没有摸到明显的阳性物，这时候您先别断言自己没事儿，而要在其他全息胚反射区上再找找，做到有效排查。

一旦发现反应敏感点，就多去点按它，把敏感处揉到不再敏感，身体就没

事了。

也就是说，几个反射区之间是同气相通、互相辩证的关系，不存在哪个最好、哪个最有效的说法，您身上哪里反应最敏感，哪里就有治病效果最好的灵丹妙药。

痛点自诊自疗法

您身体哪里不舒服，那与之相对应的反射区上一定有反应，按起来就会特别疼。在痛处采用“痛点自诊自疗法”来调治，就是对付疾病的一个通用大法。

在第一本书中，我给大家介绍了“按、揉、推、刮四位一体基础法”“补泻一步法”“河洛五行生克法”“象数疗法”4种使用反射区的基础方法。在这本书中，有些疾病的调理以及足部反射区的具体使用手法我就不再详讲，您根据自己的身体状况去选用第一本书中的基础方法就行了。不管选用哪一种，您都记得把反射区上的疙瘩和痛点揉开、揉散，这就等于把病因祛除了。

如果您没有看过我的第一本书，那也没有关系，因为反射疗法本来就是很简单的自诊自测法。一些常见疾病可以怎么样检测，梳理时要用到哪些反射区，具体怎么用……这些我都会在各章节中说得很明确，文中也配上了相应的图。这样，您就能按图索骥，在自己身上把相应的位置找到，然后用大拇指去摸索，只要有疙瘩、沙粒、条索或酸麻胀痛，就说明您的身体有些毛病，这时您用按揉、推刮等方式刺激它就可以了。

消灭身体病根的两太极简方法

在第一本书四个方法的基础上，这本书增加了在反射区贴敷云南白药、拔罐、贴耳豆等传统自然疗法。您将这些方法与四大基础方法结合起来，就能最大限度地刺激反射区，激发人体自愈潜能。

我一直强调，反射疗法是最自然、最“傻瓜”、人人一学就会的方法。为什么呢？因为您只要在反射区上找到痛点，就等于找到了病根。所以反射区疗法又可以叫做“痛点自诊自疗法”。

根据这个原则，您身体哪里不舒服，那与之相对应的反射区上一定有反应，按起来就会特别疼。在痛处采用“痛点自诊自疗法”来调治，就是对付疾病的一个通用大法。

怎么调治呢？一种是直接点按这个痛点，直到痛感消失。另一种是加强型的，也就是“五行生克补泻法”，即找到痛点，先在痛点周围的上下左右四点按揉，顺9逆6，最后在痛点上刺激，做顺36逆24。

这两种方法是“痛点自诊自疗法”的核心，您要好好掌握并且融会贯通，养生祛病才有最好的效果。

一些生大病和手术后的病人也可以用它来减轻痛苦。对此，我自己就有亲身体会。多年前，我偶然发现自己脚上的肾反射区有褐色的斑点，斑点下面还有硬的阳性物，按上去感觉很疼。

我就说：“徒儿们，看看！老师的肾里头可能长东西了！”女孩子们当时就哭了，男孩子们呢，都瞪大了眼睛看。我说：“离哭那天还远着呢！咱们拿自己做个试验看看！”

我用的方法就是每天吃一粒云南白药里的保险子，然后在反射区上外敷云南白药，再用砭石棒在足部肾反射区上的痛点处一天三四次地刺激，每次10分钟。八天过后，那个疙瘩没了，褐色斑点也消失了。

我感觉，只要像对待菩萨一样对待自己身上的反射区，好好待奉它，你的自愈力就会越来越强，身体也会越来越好。

借助工具，事半功倍

有些人跟我反映说，使用反射疗法后，自己各方面的问题都得到了有效缓解甚至根治，但脑压却上去了，这是怎么回事呢？

原来，一般人在用到反射疗法的时候都是直接用大拇指做，而大拇指上的反射区对应的是人的大脑。您老用大拇指去做，容易使脑压增高，脑压一增高，血压自然也就上去了。

在使用反射疗法时，我建议大家尽量使用工具。一方面是为了保护大脑，另一方面也是为了省力。现在有很多反射疗法从业者都是直接用手做，如果一天给10个客人服务，这10个客人的大脑舒服了，他自己的脑压却升高了，眼压、血压也跟着上去了，时间一长，还容易得青光眼、白内障。我常用的是砭石，效果特别好，要是您手头没有砭石，也可以用玉棍、牛角棒、木棍或瓷棒来做。

总之，不管用什么方法，都要以自己身体感觉舒服为宜，多想想怎么做才顺手，才能既好操作，又不伤身体。这也是小时候我母亲反复强调的：必须用脑子去干活，要活学活用。

大病化小，小病化了

为什么有的读者严格按照我书中的方法去做、不怕疼、也坚持下来了，但效果依然不大呢？这就是没有一个好的心态和信念使然。所

以，疾病来临之时，你一定要给自己一个坚强的信念：健康由我不由天。

很多人说反射区按起来非常痛，有时候坚持不下去，尤其是按耳朵上的反射区，实在是痛得受不了。还有人说刚开始练拍手的时候，也是疼得忍不住，有的人还拍得手上起了裂口或白刺。我想说的是，对于这些痛苦，您一定要忍住。

反射区上有疙瘩和堵塞，就得赶紧把它揉开，可以用拔罐的方法，还可以用云南白药贴敷法把反射区的毒素渗透分解。记住，舍得一时之痛，才能把病彻底除尽，才能让身体拥有一个良好的环境，从而赢得一个健康的体魄。这个过程就是有舍有得。

生活中的很多事情跟用反射疗法祛病是一个道理。

我出完第一本书后，很多朋友尤其是同行的朋友都说我：“你把自己这点儿老底儿都抖出来了，不怕断自己的后路，丢自己的饭碗吗？”反射疗法是我谋生的饭碗不假，但它更是老祖宗留下的东西，不是我自己的，我学会了，把它教给更多的人，看起来是舍出去了，但每次看到读者的留言，说他某方面的毛病正在慢慢改善，我就觉得心里挺美的，心态越来越好，人也越来越快乐，这种感受是花多少钱都得不到的。

得病的人心理一般都非常脆弱，这对治病十分不利。实际上，只要治疗得法，谁都可以大病化小，小病化了。为什么有的读者严格按照我书中的方法去做、不怕疼、也坚持下来了，但效果依然不大呢？这就是没有一个好的心态和信念使然。所以，疾病来临之时，你一定要给自己一个坚强的理念：健康由我不由天。

我曾经在电视台的一次节目里说：没有谁能一辈子不遇上点坎坷的。什么是坎坷？

坎坷叫一生，幸福叫时刻，一时一刻加一块儿，75 分钟，人这一辈子的幸福只有 75 分钟，剩下的都是坎坷。小到你喝点儿开水烫着嘴了，大到得了某一种病，都算是生命中大大小小的坎坷，有坎坷不要紧，努力去战胜它，每战胜一个坎坷，您就离成佛近了一步。

遇到坎坷以后，您千万不能钻牛角尖。比如，外头飞进来一只蚊子，把您的胳膊咬了，您就想跟它玩命，“我非逮着这蚊子不可”。但这蚊子最后飞走了，您报不了这个仇了，还有必要跟它较真吗？要我说，您就把那些不良情绪和惹您生气的事都当作蚊子，不理它，更不要把它放在心里，就不会活得那么累了。

第二章 让爱天天住我家——特效反射区的基础使用方法

常拔罐，身强体壮

症状：肩背部、腰腹部疼痛。

方法：1. 哪儿疼就在哪儿拔罐，重点拔后背和腿部。

2. 主要拔后背上相关脏腑的俞穴。

注意：上真空罐的时候，最好抽气不要超过三下。

拔罐这种方法很古老，也很有效。

无论是四肢、肩背部，还是内脏，只要有毛病，拔罐都不失为一种较好的调理方法。

效果最好的当然是火罐了，您如果不会拔火罐，那就用大一点的磁罐和气罐来拔，虽然见效慢些，但是操作方便、安全，坚持下去，同样有效。

拔罐时，您需要注意几点：拔哪里？怎么拔？拔多长时间？什么情况适合拔罐？

拔罐拔哪里

拔罐的位置，一般是在后背和腿部，哪儿疼拔哪儿。至于身体前部等一些皮肉比较薄的地方，拔罐时间别那么长，最好是遵医嘱。

如果您肠胃不好、肾虚、哮喘、腰椎骨质增生，都可以用拔罐的方法来治。很多时候，它比吃药管用得多。

拔罐主要拔督脉和膀胱经，拔病灶所在脏腑相对应的俞穴，重点在您拔罐时颜色最深、反应最厉害的地方拔。

拔罐的方法

很多人反映，使用磁罐和真空罐时，老是掌握不好力度，不知道拔到什么程度才算合适。我的建议是，不管大罐小罐，上罐的时候最好抽气不要超过三下。当皮肉开始有点儿发紧，出现小的细纹，人稍微感觉有点不舒服时就可以了。特别是老年人，更不能抽拉得太厉害，否则留罐的时候肉拔起来太多，起罐的时候不好起，效果也不太理想。

拔罐适宜人群

拔罐这个方法尤其适合有慢性病的人和身体虚弱的老人家。7天或者10天拔一次，每次10~15分钟。冬天人容易受寒，那就经常拔罐，这样，一冬都

会有很好的免疫力。

但这种方法对皮肉太松弛或太瘦的人就不合适，皮肉太松弛的人拔完以后由于抽拉的劲大，会把皮都扯上去，太瘦的人则根本拔不住。

有人拔罐拔10分钟，甚至三五分钟就会起泡，说明他脾虚得厉害。我曾经接到一个读者的电话，说她在美容院拔罐拔了30分钟，后背都紫了，而且起泡了。我说：“第一次给您拔30分钟是不太恰当的，不过既然已经起泡了，那您就天天拔30~40分钟，把身体里的脏东西全拔出来。”

我觉得，说到子女给父母尽孝道，最好的方式就是让父母身体健康。一周给父母推一次背，拔两次罐，有病调病，无病养生，这实际上就是一种爱的表达。

夫妻之间也是一样，尤其是中年夫妻，面临着生活和工作等各方面的压力，夫妻关系很容易出现问题。那么，与其天天念叨着“婚姻是爱情的坟墓”，不如行动起来，给他（她）拔拔罐，这种贴心贴肺的关心会比一句“我爱你”实在得多。

拔罐可根除顽固皮肤病

有好多老年人秋冬季节皮肤瘙痒，这主要是因为肺燥、脾虚，湿毒在体内排不出来。加上有情绪时候不好，还可能出现带状疱疹、荨麻疹等病。

大部分的皮肤病都跟脾湿、肺燥以及不良的情绪和精神压力有关系。对这种皮肤上的毛病，我一般都用根治拔罐的方法进行调治。

怎么拔呢？首先在大椎、肾俞、肺俞、脾俞拔上大罐，拔40分钟以上。第二天再拔，这时可能会出水、出血，甚至出现白色浆状的东西，但您一定要坚持。直到拔得什么东西也不出了，皮肤愈合得很干净才可以停一止。这样，疾病才能得到根本性的调治。

如果您有牵延不愈的慢性病，也应该采取根治拔罐的方法，也就是每回拔

三四十分钟，这样才能把体内的脏东西都吸出来。再往后，身上结的血痂慢慢地掉了，皮肤会相当好，人也一身轻松。

有肩周炎和哮喘，一拔火罐就好

症状：肩周炎，哮喘。

方法：1. 沿着肩胛骨的内侧缘密排四个罐，每次10分钟，调治肩周炎。

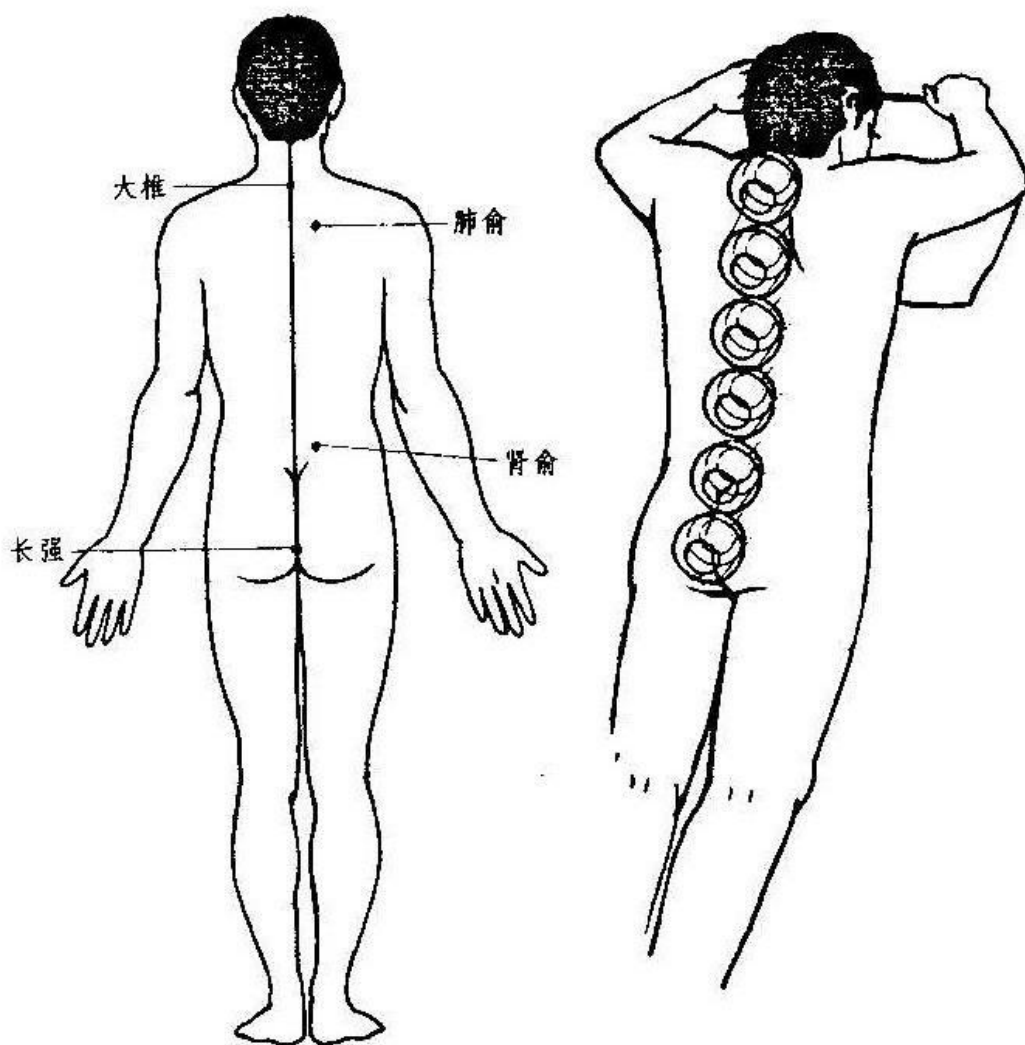
2. 在大椎、肺俞和肾俞拔罐，每次40多分钟，每周2~3次，调治多年哮喘。

注意：如果拔罐拔出水泡了，第二天可以继续拔，直到把身体里所有的湿和毒都拔出来为止。

作为平时保健，您如果不知道从哪儿开始拔罐，那就从大椎到长强密排，把督脉、华佗夹脊都拔了，这样各个脏腑都辐射到了。另外，如果您发现自己这两天肺不太舒服，那就拔两边的肺俞；腰不舒服就拔肾俞；调理哮喘呢，就要拔大椎、肺俞和肾俞，起到泻热的作用。如果是多年的老哮喘，拔罐的时间就要超过40分钟，每周拔2~3次。

提到火罐，很多人都怕。我现在带学生，就让他们先在自己身上试验，挑肉厚的大腿外侧拔。有很多人怕出泡，其实出泡是因为此人身体很虚、很湿，更应该多拔。

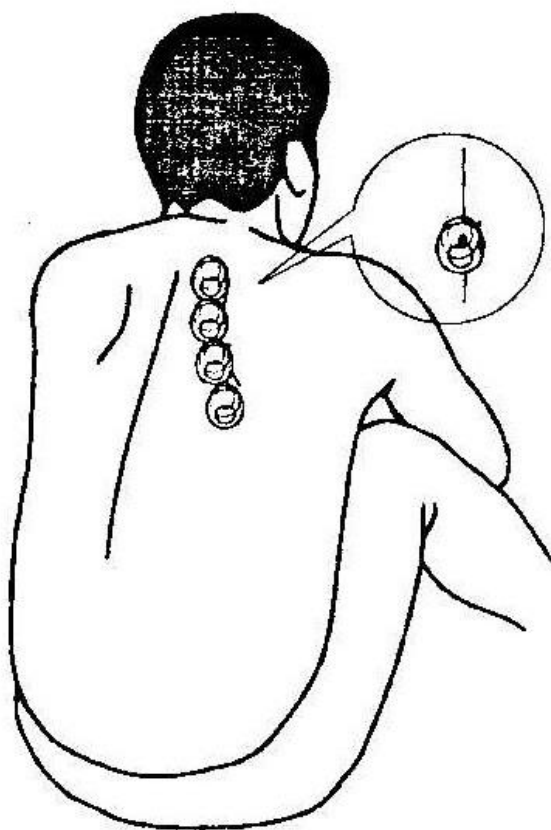
记得当年我犯肩周炎那次，因为留罐时间太长，给我烫了个大泡。我让孩子们先给我把泡刺破了再拔，俩孩子谁都不敢。后来我自己照着镜子，把泡刺



拔罐时从大椎拔到长强，让疾病无处藏身。

破了，又让孩子们给我拔上。拔完以后，我的肩膀舒服多了。从那以后我就感觉连走路都清爽了不少，不仅肩周炎不药自愈，好多年甚至连感冒都没得过。

您如果也有肩周炎，就要沿着肩胛骨内侧缘，顺着骨缝走罐，走完罐儿以后再把四个小罐密排上，拔10分钟。您如果不会走罐，就直接密排上四个罐，只是留罐的时间要稍微长一些，大概15分钟后取下。一般一周拔3~5次，这样能把骨缝里的寒拔出来，同时也消解了肩胛骨肌肉里面的粘连，促进血液循环。



在肩胛骨内侧拔罐，让肩周炎一走了之！

首次留罐别超过 10 分钟，适应了以后再延长至 15 分钟。如果拔 10 分钟就起泡了，要用消过毒的针把水泡横穿刺破，这样，皮不会破，只是让水流出去。水流出去以后，撒上云南白药，然后用医用的纱布和胶布固定就可以了。

我在这里特别建议大家一下，如果出水泡、流黄水了，千万别停，第二天继续拔，直到再也不出水泡为止。

学会贴耳豆，轻松治百病

症状：胃疼、腰疼。

方法：1. 点按或贴敷耳朵上的胃、腰椎反射区。

2. 在耳部按上去最疼的反射区贴上磁珠、王不留行籽或者莱菔子。

注意：不必每次都把耳朵贴满，每次选择3—5个痛点即可。

耳朵是人体重要的全息胚之一，使用它的最简单办法就是哪里痛就使劲儿点按哪里，嫌麻烦呢，就在有痛感的反射区贴上王不留行籽、磁珠、绿豆或者莱菔子。不必把耳朵贴满，每次选择3—5个痛点来贴就行了。

有的人胃疼，那就对照图一一查找，看胃、贲门、幽门、十二指肠这几个地方，哪里最痛就点按哪里。点按时，不要怕痛，一定要坚持住，之后会感觉胃部发热，一会儿疼痛就缓和了。

贴耳豆的时候，拿普通的贴膏贴上就行了。当然，如果能把云南白药粉加水调和，裹在绿豆或王不留行籽外面再贴，或者把云南白药粉与打碎的王不留行籽混合，加水调匀直接敷。经过云南白药的渗透作用，效果会更好。

这个方法比较简便，不耽误事儿。贴上后平时走路、读书甚至开会时，都可以随时点按，也不用使太大的劲儿。有的时候，点点就麻木了，感觉不到疼了，那就换个地方再点。

一般一次要贴3~5天，直到点按的这个地方不疼了。比如说，腰疼的话，就贴耳朵上的腰椎反射区，可以两边耳朵都贴上。今天主要点按左耳，明天主



要点按右耳，反复点按，形成一个持续的刺激。几天后，腰就感觉灵活多了。

“拉拉扯扯”得健康——耳操简介

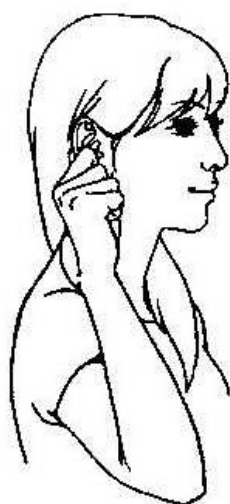
症状：失眠、食欲不振等亚健康之症及各种慢性病。

方法：1. 捋耳轮、耳周。2. 揉三窝。3. 捋对耳轮。4. 扯耳垂。5. 搓擦耳根。6. 鸣天鼓。

耳朵上有全身的反射区，经常刺激这些反射区对身体很有好处，但很多人觉得耳朵上的反射区太小，想通过耳朵保健却不知从何下手。这里，我就为大家介绍一套简易的耳操。

这个操共分六步，每一步都是要用双手同时按摩双耳的。我每天起床前都要做一遍这套耳操。我女儿说我每次醒了都赖床，其实，就是在床上摸俩耳朵

摸了那么长时间。因为，老年人醒后不适宜立马起床，正好可以利用这段时间做耳操。



耳轮



经常捋耳轮，
让您省下许多买润
肤品的钱。

一、捋耳轮、耳周

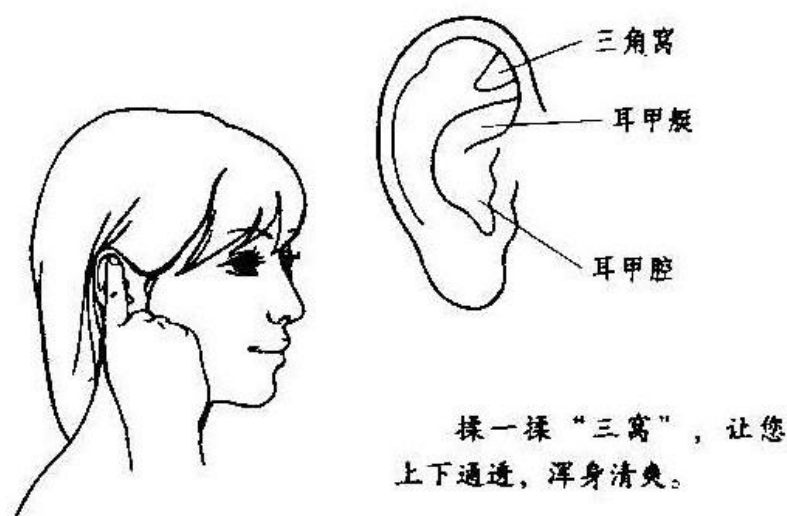
用大拇指指肚和食指关节捏住耳轮，往下捋，两手同时捋，各 18（或 36）下。

耳轮是全身体表的反射区，也就是说，在您捋耳轮的过程中就可以增强皮肤的新陈代谢。经常捋耳轮、耳周可以防治荨麻疹等病，对女性皮肤干燥、粗糙等也会有很好的改善。

实际上，用捋耳轮的方式来润泽皮肤比用很多化妆品都管用。

在做这个动作过程中还会涉及到耳周，也就是手指、腕、肘、肩这几个上肢的反射区，所以对上肢的酸、麻、胀、痛都有很好的治疗作用。

在这个过程中，大拇指正好是按在了耳后降压沟的位置。因此，有高血压的人一定要多做这个动作。



二、揉三窝

用食指指肚分别按揉“三窝”，每个窝按揉18（或36）下。

耳朵上有三个窝，分别是三角窝、耳甲艇和耳甲腔。

按揉三角窝能调整生殖系统功能，并起到安眠和安神的作用，让您每天神清气爽。

按揉耳甲艇能调节下腹部的很多毛病，像消化系统和排泄系统的毛病都可以得到调治。

按揉耳甲腔主要调节胸腹部的一些毛病，同时调节内分泌，让您的身体上下通透，整个人精神抖擞。

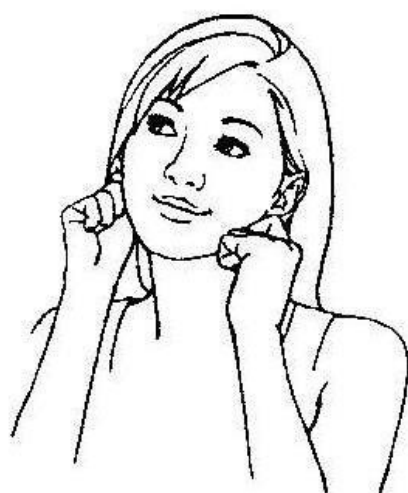
三、捋对耳轮

用食指和拇指捏住耳朵，捋对耳轮，每天18（或36）下。

对耳轮是您下肢和脊椎的反射区。如果您长期伏案或开车，颈椎有毛病；



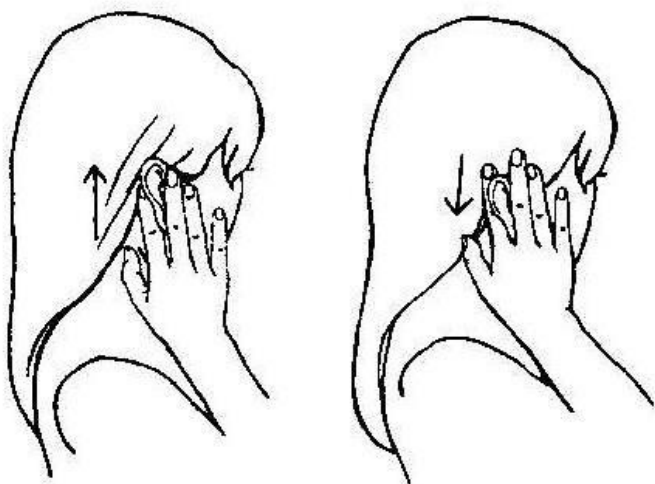
如果您年轻时长期劳累，现在腰膝疼痛，那就捋对耳轮吧。四、扯耳垂



每天扯一扯耳垂，头面部健康长相随。

用食指中间关节和大拇指捏住耳垂，往下扯拉，每天扯18（或36）下。

耳垂是头面部反射区集中的地方，因此，凡是头面部器官上的一些毛病，您都可以通过每天扯耳垂来轻松调理。



耳根里藏着防治甲低、糖尿病和呼吸系统疾病的良药。

五、搓擦耳根

搓擦耳根前部，刺激饥点、渴点和肾上腺。这个方法对患有甲低的人，为了减肥需适当控制饮食的人，以及糖尿病患者都是最简单的祛病良药。

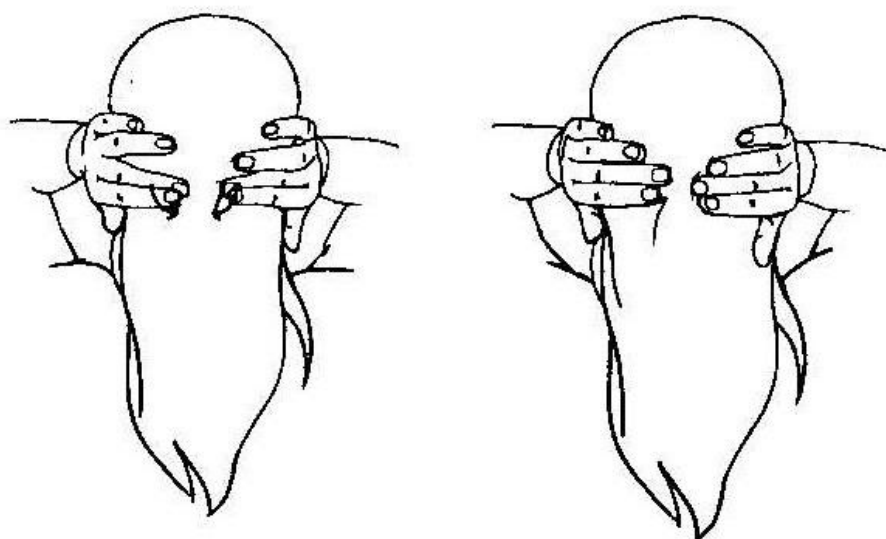
搓擦耳根的后部能刺激耳后的肺区，从而起到很好的清肺作用，还能预防和调理呼吸系统的毛病，提高自身的免疫力。

六、鸣天鼓

双手劳宫穴放到双耳上，十指自然放在后脑勺，食指和中指互相弹击，轻弹18（或36）下。

经常鸣天鼓能改善您的听力，治疗各种头晕。

我在第一本书中谈到用鸣天鼓这个方法治疗耳鸣时，说的是用食指一轻叩玉枕、风池、脑户等穴位。但是，您可能找不准那些穴位，那就练习这个改良版的简易鸣天鼓吧，方法简单，效果不减。另外，您练习前面介绍的六节耳操



经常鸣天鼓，让您告别耳背、头晕之苦。

来治耳鸣吧，简便易行，效果比单做鸣天鼓还好。

“为健康的到来“鼓掌”

方法：十指叉开，双手指肚都要对上，用点力气拍。拍手的时间最好在饭前或饭后半个小时，可从200下递增到1000下，最好是一边走一边拍。

效果：通调百病。

注意：拍手时身体会出现一些不适，不必慌张，那是正常的排毒反应。

每次我去全国各地签售或跟观众互动时都会得到大家热烈的掌声，拍掌本身既是一种锻炼，也揭示了拍掌人不同的健康状况。比如有人拍起手来呼呼

的，就像敲棉被的声音，表示身体里负的东西和酸性物质比较多。而有人拍起手来良声良气的，说明体内风寒太大，多半腰腿不好。

老祖宗早就说“拍手治百病”，因为手上有五脏六腑的反射区，所以在双手拍击的过程当中，您的五脏六腑都会得到相应的调整。

拍手对身体有什么好处

我有一个学生，他的肾非常不好，耳轮这个地方看起来总像没洗干净一样，实际上这就是肾有问题的标志。但他通过每天拍手，不仅耳朵变干净了，原来脸上的一点白癜风也全蜕净了。

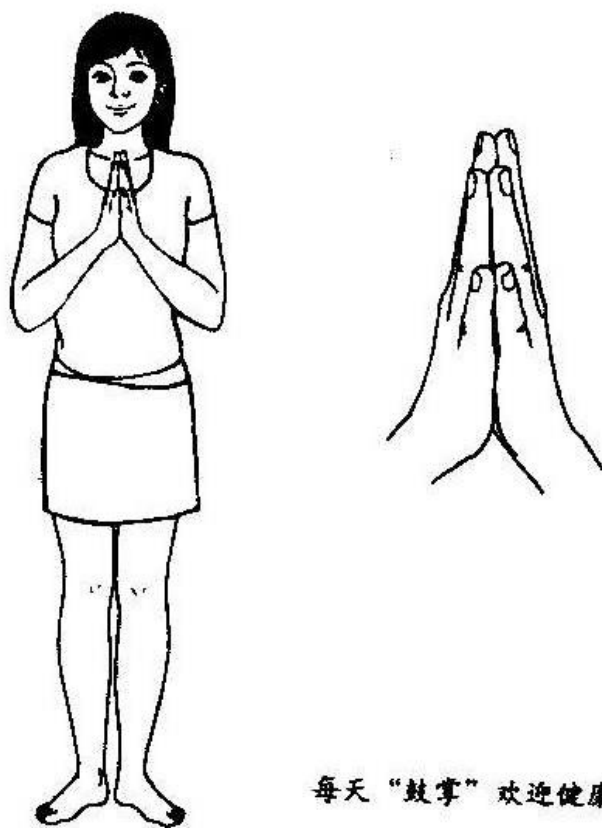
我另一个学生有心肌炎，每到感冒的时候就提心吊胆，生怕心肌炎发作，我也让他每天去拍手。结果他没拍两个星期虎口就裂了，都结了黑色的血痂。但是这个小伙子非常有韧性，他忍住疼，坚持拍，由轻到重地拍。后来他即使再感冒，也没犯过心肌炎。

正确的拍手方式

拍手的时候，要保证十指叉开，双手指肚都要对上，用点力气拍。拍手的时间最好在饭前或饭后半个小时。一般我建议从200下开始拍，慢慢递增，最后加到1000下。但是很多读者反映，开始的时候拍200下有点多，拍一会儿手就疼了。其实，这是因为有一些排病反应出现，有了这种情况可以先别太使劲拍，也别拍那么久，反正要以拍完后感觉舒服为准，然后持之以恒地拍下去。

还是那句话，任何方法都不能蛮干。

另外，拍手的时候要走动。老年人最怕的就是腿沉，坐着拍虽然很轻松，但是双手劈里啪啦一拍，血液循环到了臀部就给压制了，脏东西都沉到下边



每天“鼓掌”欢迎健康的到来。

去，腿就更重了。

在开始拍手之前，您可以把手心和手背分别照张相，拍手一段时间后您再比照看看。

有一次，我在西南某个城市作完健康讲座后开玩笑说：“现在应该形成一道风景线，杨奕同志从这个城市走的时候大家都鼓掌欢送，但请不要光站着，应该边走边拍手欢送才对。”

拍手时会出现的排毒反应

有人说拍手的时候很疼，但我要告诉您，疼只是一时的，当您过了这个疼的阶段，您看看身体是不是比以前好了许多。比如说我吧，以前心率不齐，手

上的心脏反射区有一根很大的青筋，后来就是在拍手的过程中把那条青筋拍没了。

一般情况下，拍手拍到一个星期左右，很多人会感觉浑身不舒服或者手上出现裂口，这是身体里长期积攒、深深埋藏的不良物质被激活了，等于各种矛盾都表现出来了。这时候，请坚持拍，不要停，直到把脏东西都拍没了为止。

身上迁延不愈或者经常复发的病可能是好几年甚至几十年积累而成的，您要想快速地把它排出去，反应肯定一也相对剧烈一些。

有一次，我跟学生在一个饭馆吃饭，期间就讨论拍手治百病的事情，那个饭馆老板听到了，很好奇地过来问。经过我一介绍，他也开始每天练习拍手了。结果拍到一周左右的时候，他给我打电话说：“哎哟！老太太，不行了，我拍得两个肋叉子疼，喘口气儿都疼，膝关节也疼，手上还起了好多白刺儿。”我说：“给您道喜了。”

其实，拍手的时候，身体哪里出现了不适，就说明是哪里的病和不健康的東西被拍出来了。这个饭馆老板每天晚饭时都要喝半斤酒，肝受伤太严重，所以他会拍得两个肋叉子疼。另外，因为他年轻时在兵团，经常在河沟里作业，所以腿上的风湿很厉害。我让他忍住疼，接着拍，把拍出来的病彻底排出体外。

又过了两个月左右，他给我打电话了：“哎呀！杨老师，太棒了！我刚开始在海河边拍手，很多人骂我神经病，不知道我在瞎拍什么，我也不理他们，就坚持拍。现在我浑身轻松极了，一天不拍就难受，觉得没舒展开。”

享受到拍手的好处后，他自发组织了一帮中老年人，每天下午五点多聚到海河边儿就开拍，用他自己的话说，都成为海河的一道风景线了。

佛常说舍得舍得，所以说，您要舍得痛才能迎来健康的彩虹。

泡脚时别忘了给自己“找别扭”

提高自身免疫力的方法其实有很多，不见得你非得去长跑，或者是做一些激烈的运动才行。我觉得，泡脚是适合所有人并能全面提高人体免疫力的保健方法。

现在很多人都是亚健康，去医院也检查不出什么病，但总觉得自己浑身不舒服，精神也不好。对于这些人来说，最简单的保健方法就是泡脚。

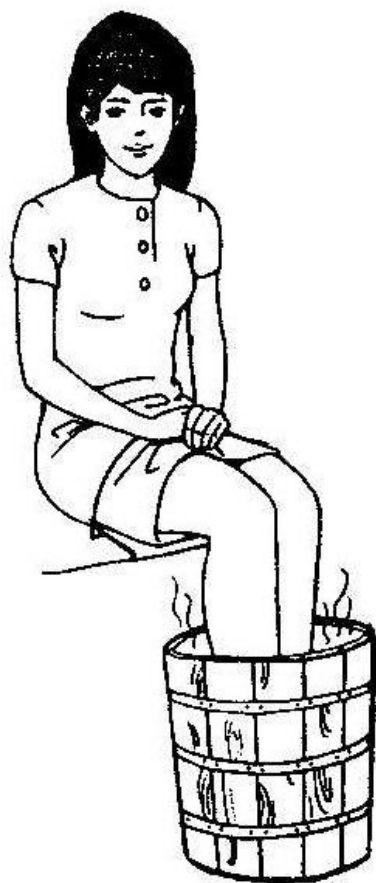
泡脚到底要怎么泡才有效果

首先说明，正确的泡脚方法应该是泡到小腿肚，也就是说您要准备一个专门泡脚的高桶，或者就用洗墩布的那种大桶就行。有的人说，脚上的反射区不是最集中吗，那我泡到脚面不就行了。这种想法是不对的，您先把脚泡得挺好了，可是如果小腿处的血液还阻塞着，那血液还是不能很好地畅通起来供给全身。

另外，泡脚不能只泡5分钟，时间太短什么用都没有。泡脚的时间最好是20~30分钟。泡脚时一定注意，水温不能超过45度，超过45度人就容易心慌、出汗，而且容易兴奋，睡不好。

有人问我，泡一会儿水凉了怎么办？水凉有两个原因，一个是水自然晾凉了，这样的话你就在旁边放壶热水，随时加水就行了。第二个原因可能是泡脚的工具底子太薄或者是地板太凉，那您最好在泡脚桶的下面垫个纸箱或者木

板，水就凉得慢点儿。如果开始的时候坚持不了30分钟，觉得难受，那您不用强求，争取每天都多泡一会儿，时间一长就习惯了，不泡够30分钟您倒觉



泡脚泡到小腿肚是关键。

得难受了。

用什么材料来泡脚

有的人喜欢到美容院去泡脚，觉得那些泡脚水闻起来中药味挺大的，肯定对身体有好处。但据我所知，很多美容院或者足疗馆里给客人泡脚用的不过是最简单的甘草。大家都知道，甘草是一种和药，它能调和各种药材之间的药性，但是只放甘草一味药不会有什么作用。

我觉得如果只是保健性的泡脚，你搁点大盐就可以了，因为大盐能够让身体里的钙磷平衡，又能消消毒、去去味。你也可以用点醋，它可以软化脚垫，去脚气。或者您也可以放些艾草或者桑叶，都有好处。

要是您身体偏寒，可以煮点姜泡一泡；关节不好呢，可以搁点红花、伸筋草、宽筋藤一类的中药。

还有人说泡脚一定要泡到满头大汗才有效果，我认为不尽然。如果一个人比较虚，出大汗绝不是件好事，因为“汗为心之液”，汗出多了，心脏就会不舒服。

泡脚与反射疗法结合使用功效大

为什么很多人泡脚后往往觉得只是舒服而已，好像也没有解决什么实质问题呢？这就是不会给自己“找别扭”。“找别扭”实际上就是找病根。

我建议您在泡完脚以后，觉得自己平常哪个地方不舒服，就在脚上相应的反射区上多加按揉。这个方法尤其是对一些慢性病的患者，或者也说不上来是什么病，但总觉得身体不舒服的亚健康人群特别好。

您如果平时胸口憋闷，在泡脚的时候就多按揉脚上的心脏、气管、支气管和肺反射区；腿不舒服，就把脚上的上下肢反射区多刮刮；女同志容易乳房胀痛，那就用手掌外侧多刮刮脚背的胸部反射区。这些手法都很简单，都是一些常规的、第一本书提到过的按、揉、推、刮等基础方法。就是这么一些看似不起眼的小方法，如果您坚持下来，肯定会有意想不到的收获。

这么多年来，我确实感觉到很多人不是不重视健康，只是常常不得其法，或者只知其一，不知其二。

保持健康，从每天正确泡脚开始吧。

为自己的亲人多洗洗脚吧

对我们普通人来说，一生中最大的成就就是让自己不生病，让自己的亲人不生病。而只要掌握反射疗法就能达到这个目的，这种幸福感恐怕是生活中最重要的东西了。

有位女士看了《手到病自除》后，便用书上所说的方法给她父亲治好了荨麻疹，知道父亲有高血压，她又把书中所说的降压的方法告诉了父亲。可是，她父亲对反射疗法存有偏见，一时间接受不了，说不相信每天摸摸脚丫子就不用吃药了。后来，她把老父亲接到北京的家里住了一段时间。看父亲每天很兴奋地扛着相机、三角架在北京城里跑，她就每天给父亲泡泡脚。慢慢地，她就试着给父亲按摩脚部的反射区，父亲也没说什么，后来有一次，她看见父亲泡完脚以后自己按摩起脚来了。慢慢地，父亲以前经常头晕的毛病改善了很多，精神也变好了。

看到父亲的身体越来越好，她非常高兴。后来，每次带孩子回家的时候，父亲还会给小外孙女搓搓脚，刮刮脚底，边搓还跟外孙女一起唱那首小儿足疗的儿歌。这位女士说，没想到，这种互相按摩足部反射区的方法使她和父亲都找到了特殊的表达爱的方式，享受到了天伦之乐。听她说了自己的经历，我非常高兴，还把在这本书里提到的耳操教给她，希望能给她和家人带来更多的健康和爱。

我母亲是患胃癌去世的，但是她在最后的36天里没有受罪。那些天我一直在给她做反射疗法。当时有人不理解，说：“你有病啊，弄个，脚没完没了

的。”但我知道，这个方法虽然回天乏力，却能让我母亲走得不那么痛苦，也算是尽我最后一点孝心。做子女的拿什么去尽孝？我觉得，给老人做做脚就是一种温馨又健康的方式。“鸦有反哺之义，羊知跪乳之恩。”小的时候，爸妈给我们洗脚，现在我们长大了，不妨也给爸妈洗上一次脚，按一次脚，让他们永远健康，长寿！

有的时候，我们经常说身教大于言教，其实，好的保健方法与好的品德一样，都是需要传承的。孩子如何对待长辈，老年人如何对待子女，这些都是一种示范。最简单的，比如说您喝水的时候也给老人带一杯，老人咳嗽时您给捶两下。哪怕他们不见得需要，但就是这么一些小事，却能给他们带来精神上的安慰。如果您能活学活用反射疗法，再注意生活中的这些细节，那不仅对子女是个示范，也能让父母度过一个舒心的晚年。

第三章

人体自有特效药如何活用背部、耳朵、第二掌骨反射区

背部采药治腰疼

症状：骨质增生、骨刺、椎间盘突出、椎管狭窄等各种腰疼。

方法：1. 在命门和肾俞拔罐。

2. 沿着脊柱两侧拔罐，拔10分钟左右，然后逐渐增加时间。

3. 在腰上最痛的点附近定上下左右四个点，分别按揉，顺9逆6（或顺36逆24），然后在中间做顺36逆24（或顺90逆60），最后敲打81下。

注意：调理期间改睡硬板床。

许多老年人都有腰椎的骨质增生、椎间盘突出、椎管狭窄等腰部疾一病，有时自己也分不清楚具体是哪一种，就是觉得腰疼，老是想捶两下。还有的人老是坐不住，坐在沙发上都要在后背垫一个很软的垫子。

腰疼一般是膀胱经和肌肉出了问题。

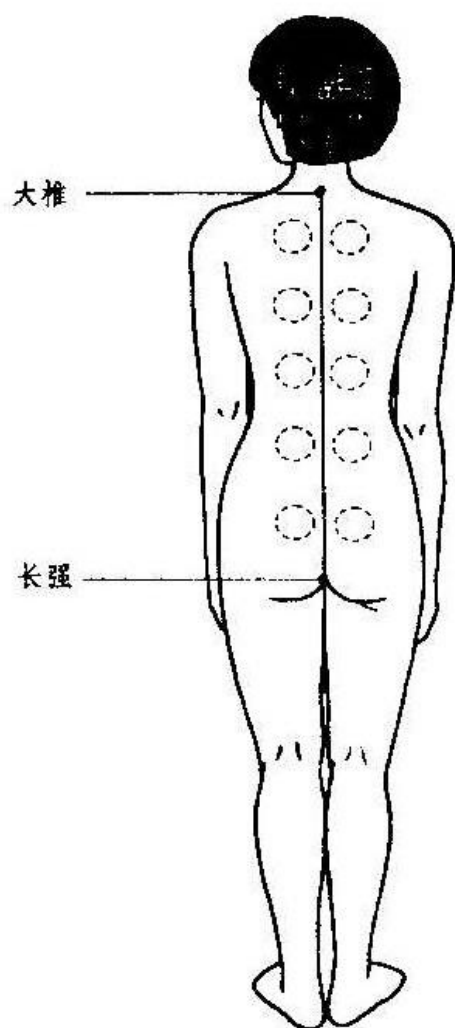
很多老年人的腰疼往往是年轻的时候干重活儿太多，肌肉拉伸过度引起的，年轻的时候不注意，到老了都找补回来了。

还有的腰疼是跟睡姿和睡具有关系。比如，以前有人结婚那时候流行睡席梦思床，这种软床睡久了会睡出一个窝来。有的人由于经济条件所限或者习惯、惰性因素使然，不愿意换床，老睡在那个陷下去的窝里，身体没个支撑，最后受伤的还是腰。很多人因为腰疼来找我，我一分析是这个原因造成的，都先不急着想做调理，而是建议他们换成木板床。他们睡了一些日子的木板床后，腰疼的毛病真就好了。所以我经常跟大家开玩笑说：“没那个命就别享受。”

如果家里有人腰疼，就在他的命门和肾俞上拔罐。如果不会用火罐，也可以用真空罐，最好是买那种带磁的大罐，效果好一些。

平时的拔罐，可以从大椎到长强拔满一排，也就是沿着脊柱两侧拔。还是那个原则，初次拔的时候，只需上5~6个罐，而且就拔10分钟。循序渐进，能承受那个力度了，再慢慢加罐或拔两排，时间也可以延长到15~20分钟。

除了拔罐，还可以用五行生克补泻法，您就记住一条，疼痛点就是反射区。腰上最痛的点可能摸起来会有疙瘩，那您就在最痛最硬的地方上下左右等距离定四个点，每点上做按揉，顺9逆6，或者是顺36逆24，中间痛点就做顺90逆60。做完以后敲打81下，给紧张的肌肉放松放松。



沿着督脉或膀胱经拔罐，再辅以五行生克补泻法，从根本上治疗各种腰疼。

治落枕，要活血化瘀

症状：落枕，颈肩部不舒服，肩部肌肉高高耸起。

方法：1. 在没有落枕的一侧从风府到大椎分9点，每点做按揉，

顺9逆6，做9遍。

2. 在落枕的一侧从风池到肩根分6点，每点做顺9逆6，做6遍。

3. 脖子后面如有一块很硬很凉的肌肉，用梅花针重点在此点刺放血。

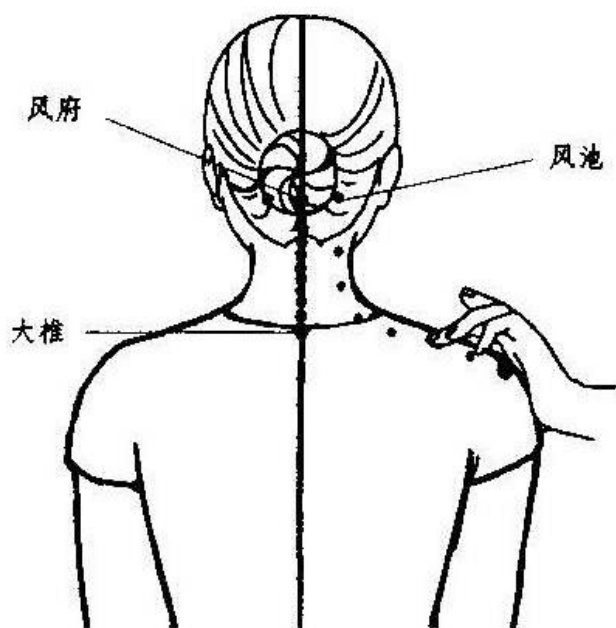
注意：不要过度劳累，加强锻炼和滋补。

落枕不是什么大毛病，一般情况下，不用管它，过一两天自己也会好。很多时候，落枕是由于枕头过高或者保持一个睡姿时间过长，有的地方拉伸了。相比之下，劳累过度 and 体质弱的人更容易落枕。

落枕不完全反应在颈部，往往是颈肩都不舒服，肩部肌肉高高耸起。针对这一情况，您要重点梳理颈部的关节和肌肉。对没有落枕的一侧，从风府到大椎分9点，每点做按揉，顺9圈逆6圈，做9遍；落枕的一侧从风池到肩根分6点，每点做逆6圈顺9圈，做6遍。这样，颈部肌肉就松散开来了。然后在肩部用小鱼际做团揉，遇到痛点，就用五行生克补泻法把痛点解开，然后敲打81下，血液循环畅通了，身体就舒服多了。

我曾经把这个方法教给我的一个编辑，结果她真就用上了。有一次，她早上刚上班，公司的一个美编就歪着脑袋来找她了——因为这个编辑经常从我这儿学一些小招儿，所以同事们有什么小毛病都来找她。当时那个美编说可能是睡觉压着了，早上起来就开始脖子疼，而且肩膀上有一个大疙瘩，还非常凉，肌肉也是又硬又紧的。她就用我上面的方法给他按揉，结果所有的同事都来围观。经过那个编辑像模像样地一折腾，美编的脖子还真就不疼了，脑袋也不歪了，肩膀舒服了很多。

说到落枕，不得不说一说“囤肩肉”，也就是脖子后头的一块很硬很凉的肌肉。对待这块肉，一般的拔罐、按摩作用不大，必须放血。先用梅花针重点



肩颈不舒服，就要重点攻克风府、风池、大椎这几个“堡垒”。

在这块肉周围点刺，然后在大硬肉底部到肩部扎孔，再用真空罐往外放血。这样拔出来的血往往是紫色的瘀血。

人们身上往往有很多这样的大硬肉，看似是胖，其实不是。它主要是瘀血囤积形成的，要想消除它，您就必须把多余的瘀血拔出去，让此处的血液重新循环起来才行。

雄致敬——胸胁痛的反射区疗法

症状：由外伤、生气或劳累过度等引起的胸胁痛、肋软骨发炎、岔气、闪腰。

方法：1. 在身体的痛处和脚上的肋骨反射区的最痛点，分别用

五行生克补泻法进行按揉、刺激。

2. 在后背的肝俞、心俞反射区拔罐，拔 15 ~ 20 分钟。

3. 如有必要，可吃些疏肝调气的药。

注意：注意休息，保持心情舒畅。

我的一个朋友，出车祸后被送进医院，治疗后没什么大碍，但回家后不久就感觉胸肋疼痛，连喘气儿都疼。他找到我后，我就在他脚上的第一跖趾关节和第五跖趾关节这两个肋骨反射区找痛点，刚一碰，他就痛得受不了，这明显是肋软骨有点儿发炎。我便让他忍着点疼，然后给他使劲点按脚上的两个肋骨反射区，点按了 15 分钟。当天晚上，他就能歪着身子睡觉了。

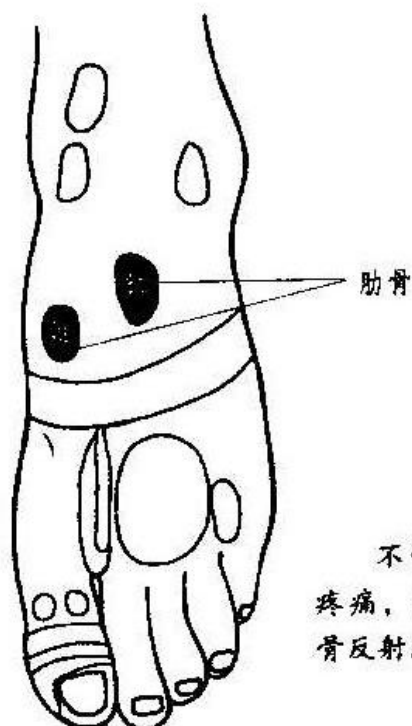
如果您也遇到这种因外伤导致的不明胸肋疼痛、肋软骨发炎或者胀气，就在足部的肋骨反射区找到最痛的点，连续、用力地按揉，疼痛就会缓解。

这个方法不是我发明的，是我跟王秀英老师学的。她是电影《上甘岭》里面的护士的原型，是一位非常值得尊敬的老人。我把她的这个方法告诉大家，大家普及开来，就算是我们一起向英雄致敬。

胸肋痛的原因除了上面说的外伤撞击外，还可能是肝淤气滞所致。什么是肝淤气滞呢？就像岔气一样。比如我原先的一个邻居，还在娘肚子里时就随母改嫁，继父那边的家人老是在背后对她和她母亲指指点点。有一次她实在听不下去，暴怒之下和继父家人大吵大闹，吵完闹完后火还是一点没消，最后胸肋疼得很厉害，还吐苦水，吐出来的水都是绿色的。

她找到我后，说：“我的嘴苦死了，胸肋还疼。”我想她可能是因为胆破了，胆汁出来了。当时，我就把这个方法给她用上了，还给她做了一针灸，又让她吃了点舒肝调气的药，这样调理了一段时间，她才好转。可见，生气伤人的后果真是不小啊！

还有一个造成胸肋疼的原因，我认为是劳累。就说我吧，我儿子小时候，

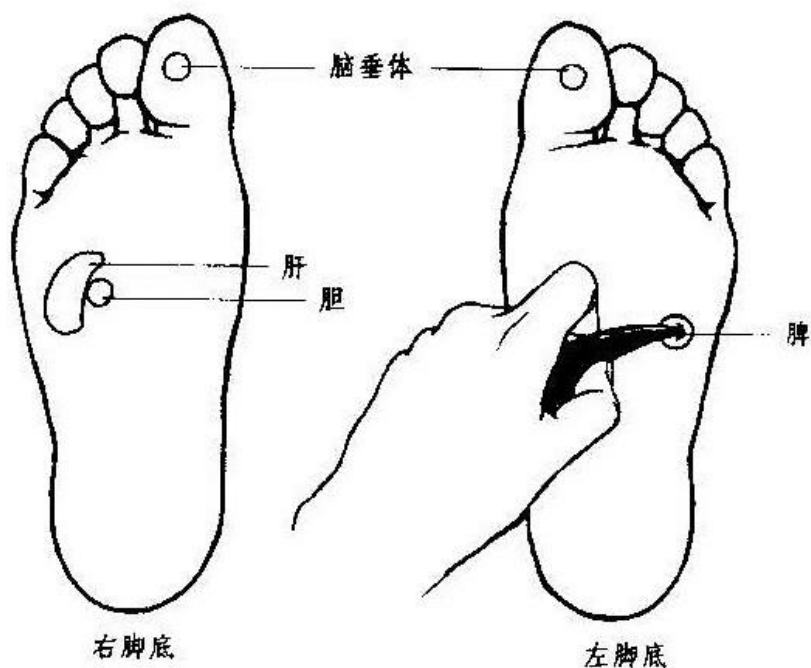


不管是什么样的胸肋疼痛，您都得找脚上的肋骨反射区“算账”。

有一次我抱着他上公交车，根本上不去，我只有一只手抱着他的腰，另一只手拽着门把手，好不容易才上去。就累了这么一下，回家后胸肋处就开始不舒服了，我当时还不知道这个方法，就忍着，过了好长时间才好。

还有的人在搬重物的时候一下子闪腰了。像这种事情在生活中是很常见的。遇到这种情况，第一就在痛处做五行生克补泻法。第二就在自己脚部的肝反射区和脾反射区上找最疼的点，再在痛处按揉，每天5分钟。第三，在后背上肝俞和心俞反射区拔罐。上罐时间一般是15~20分钟。

通过这样的综合调理，像一般的闪腰、胸肋莫名疼痛等小毛病都可以很快消失。



用足部反射区治胸胁疼痛，千万别放过肝、胆、脾、脑垂体这几个反射区。

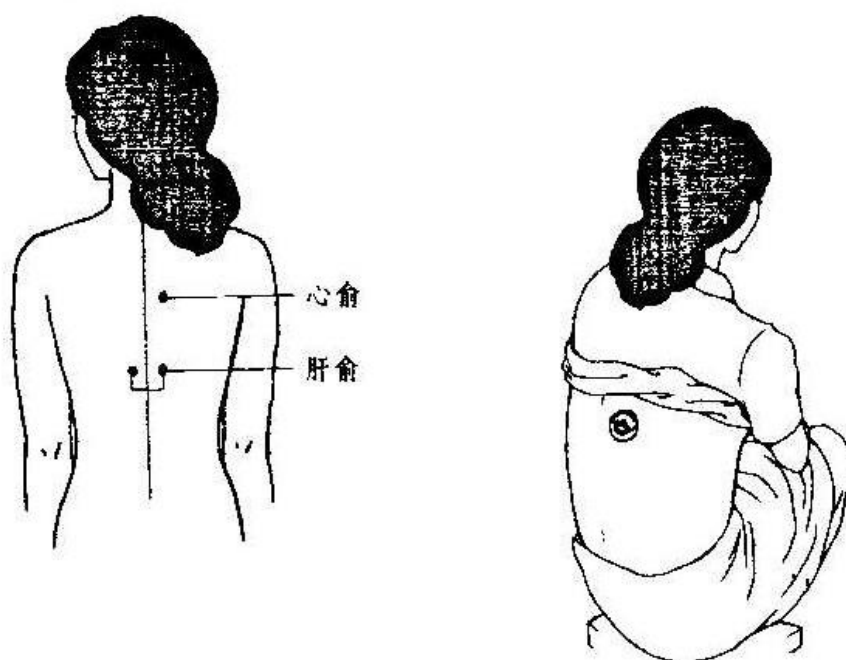
管它是痔疮还是哮喘，背部反射区通治

症状：各种痔疮，肠道疾病，哮喘。

方法：1. 用掌外侧在长强至命门之间来回搓擦，并在长强穴上下四指加强搓揉，每天一次，每次100~300下，治痔疮。

2. 在长强穴上下四指，每次搓40。50下，每天一次，调理肠胃疾病。

3. 在背部的两个肺俞中间找到一个最痛的点，使用五行生克补泻法，周围顺36逆24，中间的痛点做顺90逆60。



治莫名疼痛时别忘了在肝俞上拔罐。

同时配合按揉足部的肺、气管、支气管这三个反射区，各10分钟。

活用背部反射区，清肠除痔一身轻

对于癰疮、内痔、外痔等以及多种肠道疾病，您可以用背部反射区来调理。主要是在长强至命门之间，也就是我们平时说的大肠俞、膀胱俞、小肠俞等地方，每天用两手掌外侧来回搓擦能使大小便顺畅。注意，要横向搓，使上劲儿，频率快而短促，使之发热。

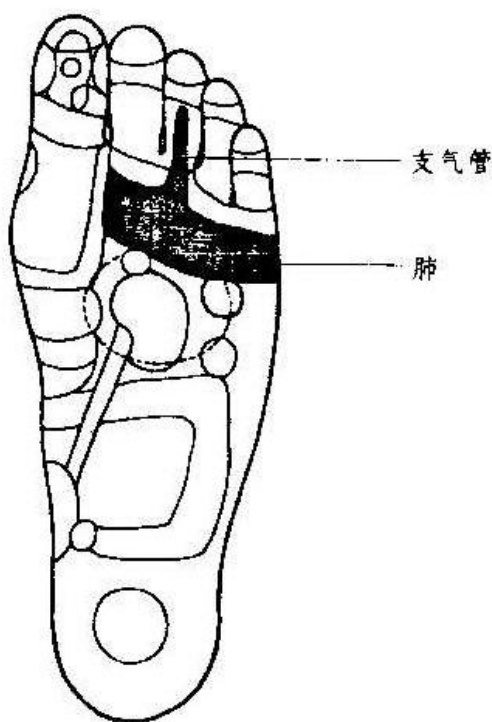
如果有痔疮的话，就要加强搓长强穴上下四指的位置，每天一次，每次100~300下。而一般的肠胃疾病，每次搓40~50下就可以了，也是每天一次。这个方法虽然做起来会有些累，但是很有效。有肛瘘、肛痔等毛病，排不了便，一排便就疼的，用这个方法做3~5天后，一般就能顺利排便了。另外，

这个方法可以作为肠胃系统保健的常用之法。

按揉背部反射区。多年哮喘能减轻

调理很多呼吸系统的毛病，除了运用脚上的反射区以外，用背部反射区来调理，效果也非常明显。所有肺不好的人都不妨记住下面这个方法：

在背部的两个肺俞中间找到一个最痛的点，在此点周围四指左右的位置选上下左右分四点，按上下左右的顺序，每点做按揉，顺 36 圈逆 24 圈，然后在中间的痛点做，顺 90 圈逆 60 圈。这个位置在两肺之间，又在脊柱和督脉上，



感冒、咳嗽、哮喘就找足部呼吸系统反射区。

所以在此处用五行生克补泻法来梳理，补肺的效果立竿见影。

每天您在使用这个方法的同时，还要按摩足部的肺、气管、支气管这些反射区各 10 分钟，对治疗哮喘、伤风感冒、咳嗽等效果都非常好。

刮推背部，补肾通尿

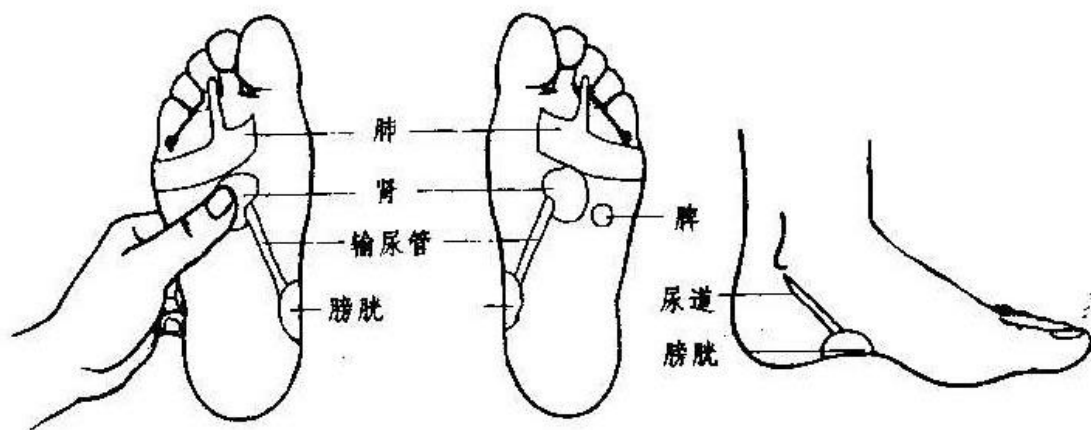
症状：肾虚、肾炎、尿路不畅。

方法：1. 做全足调理，然后重点按揉肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道、脾、上下身淋巴反射区，每天 15 分钟。

2. 五指并拢推背、合十推背、用大鱼际掌根揉背，具体操作方法见内文。

注意：调理慢性病的时间相对要长一些，要有耐心。

老年人一般都肾虚，很容易腰膝酸软、无力。还有的人是要么尿频，要么尿路不畅或尿里头出现蛋白。很多人开始以为是急性肾炎，结果治来治去，把急性的治成慢性的了，身体上和心理上都非常痛苦。



调治肾脏疾病，始于足下。

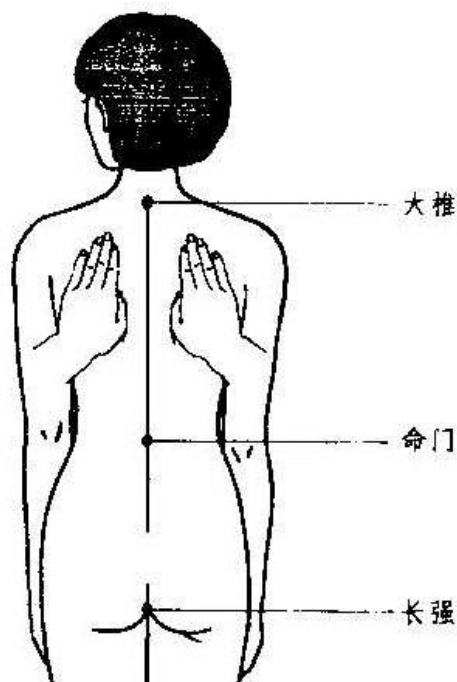
如何用足部反射区补肾

用足部反射区调治肾脏疾病，首先要经常做全足的按摩，然后重点梳理肾上腺、肾、输尿管、膀胱、尿道等反射区，而且还要把能够消炎的脾、上下淋巴等反射区都梳理梳理。每天分别用点按、推刮等方法做 15 分钟。

如何用背部反射区补肾

另外，肾不好的人，让家人帮忙在后背反射区做调理，效果也非常明显。

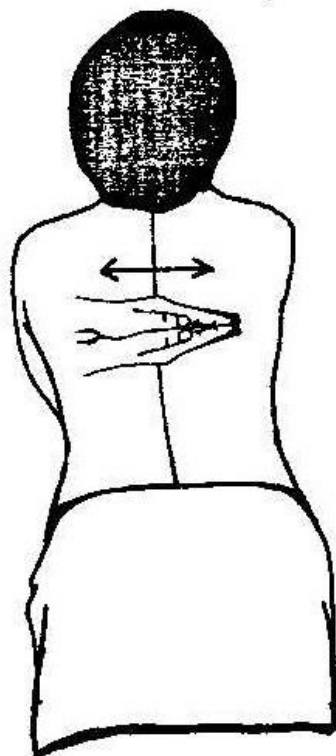
调理之前，先要对整个背部做一个梳理，重点是督脉，华佗夹脊和两条膀胱经。从上到下，每天梳理 5~10 次。通过推背来梳理背部的方法有很多，以



五指并拢，在背部从上往下划，让血液循环更加通畅。

下几种供您选择：

1. 最好的也是最简便易学的方法是五指并拢，从大椎划到长强，这样连续梳理 5~10 次，就可使血液循环畅通起来。



双掌合十，搓擦背部，为补肾进一步“热身”。

2. 合十推背。也就是说双手合掌，用手掌外侧缘搓擦，从上到下搓擦一遍。

3. 用大鱼际或掌根来按揉。

所有要用到要背部反射区的时候，先做推背都是非常必要的。您可以根据自己的习惯选择不同的方法，只要能达到通畅背部经络的目的就行了。

推背做完后，您就在命门处做五行生克补泻法，也就是在命门周围上下左右四指宽的 4 点按揉，每个点做顺 36 逆 24，最后在命门处做顺 90 逆 60，用大拇指或掌根按揉都可以。您还可以用小鱼际按压命门，右手在下，左手按在右手背上。



用小鱼际按压命门，让肾如鱼得水。

拥有优美的背部曲线——调整肩、背、颈的方法

症状：两个肩膀一高一低，s型脊柱，含胸，肩颈毛病。

方法：1. 按摩足部的肺、肾、肝、脾反射区。

2. 用推背的方法使关节疏松；把双肩尽量往后掰，胸挺起来。

3. 检查第二掌骨反射区，揉搓有沙粒、硬结和凹陷的地方。

4. 做关颈健背操。

注意：不要用太大的力，以保护脊柱为主。

脊柱有问题的人现在真是不少：年轻人经常用电脑，不注意坐姿；小孩子骨质比较软，脊柱没有成形，再加上书包过沉；上了岁数的人常年骨骼、肌肉劳损；家庭主妇经常窝在沙发里看电视。这些都容易造成两个肩膀一高一低，或者形成 s 型脊柱。

一般人只要症状不是太严重，平时自己多注意休息，每天扩胸 5 分钟，就不会有太大问题。如果脊柱已经开始变形，就要做整脊按摩。

2003 年，有一位从新加坡来的患者找到我，这个人 50 多岁，一看就是一个肩高一个肩低，而且很没精神。

我一检查，发现她的脊柱是 s 型的。

调整 S 型脊柱

展肩

调整时，首先从背部开始，下边用毛巾垫上，一节一节地松，松完以后，凸出来的地方往下按，力度要适中，不可蛮干。这样松完、按完以后，我在她身体下面垫一个支撑物，然后把她的双肩轻轻往后掰。

我先握住她的双肩，慢而有力地尽量往后掰，让她把胸挺起来，肩往后展。肩如果没有展开就看不出脊背的弯曲程度，没办法集中调整。

调整关节

调整关节的时候，要顺着关节生长的方向把凸出来的关节推进去，不要着急，一节一节慢慢推。每次推的时候，我都要给她做一些梳理动作，让她的神经系统以及供血不受影响。力度不宜过大，要循序渐进。

我连续给她做了 5 次，明显感觉她两肩一样高了，背也直了，精神一下子好了起来。

不管是神经问题，还是因受寒或其他原因造成的脊柱变形，都可以通过这种推按法进行梳理。就像修理生锈的弹簧一样，只要把锈去掉，上点润滑油，脊柱就可以自动恢复弹性。

像脊柱弯曲、驼背等都不是因某个关节突然出问题造成的，一定是长期的不良生活习惯导致的。那么我们也要用温和的手法，像解扣子一样一节一节地解开，让里面淤堵的脏东西有个出去的通道，也让紧张的韧带放松下来，这样，脊柱自然就能恢复正常了。

注意，调整关节要找经过专业训练的人来做，否则很容易矫枉过正，导致不良后果。

别让孩子变成小驼背

现在孩子的课业负担越来越重，为了防止孩子形成s型脊柱，父母不要觉得买个背背佳就可以一劳永逸了。孩子每天放学回来，家长要给他推推背，调调脊椎，这才是防止孩子脊柱弯曲的好方法，效果比穿背背佳不知好多少。

当然，给孩子做的时候力道不要太大。刚开始一段时间，做完以后孩子可能会感觉呼吸受阻，因为刚刚把肩膀和脊柱都调整到正常状态，他一时适应不过来，这时候再给孩子戴个质量好、适合他的背背佳，巩固巩固。千万不能买通号的，更不能买劣等的。

脊背变形其实是骨关节变化、韧带松弛造成的，它还跟肝经有关系，因为肝主筋。另外，脾主肉，肌肉软塌塌的就跟脾虚有关系。所以调理时，我们要用对足部的肺、肾、肝、脾等反射区进行全方面的“呵护”。

第二掌骨辅助调理脊背毛病

如今的白领普遍有亚健康问题，尤其是颈椎病很普遍，有的还驼背。挺漂



孩子肌肉软塌塌，就要着重防治脾虚。

亮的小姑娘身姿不好，显得很没精神，更糟糕的是，年龄大了以后，这些毛病往往会引起其他病变。

对于S型脊背或其他脊背部的毛病，如果您觉得在后背调理比较麻烦，不是很好操作，那您可以通过梳理第二掌骨反射区来调整，操作简单，也很有效。

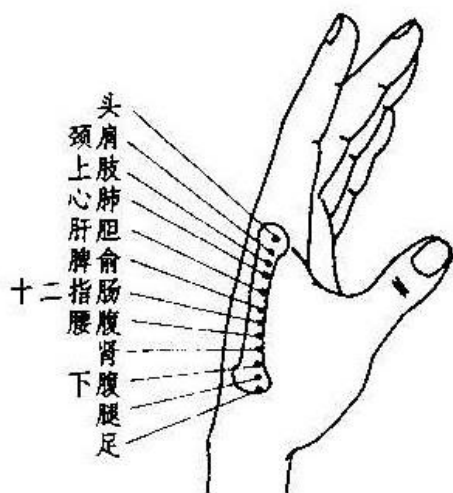
用大拇指推按第二掌骨，随时随地都可以做，每天至少推按10分钟，这样，全身的气血都畅通了，可以对骨骼的变形起到一个遏制作用。

第二掌骨的区域很小，但它是什么病都可以一并调理的。在使用第二掌骨的时候，不必专门找哪个反射区，您就挨个检查，哪里有沙粒、硬结、凹陷，您就在哪里揉。

美颈健背操

在第一本书中，我讲到了很多调理颈椎不适的方法，比如枕大盐粒一枕头、颈部刮痧、按摩手脚上的颈椎反射区等等，这些方法都比较适合在家里做。现在，我再教给大家一个工间操，您在上班休息的时候可以练习。

第一，“鹤摇首”和“鹤点首”。



第二掌骨区域虽小，但百药俱全，每天推拿10分钟，活络全身气血。

“鹤摇首”就是头探出来，从左到右画圈，然后再从右往左画圈，反复9次。“鹤点首”就是头往前伸，前、下、后、上，反复9次。这样就把颈部的筋都舒展开了。这个操最好是在人最容易犯困的时候做。我把这个方法称为献给职场人士、电脑族的“凤飞鹤翔去颈椎病法”。

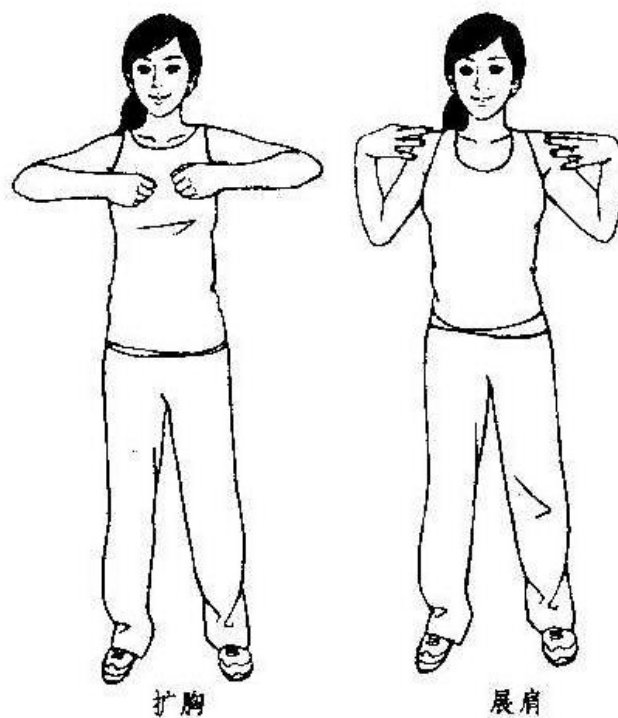
第二，扩胸，展肩。第三，摇腰。

第四，蹲起。每天抽5分钟练习10个蹲起动作，不浪费什么时间，却能保证您每天健健康康。

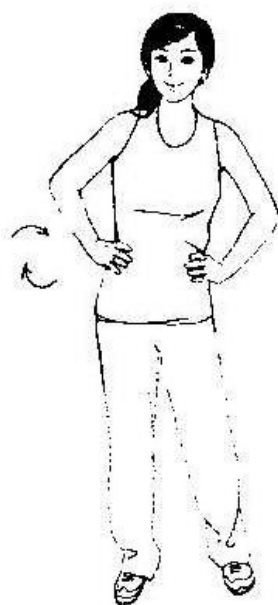
第五，蹬小腿。

经常坐办公室的人，腰背很容易出问题。小腿后面是腰背部反射区，哪儿疼就说明腰背部哪儿不舒服。

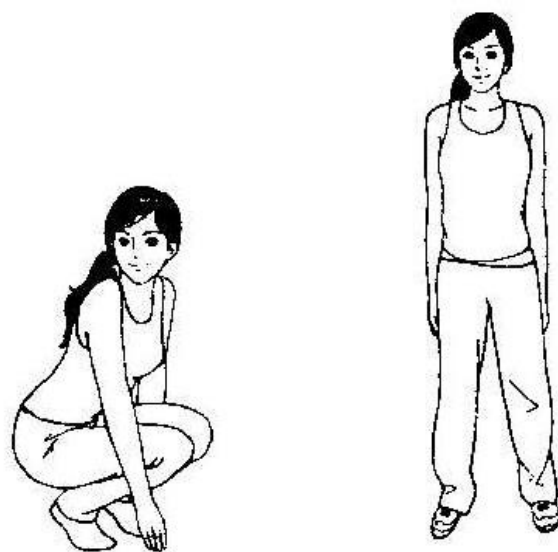
我经常跟年轻人说，趁着年轻，胳膊腿都还灵活，没事儿多蹬蹬小腿。晚上泡完脚，看电视或报纸的时候，就用脚后跟去蹬小腿后面，对缓解背部的疲劳非常有效。



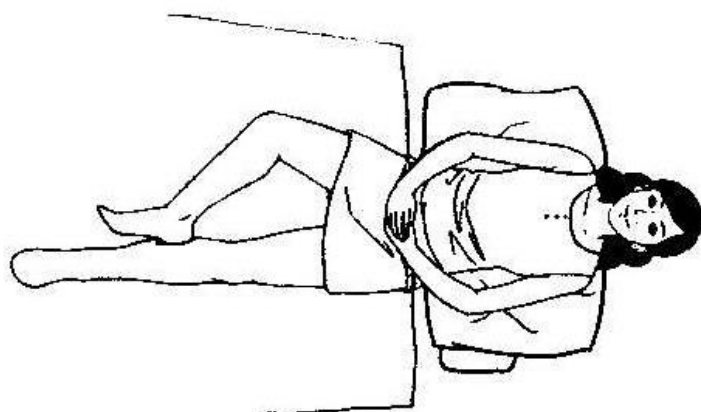
每天练习5分钟，拥有挺拔身姿。



双手叉腰，把肚子上的肉摇下去。



每天做几个蹲起动作，健康体魄一生有。



没事多蹬小腿后部，有效缓解腰背疲劳。

健康尽在“掌”握中——手部特效反射区详解

症状1：手上生命线末端有大分叉，男性前列腺疾病或女性月经不调及子宫、卵巢疾病。

方法：多刺激脚上的睾丸、前列腺或卵巢、子宫反射区。

症状2：拇指向后弯曲，同时伴有意志不坚定、疑心重、精神状态不佳、抑郁、悲观等。

方法：多刺激脚上的脾脏反射区，多吃祛湿食物。

症状3：拇指直，稍微内收，指甲特别短，同时脾气犟。

方法：保持平和心，在足部做整体调理。

症状4：手掌稍宽，十指尖尖，指甲偏长，且有生殖系统、泌尿系统方面的毛病。

方法：多刺激脚上的生殖、泌尿反射区。

手掌生命线的末端大分叉有什么问题

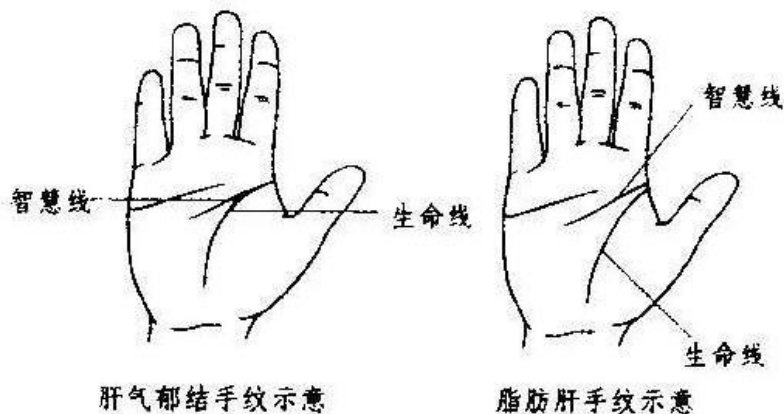
有空仔细看看您手掌上的生命线，如果在生命线末端出现了大分叉，那您的生殖系统可能有毛病。男同志一般是前列腺的毛病，女同志则可能是月经不调，或者子宫、卵巢里面有囊肿。

这个时候，男同志要多做脚上的睾丸和前列腺反射区，女同志则要多做卵巢和子宫反射区。

如果手掌上第二条线（智慧线）和第三条线（生命线）交叉得很紧，就是



生命线末端有裂纹，就要注意生殖系统的健康了。



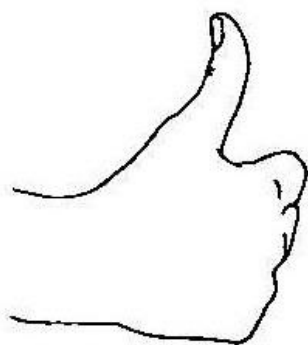
肝气郁结；豁开了，就表示您可能患有脂肪肝。

拇指很弯有什么问题

手掌自然伸直，如果拇指向后弯曲得非常厉害，这种人一般多才多艺，能力强，但在事业上容易见异思迁，一般不会安心做一份工作，跳槽的次数比别人多。这种人在遇到困难的时候意志力差，属于那种挖井时挖三尺两尺不见水就立马换地方再挖的人。而且，这样的人爱多思多想，脾最容易出问题。

比如说，大家在一起抽烟，如果其中一个人单独抽出一支烟点上，他会想，这人抽烟也不给我散一根，这不是看不起我吗？

又比如，两个人正说得热闹呢，其实不过说的是中午聚餐时有种咸菜好



拇指向后弯，多才多艺不简单。

吃，他一进门，人家停下不说了，他就会想，这两人准说我呢。

遇到这样的人，一般人可能会认为他小心眼，实际上是脾湿造成的，绝不是天生来的性格使然。

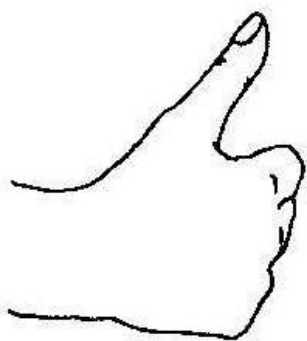
这种人平常一定要好好地梳理自己脚上的脾反射区，多吃一些祛湿的食物，如黑豆、薏米、冬瓜、赤小豆、黑芝麻、山楂等。把身体里的湿祛掉以后，他就不会出现一些莫名的倔犟、小心眼和多思多想的情况了。

长期脾不好的人容易没有精神，事情一多则会力不从心。这是因为他脾土不好，然后影响到肺金，甚至影响大脑的供血。所以他就会感觉处处不如人，觉得人人都是幸运儿，他怎么就不行，这是老天爷对他不公。肺又主悲，这种悲观情绪发展下去就可能出现抑郁，甚至悲观厌世的情绪。

所以说，平常多观察自己手指的形状，再结合自己的性格来分析，您就可以发现身体哪个脏腑有毛病，从而可在反射区上去寻求“解脱”。

拇指很直

有的人拇指很直，稍微往里收，指甲特别短，这样的人性格非常犟，属于那种撞了南墙也不回头的。这样的人往往肝功能不太好。



拇指直，指甲短，注意宽心保肝胆。

这也就是说，很多生理上的特征都跟性格有关系。同样，性格也会影响疾病的发展。

每个人对待疾病的态度不一样，往往会有不同的结果。同样是得胃病，有的人可能就很焦虑：“我怎么就胃不好了呢，千万不要长癌啊。”这样一想，面对疾病时就先处在下风了，人也会越来越消瘦。也有人不拿它当回事儿，胃不舒服了，平时就开始注意保暖，以前不吃早点，现在每天早起半小时坚持吃；碰到好吃的也不再没饥没饱地吃个不停。一段时间后，胃病往往会不药而愈。

所以说，对待任何问题，人都要有一个积极的态度，碰到健康问题了，首先要从心理上进行调整。

风流指——手掌稍宽，十指尖尖

有一种手型是这样的：手掌稍宽，十指尖尖，而且指甲很长。这样的手被称为风流手，有这种手型的人，你很难不让他（她）红杏出墙。

有一次，一对夫妻来我这儿看病，我一看那男同志的手，就把他老婆支开，然后问他是不是“家里红旗不倒，外面彩旗飘飘”。一开始他还不承认，后来就说实话了，确实与别的女人发生过暧昧关系。他还觉得惊讶，怎么看手还能看出这个来？

其实，有这种风流指手型的人可能本身品质没问题，而是因为生理的原因，属于不坚守精神，难固守感情的那一类。

有这种指型的人，其生殖系统和泌尿系统容易出问题，因为他在性方面的需求比较强烈，但身体素质不见得能跟得上。男同志容易出前列腺的问题，女同志则容易有肌瘤之类的毛病。

一个人如果先天的秉性和后天的保养非常统一就能战胜任何疾病。很多人哪怕先天虚弱一些，但后天注重保养，也能补养得很好。要是再懂得一些按摩反射区的手法，数管齐下，就能达到手到病自除的效果了。

很多人在安慰病人时都会说：你要坚强，这样才有信心战胜病魔，我们会给你找很多方法，找很多好医生、药物来给你治。但是这么说往往没什么效果。很多时候就是因为病人自己没有发现自己先天性格的弱项在哪里，找不到自己的弱项，就没办法有的放矢地调理。所以，从手一相来认识到自己的一些先天特点，对治疗疾病有很好的指导作用。

吃不香、睡不着，怎么办

症状：精神不振或莫名紧张、走神、没食欲、头疼、健忘、心烦、长期失眠。

方法：1. 在头部的风府穴上按揉，顺9逆3；在左承灵穴按揉，顺27逆48；在神庭穴按揉，逆12顺63；在百会穴按揉，顺45逆60；在右承灵穴按揉，逆24顺81，以上几个穴位按先后顺序做。

2. 每天用吴茱萸泡脚20分钟或用温醋调和吴茱萸粉，外敷脚心，坚持1~2周。3. 按揉脚趾上的前额、失眠点、大脑、小

脑、肝反射区，每次 20 分钟。

4. 每天点按耳朵上的神门穴 30 下。

5. 每天拍手 200 下。

注意：以上方法可根据自己的不同症状来任意组合，适合自己的就是最好的。

前不久，在出版社搞宣传的一个女孩子给我反馈了一个消息，说她用第一本书里的方法在她妈妈脚趾上的前额反射区按揉，结果她那长期失眠的妈妈睡得着了，但头顶部位却开始出油。

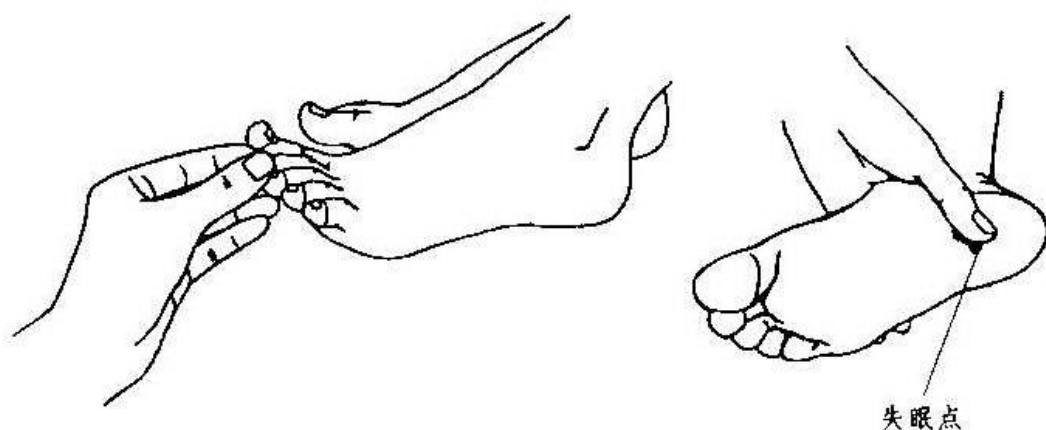
她问我，这该怎么办呢？我告诉她，该怎么做还怎么做，这说明你的孝心得到了良好的回报。你按揉妈妈脚上的反射区，加强了她身体的新陈代谢，所以头顶有出油的现象，这是一件好事。我建议她，别做得一过于频繁，基本上一天一次，一次 10 分钟就差不多了。

揉脚以后用吴茱萸敷脚心

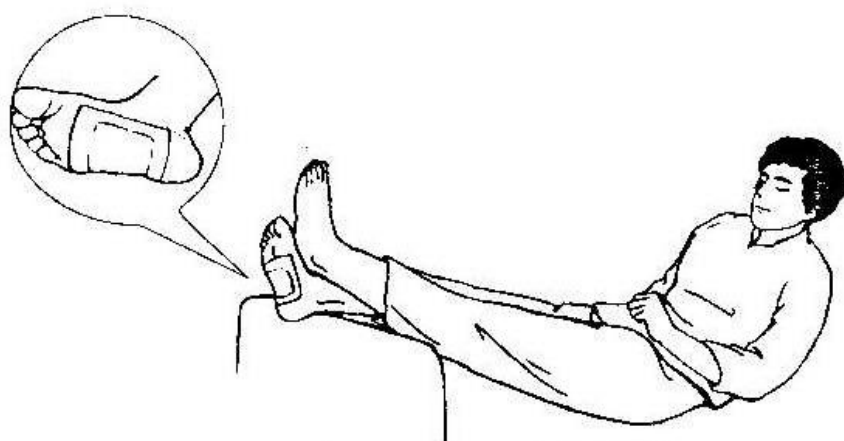
对于平时浑身紧绷着、老是莫名紧张的人来说，按揉脚趾上的前额反射区，真不失为一副贴心良药。另外，您还可以点按脚上的失眠点，用吴茱萸泡脚，或者把粉碎后的吴茱萸加温醋，调好后敷脚心。

敷脚心的方法白天、晚上用都可以，敷 1~2 周以后，再睡不着觉的人也能一觉睡到自然醒了。但我建议不要晚上敷，否则会把被子弄得又酸又臭的。最好是白天上班前敷上，敷一整天，回家以后洗掉，第二天上班前再敷。

曾有一位单位的领导，五六年来都没睡过一次好觉，我按上面的方法给他按摩足底反射区。做了一次，他回去后就连续睡了几十个小时，当时可把他夫人吓坏了。先生醒来后第一句话就是：“这一觉睡得真香啊！”



按揉脚趾前额，缓解莫名紧张。

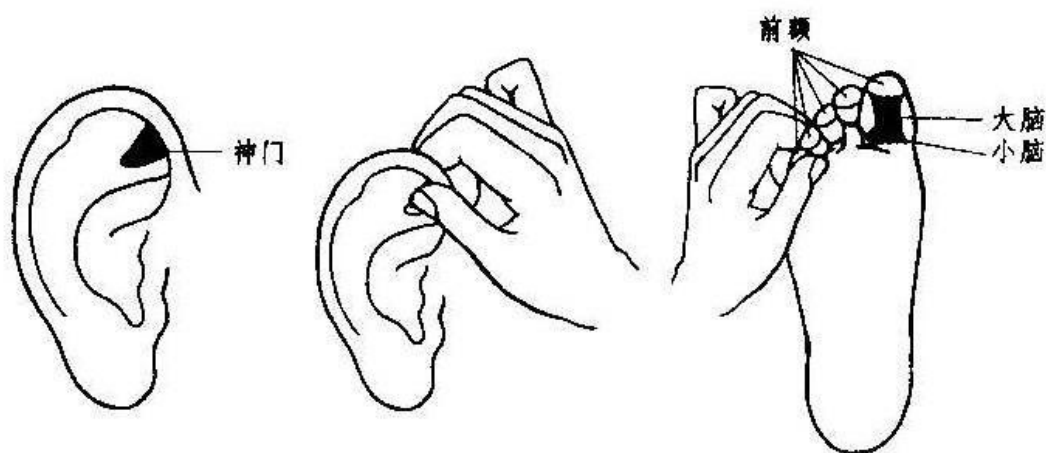


敷脚心的方法最好白天用，以免弄脏被褥。

耳朵上有安神药

长期失眠的人，不仅神经紧张，还会郁闷、精神不振。不管是什么原因导致的抑郁，都请在耳朵的三角窝里点按一个叫神门的安神穴，每天 30 下。要是觉得不好找，您就自己“找别扭”，耳朵上哪儿疼就按哪儿，按到不疼，心情就会好了。

此外，您还可以按摩自己脚上的大脑、小脑和前额反射区，每次至少做 20



精神紧张、抑郁，就找耳朵和脚上的相应反射区。

分钟。还要多做脚上的肝反射区，因为肝管疏泄。除了做反射区以外，您还要多拍手，多按太冲穴，这两个方法也是疏肝的，非常管事。

在头部做五行生克补泻法

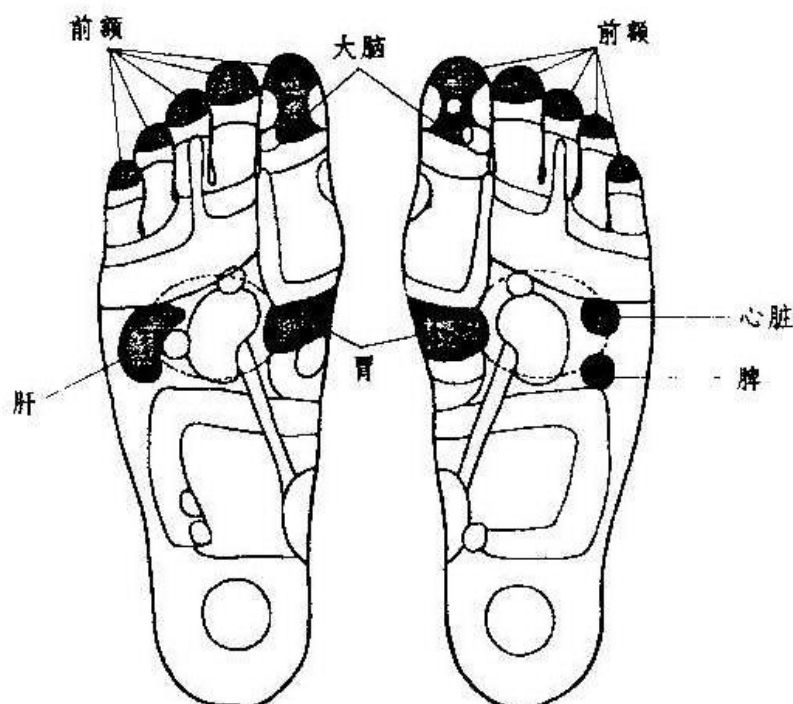
神经衰弱的老人或者长期失眠、健忘的人，通常会头痛心烦，老觉得精神压力大。这种人往往吃了医院开的药，刚开始还有一点效果，后来就一点效果都没有了，症状甚至更严重。如果家中老人有这种情况，那您就回家给他们泡泡脚吧，按摩他们的头部和足部反射区，把健康送给他们，也是尽了一份孝心。

在给自己和父母做头部梳理的时候，您就用河洛推拿法吧。在头部的风府穴上用拇指按顺时针方向点按9次，再按逆时针方向点按36次；然后依次在左承灵穴按揉，顺27逆48；在神庭穴按揉，逆12顺63；在百会穴按揉，顺45逆60；在右承灵穴按揉，逆24顺81。

我曾经调理过一个神经衰弱的老人，他总是头疼、没精神，最后竟然发展成抑郁了，整天头也不抬，话也不说，就知道哭，夜里睡不着，白天打盹儿。

久而久之，他已经形成心理暗示了，觉得自己不可能睡得着觉。白天打盹儿的时候，孩子好心好意给他盖上被子，他却说人家：“干嘛呢？”子女说：“看您睡着了，都打呼噜了，给您盖个被子，别着凉了。”他一脸的不高兴：“谁睡着了？鬼才打呼噜呢！”其实，这就是神经过度紧张的表现。

了解病情后，我用这个方法给他调理头部反射区，同时按揉与大脑、肾脏有关的足部反射区，尤其是大脑和前额的反射区，另外，还帮他梳理足部的



治疗神经衰弱，除了梳理大脑、前额反射区，
更要多管齐下，兼顾心、肝、脾、胃等反射区。

脏、脾胃、肝脏反射区。

在调理的过程中，他就睡着了，我走的时候他都没醒。到了晚上，他问：“杨奕呢？”孩子们说：“人家看你睡着了，就走了。”他很生气地说：“谁睡着了？我眯着呢！走的时候也不跟我打个招呼！”

一个人如果肝不好，肝气上亢，肯定头疼，而肾气虚也会引起头疼，导致神经衰弱。

可以说，哪一种病都不是孤立出现的，一定是多个脏器功能失调所致，总归是气血没运化好，一伤俱伤。梳理这几个反射区就能调整脏腑的机能，提高免疫力。

实际上，每个人都有抑郁或神经紧张的时候，偶尔失眠或短时间失眠，并没有什么大碍，只要适当地调整，多梳理身体的反射区，就会解决问题。即便是长期失眠的人，也不可能连续二十四小时都不睡觉，肯定会有短时间的休息，只是没有进入深度睡眠而已。

这样的人最容易给自己心理暗示：我就是睡不着的人，我就是神经衰弱得厉害……觉得自己总是一睡而过，蜻蜓点水似的。这样的人即使失眠和神经衰弱的症状有所改善，也会意识不到，还在一直暗示自己。

所以，对某些心理方面的疾病，调整自己的心情才是最好的“药”。心情放松了，病就能不药而愈。

第四章

气血畅通四肢健

——四肢疾病的调理方法

腿脚无名肿痛怎么办

症状：腿脚无名肿痛，不能着地，另一条腿的的痛点处摸上去感觉有疙瘩、条索、硬物或沙粒状的东西。

方法：在肿腿相对的那条腿的相应部位找到痛点，分别按揉痛点的上下左右四个点，顺9逆6，最后按揉痛点，顺36逆24，再敲打痛点81下。做完后在患处涂抹云南白药。

注意：调理后不要做剧烈运动，多休息。

1981年的时候，有一个十三四岁小孩得了种怪病，双腿无名肿痛，右小腿上还长了一个疙瘩，疼得脚后跟几乎不能挨地。到医院后，医生说要切除半条腿，吓得他爸妈当场就把孩子带回家了。

后来，孩子的爸爸领他来我这里。那时候，这孩子已经休学三个月了，腿基本上不能着地，脚都放不平，非常痛苦，尤其是右腿，碰都不能碰。我根据左病右治、右病左治的原则，在孩子左腿相应的地方找到了痛点，一摸疙疙瘩瘩的，还有条索和硬物，最轻的也是沙粒状。

我就在他左腿上痛点周围的上下左右分别按揉，顺9逆6，再在痛点上做，顺36逆24，做完以后敲打痛点81下。做完一遍后，他的脚当时就可以着地，感觉没那么疼了。第二天，我用同样的方法给他做完以后，他的脚尖就能朝前了。第三天做完，他的两只脚都能着地，而且脚尖都能朝前，恢复正常了。期间，我每次做完以后都给他的患侧涂上云南白药。

三天后，他看见他爸爸的车，就要骑车兜一圈。要知道，他有80多天没骑车了。他爸见他没事，高兴地说：“明天就赶紧给我上课去！”

像孩子腿上的这种无名肿痛，去医院检查不出什么病理性原因，一般都跟筋的拘缩有关，平时要是受寒或运动不当，筋就会拘缩成个球了。这就可以用我刚才说的方法来调治。

这个方法不仅对孩子腿脚的无名肿痛有很好的调治作用，对老年人的无名腿脚肿痛也有不错的疗效。只不过，不管是孩子还是老人，调理以后都请不要做剧烈运动，要注意休息。

我曾经给一个读大学的孩子调理，开始时是一天比一天好，结果到第五天的时候，他突然拐着进来了，说大腿和小腿肚子都疼。我一摸他的肌肉，感觉很紧张，一问才知道，他觉得腿好了就去参加学校运动会，跑5000米去了。我当时真是哭笑不得！

“忍无可忍，无须再忍”——风湿性关节炎综合调理方

症状：长期关节酸痛，风湿性关节炎，膝关节骨质增生、软骨软化等。

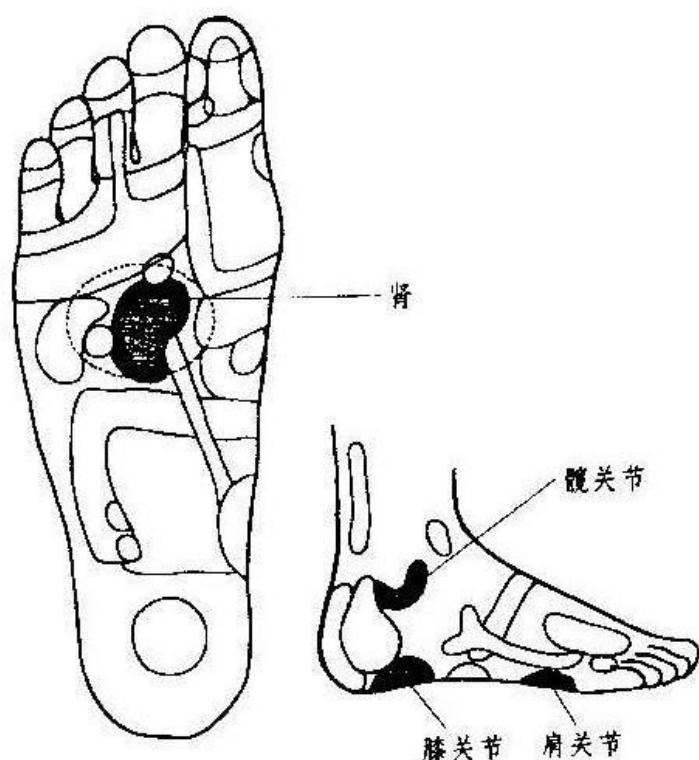
- 方法：1. 按揉脚下的膝关节、肩关节、髌关节、肾脏反射区各9下，重复3~5次。
2. 用宽筋藤、鸡血藤或透骨草等防风的药物来泡脚，每次至少30分钟。

我去全国各地签售或办讲座，每次互动时读者问的最多的问题就是风湿性关节炎怎么治。这个病是老年人的常见病，而且是渐进型的，病情是一点一点加重的。

很多慢性病，包括身体上有长期的酸和痛，其实都是风湿病的前兆，但是只要不引起特别大的生活不便，很多人便不当回事儿。我就感觉，我们中国人特别能忍，疼就加个护膝，顶多再穿条裤子，就这么耗着，往往到最后都拖成了大病，非常难治，自己也非常痛苦。

对于风湿性关节炎，主要是在脚下的膝关节、肩关节、髌关节反射区进行按揉，各9下，重复3~5次。另外，要着重加强对足部肾反射区的梳理，“肾主骨”，多多刺激肾反射区就能让骨骼强壮起来，刺激次数同前。

很多人用了我上面说的方法后都觉得不错，不过，有的人膝关节都变形了，梳理膝关节反射区的时候就会特别疼。有的人忍不住疼，半途而废了，而有的人能忍住疼，把膝关节反射区的疙瘩揉没了，膝盖的痛感就减轻了很多。



刺激以上反射区，让骨骼壮起来，赶走关节炎。

我的一个老同事腿疼，上楼都非常费劲。有一次去她家串门儿，我说我几分钟就给你弄好，还你一条好腿。她听后一脸的不相信。

当时，我没有给她两条腿一起做，而是专门做她那条坏腿，好腿先撂着，让她自己有个比较。

我通过检查她脚上的膝关节反射区，准确地说出了她是侧面疼、背面疼还是迎面疼，一说一个准儿，她在心理上对我产生了一种信赖感。

做的时候，我先找到她膝关节上最疼的点，使劲儿给她点按9下。一开始，她疼得直躲，三五下以后适应了这个力度，就开始觉得轻松了。我每次做9下，不用太多，让她有个盼头，不至于受不了。然后歇一两分钟，再来一组9下，重复3~5次后，她的痛感就明显减轻了。

给她做完以后，我让她下地走走。她试了一下，说感觉非常轻松，比那条好腿还轻松呢。

有风湿的患者，我建议平时泡脚的时候加一些宽筋藤、鸡血藤或透骨草等防风的药物。作为平时的调理，每次至少泡 30 分钟，效果很不错。

这是一个人人可以掌握的好方法，家人有这种病时，您就可以在他痛侧足外侧的膝反射区从前向后推按。这属于有痛治疗，要想把淤积在这里的阳性物彻底推开，疼痛是不可避免的。

这种方法不仅适用于风湿性关节炎，同样适合老年性退行性病变，如膝关节骨质增生、髌骨软化等。

不痛并享受着——防治痛风一席谈

症状：膝盖、关节、脚趾发疼、红肿，活动受限，关节局部皮肤出现脱屑和瘙痒，严重的甚至会发黑。

方法：1. 做全足梳理，重点梳理泌尿系统反射区，做完后大量喝水，车前草水尤佳。

2. 用 50 克车前草煮水泡脚，一天泡 2~3 次。

3. 车前子碾成粉末用温醋搅匀，敷在脚心上，12 小时后取下。

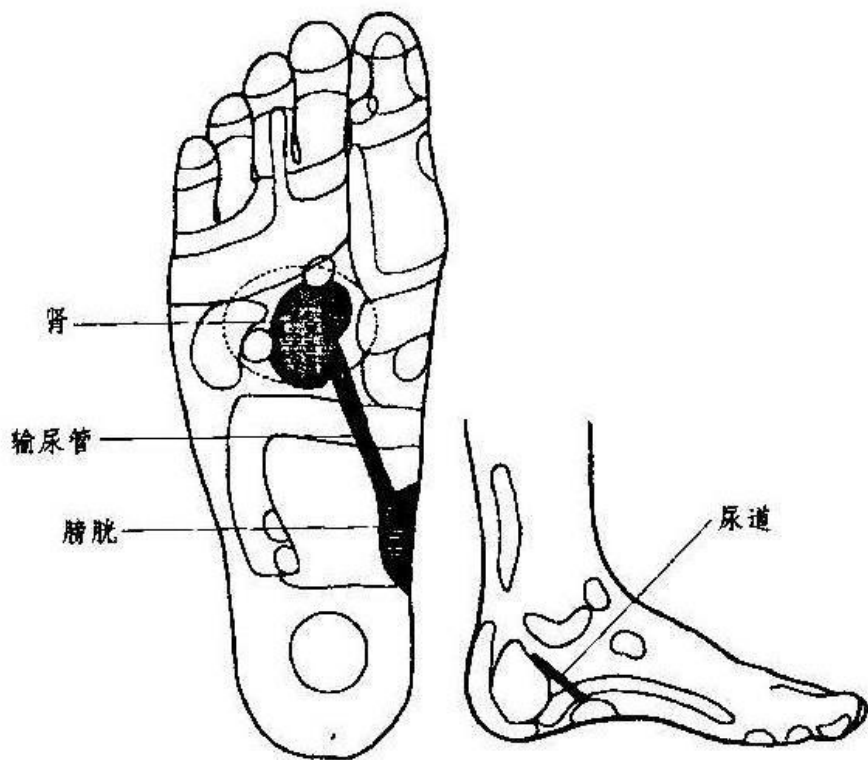
注意：喝浓汤、吃海鲜之前喝点车前草沏的水，可以分解嘌呤、预防痛风。

50 岁以上的人或多或少有些痛风的症状。因为生活条件好了，很多人平时爱煲汤喝，而鱼、虾、骨头经过长期的炖煮，体内的嘌呤过多地溶解在汤中，进入人体后就会附着在膝以下的关节或脚上，导致膝盖疼、脚趾疼，甚至让大

脚趾变黑。

对于痛风的病人，或者有痛风前兆的人，我建议您每天做全足按摩，促进血液循环，同时重点梳理足部的肾、输尿管、膀胱、尿道反射区。

对于痛风病人，我一般提醒他做完全足的按摩以后，大量喝水，喝车前草沏的茶效果是最好的。有的痛风病人疼得都下不了地了，这时就可以用50克车前草煮水泡脚。如果是买新鲜的，用量还要更多。一天泡两三次，泡上两三天，程度轻的一天就可以缓解。同时，我建议有此病的人在喝浓汤、吃海鲜之



有痛风症状的人要重点梳理肾、输尿管、膀胱、尿道反射区。

前，先喝点车前草水，这可以分解嘌呤，减少对自己的危害。

前一阵子，北京某学院的一位秘书长给我打电话，说自己下不了地了。他说他痛风犯了，疼得不行。我说：“你坦白从宽，去南方巡查时是不是腐败了？”他说：“对对对，是腐败了。”我说：“那好，你叫职员去给你买50克车前草，用它连泡三天脚。同时取些干净的车前草沏水喝。”他依言照办，结果

没用三天，第二天就可以下地了。

您还可以把车前子捻成粉末，用温醋搅匀，敷在脚心上，贴12小时后取下。这是最大剂量的治疗了，效果比光洗或光喝又会好很多。醋最好用陈醋，透析力度比较大。

中风患者的家庭调理方法

症状：经医院检查后确定是血栓塞或脑出血后愈合。

方法：1. 用砭石棒或者砭石刮痧板找出足部阳性物，包括沙粒、肉疙瘩，进行重点梳理。最好涂上按摩油，或用凡士林和云南白药来调配。

2. 若病人兼有高血压，在其足底大脚趾的根部用按摩棒由上到下，十字交叉地按摩。

3. 若有语言障碍，则按摩大脚趾前部的语言反射区，方向不限，但不要来回按。

4. 脚的两侧分别对应人体上肢和下肢，在患侧对应的反射区进行刺激，可找到很多阳性物，每天坚持做20分钟的按摩。

5. 按摩头部的语言区、感觉区和运动区，每次5~10分钟。

6. 病人能够趴过来时，对其后背脊柱和两边肌肉进行按摩，多搓揉上下肢，多拍腿肚子，防止胳膊肌肉松弛或关节脱臼。

注意：1. 确定病人不是脑出血，再采用上面的方法。

2. 要细心、有耐性，在病人反射区上做的时候不要力度过大，保证有足够的润滑剂。

调理前的准备工作

中风一般分脑瘀血和血栓塞两种。在中风的初期先要准确地判断出病人属于哪种情况，如果是栓塞，及时用反射疗法非常有好处。要是脑出血了，就不要用反射疗法了，否则促进了血液循环，出血会更多。

只有经过仪器检测，证明出血的地方确实愈合了，您才可以采用反射疗法对病人进行调理。

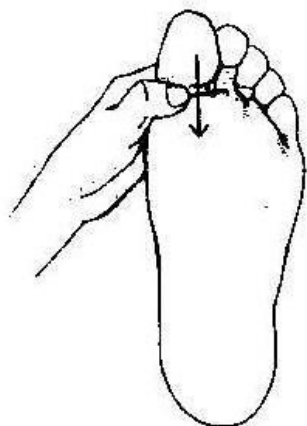
有的人治病心切，在反射区按摩的时候力度过大，润滑剂又不够，造成该部位肿了、破了、发炎了，这都会影响效果和下一次调理的进度，所以您在给病人做的时候一定要细心，慢慢地做。

我做按摩一般都是采用砭石棒或者砭石刮痧板，这样能够有效地祛除反射区内的阳性物，包括沙粒、肉疙瘩。您在家做的时候最好也选一种工具，另外要细心地涂上按摩油，或用凡士林和云南白药来调制按摩膏。

着重调理双脚的大脚趾

在足部反射区上，您要着重按揉双脚的大脚趾，因为大脚趾几乎把大脑和小脑反射区都包括进去了，另外四趾对应的是前额部分，也要按一按。从中医的角度来说，这样做可以使五行顺化起来，从西医的角度来说，是加快病人的血液循环。

如果病人平时血压高，那就用第一本书中提到的方法，在大脚趾根部由上到下做十字交叉的按摩。您最好用按摩棒，这样比较好控制力度。



在大脚趾指肚从上往下
捋，能够降血压。

如果病人语言有障碍，那么您就在他大脚趾的前部离指甲大约三四毫米的地方（语言反射区）进行按摩，按摩方向可以从大脚趾的右侧滑向左侧，也可以从左侧滑向右侧，但是一定不要来回做，按摩的面积不必拘泥，片儿大点也没关系。

还有一点需要注意，双脚外侧贴近赤白肉际的地方有一个带状区域，对应的是上肢和下肢。这是很有用的一个效应区，您能在病人患侧对应的反射区摸到很多阳性物，而且做的时候他也感觉痛感特别强，您就慢慢地推按这个地方。

上面的几个方法，您每天坚持给病人做 20 分钟左右，他的状况就能有所缓解。

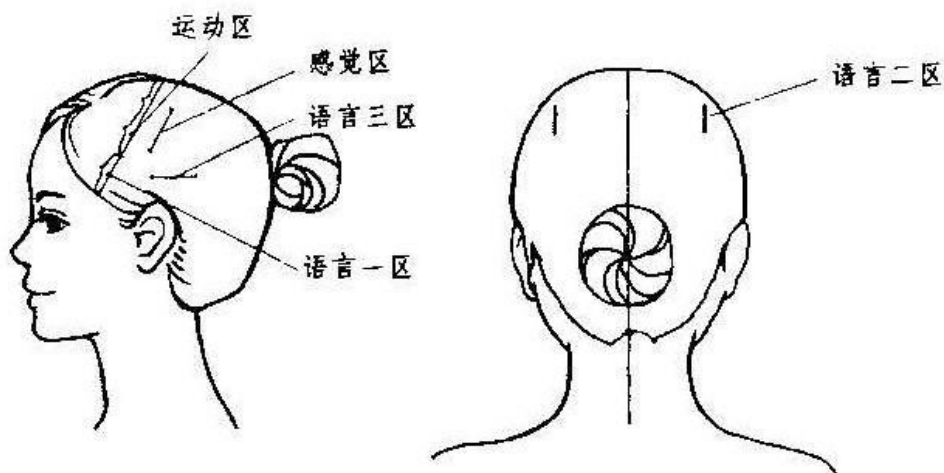
调理头部反射区

除此以外，您还可以在他患肢对侧的几个头部反射区进行调理。哪几个反射区呢？第一，从神庭到风府这一条线的上点（线中点处向神庭方向 5 厘米）；第二，从神庭到风府这一条线的下点（眉枕线和鬓角的发髻前缘），也叫运动区。把运动区划分为五份，上面 1/5 是下肢和躯干反射区，2/5 处是上肢反射区，下 2/5 是面部反射区。以上几个反射区分别可以调理对侧相应的器官瘫痪

或疾患。

在距离运动区的起始点向后移 1.5 厘米，有一条平行线，这条平行线叫做感觉区，感觉区上 1/5 也是下肢和躯干感觉区，中间的 2/5 是上肢感觉区，下边的 2/5 是面部感觉区。按摩相应的感觉区，对身体的对侧肢体障碍和感觉障碍有一定的治疗意义。

另外，从耳尖直上 1.5 厘米再向后引 4 厘米长的一个水平线，它主治感觉性的失语，于顶骨结节后下方 2 厘米处为起点，向后平行有一处叫语言二



说话不利索，肢体有疾患，保健工作就要从“头”开始。区，它专门调理失语症。

以上几个区域，您都用推、按、刮等基础方法即可，每次 5—10 分钟。虽然看起来比较复杂，但熟能生巧，做上一段时间，您就会得心应手了。

调理背部反射区

在病人能够趴过来的时候，您再对他的后背、脊柱、背部肌肉以及上下肢进行按摩，不要使他的肌肉丧失功能。

如果病人长期卧床，您一定要注意保护他的肩部。在他平躺的时候，用几条干毛巾垫在下面，把他的肩部托举起来，可防止胳膊肌肉松弛和肩周关节脱

白。

久卧在床的病人很可能得褥疮，我们就要捏他腿肚子周围的反射区，上方对应的是背，下边对应的是腰和屁股。做的时候，要从上往下两手环抱着往下捏，全使上劲。这样，他下肢的血液循环就会好起来，腰、背、屁股等处的皮肤就不会出问题。

拿我母亲来说吧，在她卧床不起的那段时间，不管她多反对，多不愿意翻身，我每天都要给她把身子侧过来，用手从上往下轻拍她的脊背。拍脊的时候会形成一种振荡，这样血液就循环得更快。

我母亲后来瘦到只有 60 多斤，她撒尿时我可以像把小孩一样给她把尿。当时她一直卧床，但是即便如此，母亲也没有得褥疮，更没有喘得非要上呼吸机，这都是反射疗法在起作用。

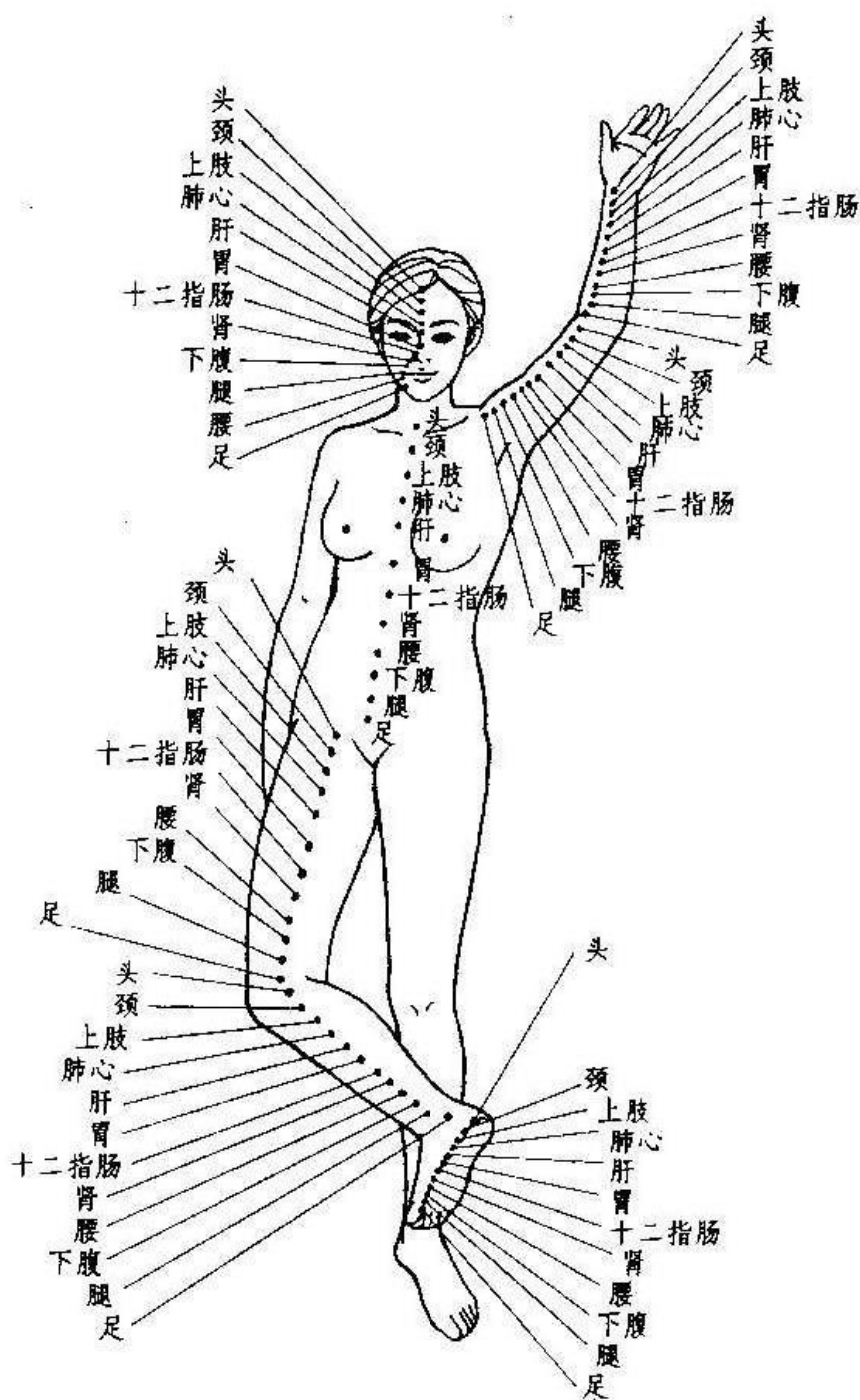
家里有卧床不起的亲人，这对家里的每一个人来说都是不幸和痛苦的。我们如果能运用反射疗法为亲人送去关怀，再配合其他调理手段，岂不是比眼睁睁看着他遭罪好得多吗？何谓温暖？就是在亲人病困的时候伸出手来，义无反顾地帮助他减轻甚至消除病痛。

股骨头坏死的家庭调理方法

症状：股骨头坏死。

方法：1. 按揉足部的上身淋巴、下身淋巴、胸部淋巴、肾上腺、脾、甲状旁腺等反射区。

2. 从小脚趾的根部开始，推向脚腕处的踝关节，每一根脚趾推 9 下，然后按揉小腿上的三阴交，再沿着膀胱经从承山穴一直揉到委中穴。



人体反射区示意图

3. 对整个腿部进行推筋，揉散股骨关节的痛点。
4. 委中到承扶分成9点，每一点做顺9逆6；从股骨关节到阳陵泉分成6点，如前按揉；从内髌关节到阴陵泉穴，

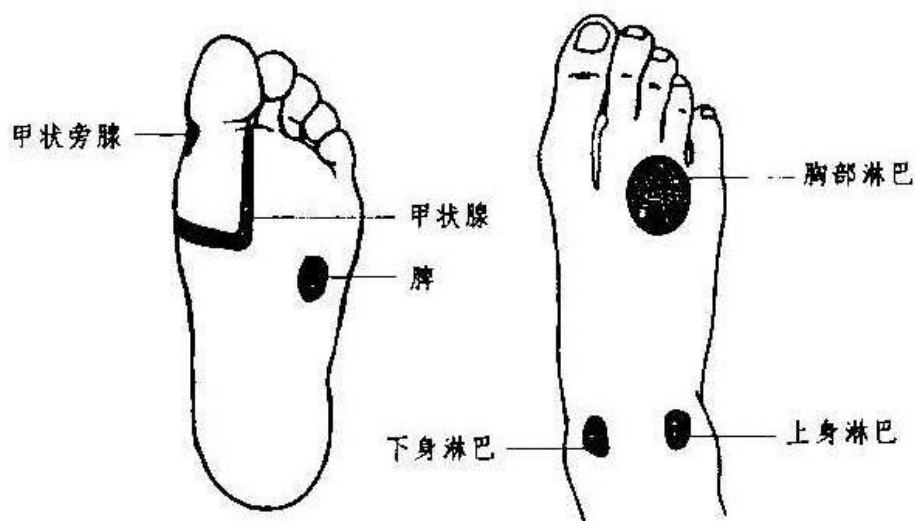
分成4点，如前按揉。

5. 在环跳穴附近找痛点，然后在上下左右分别做顺36逆24，当中做顺90逆60，然后在四边各敲击9下，在中间敲击81下。

有一年，天津某公司的一个副总得了股骨头坏死，找我进行调理。当时，我给她连着做了6次，她再去拍片子，发现原来沙窝状的股骨关节已经恢复了正常。

我给她调整，主要是按以下几个步骤进行的：

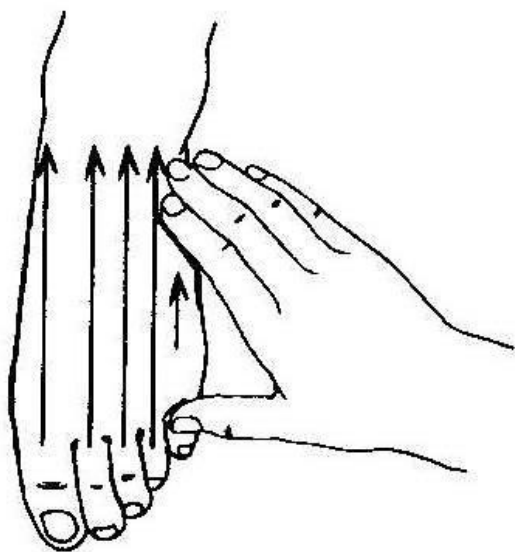
步骤一：着重按揉脚下的免疫系统反射区，主要是上身淋巴、下身淋巴、胸部淋巴这三个反射区，其次是通过刺激肾上腺和脾反射区来消炎。另外，还要刺激甲状旁腺反射区，促进骨钙和血钙的形成，改善骨质疏松的症状，从



梳理免疫系统反射区，需先促进骨钙和血钙的形成。

而调理股骨头坏死。

步骤二：从小脚趾的根部开始推，依次推向脚腕处的踝关节，每一根脚趾推9下。推完以后再揉小腿上的三阴交，再沿着膀胱经从承山一直揉到委中。



从小脚趾开始推脚背，改善下肢血液循环。

步骤三：做完足部的梳理，要在整个腿部推筋，包括整个小腿和大腿，对股骨关节的痛点采用五行生克补泻法，以改善下肢血液循环。

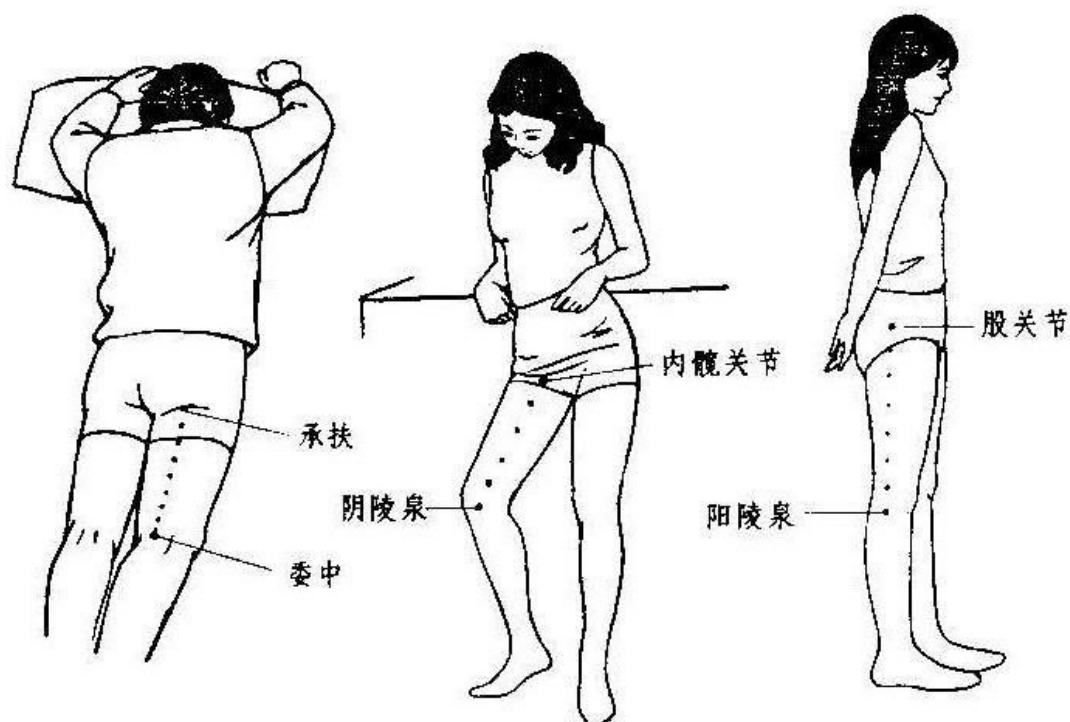
步骤四：两手分别在委阳和阴谷两穴进行按揉，先在委阳穴按揉，逆 36 顺 24，然后在阴谷穴按揉，逆 36 顺 24。

步骤五：从委中到承扶分成 9 点，每一点都做顺 9 逆 6。把 9 个点做完以后，让病人侧身，从股骨关节到阳陵泉，分成 6 点，每点顺 9 逆 6。然后再在内髌关节，就是骨盆、耻骨和大腿根交的这个地方，一直到阴陵泉，分 4 点，每点做顺 9 逆 6，这样就把整个下肢全疏通开了。

步骤六：全疏通开了以后，在环跳穴附近找一个痛点，做五行生克补泻法。先在痛点的上下左右按揉，顺 36 逆 24，然后按揉当中痛点按揉，顺 90 逆 60，再四边敲击，上下左右各敲击 9 下，中间敲击 81 下。

患有股骨头坏死同时腰不好的人，平时要多推按脚上的髌关节反射区，从前推到后。推的时候要用按摩油，否则皮肤很容易破损。

我就是按上面的几个步骤给那位副总调理的，还告诉她自己在家的时候要如法进行，每天做一遍。过了四五个月后，我很关心她有没有复发，就给她打



腿上的膀胱经、大腿内侧都是疏通下肢的关键。

电话。结果寒暄了很久，她也不提腿的事情，我忍不住主动问：“您的腿现在怎么样了？”结果她倒反问我：“我的腿怎么啦？”看来她的关节好久不痛了，以至于她都有些想不起来了。经我一提醒，她才想了起来，并连连赞叹反射疗法的神奇。我也很高兴，因为事实证明，这种非介入的自然疗法的确能够激发人的自愈力，治愈疾病，还不伤害身体内部。

如果人人自己动手，经常调理反射区，那健康的力量就会倍增，一传十，十传百……我的健康我做主，这是多好的事儿啊。

功同运动的“足桑拿”——手脚发胀、发麻的家庭调治法

症状：手脚发胀、发麻，关节不灵活，晨起时尤其明显。



在环跳穴附近寻找痛点，做五行生克补泻法，攻占最后一个“据点”。

方法：1. 经常泡脚，水中放入一把粗盐、50 克川椒或少量宽筋藤、伸筋草、红花、鸡血藤等。

2. 隔三差五梳理一下全足反射区。

3. 在肺俞或膈中穴拔罐儿，三分钟左右即可。

注意：泡脚时用塑料布或者其他比较密闭的布罩住泡脚盆和两条腿，用气蒸脚，效果更佳。

人老了，手脚就容易发胀，早晨起来时尤其明显。这是因为老年人不爱活动，慢慢地肌肉就萎缩，不灵光了。风湿，肺、肾、脾功能不好等原因也会导致关节不灵活。另外，您如果不注意保暖，腿脚也容易发肿，而且越肿越不爱运动。久而久之，形成恶性循环，湿气全都淤积在腿脚上。

出现这种情况时，您只要经常泡脚，隔三差五地按揉一下全足反射区，症

状就能明显改善。泡脚的药物可以选择大盐、川椒、宽筋藤、伸筋草、红花、鸡血藤等。

川椒一次只需用 50 克，煮水，然后用来泡手、泡脚。煮一次花椒水，可以连续用上五六天。

用大盐粒来泡的话，用量没太多讲究，每次抓一大把就可以了。大盐就是海盐、粗盐，也就是平常用来腌制咸菜的那种，一般超市里都有卖的。

当然了，大家有时间的话，可以学学足桑拿的做法，比如在泡脚的时候，用塑料布或者其他比较密闭的布罩住两条腿，一直护到膝关节以上。同时，用塑料布把泡盆罩住，使热气走不了，用这个气来蒸足，效果比单纯泡脚还要好。

上面说的那几种泡脚的东西都是活血的，我觉得大家尤其是家里有老人的，应该常备一些。因为老年人腿脚很容易浮肿，即使内脏没有什么大的毛病，但年龄大了，生理机能难免都有一些衰竭，经常活活血、泡泡脚，非常有益。

您要是手胀脚胀，还可以在肺俞或膻中穴上拔罐。很多因为水肿导致的手胀脚胀，一般不到水肿的地步发现不了，刚开始时往往只是有点脚气，这时候拔拔罐就能防患于未然。

在膻中穴拔罐，开始的时候不要拔太长时间，三分钟就行，三分钟后赶紧起罐儿。因为膻中穴的位置特殊，拔时火力要小，不适合拔火力强的罐。

一般容易累的人往往脾湿，身体的湿气也大，拔罐的时候很容易起泡，因此操作时要随时观察。

手脚颤抖、麻木、冰凉怎么办

症状1：手脚颤抖、麻木、方向感差、足部出现较为明显的痴呆线。

- 方法：1. 花椒泡水煮开，放至温热泡脚，同时按摩足部的颈椎、胸椎、腰椎、肩、肘、膝、小脑、臀部、坐骨神经反射区各3分钟。
2. 在环跳穴附近寻找痛点，然后两手内外劳宫相对，用一只手的小鱼际在痛点的上下左右分别按揉，顺9圈逆6圈，中间最痛点按揉顺36圈逆24圈。
3. 在环跳穴和承扶穴拔罐。

症状2：手脚冰凉。

- 方法：1. 每天做全足按摩，重点梳理脚上的内分泌、输卵管、生殖反射区，每次3分钟。
2. 桑叶煮水泡脚。
3. 在背部走罐。

小脑萎缩导致的手脚颤抖怎么调理

手脚颤抖基本上跟小脑有关系，我就认识这样一个老先生，拿一壶水都拿不稳，总是无端地哆嗦。这种颤抖很多时候还伴随着其他情况，比如说方向感差，走着走着就可能撞到门框了。这就是小脑开始萎缩的信号。这样的人，看

他足部大拇趾侧面，痴呆线一般都比较明显。这就很可能是老年痴呆症或帕金森等病的前兆。

碰到这样的情况，就要参照我第一本书中介绍的预防老年痴呆的做法，加强对小脑的呵护。

手老麻怎么办

一般人老爱说手脚麻，而我感觉手麻和脚麻是两回事。手麻多跟颈椎受损有关系，或者手的劳作过多，如敲键盘时手老得保持一个姿势，织毛衣时俩手也得老端着，导致颈肩神经受到压迫，变得麻木。

麻木一般都在单侧发生，双侧的很少。这种情况下，我建议您用花椒水泡手，一边泡，一边在水里抓挠，促进血液的循环。

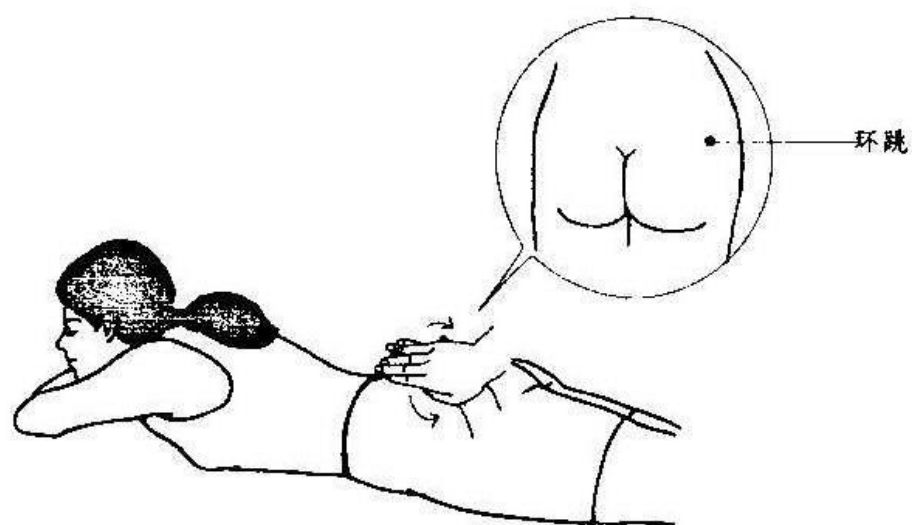
花椒先用水泡一会儿，再加热煮沸，水开了后放到温热，每次泡 15 ~ 20 分钟，如果凉了，就要随时加热。

坐骨神经毛病导致的脚麻怎么办

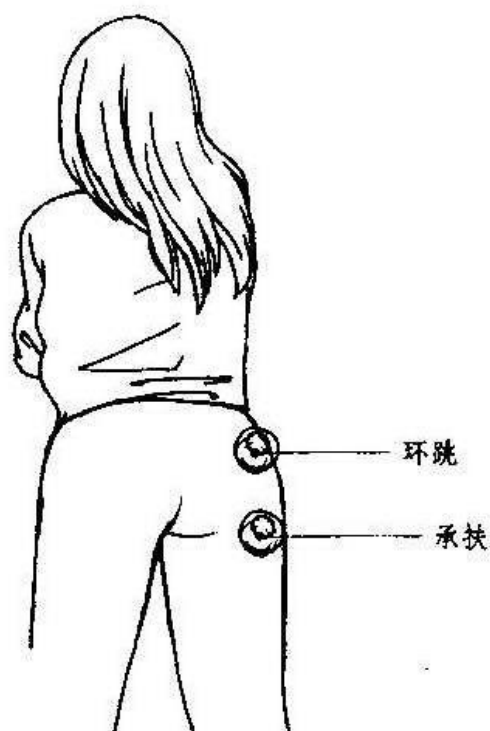
脚麻，一般是跟臀部和坐骨神经有关系。您可以每天晚上泡完脚以后，推按脚后跟的臀部和坐骨神经反射区各 3 分钟，坚持一周左右就能有效改善。

如果是坐骨神经疼导致的脚麻，就要好好调整坐骨神经。有这种症状的人一般都有多年的腰疼病史，神经压迫久了，呈现出反射性的疼，从臀部这一块到腿肚子都疼。对这种情况，您要在环跳穴附近找到痛点，做五行生克补泻法，也就是在痛点的上下左右分别按揉，顺 9 逆 6，中间最痛点做顺 36 逆 24。当然了，臀部和腿部的肉一般比较软，大拇指不太方便用力，可以把两手内外劳宫相对，用一只手的小鱼际来按压和按揉，效果也不错。

此外，您还可以在环跳穴和承扶穴处拔罐，促进气血的畅通，这样，您脚



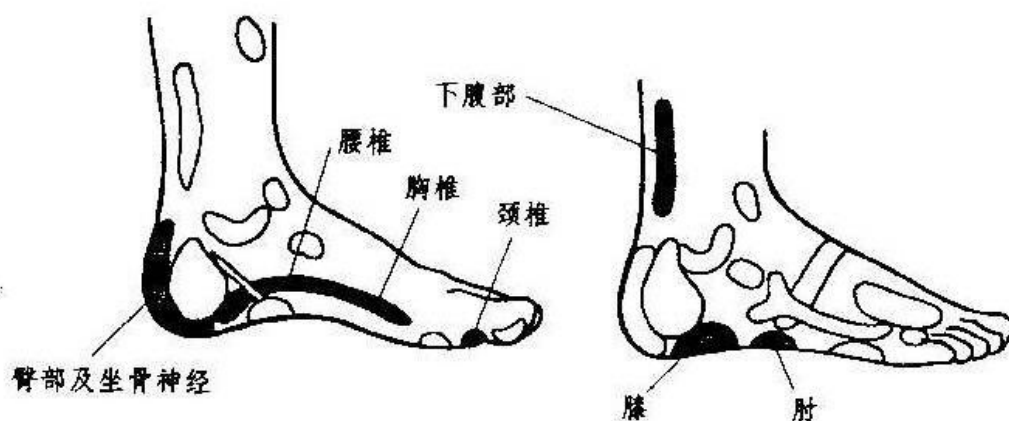
经常脚麻的人往往腰也疼，这时还是得找环跳穴帮忙。



在环跳穴、承扶穴上拔罐，给治疗脚麻再加一把“火”。

麻的情况就会迎刃而解。

如果手脚同时麻，一般是四肢的血液循环不畅，那您就可以在脚上找到颈椎、胸椎、腰椎、肩、肘、膝、臀部及坐骨神经等反射区，每天坚持按揉或推刮，以此作为一种基础的保健，效果非常不错。遇到这些反射区有疙瘩或痛点的时候，就做一个五行生克补泻法，上下左右四点各做顺9逆6，中间痛点做



手脚同时发麻，赶紧把四肢反射区都按摩到。

顺36逆24。

手脚冰凉怎么办

我的外甥女是典型的寒性体质，手足冰凉，往往睡了一宿觉却有半宿是凉的。像她这种人，又懒又不愿意泡脚，或者虽然泡脚却没有泡透，时间久了，手脚就会越来越凉。

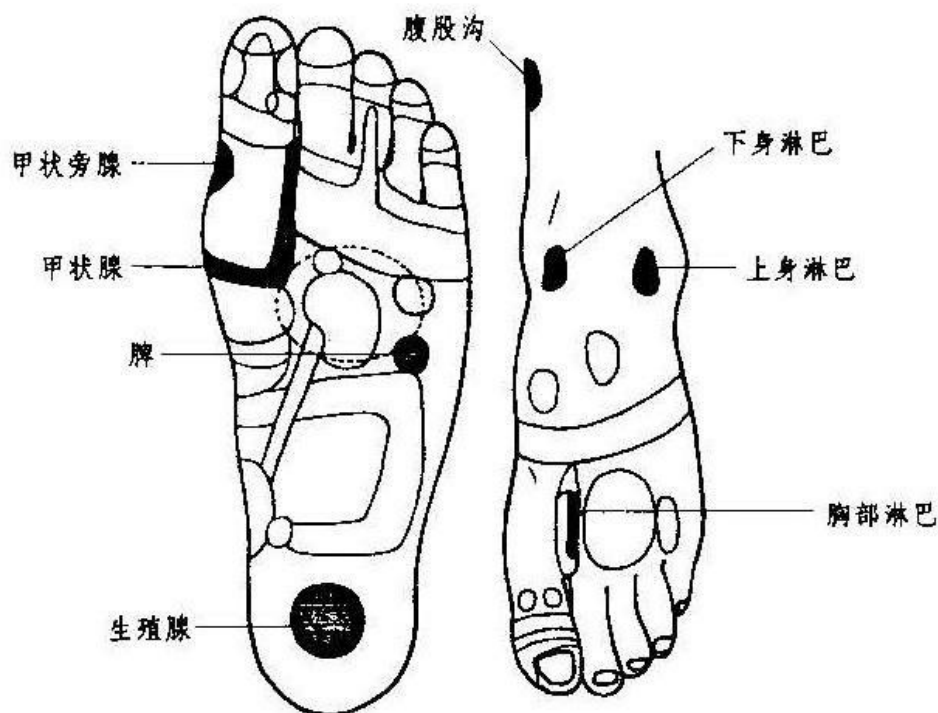
手脚冰凉就说明气血不足，血液流到末梢的很少，这时，脚后跟这个地方会非常不通畅，摸上去有很多疙疙瘩瘩的东西。

我调治过的很多女孩子都是手脚冰凉的，甚至一年四季都是，这样的女孩子一般都有妇科问题，但最可怕的是她们都习惯了，觉得没事儿，很正常，我看着真是替她们痛心。

如果您有手脚冰凉的症状，那我建议您经常用桑叶煮水泡脚，加快身体里

的血液循环，让热发出来就行了。另外，有手脚冰凉这种症状的人，不管是女孩子还是老年人，要每天做全足按摩，重点梳理脚上的内分泌和生殖反射区，每次至少3分钟。

如果两手心、脚心、胸口烦热，在背部走罐会特别管用。因为走罐会把身



手脚冰凉，就要重点关注脚上的内分泌和生殖反射区。

体里的虚火拔出来，败火挺快的。

腿脚抽筋急治法

症状：腿脚抽筋。

方法：1. 泡脚时放入等量的伸筋草、宽筋藤、藏红花，每天泡

半小时，泡到小腿。

2. 从上往下推小腿肚子，或用另外一只脚的后跟踹。
3. 突然抽筋时先把腿绷紧，脚趾上挑，然后将脚使劲往回扳，一两分钟后即可缓解。
4. 在腿脚上的痛点周围做五行生克补泻法，并在丰隆、承山、委阳、殷门、承扶、环跳等穴位拔罐，每次拔10分钟左右。

注意：平时注意防寒保暖，不要盲目补钙。

腿抽筋和脚抽筋的原因是一样的，有的人简单地认为是缺钙，其实他们缺的是血钙，而不是骨钙。这跟心和小肠功能失常有很大关系，跟肝也有关系，因为“肝主筋”。

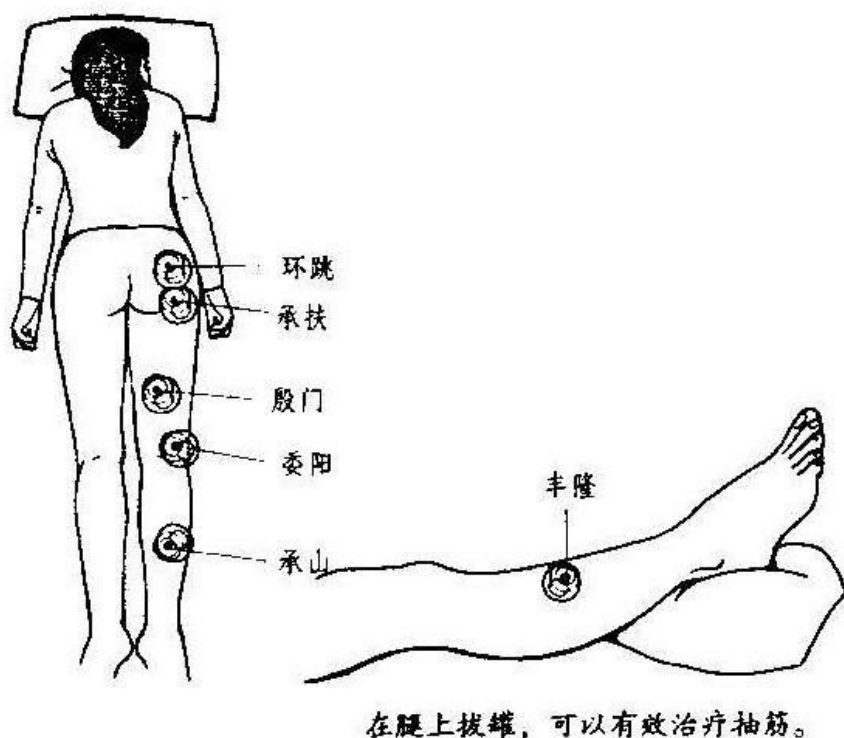
治疗抽筋有两个方法，一个是用等量的伸筋藤、伸筋草、宽筋藤、藏红花来泡脚，泡至小腿处，每次泡上半小时。

另一个办法就是从上往下推小腿肚子。您也可以简化一下，哪条腿抽筋，就用另外一只脚的后跟踹患腿的腿肚子，方向也是从上往下。一般说来，刚蹬时会非常酸痛，但是蹬来蹬去就把抽筋的地方蹬软了，效果也就出来了。很多人用了这个方法后开玩笑说：“杨老师您这个办法好，就是费被套，费被里。”

遇到突然抽筋的情况怎么办呢？先把腿绷紧，脚趾上挑，然后把抽筋的脚使劲往回扳，一两分钟后，抽筋基本上可以缓解。

平时除了在腿脚上的痛点周围做五行生克补泻法以外，您再配合着在腿上的丰隆、承山、委阳、殷门、承扶等穴位上拔罐，一直拔到环跳穴，每次拔10分钟左右。如此双管齐下，就能疏通整个腿部的气血，杜绝抽筋现象的发生。

除了老人，好多孕妇也会时不时抽筋。出现这种情况，往往是受寒引起



的，所以一定要注意保暖。

我自己就有过这种情况，比如 1976 年唐山大地震以后，我们有一段时间就住在临时搭的棚子里，那棚子是用几块砖垒起来然后用泥糊的。孩子们睡中间，我妈睡一边，而我则挨着墙睡，脚底下也挨着墙，特别凉。后来，我那条腿就老出毛病，脚心总是特别凉，直到我使用了这几个方法后才慢慢开始缓解。

不安腿，今日安——轻松解决腓肠肌痉挛

症状：腓肠肌痉挛，坐姿不当导致的腰疼、脊柱、盆骨受损。

方法：1. 每天按揉小腿肚 5~10 分钟。

2. 每天用红花或伸筋草各 20 克泡脚 30 分钟。
3. 在腰疼的脊柱两旁用拇指找出最疼的点，用五行生克补泻法进行定点按揉。

注意：改变跷二郎腿、坐姿不正等不良习惯，经常活动。

很多人都爱跷二郎腿，尤其是一些上班族，总是不知不觉问腿就跷上去了，觉得那样很舒服。

殊不知，在跷二郎腿的时候，上面那条腿的腿肚子一直被挤压着，血液循环不好，容易得腓肠肌痉挛，也就是俗话说的“不安腿”。

经常闹这种毛病的人，最好的解决方法当然是改变跷二郎腿的习惯。如果短时间内实在难以改变，那就每天抽出 5~10 分钟按揉小腿肚，并且每天泡脚 30 分钟。

泡脚的时候，要加上红花、伸筋草等舒筋活血的药物，各用 20 克，就能起到很好的辅助作用。

大家不要认为这个方法起效慢就不用了。人在生病的时候往往都是急功近利的，巴不得一个手术、一片药就能解决所有的问题。但从根本上治愈疾病的方法往往是慢热型的。

长期坐办公室的人，除了跷二郎腿容易得腓肠肌痉挛之外，还会因为长期固定一种姿势而把腰坐伤，脊柱和盆骨也容易出问题。

有些人腰疼，不见得是腰椎出了问题，而是腰肌劳损，这种情况怎么处理呢？

可以用拇指在脊柱两旁找出最疼的点，然后用五行生克补泻法进行定点按揉。

第五章

面子问题比天大—— 轻松应对五官科常见疾病

偏头痛其实很好治

症状：偏头痛。

方法：1. 推按胆囊穴，每天15分钟。

2. 找到头上的痛点，做五行生克补泻法。

3. 左侧偏头痛，就沿左耳耳廓外围的曲线分9点，每点顺时针按揉9遍；右侧偏头痛，就把右耳耳廓的外围曲线分6点，每点逆时针按揉6遍。

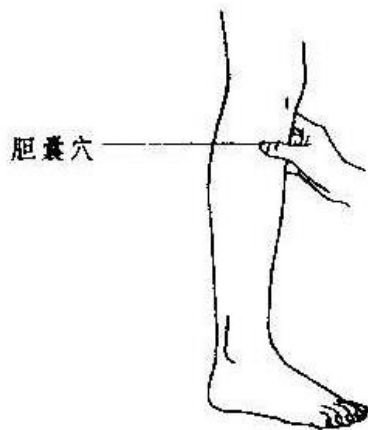
4. 掐按食指靠近拇指的第二指指关节处，专治前额疼；

掐中指指关节桡侧，治头顶疼。掐无名指尺侧，治对侧的头的颞部疼痛；掐小指的尺侧，治脑后部疼。

生活中，很多人有莫名的偏头痛，发作起来很痛苦，吃药也不怎么管事。这时不妨试试下面几个方法。

揉胆囊穴可治偏头痛

几个月前，有一位西医大夫来找我给她调治偏头痛。我告诉她：“今天我给你做完后，你马上就能缓解，但半夜里症状有可能加重，因为胆经走头的两侧，你多年的偏头痛跟胆有关系。如果加重，你就要在小腿阳陵泉穴下二寸的胆囊穴，也就是小腿的肝胆反射区上抹点油，好好推按5分钟左右。每天坚



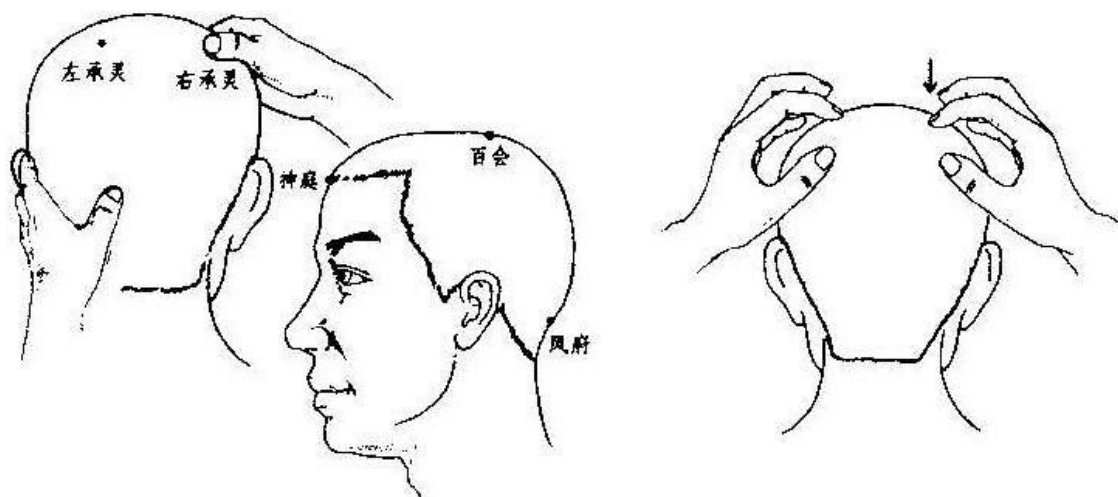
按揉胆囊穴对治偏头痛有奇效。

持，这对治疗偏头痛以及胆囊炎、胆结石都有一定的作用。”

第二天我刚上班，她就来了，脸色非常灰暗。她说：“昨晚头疼死了，疼得我直撞墙。”我就给她在头部的风府、承灵、神庭和百会四穴各做了一次五行生克补泻法。这次她回去以后，偏头痛就再也没犯过。

常有偏头痛的朋友，可以用这两个方法为自己调治。如果觉得不好操作，

也可以这么做：先在头上找痛点，然后在痛点周围2厘米的上下左右四个点用大拇指按揉，顺转9圈，逆转6圈，最后在痛点用拇指顺时针按揉36圈，逆时



在这几个穴位或头部的痛点做五行生克补泻法，轻松摆脱困扰多年的偏头痛。

针按揉24圈。

经常用这个方法，坚持上一段时间，你就可以彻底与偏头痛说再见了，比吃药都管用。

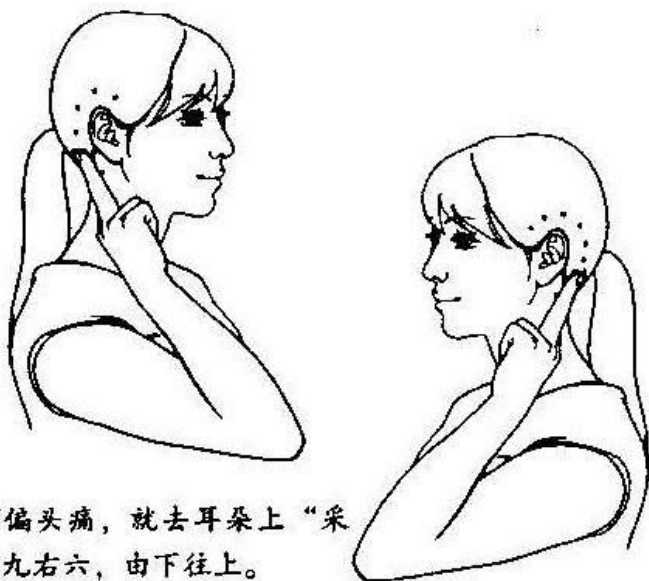
用河洛推拿法治偏头痛

不管是哪一侧的偏头痛都是胆经有问题。中医讲，外为阳，内为阴，背为阳，腹为阴，左为阳，右为阴。所以您左侧偏头痛的时候，要进阳火，以9的倍数沿着耳廓来做。

具体一点说，就是沿着左耳廓外围一指的距离，划一条曲线，在这条曲线上等距离取9个点，由下到上，每点顺时针揉9圈。这样左边的偏头痛就能很快缓解。

右侧偏头痛时，在右耳廓外围一指的距离也划一条曲线，均分成6点，从

下往上做，每点逆时针揉6圈。这样右侧头疼也就好了。



之所以左9右6且顺逆有别，是因为9为阳，6为阴，9为进阳火，6为退阴符。所以逢9就顺时针，逢6就逆时针。

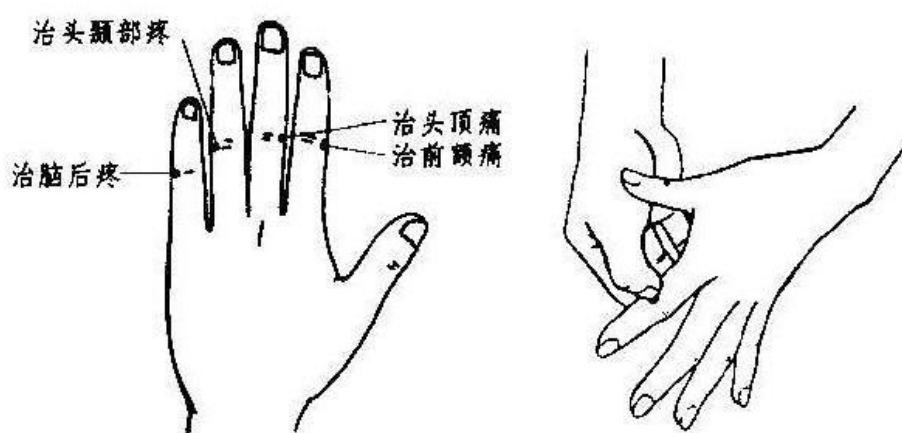
先矫正视力再治偏头痛

遇见偏头痛的患者时，我一般会建议他先去验眼。因为眼为肝之窍，肝胆不好，眼就不好；如果眼有斜视、散光，也会连带着肝胆不舒服。如果验眼没什么问题，或者验眼后配上眼镜把视力矫正了，再用上述方法治疗偏头痛，效果就会很好。如此双管齐下，偏头痛自然不敢“兴风作浪”了。

除了在头上做按摩以外，您还可以通过手上几个特效点对症治疗。

在手上食指的第二指指关节，靠近拇指的一侧用指甲掐，专治前额痛；在中指的指关节桡侧掐，专治头顶痛；在无名指的尺侧掐，专治对侧头的颞部疼痛；在小指的尺侧掐，专治后脑勺疼。

使用这个方法要遵循的是《黄帝内经》里左病右治、右病左治的原则，左手的这些部位治右边的偏头痛，右手的相应部位治左边的偏头痛，不要做反



四个手指个个能，助您赶走偏头痛。

了。

这个方法操作起来十分简单，单纯用指甲掐，或者您把七根牙签绑到一起扎，都管事儿。

最快治疗老花眼的方法

症状：眼睛花。

方法：1. 掐按脚上的眼睛反射区，耳朵上的眼睛和目一、目二反射区，每天各3分钟。

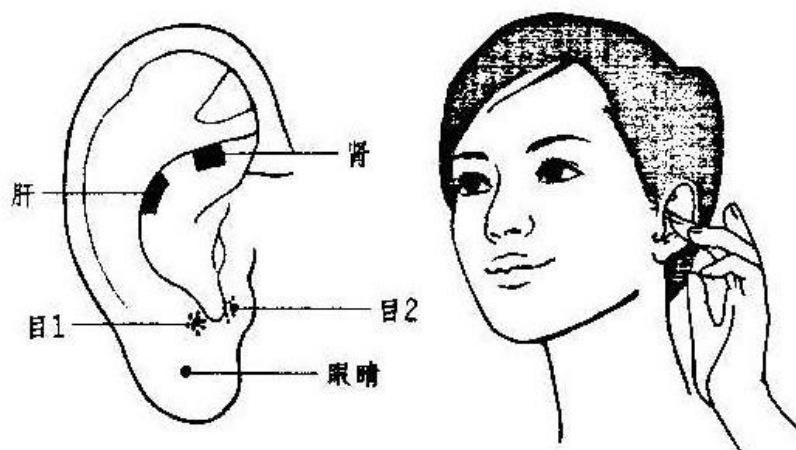
2. 碾碎的王不留行籽与云南白药混合，敷在耳朵上的肝、眼和肾反射区。贴2天后取下，换另一个耳朵贴。

长期以来，老花眼困扰着很多中老年人，有的人连报纸和手机短信都看不清楚，还有很多年轻人因为老看电脑，眼睛也有些花，所以，老花眼已经不是

什么老年人的“专利”了。

老花眼用什么方法调治最有效呢？女士戴耳环或耳钉的地方就是眼睛反射区，旁边还有目一和目二反射区，您没事儿多点按这三个地方。或者用砭石棒点按耳朵上的肝反射区，这里一定有痛点，把痛点点没了，您的眼睛就会明亮起来。

治疗老花眼，还可以直接用王不留行籽来贴。把买来的王不留行籽碾碎，和云南白药调在一起，贴在耳朵的肝、眼、肾、目一、目二这几个反射区。贴两天左耳，取下，再换右耳相同的反射区贴2~3天。另外，用来贴耳朵的胶布我建议您到药房去买防过敏的橡皮膏，它黏度比较大，洗澡都不会掉。



调好肝肾反射区，擦亮心灵的窗户。

在贴耳豆的同时，您要每天泡脚30分钟，然后多掐足底二趾和三趾根部的眼睛反射区。

凡是眼睛有毛病的人，摸这儿肯定很疼，您每天掐3分钟，慢慢的掐到不疼了，眼睛也就不花了。

像老花眼这类的毛病，很多人不拿它当回事儿。其实，您一旦出现这种情

况就是身体在警告您该好好保养自己的肝和肾了，别简单地理解为仅是身体劳累或是岁数大了的原因。

双目舒坦，养精补肾

症状：肾虚耳鸣。

方法：按揉脚上的耳朵反射区，点按耳朵上的肾点，每次各 36 下，每天 2~3 次。

把耳朵侍候舒服，身体就不会有什么大毛病

一个人是否健康，看耳朵就能看得出来，最明显的就是您的耳朵是不是摸起来很软。如果软，说明您身体好，如果耳朵摸起来很硬或比较疼，那就是与痛点对应的脏器有毛病。这时，您就每天好好揉揉两只耳朵吧，把耳朵揉软了，您的身体也就好了。

我 70 岁了都没有老年斑，身体其他方面也都不错，这与自己闲着没事儿就揉搓耳朵有很大关系。

另外，耳朵要经常搓，但不要经常掏，因为它是人体很娇嫩的器官，也是人体全息胚最灵敏之处，经常掏不仅容易影响听力，还会将此处敏感点弄得不敏感了，导致以后利用此处来调理疾病的效果变差。

如果耳垢特别多怎么办呢？您可以到耳科医院请专业医生来处理，或者在耳朵里滴两滴香油，第二天用镊子轻轻地把耳垢夹出来。切记不要硬掏。

另外，耳朵里有一个兴奋点。它有什么作用呢？

有一年，有个孩子考大学。第二天就要进考场了，可头天晚上他一点儿也不困。他说让我想个方法，让他即使晚睡，第二天也照样有精神。我就在他的耳朵上找到兴奋点，发现此处有突起，而且刚一点，他就说特别疼。我就给他贴了一颗芥菜籽，又点按了1分钟。如果芥菜籽不太好买，也可以用王不留行



兴奋点(耳朵内侧)

掐按兴奋点，让您整天精力充沛。

籽。最后我告诉他：“睡觉去吧，明天起床的时候取下来，精力就会特别充沛。”

当然，这只是一个帮您暂时缓解疲劳、补充精力的方法，要想彻底改变亚健康的情况，还需要进行全耳的按摩。

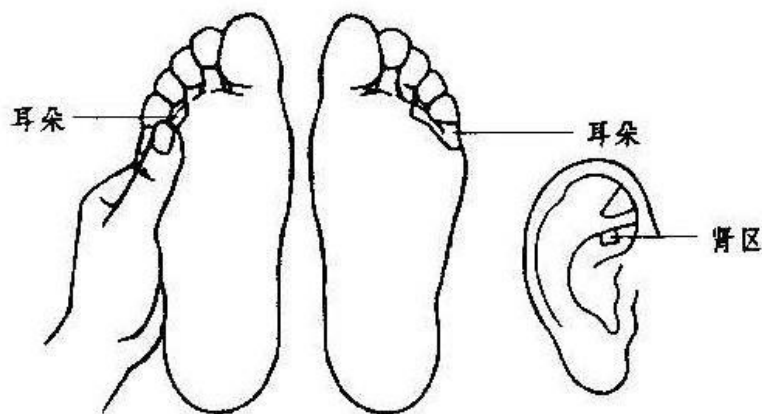
耳鸣说明您肾虚了

现在很多人刚到中年就开始耳鸣了，不知道该怎么办，或者根本不把它当回事儿。但我告诉您，您一旦有耳鸣，就表示肾已经开始虚了。

凡是耳鸣的人，脚上四五趾根部的耳反射区都会有硬物，一按会很疼，而且皮很厚很粗糙。

对肾虚导致的耳鸣，您可以用我第一本书中提到的点按手部的外关穴和中

渚穴，鸣天鼓，默念数字 600、700 等方法，并在此基础上着重点按耳朵上的肾反射区，每次 36 下，每天 2~3 次，或者在耳朵上的肾区贴王不留行籽，加



耳朵不舒服，就要开始补肾。

强补肾。

曾经有一位先生，因为肾虚，几乎有点儿失聪了，我每次给他调理脚上耳部反射区的时候，他都觉得特别疼。做了几次以后，他都知道我做的顺序了，每次做完脚上的肝、肾反射区以后，他马上就把几个脚趾头抠得死死的，不让我按摩他的耳反射区。这时候，我就会说：“您放开点儿，放松点儿，我给您做做。”他说：“疼啊！太疼啦！”后来，我把这些方法告诉了他爱人，他们回去后自己在家做，现在他说自己感觉耳朵比以前好使多了。

牙疼的急救方与根治法

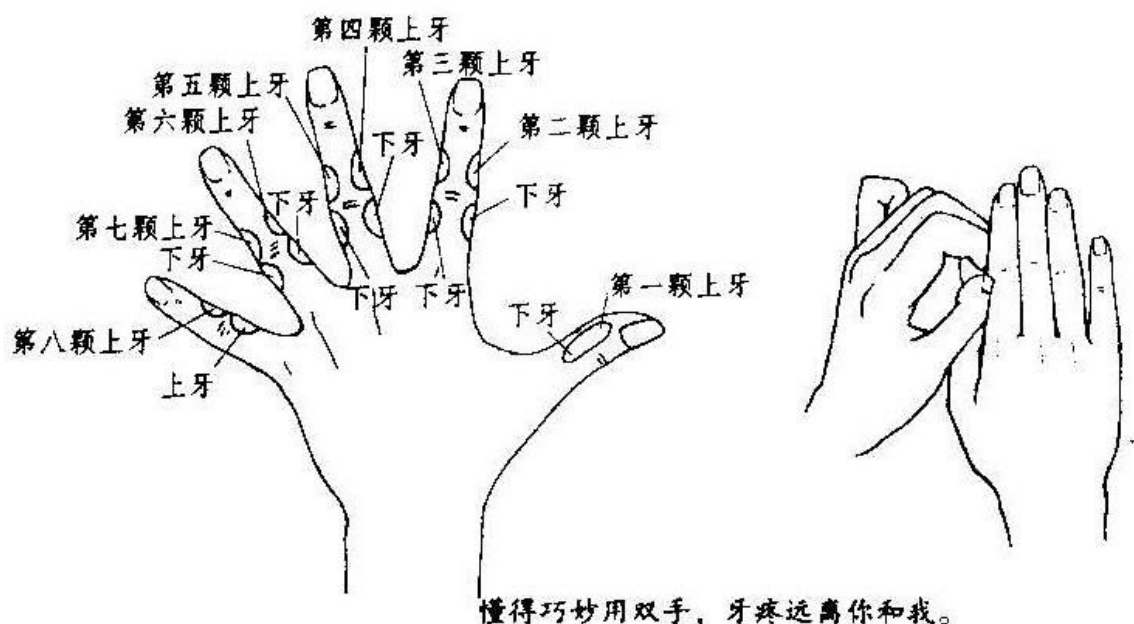
症状：牙疼。

方法：1. 哪颗牙疼就掐按手上相应的牙反射区。

2. 在下关穴附近的痛点按揉，顺 36 圈，逆 24 圈，每天 2

~3 次。

在生活中，手的用途可以说是数不胜数，但手上的反射区能治病，尤其是能治牙疼，恐怕很多人就不知道了。在左手大拇指的尺侧（靠近食指的一侧），第二指关节对应的是右侧第一颗大牙，靠上部对应的是上牙，靠下部对应的是下牙；左手食指的桡侧（靠近大拇指的一侧）第二指关节对应的是右侧第二颗牙，也分上下，尺侧则是第三颗牙，以此类推。两只手分别对应了人的 32 颗牙，而且左手对应的是右边的牙，右手对应的是左边的牙。具体的，您看图就



明白了。

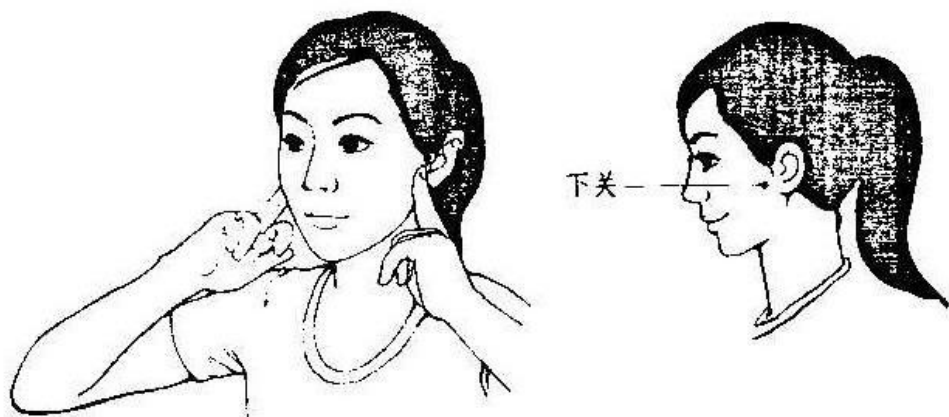
牙疼时的急救方

牙疼的时候，很多人分不清具体是哪颗牙疼。这时，最快的办法就是在手上沿着每根手指的内侧和外侧找痛点和感觉有沙粒的地方，找到后，坚持用拇

指推按，几分钟后，牙就不疼了。

以上是最快止牙疼的好方法，做的时候会很痛，但只要您忍住疼坚持做，就会很管用，这个方法我给很多人试过，屡试不爽。

另外还有一个治牙疼的方法，按揉下关穴。下关穴在哪里呢？您张开口，在耳朵边有一个凹陷的地方，咬牙时会突起，这就是下关穴了。在此穴附近找到一个痛点，按顺时针方向按揉36圈，再逆时针方向按揉24圈。长期牙疼的



下关穴治牙疼，屡试不爽。

人，每天这样做2~3次，不失为一种很好的保健方法。

有一次，我带几个学生在我家旁边的小饭馆吃饭，有人一边叫我一边苦着脸就过来了。来人说他三天没吃饭了，牙疼，嘴肿得张不开。我就按住他的肩，用上面的方法给他做了一遍，大概1分钟左右。他说：“杨阿姨，真轻松，不过这力度估计很多人都受不了。”我笑着说：“你受过来了，奖励你吃点儿饭。”他当时直摆手，说自己这两天连白菜都咬不了。我让他试试，结果他吃了口白菜，没事儿，我又给了他一个兰花豆，他也吃下了。这个方法就是这么见效！

下关穴附近是颞部的神经，治牙疼特别管用。我女儿牙疼时我就经常给她用这招，很多时候比吃消炎药还管用。但这孩子怕疼，要是赶上我不在家，她就自己吃消炎药，还说我“心狠手辣”。

这种方法看似很残忍，但也比不上很多药片残忍，那些药不声不响的就伤害了你的身体，而且后果很严重，真是“害人于无形”。

智齿疼痛时怎么办

牙疼的原因很复杂，随时随地都有可能发生，有的人一到春夏季节就开始发作，甚至年年如此。发作时，整个后牙床都会肿得非常厉害。其实，这是智齿在作祟。

中医说，牙为骨之余。春夏正是万物的生长期，阳气正在向上冲，小孩长个儿也是这时候长得快。所以长智齿的人要在春夏之前提前补钙，智齿才有足够的力量“冲破黎明前的黑暗”长出来，不至于憋在里面。

长智齿的人，因为他的牙长期长不出来，加上那块牙龈有时也肩负着咬东西的责任，已经磨得比较厚了，既缺钙又顶不出来。碰上这种情况，很多人干脆把智齿拔了，认为去掉了这辈子就不疼了。这是不对的，因噎废食实际上是很笨的方法。

我觉得，一个人要是营养比较充足或者身体比较健康的话，长智齿本来不是什么大不了的事儿。与其忍受拔牙之痛，还不如从调理身体、补充营养入手，轻轻松松地对付智齿。

得了口腔溃疡，没必要麻烦医生

症状：口疮，口腔溃疡。

方法：1. 在溃疡初起时，一次性服用 30 片 B₂，仅服一次。

2. 敲打小腿上的胃反射区 100 下，按揉脾经上的血海、

三阴交两穴以及脾经上的痛点各两分钟。

3. 口服云南白药，每次0.75克，每日4次。溃疡消失后，每次0.5克，每日3次，服半个月巩固疗效。
4. 云南白药直接涂擦患处，每日3~5次，直至溃疡愈合。

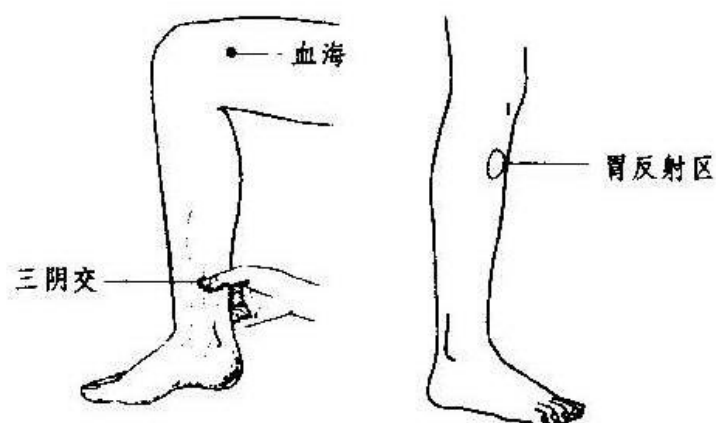
口腔溃疡是一件让人十分烦心的事，吃不好，喝不好，说话都费劲。对此，我有一个简单的应对方法，就是在最开始的时候吃核黄素，也就是维生素B₂。

我有一次犯口腔溃疡，吃东西时疼得不行，按常规用量吃了几片B₂没啥效果，于是一口气吞了30片。我想，顶多吸收不了第二天排出去呗！但就是用这种不太讲理甚至有些“野蛮”的方法，竟然一次性治好了我的口腔溃疡。

有的人可能会说：那么多维生素吃下去，会不会造成身体机能的紊乱？我说不会，B₂属于维生素，如果在身体里溶解不了，自会随大小便排出。而且，从实际效果看，我这样吃确实管用，大家可以参考。

我有一个记者朋友，几乎年年都得犯一两次口腔溃疡，看了好多医生都不管用。他说平常老觉得乏，吃饭后容易疲倦，肚子胀，平常大便也不成形。我告诉他，这是严重的脾虚，因为“脾开窍于口”。我要他每晚用热水泡脚，泡半个小时后用按摩棒按揉左脚的脾反射区。这孩子很听话，当天回家后马上照做，第二天中午，他打来电话说：“杨阿姨，我的嘴已经不疼了，今天晚上我还要好好泡脚。”

我建议那些有口腔溃疡的朋友，除了采用上面说的方法以外，每天还要坚持敲打小腿的胃反射区100下，完了以后按揉脾经上的血海、三阴交两穴以及脾经上的痛点各两分钟，坚持一段时间后，比起乱吃药，效果不知要好上多少倍。



胃经本是治口腔溃疡的大药房，不花钱还没副作用。

对于经常发作的口腔溃疡，可以用口服或外用云南白药的方法。口服的话，每次0.75克，每日4次。溃疡消失后，每次0.5克，每日3次，服半个月巩固疗效。外用的话，就用云南白药直接涂擦患处，每日3~5次，直至溃疡愈合。

鼻子出了问题，赶紧“问责于肺”

症状：老流鼻涕。

方法：1. 刮脚部的鼻、支气管、气管、肺、胸部淋巴、上下颌反射区，每天半小时。

2. 在肺俞、天府和曲池穴同时拔罐，每次拔 10 ~ 15 分钟，每天拔一次。

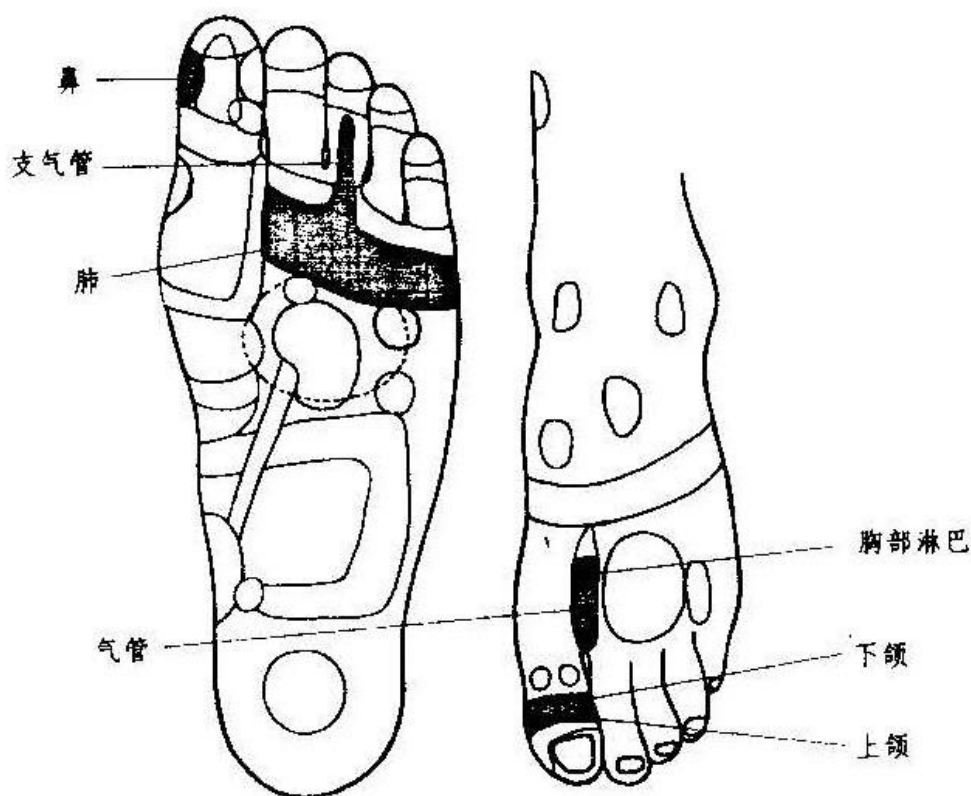
小孩子爱流鼻涕，弄得家长老得追在屁股后面给他擦鼻子。孩子倒也没什么，比较尴尬的是，很多大人平常鼻子也老是一抽一抽的。这还是好的，还有的人流大浓鼻涕、臭鼻涕，影响形象不说，自己也苦不堪言。现在有很多医院或诊所声称能通过手术彻底治好这种病，但据我所知，很多人在术后一两年便复发了。

我觉得做手术这个方法是治标不治本。道理很简单，水龙头老滴水，您想了个办法拿水桶接，接上后它还是一样流。即使您换个龙头，它可能还是滴滴嗒嗒的，流出来的水是带颜色的，这就说明是管子出了问题，用水桶接或换水龙头不能解决问题。同样的道理，从中医理论上说，肺是开窍于鼻的，鼻子出了问题，首先要问责于肺。

我一个同学的孩子就老是流鼻涕，说话时带着很重的鼻音。20 多岁的时候，听说天津有个老大夫做鼻部手术做得相当好，号称一次去根，他慕名就去了。治完以后，很多天他的鼻子都疼得不能挨。术后没过一年，他说话又开始有“囔囔”音儿了，罪也受完了，却没管什么事儿。

我告诉他，每天多在脚底刮鼻、支气管、气管、肺等整个呼吸系统反射区，然后在胸淋巴和上下颌反射区推刮，每天半小时。

最后在肺俞、天府以及曲池穴处拔罐，三个地方要同时上罐，天天拔，每



鼻子有问题，最好调理整个呼吸系统，让疾病无处“逃窜”。

次拔 10~15 分钟。

我把这个方法教给他后，他每天坚持做。后来，他鼻涕不流了，再跟我通电话时鼻音也没那么重了。尝到了甜头，他也开始跟我学习反射疗法。

一个人体验到重获健康的神奇之后，他才会全身心地投入到创造健康的工作中去。什么是创造健康的工作呢？就是好好地耕耘人体反射区这块“福田”。



顽固脚癣、手癣的自我调治法

症状1：牛皮癣等顽癣。

方法：1. 每天泡脚30分钟，在足部的肾、输尿管、膀胱反射区、免疫系统反射区各按揉2分钟。

2. 在背部的脾俞、肺俞拔罐40分钟左右，连续拔10天。

3. 在长癣部位用砭石等工具刮、磨。

4. 每天用两只手在两脚踝骨后面，从下往上使劲挤按100下

症状2：手上的皮特别厚、发痒、发红、有裂口。

方法：蛇床子、苦参、白鲜皮各60克，生百部、白术、黄柏、

雄黄粉、硫磺粉各 20 克，每天用温水煮开，晾到温热后泡手半小时。

顽癣区专克顽癣

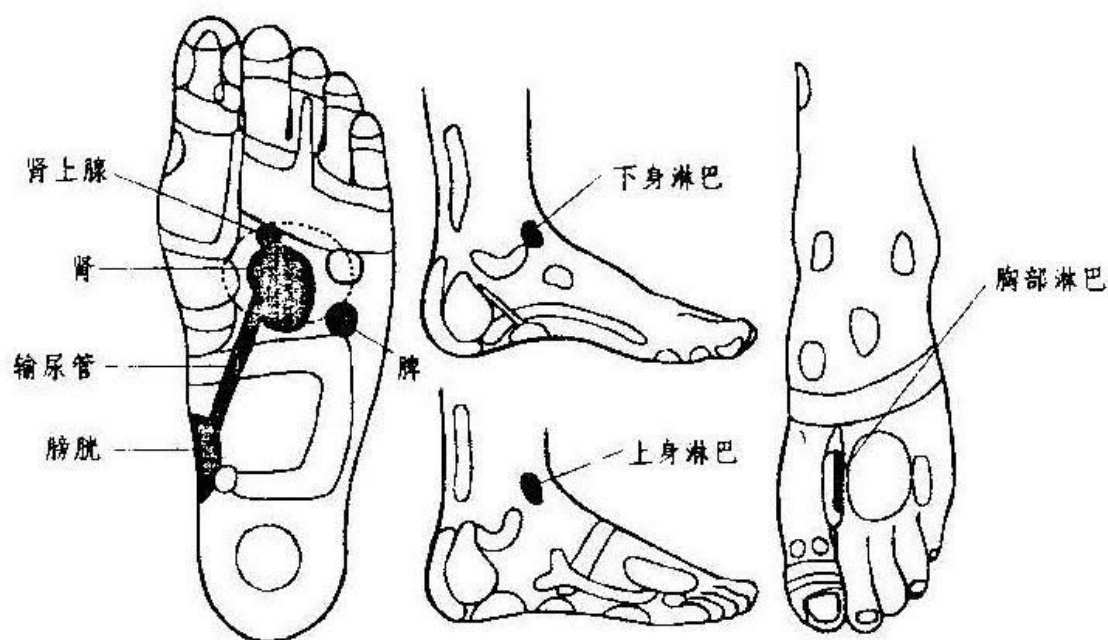
人身上有一个反射区叫顽癣区，如果您能好好地使用它，那牛皮癣、荨麻疹等顽固性皮肤病就可以减轻乃至祛除。这块大药田就在脚后跟上的一块“三角地”里，紧挨着子宫、坐骨神经、生殖腺反射区。

我曾调治过一个患牛皮癣的小姑娘，她来的时候几乎全身都布满了癣，非常恐怖。她父母说，这孩子之前也长过两次，只不过都是一小片一小片的，最近一次发作后在医院里开了药，没想到吃完后全身都“爆发”了。家长领着她辗转了河南、天津等很多地方，找了很多医生，也试了不少偏方，都没有治好，后来通过别人介绍找到了我。

我一看那女孩，除了脸上还算干净之外，全身都有厚厚的一层癣。我就给那孩子做足部按摩，天天做。有时候，小姑娘周末贪玩儿，晚上十点多才回来，我也坚持给她做。我就这样每天给她调整足部反射区，坚持了五个月，癣就消失得差不多了。

怎么做的呢？先是在脚下的肾、输尿管、膀胱反射区着重做，做 108 下，有时要做到 300 下或 360 下，就是不厌其烦地给她做，然后。接着在免疫系统反射区重点做，也就是腹股沟、肾上腺、脾、上下身淋巴、胸部淋巴，也做 108 下。

等小姑娘身体稍微好一点后，我就在她背部的肺俞和脾俞拔罐。一般来讲，起癣是因为肺燥、脾湿，所以我主要在她脾俞处做根治拔罐。每次 40 分钟以上，甚至 1 小时，连续拔 10 天。做的过程中，我担心小姑娘受不了那个疼，还给她放张韩剧光盘，她就歪着头一直看。



加强梳理泌尿系统和免疫系统反射区能从根本上调理顽癣之症。

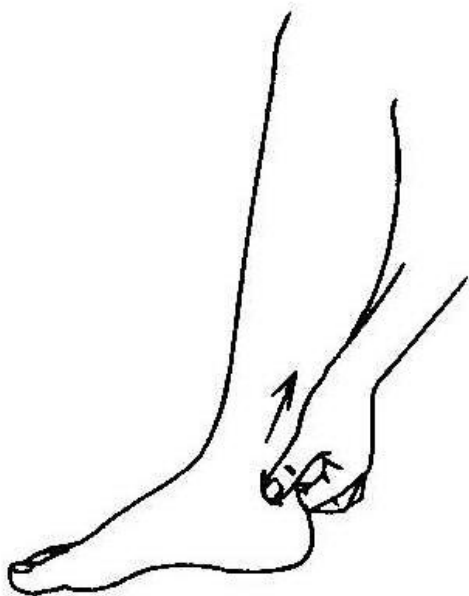
我告诉这孩子的妈妈，回家后每天用砭石给孩子刮，再用另一块消完毒后的砭石给她在长癣的地方摩擦皮肤。现在，这孩子的皮肤不仅没有结疤，反而变光滑了。

您还可以在两脚踝骨后面推拿，大拇指在一侧，食指和中指在另一侧往上推拿，每次 100 下，有预防癣疾的作用。

手癣（鹅掌风）的自我调治法

我治过一位多年的鹅掌风患者，他手掌发红，老是脱特别厚的皮，有时候还有裂口，感觉他的手就跟别人的脚后跟似的。中医认为，鹅掌风主要是因为体内有很重的湿。这种人一般还有脚气，而且大多在单脚、单手上滋生。

我把蛇床子、苦参、白鲜皮各 60 克，生百部、白术、黄柏、雄黄粉、硫磺粉各 20 克混在一起，让他回家后每天用温水煮开，晾到温热后泡手半小时。



在脚脖子附近的三角顽癣区提拉是简便而有效的除癣奇方。

他照此方法坚持一段时间后，手癣慢慢地就好了。

忍得一时之痛，可换岁岁平安——冻疮的自然疗法

症状：耳朵、手、脚长冻疮。

方法：1. 用醋泡手脚，涂抹耳朵，再用塑料手套闷起来，坚持12小时。

2. 把20~30个红尖辣椒泡在水里10分钟，煮开，水稍温后泡脚，治脚上的冻疮。

3. 如果冻疮已溃烂，就把新鲜的山楂搁进冰箱里，冻硬以后拿出煮水，用煮烂的山楂擦冻伤的地方。

辣椒水温暖你冻伤的手脚

好多人一到天气寒冷的时候，手脚就开始龟裂、生冻疮，主要原因就是身体末梢供血不足。手上裂口子时，除了戴手套这个简单的保护方法外，还可以用醋泡一泡手，然后拿塑料手套闷起来，一宿以后，手就好得差不多了，脚也是一样。

如果您是汗脚，又穿单鞋，就极易冻脚。一般刚开始冷的时候穿得少，不注意，最容易冻脚，到了三九天反而没什么事儿了。

有冻脚的人，开始会觉得脚冰凉，一到稍微热点的地方又会痒得难受，还伴有疼痛，抓都没法儿抓。

我儿子多年前冻脚了，我就用辣椒水给他洗，他好了以后再也没冻过。

具体怎么做呢？用一捧红尖辣椒（20~30个）泡水，泡一会后煮开，水稍凉后边泡脚边洗。

当时，孩子还小，没那个耐性，泡一会儿就不想泡了，我就连哄带吓地让他坚持泡了40分钟。泡完了以后给他用被子盖上。不一会儿儿子大叫：“不行了，我脚上可以点烟了！妈！要着了！”他感觉脚上火烧火燎的。我说：“着不了，放心待着吧！”

这孩子冬天爱穿单鞋，但从那以后再也没有冻过脚。

不管是手上还是脚上的冻疮，您都可以试一试这种方法。每天用辣椒水泡20分钟，连泡3~5天，冻疮基本就可痊愈了。

冻疮溃破用山楂擦

如果冻疮已经溃破了，再用辣椒水泡肯定受不了，那您就用下面这个温和一点的方法。

到市场上买来新鲜的山楂，撒上水后搁在冰箱的速冻柜中，只需一会儿它就被冻得硬挺挺的。

用冻好的山楂煮水，这一冻一化，它就烂开了。您就用烂了的山楂来擦冻红的地方。一般擦两三次就好了，也不会太疼。

这个法子是我母亲教给我的。我年轻那会儿，北方比现在冷多了，从天津到北京，坐火车一坐就是好几小时，冻得脚上都是能探进去半个手指的大深窟窿。当时，我妈就是这样给我洗好的。

如果鲜山楂不太方便买到，怎么办呢？您可以用少量的辣椒煮水，用毛巾蘸着热敷。

冻疮一般是一年治好，年年不犯。忍得一时之痛，可换岁岁平安。这笔“买卖”还是很划得来的。

不要让“疣”骚扰您

症状：身上长疣子。

方法：用醋泡7个生鸡蛋，泡7天后一次性吃完，或者分几次吃。

有一种非常烦人的皮肤病，那就是长疣子，民间俗称“长瘰子”。只要长了一个“母瘰子”，没多久全身就会布满很多“小瘰子”，特别影响心情。不过，长这个东西也说明您平常的精神状态本来就不好。

多年前，我脸上长了一个小扁平疣，只用一个小偏方就治好了。方法就是用醋泡7个生鸡蛋，泡上7天，然后去壳生吃，可以一次吃完，也可以分几次

吃。

一般吃完后半个月，瘰子就掉了，如果还不掉，再另泡7个吃下去。也许就在某天你洗澡的时候，它不知不觉地就掉了。

不管是身体上哪个地方长疣，您都可以用这个方法，只不过，这样的鸡蛋有点难吃，吃的时候您得忍一忍。

人长瘰子与精神有很大关系，心情不好的时候最容易起瘰子。所以，在用这个小方法的时候，您千万别忘了调整好自己的精神状态。

第六章

管好你的“进出口公司” ——如何增强肠胃、肝胆功能

烧心、泛酸、消化不良的调理方法

症状：烧心、泛酸、消化不良。

方法：1. 用磁珠或王不留行籽贴耳朵上食道、胃、贲门反射区，贴上2~3天，治烧心。

2. 在上腕、中腕、下腕、建里穴所在的胃区找痛点，右手在下，左手在上，用右手小鱼际在痛点按揉，顺36圈，逆24圈，治泛酸。

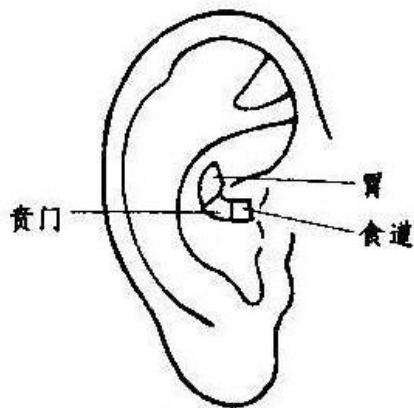
3. 刺激脚上的小肠和心脏反射区，每天坚持15、20分钟，改善消化不良、大便溏泄之症。

贴耳豆治烧心

对于一般的烧心，很多人不当回事儿，不过，如果不注意防治，很可能就发展成慢性食道溃疡。因为烧心一般是食道出了问题，而不是胃上的毛病。我有一个妹妹，当年就是烧心得特别厉害。她喜欢吃过凉、过热和坚硬的东西，时间一长，食道就受伤了。

我当时观察我妹妹耳朵上的食道反射区，那上面的皮肤发白，还有个褐色的点。于是，我就把磁珠贴在这个点上。贴磁珠时非常疼，她一直嚷嚷道：“疼死我了，疼死我了！”我说：“你甭废话，必须天天给我点。”这样点能对食道形成良好的刺激。我妹妹照我说的做了，到现在这么多年了她再也没闹过烧心。

磁珠在一般的医疗器械店就能买到，也可以用王不留行籽来代替。但是您要注意，贴磁珠的话，一只耳朵只能贴一个。王不留行籽还可以同时贴耳朵上

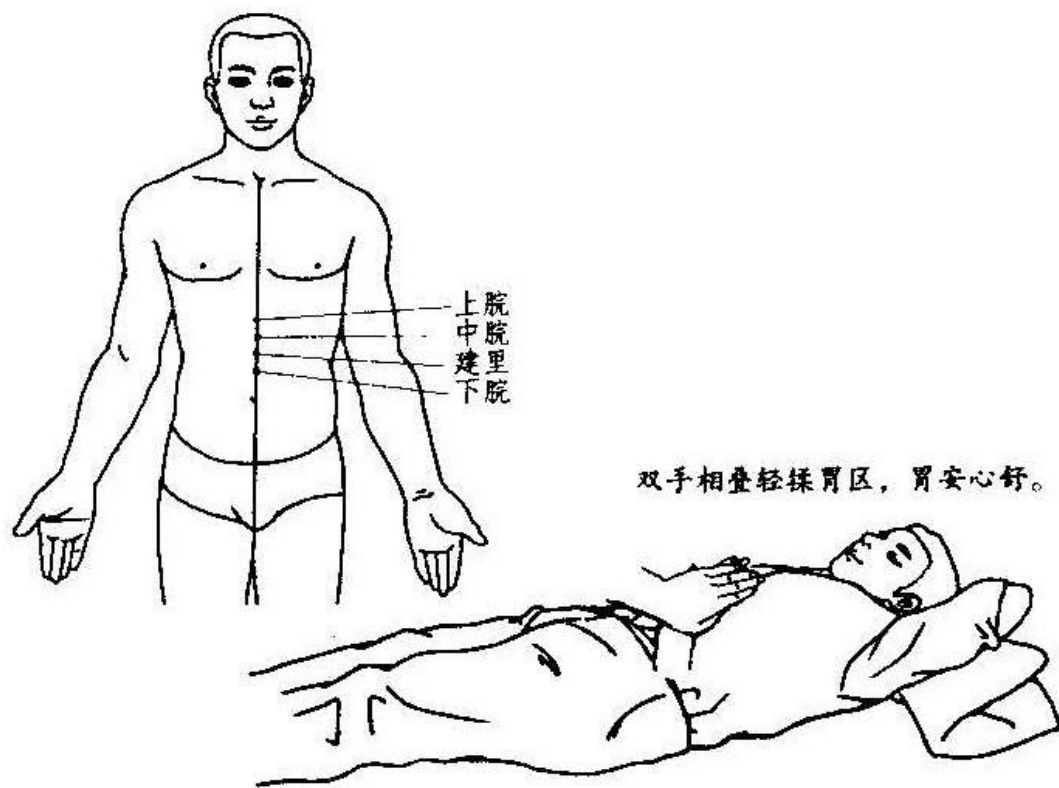


在以上几处贴耳豆，持续的刺激会让胃暖起来。

的食道、胃、贲门反射区，一次贴2—3天就行。

泛酸水。用小鱼际按揉胃区

有些人胃不太好，爱泛酸水。当年我有胃溃疡的时候就是这样，容易恶心、泛酸水，说得夸张一点，就是类似于边吃窝头边吐苞米面粥的那种状态。这时，在肚子上的胃区，也就是上脘、中脘、下脘、建里这几个穴位所在的区



域用五指触摸，一定会有疙瘩或者冰凉的地方。

具体方法是：找着胃区最疼的点，右手在下，左手在上，两手叠加，用右手小鱼际分别在胃区按揉，顺 36 圈，逆 24 圈。

除了可以用上面的方法保健外，您还可以点按耳朵上的食道反射区 50 下。

砭石之力护胃养胃

我有一个外甥，经常胃疼得厉害，我摸到他胃区的时候就觉得疙疙瘩瘩的。他工作很忙，没时间每天去做足部按摩，后来我就送给他一块砭石，让他长期佩戴。他戴了半年，说：“姨，我脖子都快勒细了。”我说：“看来是胃没事儿了，开始关注你的脖子了。”他说：“姨，你还别说，我的胃还真好了！那疙瘩没了。”听到这句话我一下子放心了，之前我看他脚上的胃反射区有褐色的斑点，这是个很不好的现象。现在褐色斑点没了，他的胃也不疼了，我很欣慰。

在脖子上吊砭石链子的话，绳子要长一点，粗一点，保证砭石贴在中脘穴的位置，此处相当于胃区。

这种方法您自己就可以举一反三，比如心脏不好，您就将砭石链子吊在膻中穴的位置；乳腺增生，那就在文胸上缝个砭石扣子；肚子经常不舒服，您就在内裤上缝个砭石扣子……这些方法都很简单，也省事儿，效果还不错。

消化不良就按脚上的心，小肠反射区

消化不良大致可以分为两种情况，一种是一时吃得不太合适导致的，另一种是长期的消化不良，感觉吃什么东西都吸收不了。不管是哪种类型的消化不良，都是因为小肠出了问题，所以人吃不下去东西，大便溏泄。

有一个老总，40多岁，一米八几的大个子，很壮，脚丫子也很大很厚。他以前还自己开过足疗店，但是之前做足疗的时候，被人在脚心的小肠反射区按出一个大疙瘩来——本来是没有疙瘩的。这是不专业的足疗师操作不当造成的。

我每次给他做调理的时候，就着重对中间那个疙瘩做五行生克补泄法。做

了一个疗程（10天），他的胃口就好了很多。以前他的大便从来不成形，现在也基本正常了，他非常幽默地说：“我活了43岁，现在才会拉人屎！”

如果您有消化不良之症，就请重点刺激脚上的小肠和心脏反射区，每天坚持15~20分钟，这样，小肠工作起来就能尽职尽责了。食物到达小肠之后就能进一步消化，该吸收的吸收，吸收不了的，就转入大肠，最后把渣滓排出体外。这样就达到物尽其用的目的了。

吃嘛嘛香——食欲不振的快速调治法

症状：食欲不振，精神压力大，心神不宁，睡不好觉。

方法：1. 五指并拢，从上到下推按整个后背，每次推10分钟。

2. 按揉脚上的胃、胰、十二指肠、小肠、大肠、肝反射区，每天15~20分钟。

3. 在背部的肺俞、胃俞、肝俞和大肠俞拔罐，每次10~15分钟。

如何治疗营养过剩导致的食欲不振

我认识一个公司的老总，他从外地来北京的时间不长，经常吃不下饭。他总有应酬，基本上每天都在外边吃饭，而且每次都不吃主食，再加上他本身脾胃不合，吃进去的东西也消化不动。营养过剩，身体里积蓄的东西太多了，再加上他脾胃本来就on不好，五行中缺土，土培护得不好，也就不能运化食物。

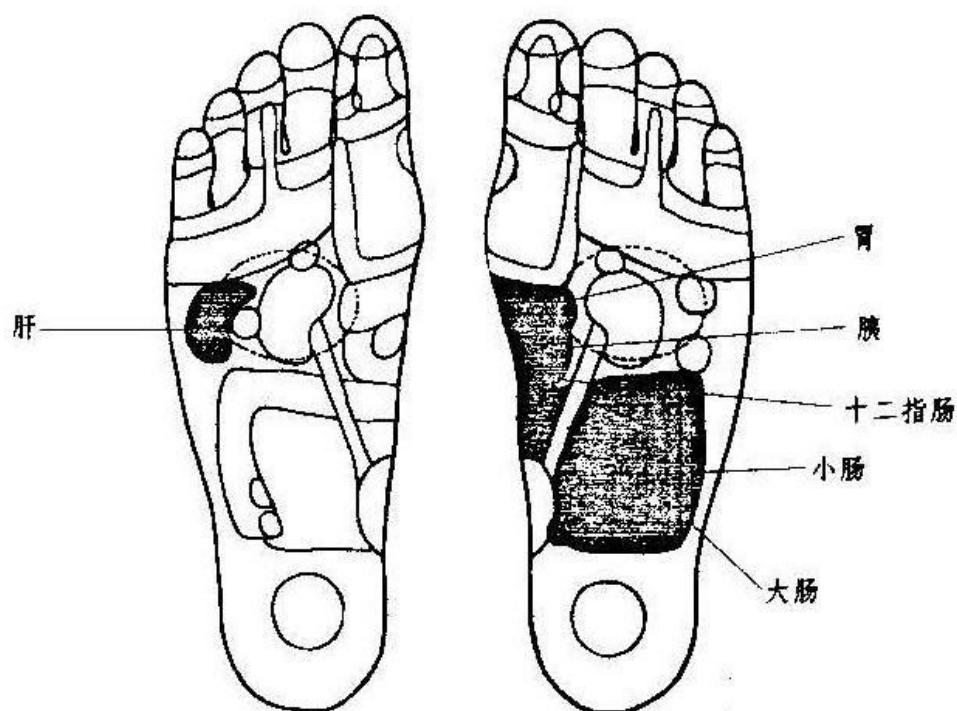
针对他的情况，我建议他爱人经常给他推推背。具体方法是把五个手指头

并拢，从上到下推按整个后背，每次推 10 分钟。

然后每天按揉他脚上的胃、胰、十二指肠、小肠、大肠反射区，然后重点



推背是最好的表达爱的方式。



梳理足部消化系统反射区，让你食欲大振。

按揉肝反射区，帮助消化。每天坚持 15 ~ 20 分钟。

如何治疗情绪因素导致的食欲不振

我女儿调理过一位妇女，她50多岁了，老公瘫痪了17年，日子虽然艰辛却很幸福。最近，她丈夫突然因心力衰竭去世了。这件事情给她的打击非常大，整天不吃不喝。来我这儿以后，我和女儿经常开导她，陪她聊天，舒缓她的心情。

在帮她调理的时候，我用了三个方法：梳理足部的消化系统反射区、仙人推背和拔罐。

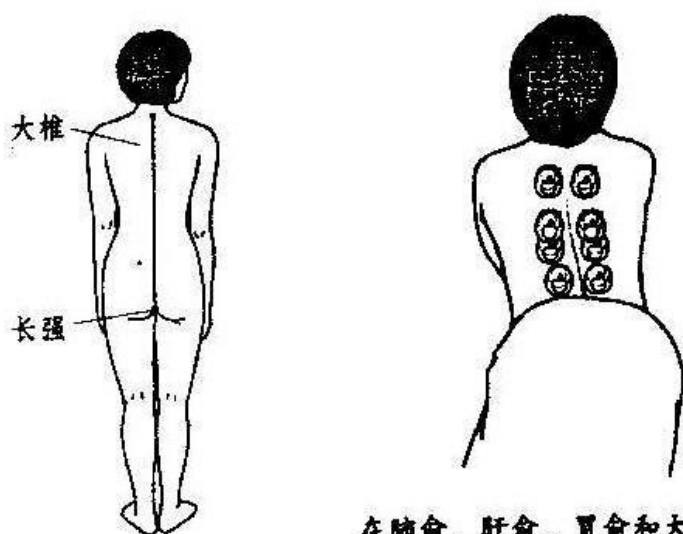
前两个方法不用我多介绍，就是常规的方法，时间都在15~20分钟。现在主要说说拔罐。

我主要在她后背的督脉上拔罐，在10天的调理过程中，虽然每次有所调整，但主要集中在背部的胃区和肝区：第一天从大椎穴一直拔到长强穴，沿着华佗夹脊拔一排；第二天就在他膀胱经上的肺俞、肝俞、胃俞和大肠俞上拔。

我女儿给她做完第一次调理后，她就去买了两屉天津狗不理包子吃。第二次做完，她一出门就买了一斤大馅水饺。后来，女儿开玩笑说：“这位大姐把我家附近的经济都给带动了。”

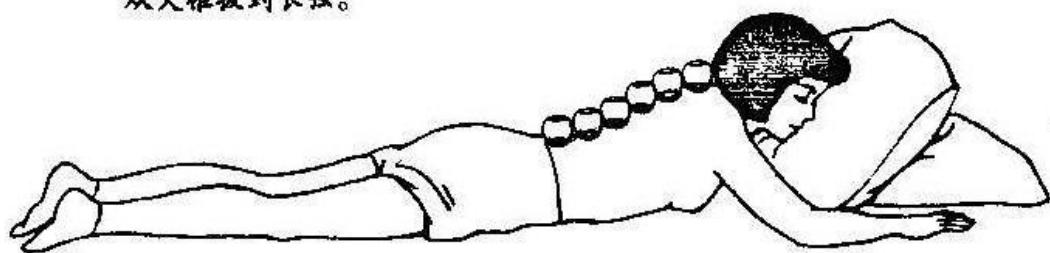
她以前每天早上都要哭一次，胃口也不好。从那以后，她不光爱吃饭了，心情也好了很多。通过跟我们聊天，她渐渐释然了，逐渐接受了老伴先她而去的事实。

如果您因为情绪原因导致胃口长期不好，我建议您试一试在后背拔罐的方法。开始的时候，您可以先拔督脉，然后就可以拔膀胱经，每次10~15分钟。当然，首次拔或体质弱的人，在拔罐的数量和时间上都要有所减少，循序渐进，时间也不要太长，基本上拔10分钟就要起罐。



从大椎拔到长强。

在肺俞、肝俞、胃俞和大肠俞拔罐。



在后背的督脉拔罐

温灸中脘治胃病，耳朵胃区遥呼应

症状：经常性的恶心、干呕、闹肚子。

方法：1. 艾灸中脘30分钟，或者每天用暖水袋捂中脘穴30~40分钟；经常肠胃不适者要长期调理，隔10天灸一次，连续做5~6次；顽固性肠胃不适可隔姜灸。

2. 按摩足部的消化系统反射区，每天按摩2分钟。

3. 在耳朵的胃、食道、贲门、幽门和十二指肠反射区上

找痛点，贴耳豆2~3天，或每天点按10分钟。

胃部有毛病的人，在受寒以后，尤其是在秋冬交替之时（十月份左右），胃是最难受的。我在第一本书中提到过用醪糟稀饭来保养胃，但是有些人，尤其是北方的读者反映，他们有点吃不惯醪糟，觉得味道很馊。我建议这部分读者可以试着用下面的方法。

温灸中脘治胃病

每次用艾条灸中脘穴30分钟，或者每天用暖水袋焐30~40分钟。

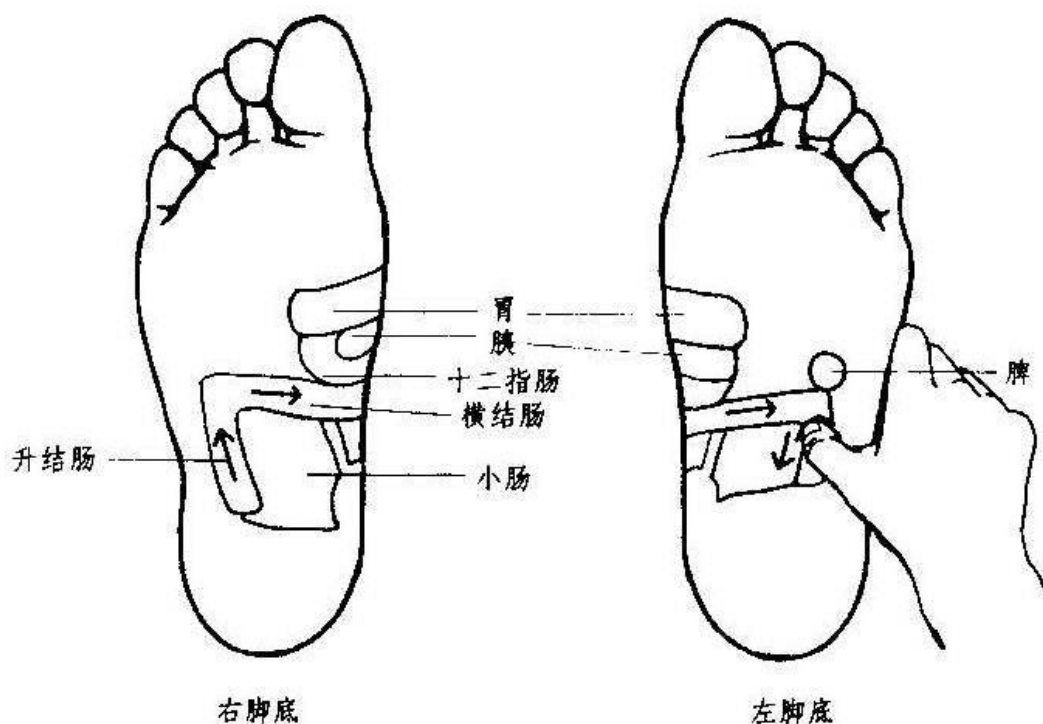
曾经有一个病人，一天都没吃饭，晚上吃得急了就开始胃疼。他来我这儿时手捂着胃、哈着腰就进来了。我拿手去摸他耳朵上的胃区，刚一探，他就嫌疼。

我判断这个人是急性胃炎，还有点儿阴寒。我就拿一根艾棒温灸他的中脘穴。过了大约20分钟，他说舒服极了，我便又继续灸了十几分钟，一共灸了半个小时，他起来后就没事儿了。

还有些上了岁数的人，由于年轻时有很多不好的习惯或者受生活条件所限，吃得不好，导致老了以后经常出现恶心、干呕、闹肚子等肠胃不适。像这种情况就需要长期调理了，一般要连续灸五六个疗程，1（）天一个疗程，每次灸20~30分钟，每个疗程之间可休息3天。

这时候，您就要用到隔姜灸，就是把姜片扎孔，搁在中脘穴和神阙穴上，然后对准姜片艾灸。姜的辣气进入体内后能对付顽固性的消化不良。

使用上述温灸的方法时，如果能在足部的消化系统反射区每天按摩两分钟，效果会更好。



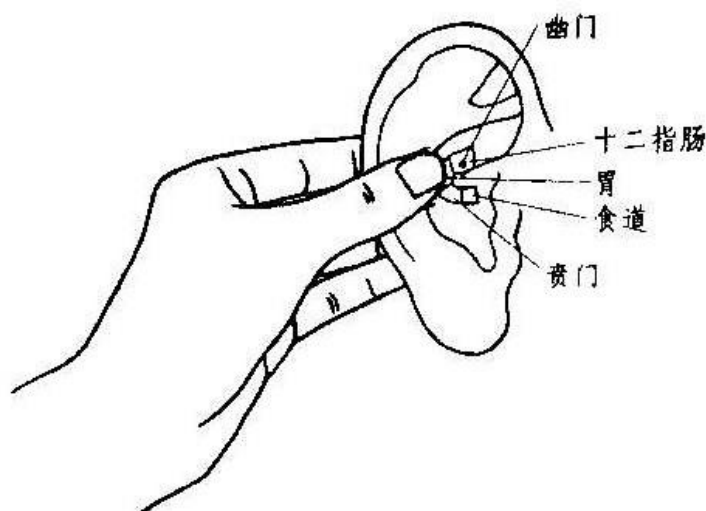
用耳朵治胃病

对付胃病，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“焐”得热乎了。

对于一般的胃病，我都是告诉病人在耳朵上找痛点，忍住痛，点按几分钟就会缓解。一般说来，胃病越严重，点起来越疼。

我经常给别人点，点过的人都知道那个疼劲儿，现在我让谁伸耳朵过来，谁都不敢了。上次我去北京电视台录节目，录完了，主持人对我说，她们的导播师傅多少年的胃病了，刚才在节目的拍摄过程中还疼得厉害呢。我说：“赶紧让他过来。”他过来后，我让他伸耳朵，大家伙儿都在那儿偷着笑呢，他自己也不知道怎么回事。我用磁棒在他耳朵上找痛点，果然，点到胃反射区的时候，他疼得差点儿从椅子上蹦起来。我使劲儿按住他继续点，点了大概几分

钟。在场的观众和工作人员都在那儿龇牙咧嘴地帮他使劲儿。后来他说，开始



忍住耳朵疼，使得胃里暖。

的时候钻心地疼，后来慢慢地忍住了，胃里就开始暖呼呼的了。

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，其实可能是贲门疼、幽门疼或者是十二指肠疼。此时，自己光凭感觉没法儿辨别，那在耳朵上就能找得准了。点按这几个地方，哪个点最疼，就是对应的哪个脏器出了毛病。

当然，您要是自己下不去手，忍不了疼，可以用贴耳豆的方法，在上面说的那几个反射区贴王不留行籽。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，制成小的膏药贴在耳朵上的胃区。

多点肚脐揉脚底，轻轻松松除便秘

症状：顽固性便秘。

方法：1. 每天晚上泡完脚后，依次刮按右脚上的升结肠、横结肠反射区，左脚上的横结肠、降结肠、乙状结肠直肠、肛门反射区，然后蜷起四指，从上往下刮小肠反射区。

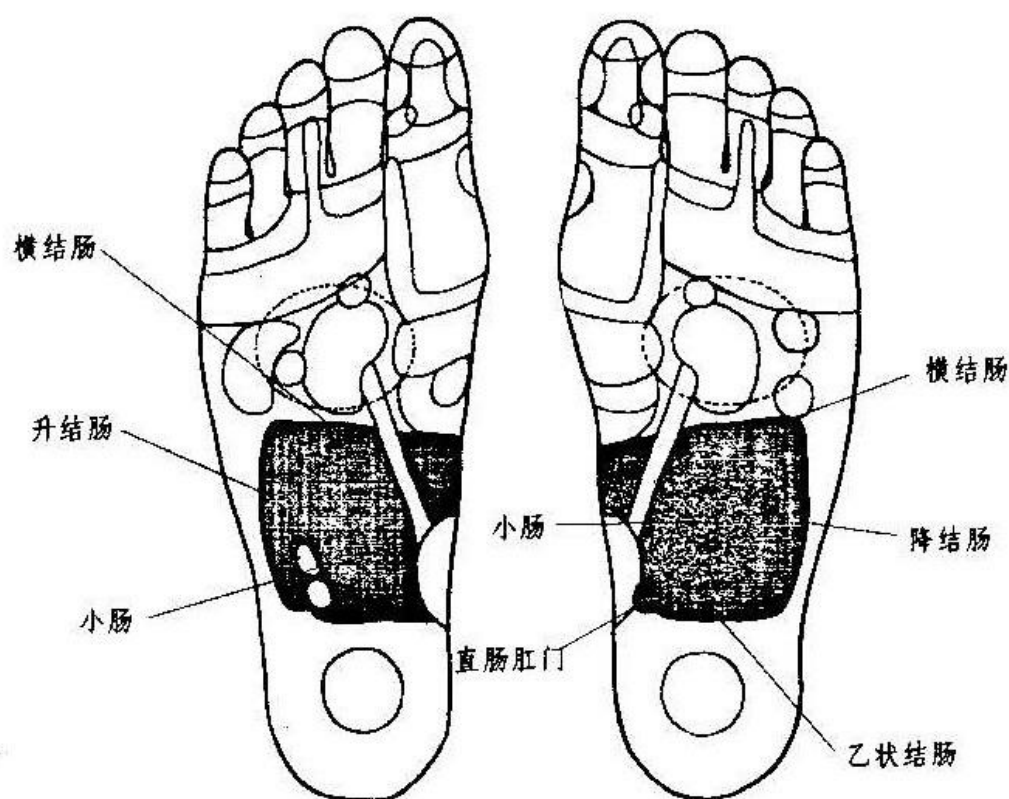
2. 在肚子上垫一层布，中指搁在神阙穴处，一上一下地点按。

现在患便秘的人不少，而且很多人都是常年的顽固性便秘。在第一本书中，我谈到了搓食指治疗小儿便秘的方法，那个方法对大人同样适用。不过，在这里我要向您介绍的是对付顽固性便秘的一些常见调理方法。

刮按脚底肠反射区，给肠子“洗澡”

您看足部反射区挂图会发现，横结肠、降结肠、乙状结肠直肠，还有右脚的升结肠，这片区域有很多弯道，拐弯的地方肯定会有死角。这就相当于我们过去冬天生炉子的时候清理烟囱，烟囱拐弯的地方肯定是灰比较多。同样的道理，在与我们的反射区对应的大肠上拐弯的地方也会长年积累一些排不出去的宿便，要想把宿便清理出体外，您就要一点点把拐弯的地方揉开。

有便秘的人每天晚上泡完脚以后，按图中箭头所指的方向，右脚从升结肠、横结肠一路刮过去，左脚从横结肠、降结肠、乙状结肠直肠、肛门挨着刮



按下去。然后蜷起四指，在小肠反射区从上往下刮，就能全面促进肠子的蠕动。

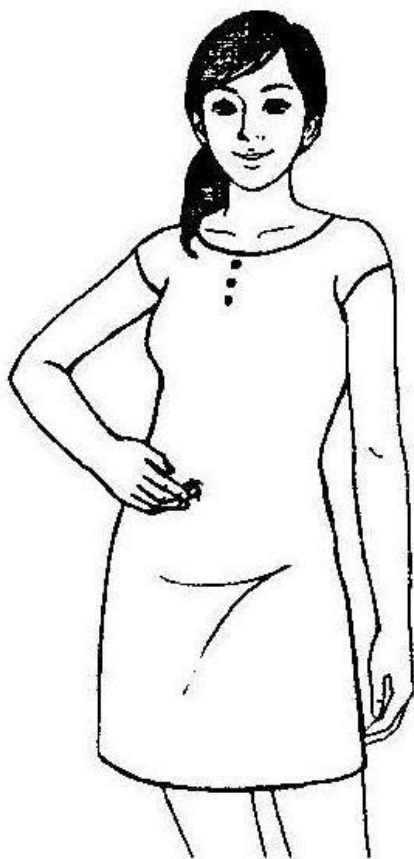
点按肚脐治便秘

便秘有时候也跟自身的体质有关系，比如我自己就是内燥的体质。我母亲在怀我的时候，她跟别人学，吃益母膏来补身子，但是益母膏本身火气比较重。结果我在她肚子里待了12个月才出生，快赶上岳飞了！我生下来的时候头发都过耳朵了，眼睛里好多眼屎，也不像别的小孩一样寸屎寸拉，从刚生下来就一天一节两节地大便，很干燥。这就是属于先天内燥的体质。到了两岁的时候，我每天必须吃冰激凌，今天不吃明天不拉。我记得1959年的时候，

我到北京住了15天，这15天都没怎么解大便。

对于自己便秘的情况，我也尝试了很多办法，除了上面说到的按摩足底外，还有一个更简便的方法，就是边念数字边点神阙穴：在肚脐上垫一层布，中指搁在神阙穴处，一上一下地点按。

有一次，一个编辑来采访我，他那几天正闹便秘，我告诉他这个方法，结果他做了没10分钟就去上厕所了。这方法基本都是十几分钟就管事儿，如果



中指点按中脘，便秘不再来。

迟钝点的，晚上点，第二天早晨5~7点这段时间就有排便的感觉。

我现在天天晚上用这个方法，一边点一边念，一天一次，感觉挺好的。先天内燥或者后天虚火上扬、虚火比较重的中老年人，甚至包括孩子，都可以用点按神阙穴和默念数字相结合的方法来治便秘。

治疗痔疮的特效方

症状：痔疮。

- 方法：1. 在脚上的肛门反射区找最疼的点按揉，顺 36 圈，逆 24 圈，每天 2~3 次。
2. 在后背的长强穴到命门穴之间使劲来回横搓 100 下，每天一次。
3. 每天用 3~4 片无花果的叶子煮水，热熏肛门。

足部肛门反射区治痔疮

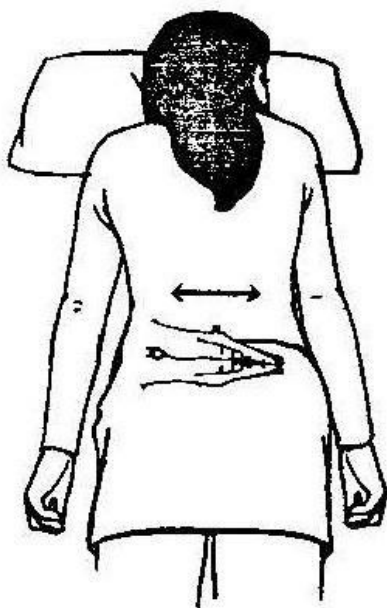
现在得痔疮的人很多，主要是便秘造成的，当然也跟久坐有关系，还有怀孕的妇女坐胎时把痔疮给“坐”出来的。

一般来说，病人来找我时都不说是来治痔疮的，只是我在做全脚梳理的过程中，发现他们的肛门反射区有疙瘩，然后我就问他们是不是有痔疮，一般人都不好意思说。我也不多问，就在他脚底找一个痛点，加强做。现在好几个病人都跟我说，痔疮好多了。

这个方法很简单，您自己在家就能做，就是在脚上的肛门反射区找最疼的点按揉，顺 36 圈，逆 24 圈，每天 2~3 次。学会了这个方法，您就能摆脱痔疮的困扰。

搓后背治痔疮

除了脚底的肛门反射区推按能促进排便、润肠道以外，您还可以在后背的长强穴到命门穴之间，来回横搓，使劲搓上 100 下。每天这样搓一次，能很



来回横搓后背，不受痔疮之累。

好地调治痔疮。

还有一种方法是每天用 3~4 片无花果的叶子煮水，热熏肛门，这对治疗痔疮也能起到很好的作用。

不花钱的胆结石自我调理法

症状：胆结石。

方法：1. 重点梳理脚上的脑垂体、脾、上下身淋巴和右脚肝胆反射区，每天 20 分钟。

2. 在足部的胆反射区贴敷云南白药。
3. 吃云南白药的保险子，每天1个，连吃20天。
4. 在耳朵上的胆反射区贴王不留行籽。
5. 喝金钱草泡的水。

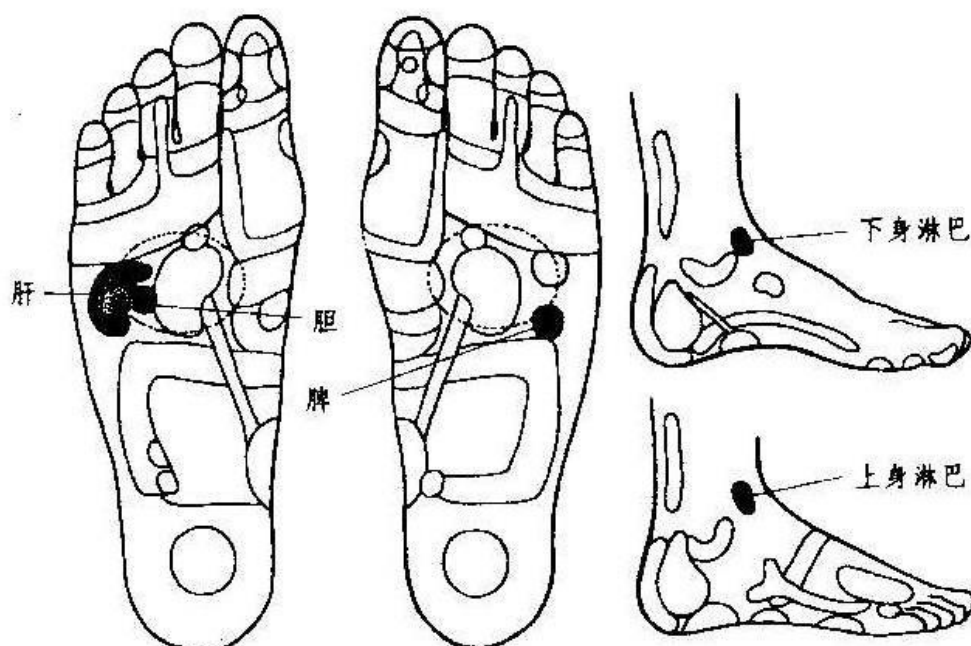
我认识一个患有胆结石的朋友，他犯病时真是疼得死去活来，家人眼看着他遭罪，但也束手无策。

因为他家在外地，所以我给他调治了几次后，就把这套方法教给他的女儿和女婿，让他们回家后坚持给父亲做。先重点做脑垂体反射区，然后按揉左脚的脾反射区，再按上、下身淋巴和右脚肝胆的反射区。像这种日常的保养也不用什么特殊的手法，就是一般的推按和梳理，每天20分钟。最后，在足部的胆反射区贴敷云南白药。

另外，我还让他回家吃云南白药的保险子，每天1个，连吃20天。

胆系统的毛病一般都可以用上面的方法来调理，但是，如果胆结石直径在0.6厘米左右，您就要慎做。因为胆中管的内径差不多为0.5厘米，如果胆结石太大，做的时候就可能因为刺激过度导致结石掉到肝中管上。所以您在做之前最好先照一照B超，如果结石直径在0.3~0.4厘米及以下就是可以做的。您如果患的是泥沙型的胆结石，可以一边梳理前面所说的那几个反射区，一边喝点金钱草泡的水。

对于胆结石这种毛病，现在医学界总体的看法还是认为不见得非做手术不可。手术只是治标，反射疗法则是把胆的自愈功能给激活了。您只要让胆囊里气血通畅，它就不可能淤积。这就相当于自己家的屋子，如果总是定时打扫，肯定没有蜘蛛网，地下也不会有尘土堆积。另外，日常给胆囊“大扫除”的方法还包括平时多泡泡脚，多敲打敲打胆经和肝经等。您还可以在耳朵上的胆反射区贴王不留行籽，给它一个持续的刺激。还是那个原则，如果结石直径在0.



梳理这些反射区的同时，重点点按或用云南白药贴敷胆反射区。

5 厘米左右要慎贴。

身上的三处减肥宝地——甲状腺，公孙穴，大敦穴

症状：肥胖。

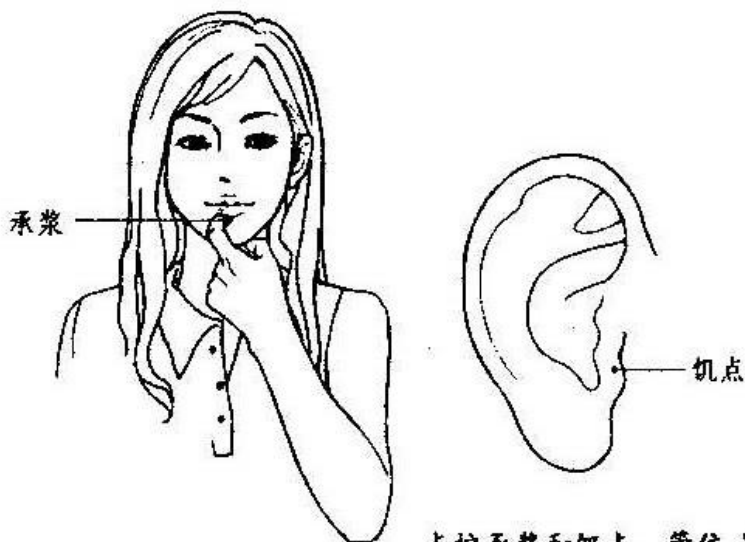
方法：1. 吃饭前点承浆穴和耳朵上的饥点各 36 下。

2. 梳理甲状腺反射区，按揉公孙穴和大敦穴。

3. 点按耳朵上的三焦、脾、胃、肝反射区。

4. 在肺俞、肝俞、脾俞、大横、天枢、中脘、关元处同时拔罐，每天拔 20 分钟。

说到减肥，有两个观念要牢牢记住：首先是管住你的“进口公司”，别一见了好东西就没命似的，心想着我这顿吃完，明天再减肥，那样一点用都没有。另一个呢，就是不能盲目求瘦。尤其是女孩子，不要老觉得自己胖，总想



点按承浆和饥点，管住“进口公司”。

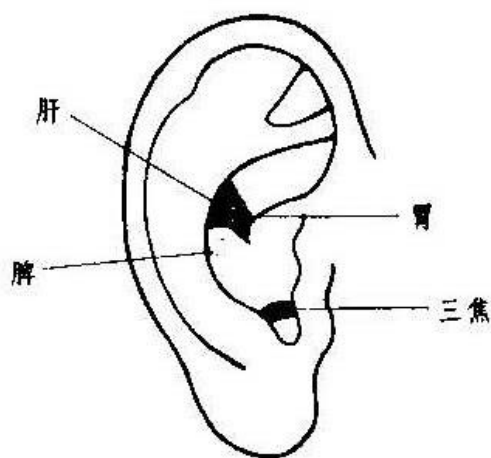
把自己瘦成火柴棍。

要想管住“进口公司”，我有个好办法。在耳朵上有一个饥点。人在饿的时候，点一点它，饥饿感就没那么强了。您还可以点承浆穴，也有类似的效果，每天吃饭前各点36下。

以前，有一个姑娘给我打电话说要减肥，结果我一问，一米七的个子，112斤。我说按体重标准，你还差18斤。怎么还要求减肥呢？我认为，男人女人都不能太瘦，芦柴棒是上不了台面的。

除了前面提到那两个能节食的地方，我这里还要强调的是，脚上的甲状腺反射区是最主要的减肥区域。所以，你要调整自己的体重和身形，首先是调节内分泌，而甲状腺反射区是首选。另外，在脚的内侧脾经的公孙穴和大脚趾旁边的大敦穴也是减肥的好地方。身上这三处减肥的宝地，您一定要经常去里面挖掘宝贝。您还可以点压耳朵上的三焦、脾、胃、肝反射区。

用拔罐的方法来保持身型，效果也不错。在背后的肺俞、肝俞、脾俞以及



耳朵上的这几个区是您抬手就能摸到的减肥大药。

身体前面的大横、天枢、中脘、关元处同时拔罐，每天拔 20 分钟。如果出泡，下次只拔五六分钟就行了。

怎么甩掉将军肚、蝴蝶袖和游泳圈

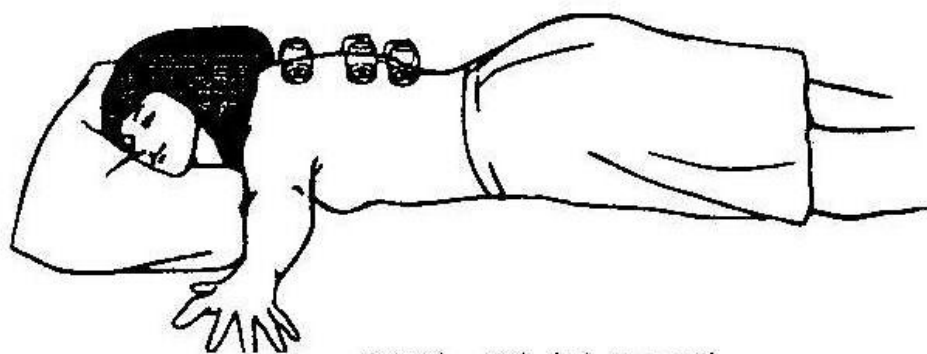
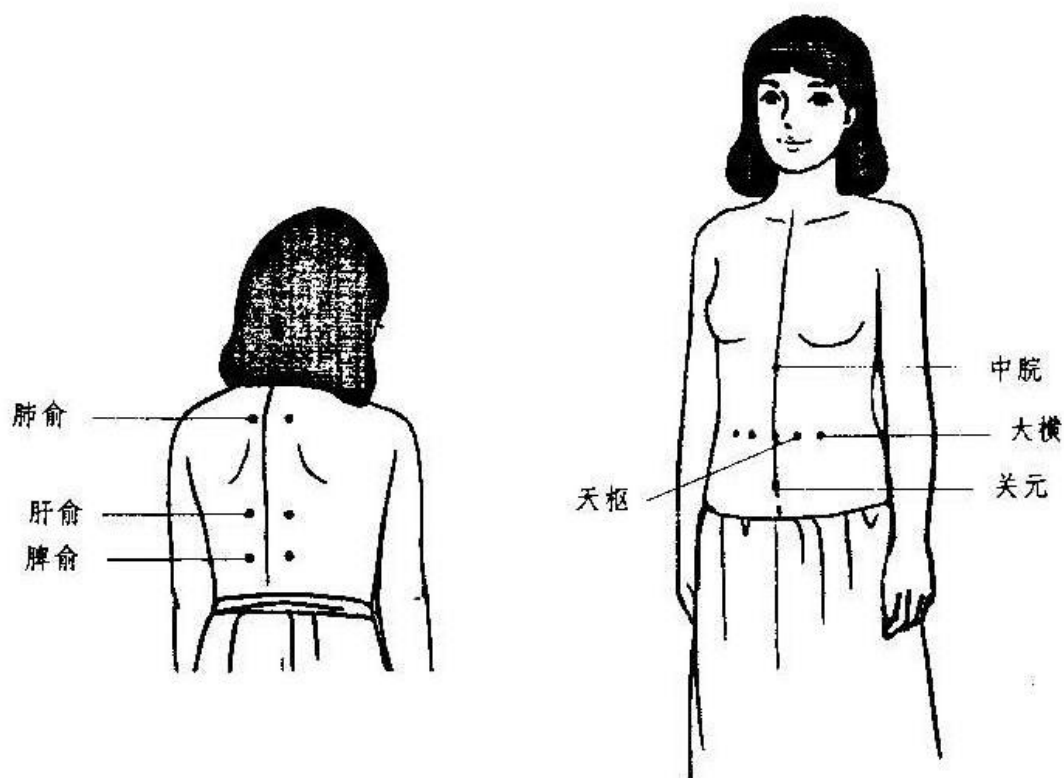
症状：将军肚、蝴蝶袖、游泳圈。

方法：每天转腰 50 下；用大黄粉搓擦腹部，每天 20（）下；腹部画 5 条竖线，挨着捏过去，每天每条线捏 5 遍。

很多中年男士都有将军肚，也叫啤酒肚，身体的脂肪就在腹部“集结”了。同时，这种“集结”还会波及四肢、臀部等地方。

人到四十以后，一般就会发福，哥儿几个一见面，不约而同地问：“你看我肚子是不是小了？”实际上，将军肚是因为肠代谢功能渐渐不行了或者内分泌的功能减弱了，再加上人长期坐着，有些脂肪淤积起来就造成局部肥胖。

有了将军肚，您就得着重点按脚上的甲状腺反射区，不仅能促进内分泌，



勤拔罐，苗条身姿指日可待。

还能使心肌和心脏得到调理。除了用这个方法，您每天还要多转转腰，来回转，次数要多一点。有的人出现蝴蝶袖了，肉发颤，每天多抖抖就有效果。上午抖 10 分钟，下午抖 10 分钟，连抖带甩，效果挺好！

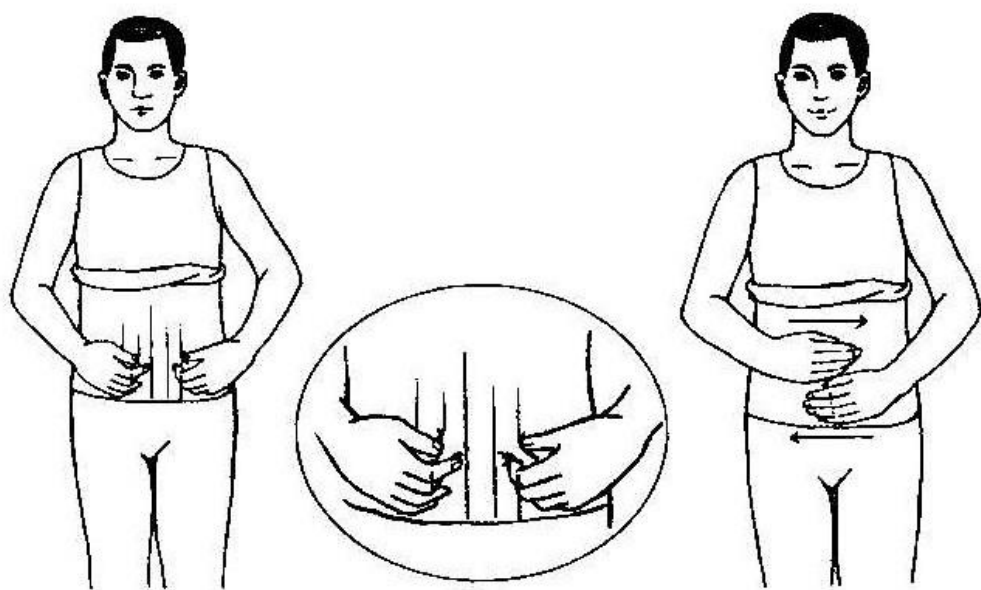
很多人问我减肥的方法，我说没太多，能说的都告诉您了，您能坚持做肯定有效。但关键是有很多人坚持不了，而且有些人连第一条，也就是管住进口

公司这一条都做不到。不能约束自己，所有方法都免谈。

我女儿的一个小表弟，第一本书里也提到了，将近 300 斤。在我的调理下，他的体重已经明显减轻了，结果他回去一顿暴撮，体重又上去一了。有一天，他们三五个人一块吃饭，买了很多羊肉串，只见这孩子吃起来比刷牙的速度还快。我就想，碰到这样的情况，就算是再妙的手也回不了春！

另外，针对肚子上的游泳圈，我在第一本书中提到搓擦的方法外，您在搓擦的时候可以适当加上点儿大黄，通过药物在皮肤的透析作用，促进排便。你也可以将大黄换成辣椒，促进脂肪燃烧。

但是我不建议您去美容院减肥，因为很多美容院的针灸减肥其实是在减水，不让吃饭，这样一来，往往排尿排得多，把血液里面的水分都排出去了，



每天横搓腹部、竖捏皮肉，将军肚不知不觉就消失了。

这实际上对人的身体是一种新的伤害。

真正减腹部的肉，不要急于求成。你可以在腹部划五条线，每条线之间两指宽的距离，一条线一条线，挨着往下慢慢捏。记住，只要功夫深，铁杵磨成针，只要你能坚持做下去，你的小腹就会变得平滑紧实起来。

第七章

人生最贵气韵深

——如何增强心肺功能

“心心相印”保心肺

症状：心烦、胸闷、气短、腹胀、没胃口。

- 方法：1. 请家人把双手搓热，把左、右手心分别搁在自己后背的至阳穴和胸口的膻中穴，后面那只手不动，前面那只手先按顺时针方向轻揉100下，再按逆时针方向轻揉100下。
2. 每天中午一点左右在手上大鱼际处按顺时针方向按揉81下。
3. 每天拍手200次，根据身体舒适程度增加次数和力度。

有一次，一个出版社的编辑来我这儿谈书稿的事，谈了一会儿，我发现他眼神散乱，精神老是不集中，老用手捂着胸口和肚子。我问他怎么啦，他说这段时间挺忙的，没休息好，老觉得心里和肚子里堵着什么东西，闷得慌。我说：“先别谈了，我给你做一个‘心心相印’疗法吧。做完后把精神打起来再跟我谈工作。”

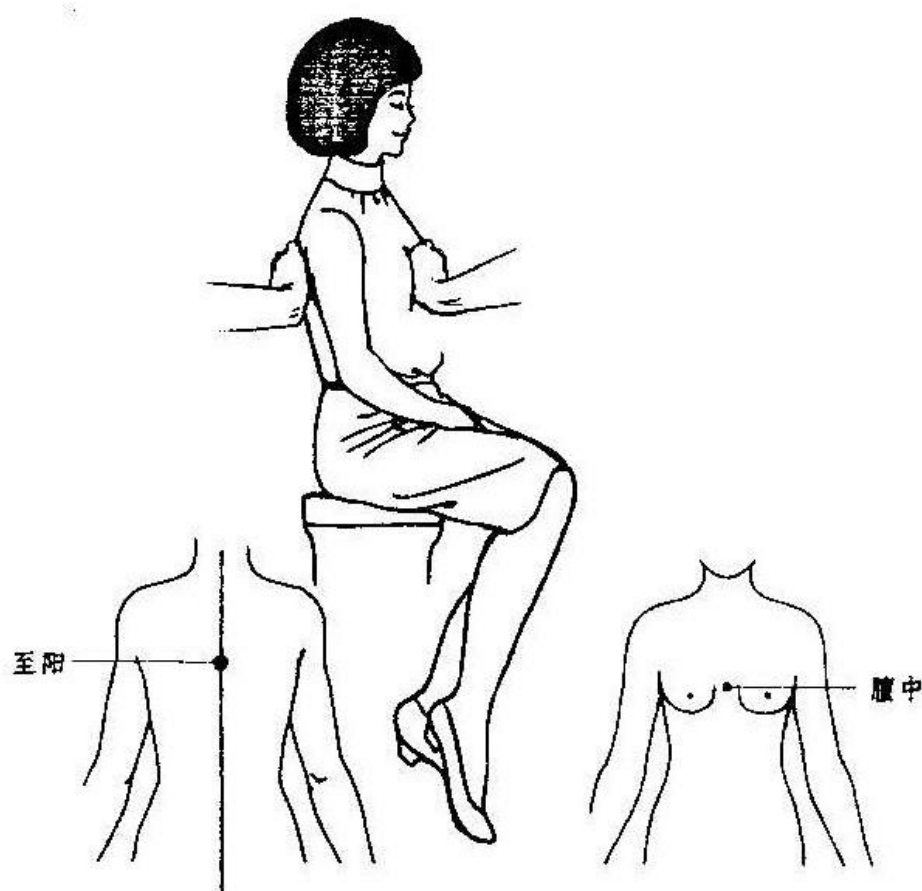
如何“心心相印”

我叫他坐好，把眼镜摘下，闭眼，放松，腰挺直。然后，我把左手心搁在他后背的至阳穴，右手心搁在他的膻中穴，后面那只手不动，前面那只手先按顺时针方向轻揉100下，再按逆时针方向轻揉100下。做完后，他说：“我感觉鼻子一下子畅通了，眼睛也亮了，看东西好清楚，现在我懂什么叫神清目爽了。”我说：“你完全可以把膻中穴称之为‘开心果’，你要是郁闷，吃不下饭，按住膻中揉一会儿就会觉得心胸舒畅很多。”

这个方法其实是把他的前后心全保护起来了，身体里的气也通了，人就会马上觉得很舒服。其中，膻中穴是气穴，刺激它就能通心、肝、脾、肺、肾这些脏腑。只有这些脏器气机畅通了，人才会有精气神。

我还告诉他，这是一个胸腹部的基础保健大法，只要你胸腹部不舒服了，都可以请家里人来给自己调理，一做准灵。

针对脏腑的不同情况，揉的次数也不一样。心脏不舒服，在膻中穴顺时针轻揉100下，再逆时针轻揉100下；要是脾胃难受，就按顺80（）下，逆800下的方法来揉。



用手抚慰，用心去爱。

轻抚大鱼际，心脏得平安

如果您的心脏功能不好，还有一个方法：把您的左手举得与心脏一样高，用右手拇指在左手大鱼际这个地方按顺时针方向按揉81下。轻轻地按揉，不要使很大劲，把手放平就行，没必要站起来。

这个方法是我从季氏手诊手疗创始人季秦安先生的书中看到的，后来我推荐给很多人，他们用完这个方法后都觉得很舒服。这个方法，我建议尽量在中午一点这个时间使用，包括我自己给别人调理心脏的毛病，也是尽量选这个时间。

总之，不管是自己做还是给别人做，做的时候都要用心去想。哪里不舒服，你的心就想到哪里，手就做到哪里。

很多人用了上述这些方法后都反馈说效果不错。更多的人反映说，使用这



左手抬到与心脏同高是此动作的要领。

种方法增进了家人之间的感情。

所以，你别小看这么一个小方法，我觉得应该普及到每一个人身上，普及到每一个家庭里面，这样，轻轻松松就能把真情由手及心地传递到亲人身上。

每天拍手，心脏强壮不用愁

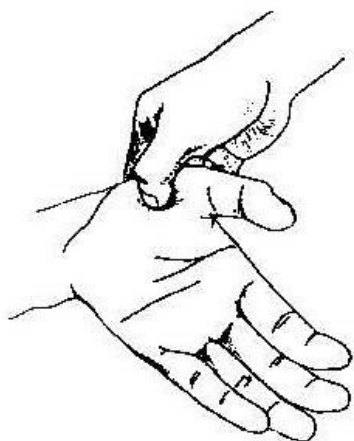
一般人稍微有点心律不齐就觉得很紧张，认为自己心脏有大毛病了，马上到医院找医生，折腾到最后，可能钱花了不少，效果却不大。

在我看来，心脏的毛病不是不治之症。只要您平时注意保养就没什么大事儿。五年前，我自己就有点儿心律不齐，在大拇指根部有很多紫筋，还有十字的冠心病纹。有一次单位搞活动，组织吹气球，我爱逞能，一口气一个，吹气时

没感觉，但吹完后过了一阵，我就不舒服了，出现了心律不齐、心悸等多种冠心病症状。然后，我就坚持每天拍手，拍300下左右。刚开始拍的时候，手会起刺，起完刺手掌就有裂纹了。但我没管它，只暂时减少了拍手的次数和拍的力度，慢慢地，我又逐渐增加上去。拍到最后，我就发现那根紫筋消失了。

心肺功能不好的人，刚开始的时候可能越拍越难受，但这种难受是一种身体的本能保护。我之前说拍手要从200下开始拍，逐步递增到800下、1000下。但是，您不必拘泥于此。开始的时候，您可能拍不了200下，心律也会有些变化，那就能拍多少下就拍多少下吧，只要每天坚持，循序渐进，量力而行就可以了。

另外，我还坚持每天自己掐大鱼际，然后在大鱼际处按顺时针方向按揉81



掐左手大鱼际，既是急救方，也是保健之法。

下，掐完后立马觉得心里敞亮了许多。

我把我亲身用过的，对缓解心律不齐和保养心脏有特效的拍手保心法推荐给大家。心脏有毛病的朋友，您只要坚持下去，假以时日，肯定一会有欣喜的改变。

气管炎、支气管炎、哮喘的家庭基础调理法

疾病：气管炎、支气管炎、哮喘等呼吸系统毛病。

表现：鼻塞、痰多、爱咳嗽，咳嗽的声音很沉，严重的咳嗽牵动两肋疼；爱感冒、便秘。

方法：1. 推按脚部的胸部淋巴、胆、食管、支气管、肺、肾、脾、胃反射区，每天10分钟。

2. 在两耳的肝、大肠、肺部反射区贴上王不留行籽，每天点按60~100下。

3. 每天按揉解溪穴，顺36圈逆24圈。

4. 每天做2—3次扩胸运动，展肩30下，至少做1次两分钟的腹式呼吸。

注意：以上方法可根据自己的情况任意选择组合，适合自己的才是最好的。

呼吸系统不好的人在身体的反射区有哪些表现

脚底中趾下2/3的地方是支气管反射区，再往下那一大片区域就是肺反射区，这是哮喘的重要发病区和诊治区。一般呼吸系统有毛病的人，尤其是哮喘患者，这两个反射区摸起来都不那么滑溜儿，像有渣子和沙子一样，疙疙瘩瘩的，纹理增生也很厉害，这样的人很容易气呛、吐白痰。那么，您只要想办法把反射区里的“沙子”去除，就不会那么容易气呛了。

另外，这些朋友除了在脚底的肺反射区有硬皮以外，还有一个明显的特征，就是耳朵上的肺反射区可能会有白色的爆皮。

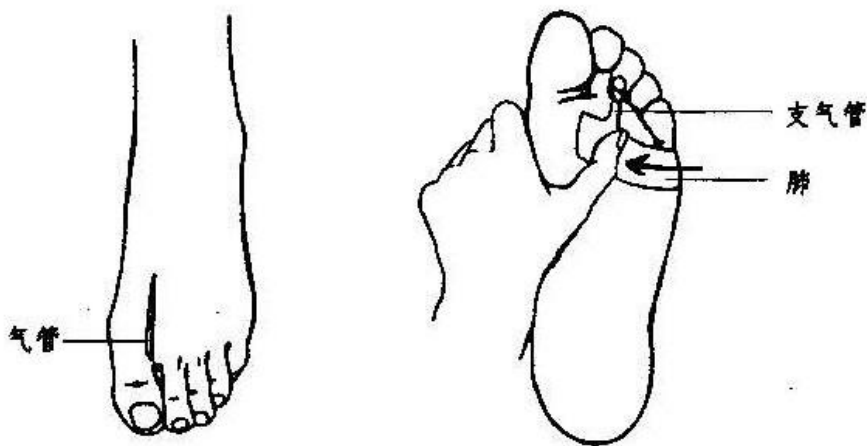
根据中医的理论，肺与大肠相表里，一般肺不好的人大便肯定有问题，而且结肠也不爽。您检查一下脚底的升结肠和降结肠反射区，肯定有阳性物。为什么呢？这是因为长时间的便秘或溏泄，积累了很多宿便。脏东西积累得过多，就会对肺造成很大的伤害，再加上空气污染和人们的免疫力普遍低下，哮喘就来了。

综合反射疗法调理呼吸系统疾病

我曾经治过很多哮喘病人，其中有一位是剧院院长的夫人，患哮喘已经有二三十年了，每天靠喷麻黄素才能喘气。但药喷到了极限就不管事了，非常受罪，最后只有靠呼吸机来维持呼吸。

我就着重在她脚上的气管、支气管和肺反射区进行梳理。

我还嘱咐她每天回家以后，用刮板刮一刮脚底的肺部反射区，每天两脚各

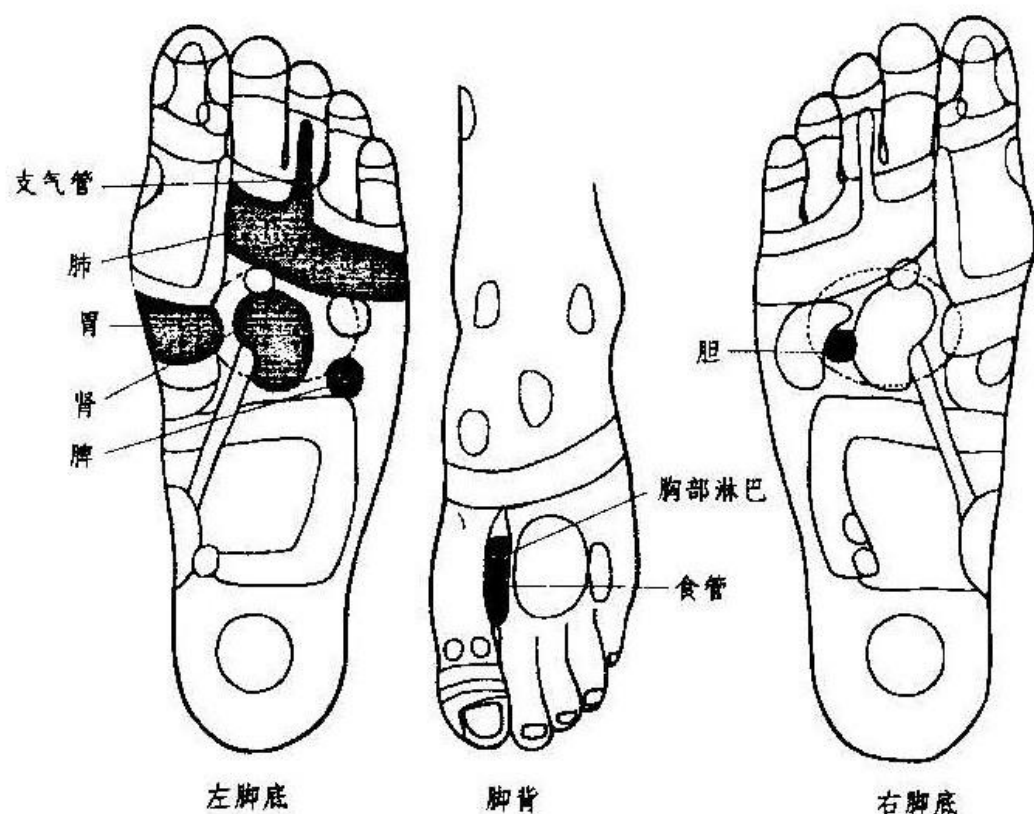


这三个反射区通调呼吸系统毛病。

刮100次。刮中趾下的支气管反射区时，要把手倒过来往上刮，把支气管、肺

部反射区做通了，然后再把手侧过来对大脚趾和第二脚趾之间的胸部淋巴、食道、气管反射区进行统一的梳理，这样就使整个呼吸系统都得到了很好的调整。

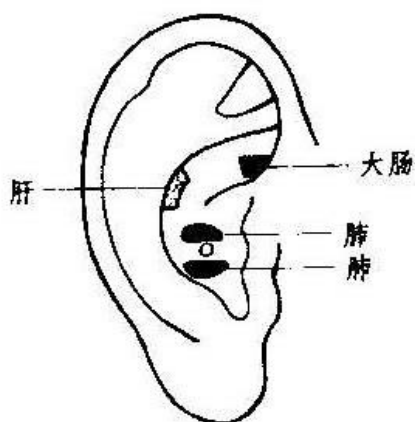
如果是肺热便秘，您就要泄其“子”，也就是梳理肾反射区以泄肺火。如果肺气虚，大便不成形，那么您在做肺反射区的同时，还要梳理它的“母亲”，



也就是脾胃反射区，让它的妈妈得到营养。

接着，我在她耳朵上的肝、大肠和肺反射区贴上王不留行籽，也就是大家常说的贴耳豆。这样就把她脚上和耳朵上的呼吸系统反射区，以及与之有关的脾胃反射区统一进行了梳理。

我这样给她做了一天以后，她就能睡觉了，不用喷药了，头也舒服了很



多。

另外补充一句，第一本书中我谈到了点揉化痰、止咳、定喘的大穴——解溪穴的使用方法，其实还有一种比单纯点按更好的方法，就是在这个穴位上使用河洛推拿手法按揉，顺 36 逆 24，效果更好。

除此之外，我还让她每天点按耳朵上的王不留行籽，每天至少 3 次，每次点按 60 ~ 100 下。这样能促进大肠蠕动，帮助排便，还能激发肺的自我修复能力。

过了一段时间，她打电话来说，她以前晚上一坐就坐半宿，喘不上气来，没有氧气袋就睡不着。现在好了，每晚倒头就睡，觉睡得香了，心里自然也安稳了。

后来，她按我说的方法去做，每天坚持，现在快 50 岁了，肺一直都很好。

除了肺部的毛病，像一般的感冒，甭管是风热还是风寒型的，只要在脚上的肺部反射区和耳朵上的肺、气管反射区梳理梳理，都能取得不错的效果。

腹式呼吸加扩胸，增强肺部免疫力

为什么现在呼吸系统的传染病这么多？我觉得跟现代人运动过少和不当有

很大关系。

很多人都是 50 多岁快退休了，身体毛病一下出来了，这才想起来要锻炼。这时候，往往注意不到运动量的问题，总是看见什么别人做什么也跟着做什么。

锻炼呼吸系统的方法有很多，这里，我给大家推荐两种在我看来简单又有效的方法：腹式呼吸和扩胸展肩。

腹式呼吸：呼吸系统与心系统的关系非常大。我们经常说心肺相连，很多老人最后“走”了，都是因为心肺功能衰竭等原因。而且，这种病很容易在凌晨四五点钟发作，常常因为时间关系造成抢救不及时而发生危险，所以上了年纪的人平常要特别注意养护自己的心肺。

心肺不太好的人，我建议您每天练练腹式呼吸。

吸气的时候，肚子瘪下去，肺就扩张起来了。呼气的时候，肚子鼓起来，就把肺清空了。这种呼吸，一方面锻炼了腹肌，一方面使肺活量增大。

刚开始练腹式呼吸的时候，您吸气以后要停几下，心里默数三下，然后再往外吐气，要慢慢地吐。

我现在几乎天天练，起床前或临睡时就平躺在床上，把身体全部放松后练习七八分钟，效果非常好。

扩胸展肩：很多人尤其是上班族天天坐在电脑前边，案头工作比较多，经常趴着就容易含胸，对肺的压迫特别严重。

所以，我建议您要经常练练扩胸，不但心肺功能正常了，还能形成一种优美、挺拔的身姿。

另外，老年朋友们每天也一定要抽时间练练扩胸，每坐 1 小时，您就要有意识地把肩往后扳 30 下左右。别小看这个动作，每天做几次，比吃什么补肺的食物都强。

轻抚中指，可保血压平稳

症状：血压低。

方法：1. 点按肾上腺反射区8~10下，快速升压。

2. 大拇指和中指捏住另一只手中指两侧面，从指根轻抚到指端，手心朝上。男同志先做左手，女同志先做右手，每只手各做81下。

尽量用工具来按揉反射区

对于很多中老年人来说，血压的高低似乎是衡量身体健康状况的一个硬指标，往往身体有点毛病就先去量量血压。一量血压，每个人多少都有点问题。

在上一本书中，我讲了很多治疗高血压的方法，有些人用后给我反馈说，将大脚趾指肚的方法效果最明显。还有我一个学生，30多岁就患高血压了，就是用这个方法稳定血压的，现在基本上不用吃药了。

如果您想了解那些方法，可以翻翻第一本书，看哪一种方法最适合您。有一点需要说明，按摩反射区的时间不要过长，十几分钟就可以了。另外，您最好是用一个工具来按摩，因为大拇指是大脑的反射区，总是用大拇指来做的话，很容易引起大脑的脑压升高，血压反而受影响。所以，我建议您用玉石或砭石做的按摩棒来按，效果会更好。

从中指指根向指尖方向轻抚两侧面。可调低血压

相对于高血压来说，低血压比较好调治。比如，脚底的肾上腺反射区就具有升压的作用，一般来说点按8~10下就能很快升压。当然，这个方法是应急用的，如果想长期稳定血压的话，您还是得用下面这个方法。

抚摸中指降血压的方法第一本书已经谈到，在这里我就不重复了，其实让血压升高的方法只是方向不同而已。具体来说，大拇指和中指捏住另一只手中指的两侧，从指根轻抚到指端，男同志先做左手，女同志先做右手，手心朝上，每只手各81下。这个方法来自于“季氏手诊手疗创始人”季秦安先生，



低血压的人，从指根抚到指尖。

高血压的人，从指尖抚到指根。

我自己一直在用，效果很不错，所以推荐给大家。

我自己就是低血压，我经常给人开玩笑说自己吃饭只是比鸟吃得更多点儿，跟猫吃得差不多。我怀老大的时候吃得少，饭量太小，加上营养缺失，血压很低。这时，除了饮食上要多注意调整以外，还要每天练习中指轻抚法。别小看这个动作，我身边很多老人就是通过这个方法把吃了多少药都治不好的病给调理好了。

声音嘶哑，您的生活会变成什么样——急慢性咽炎的 家庭基础调理法

急性咽炎症状：咽部干燥、灼热，吞咽食物时痛感加重，伴有全身不适、关节酸痛、头痛、食欲不振，甚至不同程度的发热。

慢性咽炎症状：咽喉红肿、干咳无痰，重者声音嘶哑。没有明显的咽痛感，但咽部有异物感、干燥感，咽部发痒、灼热等。全身症状不明显，常在讲话多、劳累、受凉、烟酒过度后症状加重。

方法：1. 泡脚半小时后，在脚上的咽喉、气管、支气管和肺反射区推按 10 分钟。

2. 在耳朵上耳、鼻、咽喉反射区的痛点处贴王不留行籽，每天点按 30 下。

3. 蜂蜜泡的乌梅肉，每天含一粒。

4. 浓藕粉汁与云南白药混合，徐徐咽下，脖子转圈，尽量让咽喉各个部位全都沾上，再接着喝，重复同样的动作 2~3 次。服药半小时之内不要喝水。

咽炎这种病分急性的和慢性的，急性咽炎一般好治，但是由于很多人治得不彻底，往往会发展成慢性咽炎。

咽炎容易跟咽喉炎等很多其他病症混在一起发作，您平时吃一些辛辣的东西或者抽烟也很容易导致声音嘶哑。

还有一种情况是，人年纪大了，也容易声音发劈。

我自己就是个很好的例子。原来我的声音特别好听，当时学的是老生，9岁时还想过考北京的戏校，后来家里不愿意，我就没考。我以前唱两嗓子还是挺有点韵味的，现在老了，嗓子就完全劈掉了。

我认识几个评剧演员，弦一拉，一喊，他嗓子的那个爆发力突然就来了，听着也挺亮。但是，平常他们没有好的保护措施，所以说话的时候嗓子会时不时地发疼、难受。

教师中得咽炎的也不在少数，粉笔末儿的侵袭，加上长期用嗓过度，很容易让人患上咽炎。所以，嗓子的保护对他们来说也是十分重要。

用反射疗法搞定咽炎

我有个唱评剧的朋友，有一次他在天津演出，让我去看。我听他说话怎么那么别扭，原来是咽炎又犯了，说不出话来。我说，那一会儿上去怎么办？他说让我帮他治治。我就让他赶快脱鞋扒袜子，着重在他脚上的咽喉、气管、支气管、肺这几个反射区点按和推按。因为时间不允许，当时只给他做了10分钟左右，结果他到台上唱得还非常亮。

下台以后，我又给他做了十几分钟，巩固巩固。另外，我在他内耳的鼻、咽喉反射区附近找到一个非常疼的点，给他点击了七八分钟，然后给他贴上了王不留行籽，并告诉他，回家没事儿就点那个王不留行籽。

现在他形成了一个习惯，每天自己点按耳朵上的鼻、咽喉反射区，有时间就自己按按脚，现在他一直活跃在舞台上，非常有风采。

乌梅肉泡蜂蜜可治咽炎

除了反射区疗法，我还有一个治咽炎的偏方：乌梅肉泡蜂蜜。

首先在药店里买回一些乌梅。乌梅不大，皮也很薄，您拿一块潮湿的干净毛巾，冷的热的都行，把乌梅包起来，润湿它。慢慢地乌梅肉膨起来，核儿剥离开了，就剩下肉，再把乌梅肉泡在蜂蜜里，泡上七天就以吃了。

这个偏方对于患有咽炎、喉咙干燥、声音嘶哑，尤其是长期喉咙不舒服的人特别管用。教师、演员、主持人等平时用嗓过度的人，我建议您家里常备着点儿，嗓子不舒服就含一粒，严重的时候就多含几粒。每次不要贪多，可以少泡一些，吃完再泡。

云南白药调藕粉汁，治咽炎

云南白药是味良药，但有的人却因盲目使用而造成不好的后果。我认识的一个人常年患有咽炎，他听说喝云南白药见效特别快，于是就直接喝云南白药粉，结果咽炎没治好，反而把喉咙给灼伤了，形成了溃疡。

对患有慢性咽炎的朋友来说，云南白药确实是大救星，但是方法一定要对头。

应该如何服用云南白药呢？

将藕粉调好，把少许云南白药倒在里面搅匀。先喝一口，低着头徐徐咽下；然后侧过身来，让脖子慢慢转一圈，尽量让咽喉的每一处都挂上药汤，重复2~3次。服后半小时之内不要喝水。

需要注意的是，调云南白药时，最好喝沏完的藕粉或其他像粥一样粘稠的东西，但是不要用米汤，米汤太稀了。

说到这里，我又想到现在很多人不会喝糖浆，常常是一口气把糖浆喝下去

马上接着一口水，“哗”一下全给它冲下去了。而此时你的咽喉处恰恰是最需要药液去安抚的，这一冲就把药效冲淡了。所以喝糖浆时你也一定要徐徐咽下，半小时内别喝水，才能起到很好的作用。

嗓子里多痰，难闻更伤身——痰多，嗓子发痒、发干的 家庭基础调理法

症状：嗓子刺痒，随时随地想吐痰，有时干咳没痰。

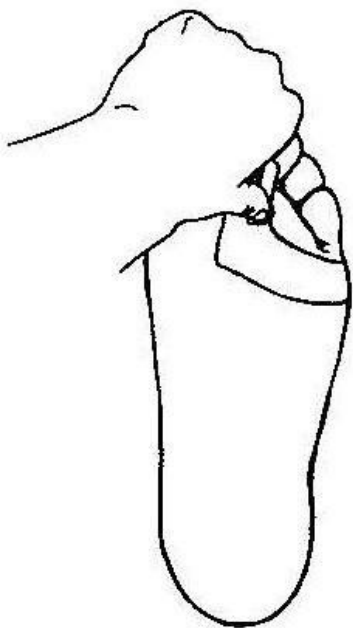
方法：1. 用大拇指指背由上往下用力刮中趾下的支气管反射区以及肺、气管和胸部淋巴反射区各81下。
2. 在耳朵上的支气管和肺反射区处找到最疼的点进行点按，或者贴王不留行籽。

我认识一个企业家，老是痰多，随时随地都要手里拿张纸以备吐痰之用。他又没感冒。喉咙也不疼、不痒、不干。其实，他这是典型的支气管炎，痰多就是一个明显的特征。

支气管炎首先表现为嗓子刺痒，有时候干咳没痰，或者有痰而不咳。这样的人，在脚上中趾处的支气管反射区会摸到很多小细沙子，一按非常痛。

对于这样的病，单纯地按揉不太起作用，要采取刮按的方法。因为得了支气管炎就好像喉咙这个很平的东西上布满了沙粒，如果您光是简单地揉，沙粒下不去，或许还有可能给它揉到里面去。那您就把手指侧过来，用大拇指指背用力地由上往下刮，像刮鱼鳞似的。

当然，在耳朵上调理的话，可能更方便一些。在耳朵上的支气管和肺反射



大拇指指甲刮按支气管反射区能使呼吸顺畅。

区找到最疼的点进行点按，或者用王不留行籽贴上。

我曾经认识一个导演，一咳嗽起来就根本躺不下去，跟他一起拍戏的演员即使跟他隔着一个屋都被震得睡不着觉。后来我说，我给你做做脚吧！一开始他有些不好意思，后来我说：“你怕什么，给我一个机会，试试这个管事不管事。”他说：“我这病根儿太顽固了，刚打完针都不管事。”我说咱试试！我给他做完后的第二天，他隔壁屋里的演员就过来感谢我：“老大姐，太谢谢您了！我们到这儿三天了，头一回睡一宿踏实觉。”

我当时就用按摩棒点按他的肺、支气管、气管和胸部淋巴反射区。后来就让他自己坚持按上面的方法做。他后来一直坚持，效果非常不错。因为按摩足部反射区和象数疗法这两个方法一结合，就使他的呼吸系统得到一个有效的调理，自然不再咳嗽了。

有的时候我就觉得，反射区是有气场和灵性的，加上您内心的安宁和自信，按摩反射区肯定能起到事半功倍的效果。

第八章

琴瑟和谐万家欢

——如何调治生殖系统疾病

少去做精油推背、卵巢保养

做任何事情都不要违背天意，女同志从35岁卵巢开始衰竭属于正常的生理现象。如果强行用某些东西让它“死灰复燃”，身体就不太适应，就要生毒素、长疙瘩。

生活中，有不少女士都喜欢到美容院去做保养，但我建议大家尽量少去做精油推背和卵巢保养。我认识一位女士，仅做了三个月的卵巢保养，体检时就发现体内有子宫肌瘤和卵巢囊肿。当然，我不是说做这种保养的人都会得此

病，但是我认为，女士还是不要盲目去做为好。这种保养，首先伤害的就是美容师或操作者。在给别人操作的时候，她的手不可避免地会大量接触这种精油，很多人都因此而经期紊乱了。

为什么会有这种情况？因为这些精油含有大量的激素和化学物质。您想想，外来的激素通过按摩进入身体，它总得有地方出去，如果正常的渠道排泄不动它，它肯定会对你造成危害。

我的一个朋友是开美容院的，她告诉我，只有茶树油是完全植物性的，对人体没有任何伤害。但是，真正的纯植物精油是很贵的，一般人买不到也用不起，所以，现在很多人用的其实是劣质的精油。

我觉得，归根到底女士保养自己的最好方式就是反射疗法，因为它绝对无毒副作用，而且保养效果快而持久。当然了，您在用反射区疗法来保养自己的同时，在一些习惯上也要注意，不要跟大自然对着干。

现在很多年轻女孩子爱穿露脐装，这些孩子光知道爱美，却不知道这种衣服已经把你的肚脐与后腰这两个要害部位“暴露”在外界了。如此，寒凉就会一前一后长驱直入，布散全身。时间长了，脏腑肯定出问题。

好多女孩子痛经，来例假时疼得死去活来的，我经常对她们说：“你光顾着追求漂亮了，都不知道珍惜自己的身体，你不痛经谁痛经？”你都不知道善待自己，大自然当然会“害你没商量”。

下身有难自己救——阴道炎、盆腔炎、白带异常的 调理方法

症状1：阴道炎、盆腔炎、宫颈糜烂。

方法：每天按揉足部的子宫、阴道反射区；云南白药加醋敷阴道

反射区，连敷 12 小时；用吸管将云南白药粉吹进阴道；睡觉时用温热的砭石敷小腹；自上而下推按腹部的天突到耻骨这条线；按揉耳朵的三角窝。

症状 2：白带异常。

方法：按摩子宫、卵巢和输卵管反射区。

足部阴道反射区疼痛，警惕盆腔、子宫有炎症

现在，得阴道炎、盆腔炎的女性很多，但早期她们一般都察觉不出来。

曾经有一位女士因为失眠到我这里做调理，当我按揉到她的阴道反射区时，她“噉”的一声叫了起来。当时我就说：“姑娘，你可能有盆腔炎。”她一脸惊奇：“对啊，我前两天肚子疼，到医院去检查后，医生就说那里面有点发炎。”证实了这个情况后，我就加重在她脚上的子宫、阴道等反射区做五行生克补泻法。

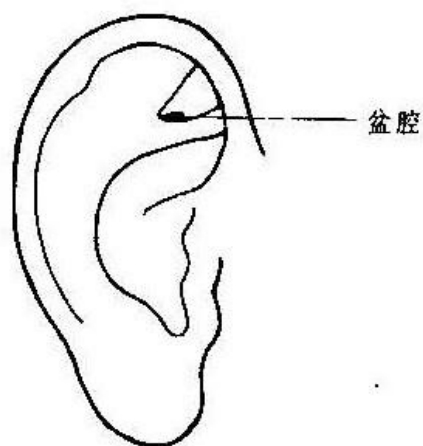
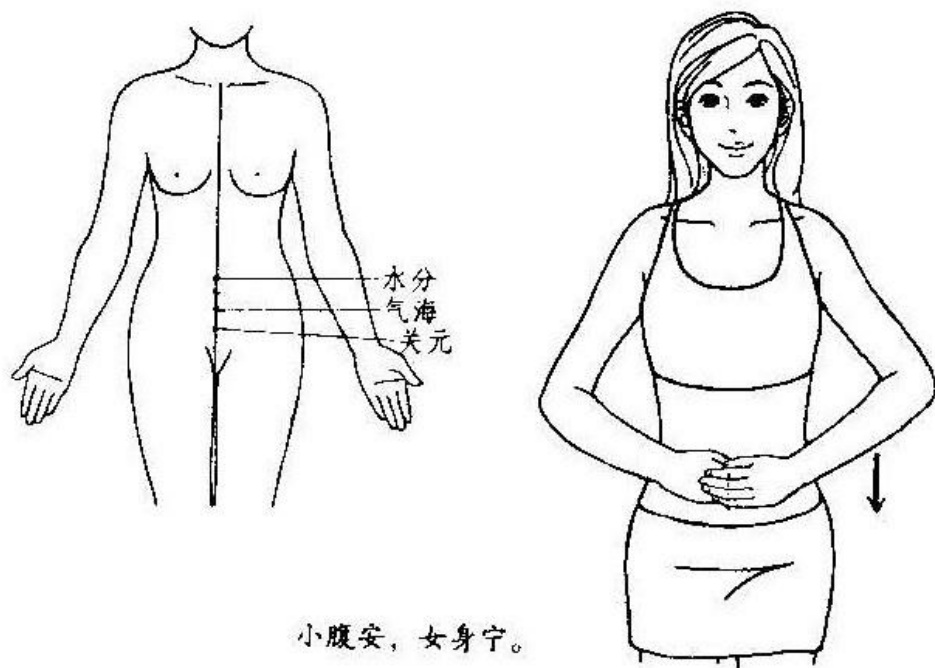
做完以后，我告诉她每天要在家里用醋调和云南白药来贴敷脚上的阴道反射区，贴 12 小时，歇 12 小时后再贴新的。另外，我让她爱人用小吸管把云南白药粉吹进她的阴道，这样，炎症就会消得比较快。

另外，我还要她在腹部的天突到耻骨这条线上，也就是在水分、气海、关元穴附近的反射区上，每天由上自下地做推按。或者在耳朵的盆腔反射区附近找痛点，找到后用小按摩棍去点。

患有慢性盆腔炎、阴道炎等生殖系统毛病的女士，脚底的盆腔反射区摸上去一般有阳性物。这时，除了采用上面所说的方法外，您还可以在晚上睡觉时把温热的砭石搁在小腹上。

有这么多的方法可以用，只要坚持下去，有这些毛病的女士还怕什么呢！

如果是宫颈糜烂，上面的方法也对症。



第一次在反射区上贴敷云南白药时，可以用醋来调和，以后就用香油或蜂蜜来调，用三四天以后再换成醋，替换着来。醋的透析效果最好，但是天天用醋，人的皮肤受不了，所以中间需要换用香油或蜂蜜来调。

反射区上外敷的云南白药（用醋调的）干了后会让你很不舒服，所以，我一般是用一张湿巾敷在药外面，再用橡皮膏粘上，12小时后揭下来，就不会有

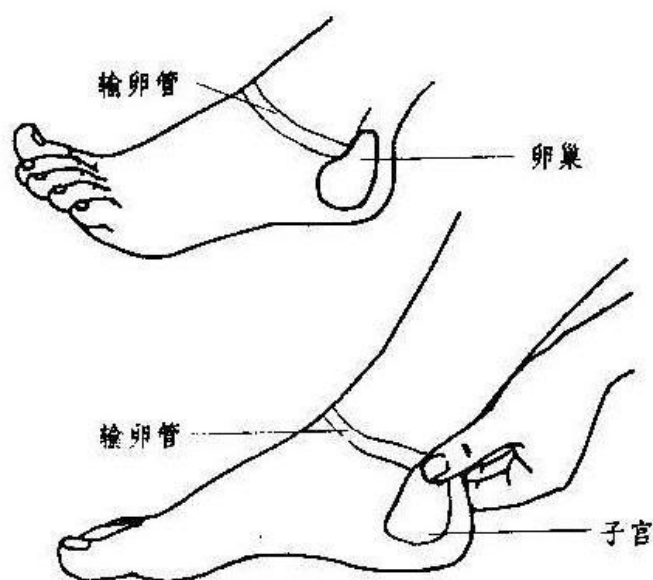
扎肉的感觉了。

白带是您健康的晴雨表

白带异常在女士身上很常见，一般原因是体内有寒，如果有色、有异味，就很可能是子宫里或阴道里有炎症了。

我有一次去大连出差，碰到一个空姐，小姑娘还没有结婚，但每次来例假前都会有黄褐色的白带。我前后给她调理了6次，然后把方法告诉她妈妈，让她妈妈在家里给女儿做。主要就是在脚上的子宫、卵巢和输卵管等生殖系统反射区重点按揉。她妈妈坚持每天给她做，不到两个月，这个空姐的白带就很正常了。

女士因为生理特点，身体里容易囤积很多的寒湿，所以平常要多梳理梳理



自己的双足来排寒湿。

对于女性来说，白带异常时，千万不要不当回事儿，要赶紧去梳理自己脚

上的生殖系统反射区。我在这里提醒大家，哪怕有一点点小病，都要马上去治，不要等到疾病越存越多，最后来一个总爆发。

女人有孩子才完美——如何提高受孕机率

症状：雌激素少，脚后跟干裂、有深纹。

方法：用砭石棒梳理甲状腺、胰脏等内分泌系统和子宫、卵巢等生殖系统的反射区，重点调脚后跟的生殖区域。

有些女性受孕困难是因为习惯性流产，造成习惯性流产的原因有二：一是体质比较弱，二是过频的性生活。如果您有了一次流产的经历，我建议半年之内最好不要有性生活，一年以后再研究怀孕的事，让身体有个康复期。

打算要孩子就要提前做保养。您要给小胚胎一个非常舒适、非常结实的“房子”去住，不要在“房子”还风雨飘摇、四面漏风的时候就开始怀孕。

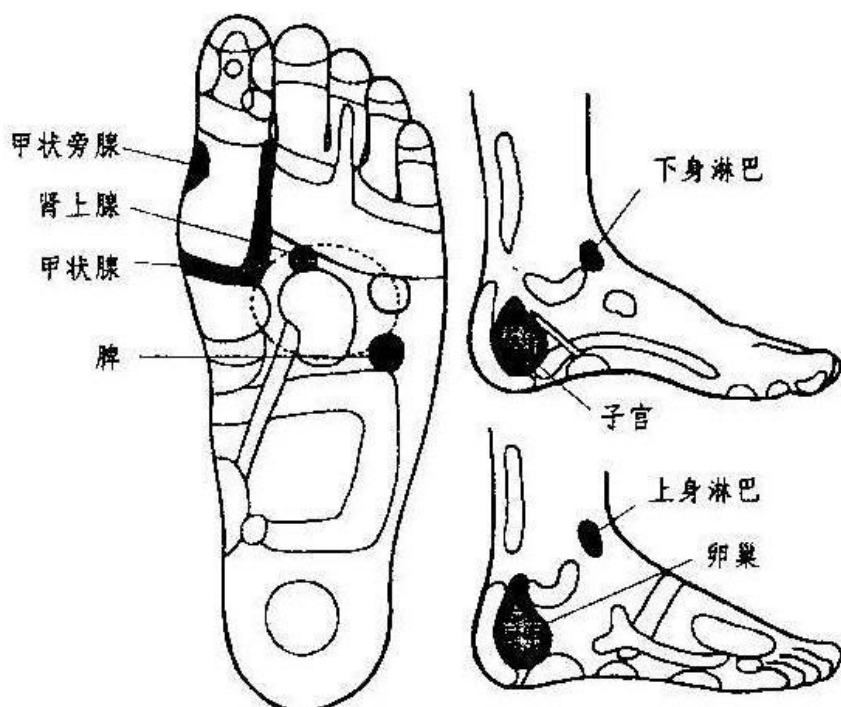
如何保养呢？就是把自己足部的内分泌和子宫、卵巢等生殖系统的反射区都做通了。尤其是脚后跟这部分，做得软软的，生殖区通畅了，女性就容易怀孕。

另外，卵巢早衰也是不易怀孕的原因之一。

我接诊过一个人，三十几岁，因为工作忙一直没要孩子，想要时结果在医院检查出来卵巢早衰。当时，她特别痛苦，怀疑自己此生和孩子无缘了。绝望之余，她找到了我。我看她脚后跟上的皮非常干，全是很深的裂纹，而且她说脚后跟上的生殖区摸上去特别疼。

我主要给她调理甲状腺、胰脏等内分泌系统和子宫、卵巢等生殖系统的反

射区，重点调理脚后跟的生殖区域。工具用的是砭石棒，遇到面积大的反射区



想尽快做妈妈，别忘了梳理以上生殖系统和内分泌反射区。

我就使劲儿刮。

我给她做了10次以后，她的情绪开始好起来了，脚后跟变得很软，走起路来也不那么疼了。

我不敢保证她以后真能怀孕，但当时她身上雌激素的变化确实很明显。10次以后，我把方法教给她，就让她自己回家调理。

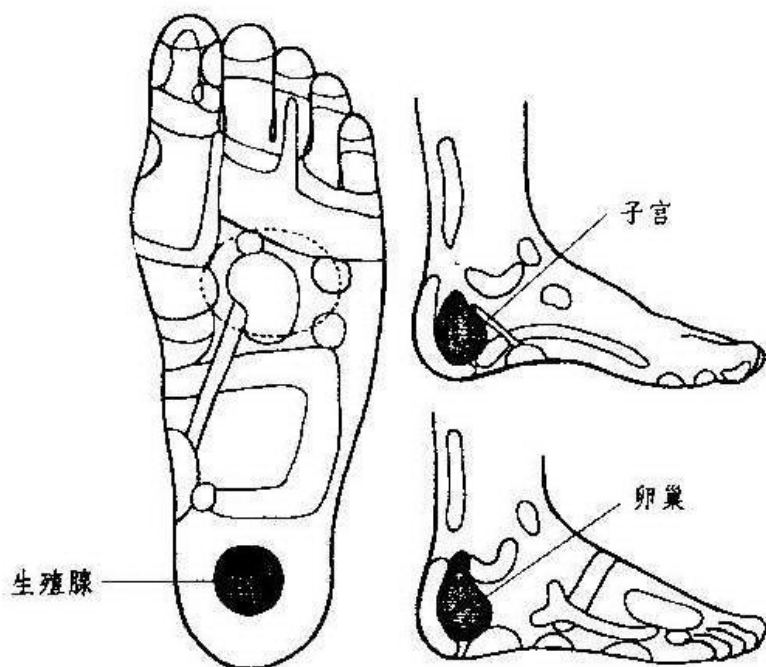
雌激素少、怀孕困难的女性都可以用上面的方法来调理自己。

月经不调、莫名闭经的调理方法

症状：月经总是推迟或提前，闭经。

方法：在脚上生殖系统反射区的痛点按揉，症状较轻的人顺 36 逆 24，症状较重的顺 90 圈逆 60 圈。

有一位天津的黄女士，经常是月经好不容易来一次还特别少。后来，她因为跟老公生了一次气，月经干脆好几个月都不来了。像这种生气引起的闭经，她脚上的生殖系统反射区肯定不通畅，摸上去有很多的阳性物，所以做的时候就要找到上面的痛点来按揉，症状较轻的人顺 36 逆 24，症状较重的人顺 90 圈



要想月月舒心，常按生殖系统反射区。

逆 60 圈。

我仅仅给她做了两次，她的月经就来了。

实际上，不管是因为生气，还是其他什么原因导致的闭经或月经不调，脚上的生殖系统反射区摸上去都会有很明显的痛感或阳性物。在上面用河洛推拿法就可以有效地予以防治。

另外，输卵管不通造成的闭经或月经不调，您就去梳理足部的输卵管反射

区就行了。

我在第一本书中提到过，月经少的年轻女性要在来例假的第二天早上空腹喝红糖水，这个方法同样适合于断经的中年女性。

疏肝调肺，可治外阴白斑

症状：外阴白斑。

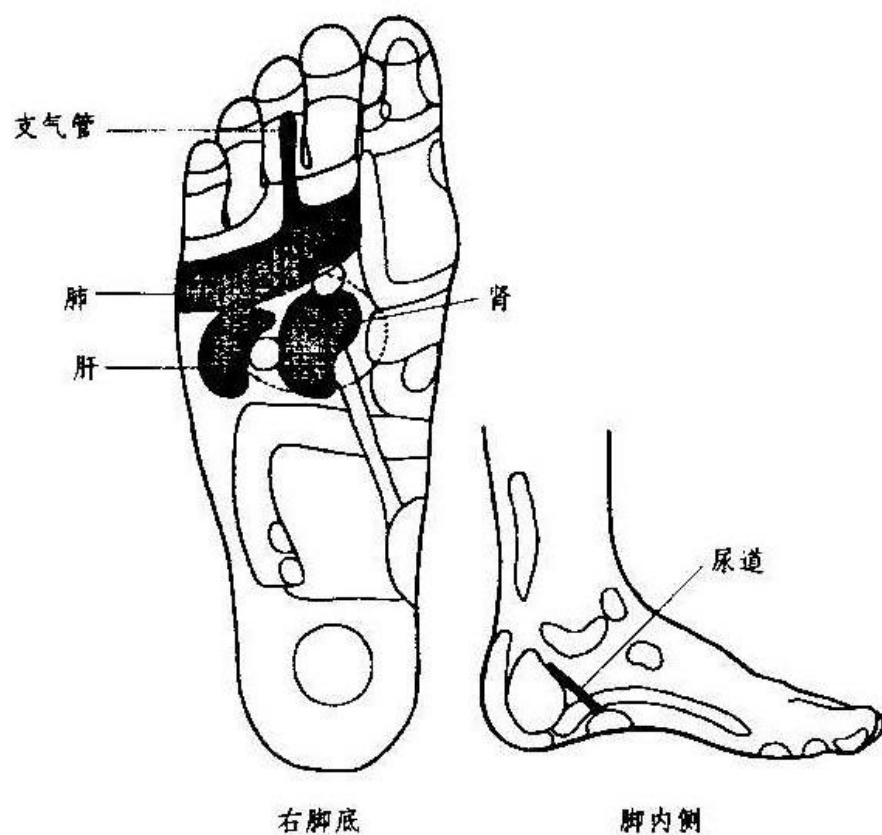
方法：梳理足部的肝、肺、肾、尿道等反射区。

前段时间，某家报纸刊发了对我的采访报道后，一位女士通过报社找到了我。她打电话给我说：“杨老师，您救救我吧！”我说：“您有什么不舒服？”她说是外阴白斑。

我让她来我这儿，检查之后我觉得问题主要出在肝和肺上，所以在调理的过程中，我就重点刺激她足部的肝、肺反射区，另外还在她脚上的生殖系统反射区进行加强按揉。

做的过程中我告诉她，像脚后跟这种不容易刺激到的地方，平常走路的时候便可以有意地先用脚后跟着地，或者经常敲它，尤其是靠内侧的部位。平时在家的时候就可以在脚底内侧靠近边缘一指的地方寻找痛点和疙瘩，然后用按摩棒或其他比较硬的东西去刺激它，也可以用五行生克补泻法来调理。

在重点按揉的基础上，我还给她整只脚做了全面调理，尤其是肾、尿道等泌尿系统所对应的反射区。这在无形中也促进了她身体血液的大循环，加强了肝的疏泄功能。就这样给她调理了不到3个月，她的病就有了明显的好转。



为什么男士都怕前列腺增生

症状：前列腺增生引起的尿等待、尿淋漓、尿频甚至尿潴留。

方法：将云南白药和凡士林混合制成按摩膏，搓擦脚底的肾、输尿管、膀胱、肾上腺、尿道、生殖腺、前列腺、睾丸等反射区。

现在很多老先生和比较胖的人，因为长期不怎么活动，容易患上前列腺增生。另外，出租车司机因为赶着拉客，想上厕所乘客却来了，不得不憋着，时

间一长，也往往会有这方面的问题。

前列腺增生的一般表现就是尿等待、尿淋漓、尿频甚至是尿潴留。

曾经有个60多岁的老先生来我这儿调理，他说自己平常经常尿不出尿，非常不舒服。我给他调治完后告诉他：“在您脚内踝后面有个梨状的区域，就是前列腺反射区。您回家后每天勤揉，揉的过程中加些云南白药和凡士林，把阳性物搓得小了，您的身体就越来越好了。

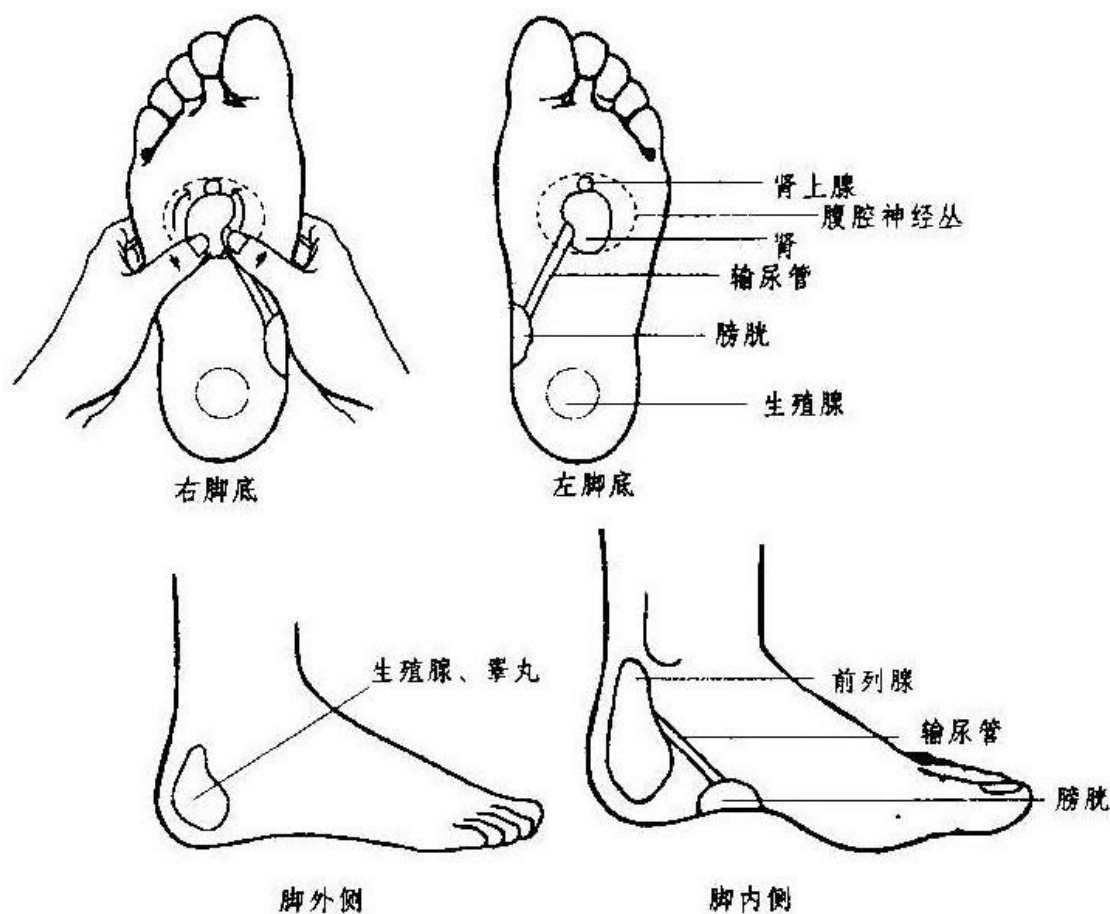
有前列腺毛病的朋友，平常要多揉搓一下足部的腹腔神经丛及肾、输尿管、膀胱、肾上腺、生殖腺、前列腺等反射区，像尿淋漓、尿不尽、尿等待这些症状很快就会得到缓解。记住，揉完后再在反射区上贴敷云南白药，效果会更好。

在内踝骨前边一点还有个尿道反射区，有前列腺增生这方面问题的人一推这儿就会感觉很疼。这时，把痛点揉搓开了，您就不会老起夜，尿频、尿急、尿痛等症状也都会慢慢消失了。

有个姓夏的老先生有这方面问题，找到我了。他病到了什么程度呢？站着20多分钟尿不出来，而且尿出来之后也不能马上走，得使点儿劲再尿。他也去大医院看过，没啥效果。

听他说了这个情况，我就检查他足部的尿道反射区，轻轻一按，他就疼得叫出了声。我跟他说：“忍着！”然后给他着重做尿道反射区，再综合上述其他反射区进行调理。他回家之后，当天就有了反应，打电话给我说：“杨大姐，我跟你说，太痛快了！从来没尿得这么痛快过，太舒服了，这玩意儿真管事儿！”我就把方法告诉他，让他自己在家坚持做，就这样，他的病没多久就好了。再遇见其他有这种毛病的老人，他就积极地教人家，成了反射疗法的推广员。

如今，很多十四五岁的孩子也有得前列腺肥大症的，一看那手纹，都像裂开了似的，再一问，大多是手淫引起的。手淫的时候为了追求快感，故意不马上射精，就把前列腺憋出问题了。碰到这种孩子，我在调理之余就告诉他千万



不能再继续下去了，否则痛快了一时却可能遗憾终生。

现在诱惑增多了，有很多无良的电影、电视，还有网络上许多不好的东西都让孩子们青春期提前了。过去我们还讲个贞洁问题，但现在有些孩子早已不把这当回事了。加上现在的父母在对儿女进行性教育方面还几乎处在懵懂状态，不知道怎么教孩子，一是不知道怎么说，另一方面他们也不大清楚是怎么回事，回想自己当年也是稀里糊涂地就过来了。

碰到这种问题，做父母的不要惊慌，更不要吓孩子。男孩子大了，一个月排一两次精是很正常的事。但有些父母不懂，看到那张床被弄得黏糊糊的，要么耻于开口，要么就骂孩子，结果生生把孩子的身体给吓出毛病来了。

对于那些受无良影视剧、书籍影响的孩子，您也不要责怪他，因为这是一个无法回避的问题。如果您不去好好引导，那他只能被别的方式拉过去，结果

导致性早熟，甚至是过早地受到性伤害。所以，如果您不忌讳这个事儿，把这个道理给孩子讲明了，很多问题也就不会发生了。

重振雄风——阳痿的快速调理方法

症状：阳痿、前列腺肿大。

方法：每天按揉外踝骨后面的生殖腺反射区5分钟。

有一次，我这儿来了个二十多岁的小伙子，人长得特别瘦，挺精神的，就是不能过夫妻生活。我当时一看他的手，就知道他前列腺肿大得比较厉害。再一问，他撒尿的时候也有麻烦，经常尿不出来，胀得慌。

我是怎么看出来的呢？很简单，男同志要是阳痿或前列腺有问题，那他手上生命线末端（靠近手腕一侧）便会有裂纹。要是女同志有裂纹，那就是子宫有问题，例假会不正常，因为这一块对应的是男女的生殖反射区。

当时，这个小伙子手上生命线的八字纹都分开了，末端有很大的纹，而且纹理比较深，这就说明他问题比较严重了。

他说，平常只要刚有点儿那方面的想法，下面就特别胀，但跟老婆在一起就不行，时间一长就阳痿了。结果，他爱人误会了，老是质问他：“你是不是在外面有人了……”家里从此不得安宁。

患上这种病，脚上外踝骨后边的生殖腺反射区肯定有痛点，摸上去有阳性物。我教那个小伙子每天按揉这个区域5分钟，揉后再用云南白药敷。几天后，他就说前列腺舒服多了。他照我所说的方法，坚持调治了1个月左右就逐渐恢复正常了，两口子的关系也开始和睦起来。

这个小伙子之所以会有这个毛病，完全是由于结婚之前爱手淫引起一的。手淫过度导致前列腺肥大，结果真过性生活的时候，反而经常阳痿、早泄。所以，有手淫习惯的年轻人都要注意。

在给自己调治的过程中，您还要注意一点，不要吃太油腻和辛辣的东西，否则会影响疗效。

孩子娘娘腔，小心得了隐睾症

症状：小孩子睾丸发炎，生殖器发育不良。

方法：敲脚后跟，每天100下。

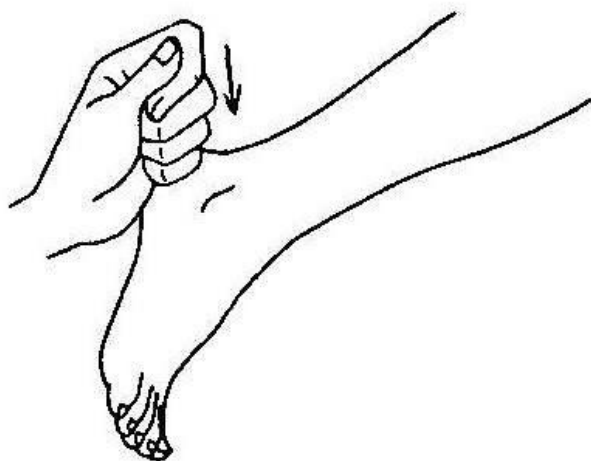
现在，有不少孩子患有隐睾症，父母一般都不知道，等到孩子大了才发现，但这时治疗起来就比较麻烦了。

一般来说，这些疾病在早期都有一些征兆的。比如说小孩子得了腮腺炎，折腾得不行，等到消肿了还闹。有些父母就不理解，心想：这孩子怎么啦，病好了你还闹！实际上，这极可能是孩子的小睾丸在发炎。

以前有个小伙子来我这儿看病，已经16岁了，个儿也不矮，但就是小孩的样儿，说话还有点娘娘腔。我就问他：“你得过腮腺炎吗？”他说：“得过。”我说：“那你脱了裤子让我看看。”我当时就觉得他那个地方可能发育不全。果然，我一看，他的生殖器就2厘米多一点，一个睾丸枣核样大，另一个则根本看不见。他妈当时就哭了：“将来我怎么抱孙子啊？”

我就在他脚后跟的生殖反射区敲了一下，他疼得直躲。我心中有

~数了，于是在此处加重按揉。就这样给他做了不到一个月，他的阴茎就



敲脚后跟，让您的孩子更有男子汉气概。

接近5厘米了。后来，我便让他自己在家坚持做，每天敲100下。几年后，我接到一个电话，没想到是这小伙子打来的。他说：“老师，放心吧，我现在已经全好了！”声音听上去也有男人味了。

第九章

孩子有病，妈妈最心疼 ——如何用反射区来保护孩子的身体

孩子的平安从保肺开始——小儿肺炎的家庭调理方法

症状：经常发烧，不想吃饭，大便干结，严重的发展成肺炎。

方法：1. 清肺经和大肠经：用大拇指沿指根到指尖方向搓孩子的拇指和食指侧面，每面各搓36下。

2. 3克吴茱萸加醋调和，敷在孩子两脚心的肺反射区。

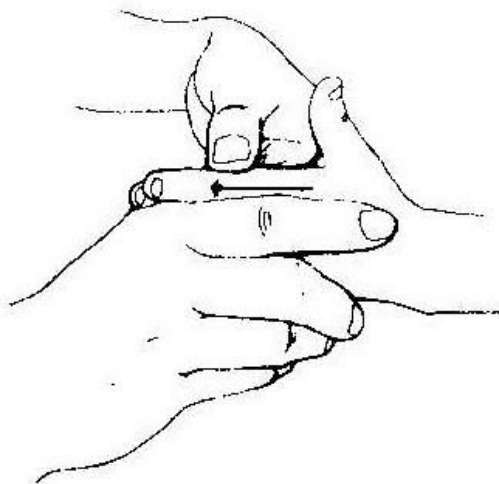
3. 苍术、麻黄各50克煮水，再用此水煮蛋，鸡蛋煮好，晾到温热后滚熨足部的肺反射区和背上的肺俞，每次10分钟。

现在，基本上每家都是一个孩子，不管男孩女孩都是家里的宝贝疙瘩。一旦孩子有个头疼脑热的，全家都会急得手忙脚乱。

有一回，一位年轻妈妈带着个六七岁的孩子来找我，要我救救她的孩子。

原来，她女儿先天体质虚弱，3岁那年得了大叶性肺炎，在医院挂水，连续挂了差不多一个月才好。自那以后，孩子便麻烦不断，5岁时要么是经常咳嗽，要么就是发热、大便干结、不想吃东西，到了夏秋之际，肺炎甚至还会复发。

其实，这都是肺热、肠热瘀积的结果。我就教她每天给孩子清肺经和大肠

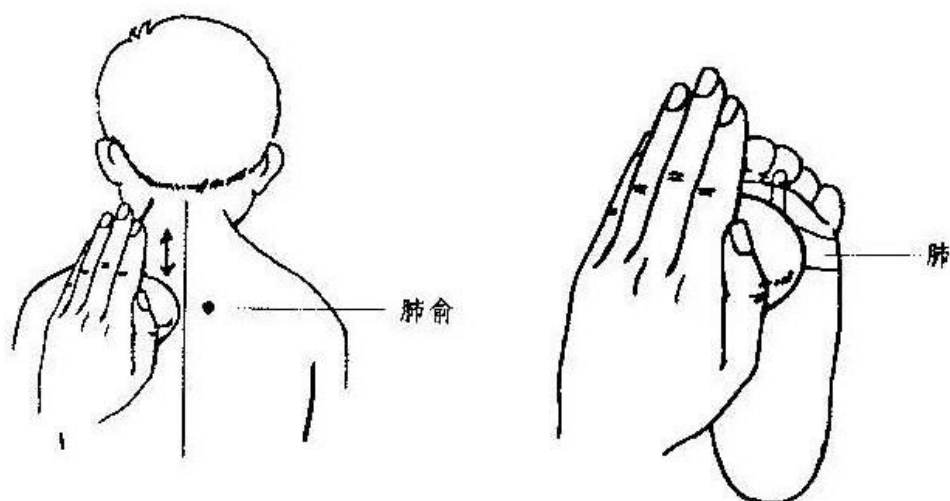


搓肺经，清肺热。

经，也就是在食指和大拇指的侧面，由指根向指尖方向搓，每次每个指头搓36下。

对于小儿肺炎，还有两个小偏方可以帮助调理。一个是用3克吴茱萸加醋调和，敷在孩子两脚的心肺反射区上，也就是涌泉穴的位置。如果小孩哭闹不让贴的话，您还可以用苍术、麻黄各50克煮水，水中放一个鸡蛋，小火煮30分钟。把鸡蛋晾到热而不烫，在孩子足部的肺反射区和背上的肺俞滚熨。鸡蛋凉了，温热后再熨，每次10分钟。

回家后，她用我教的方法每天坚持给孩子调理，一段时间后，孩子的大便



用温热的鸡蛋呵护孩子娇嫩的肺。

就正常了，胃口也比较好了。

后来，这位妈妈成了我的学生。她一边学习，一边用反射疗法给孩子调理。一旦孩子有点儿咳嗽了，她就赶紧给孩子梳理脚上的扁桃体、咽喉、支气



管、肺等反射区，孩子很快就不咳了。

此外，我还教她给孩子推推背、捏捏脊，全是我第一本书中提到的小儿推

拿手法。孩子也乖巧，做多了之后，有时还会提醒妈妈：“妈妈，你今天忘给我做脾（反射区）了！”如今，两年过去了，孩子的身体一直非常好，当妈妈的激动地说：“我的孩子是反射疗法的最大受益者！”

现在，有些做父母的不懂医，也没给孩子做过专门的调养，结果孩子得了病就只能干着急。所以，我建议家长们都应该学点儿反射疗法，孩子有个小灾小病的，自己就能轻松应对，而不必像过去那样惊慌失措了。“送金送银不如送健康”，反射疗法就是您送给孩子的最好礼物。

拿什么来关心您遗尿的孩子

症状：小儿遗尿。

- 方法：1. 按摩足部的肾、膀胱、尿道、输尿管、脾脏和大脑反射区，每次15~20分钟，每天1~2次。
2. 每天推下七节300下，点按脑垂体反射区3分钟。
3. 将少许硫磺粉与剥碎的葱白混合敷于肚脐，用胶布贴好，敷12小时揭下，隔12小时后再敷。

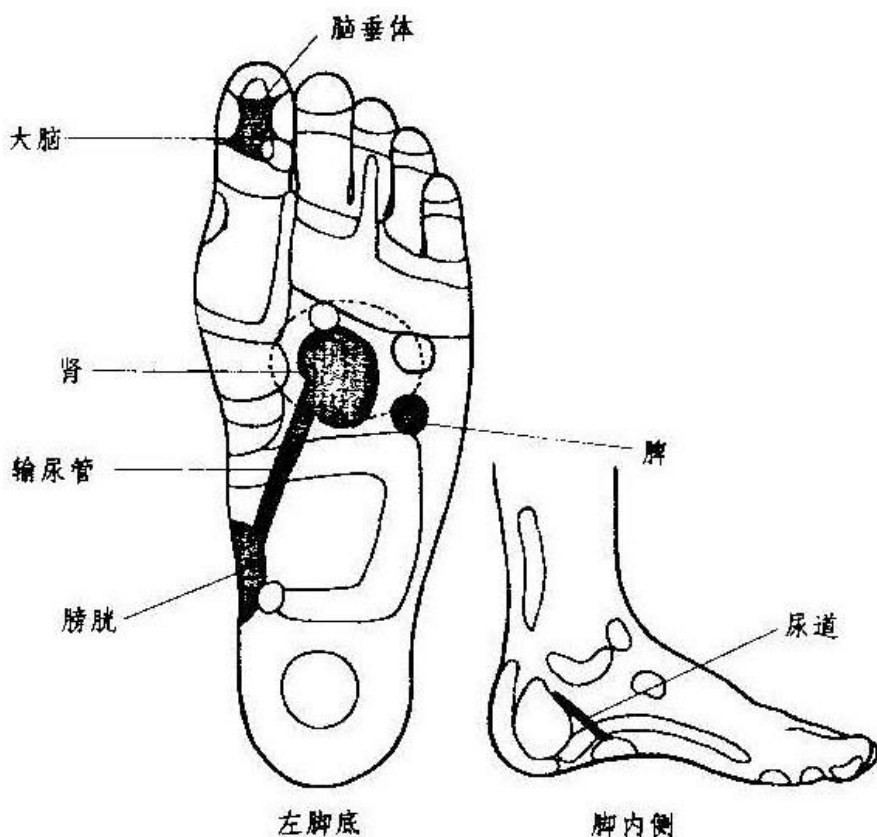
注意：硫磺和葱白的刺激性都比较大，第三种方法建议慎用。

说到孩子尿床，可能是让父母比较头疼的一件事了。很多人为此折腾得觉都睡不好。不养儿不知父母恩，带过孩子的人恐怕体会最深了。

跟老人遗尿不同，小孩子遗尿不是因为括约肌松弛了，而是泌尿系统有问题。不过也有例外的，比如说孩子得了先天性胼裂（也就是胛骨上有裂纹）也会导致遗尿。碰到这种情况，我一般是建议父母先带孩子到医院拍个片，看

下他的骶椎是不是有问题。

如果不是先天骶裂，那么我们就能通过刺激孩子泌尿系统的反射区来治疗，一般是重点刺激脚上的肾、膀胱、尿道、输尿管等反射区，同时梳理脾脏



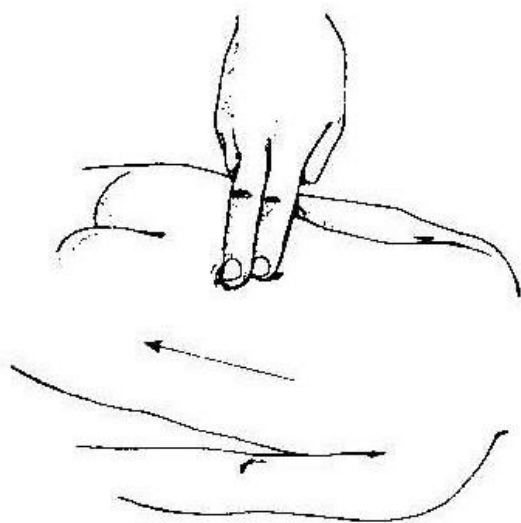
梳理孩子的泌尿系统反射区和大脑反射区，让孩子不再遗尿。

和大脑反射区。每次给孩子做15~20分钟就可以了，一天1~2次。

在足部反射区挂图上，我们的五个脚趾下面对应的是前额反射区，大脚趾指腹就是大脑反射区了。另外，脑垂体反射区位于大脚趾指腹中间，它相当于人体九大系统的司令官，大到血液循环，小到生物钟，吃喝拉撒都归它管。所以，您每天点按孩子的脑垂体反射区3分钟，对调治遗尿的效果很好。

曾经有个朋友来我这儿调病，觉得效果不错，就把他侄子也带来了。他侄儿患有小儿遗尿症，我在确定他没有先天骶裂之后，就用砭石棒梳理他的泌尿

系统和大脑所对应的反射区，然后给他推下七节300下。一个疗程（10天）之



每天推下七节，再无遗尿之忧。

后，孩子遗尿的问题就解决了。

我还给了他一个老方子，叫他回家后给孩子用。这种方法通常叫“脐疗法”。具体来说，就是把一段葱白剁碎，与少许硫磺粉混合敷在肚脐上，用医



“脐疗法”虽然好，但孩子肉嫩，需慎用。

用胶布贴好，敷 12 小时后揭下，隔 12 小时后再敷第二次。

这样做的好处就是直接让药物到达孩子培本固元的地方。有些人想单用大葱来敷，但大葱偏辣，小孩子毕竟肉嫩，恐怕受不了。而且，这种病需要慢慢调，做父母的要有耐心，不要贪快。所以我建议您尽量用足部反射区来调治，既安全又有效。

孩子发烧、感冒咳嗽怎么办

症状：感冒咳嗽、便秘、拉肚子。

方法：1. 用大鱼际推按足部的肺反射区，每天 36 下；推按脚底支气管反射区和脚面的气管反射区各 36 下。
2. 一周给孩子捏脊一次。

孩子的各个脏器都很稚嫩，很容易受外界影响而生病。一到变天或换季的时候，医院里面就到处是小孩子，输着液、打着针。实际上，只要做父母的每天坚持给孩子梳理足部反射区，就能很快提高孩子的免疫力，减少打针吃药。这比每天监督他学习、给他吃很多营养品强多了。

我女儿就属于高烧体质，上学的时候常常一烧就烧到 41℃，几乎每年都得叫一两回救护车。后来我学习了反射区疗法，没事儿就给她做做，重点调理她的肺和支气管反射区，她以后就不那么爱发烧了。

脚上的肺部反射区在脚底前半部分，脚底由肺区向中趾延伸的就是支气管反射区；气管反射区在脚背上大脚趾与三脚趾之间，差不多是从太冲穴到行间穴这个位置。

怎么个调理法呢？调的时候，我在她足部的肺反射区上用大鱼际顺着一个方向推按 36 下；再用大拇指推按她脚底的支气管反射区 36 下，从肺区推到中趾约 2/3 处；接着，在她脚面上的气管反射区上，从脚背往脚趾方向推按 36 下。

另外，饮食上我建议这种体质的孩子平时要多吃白萝卜，多喝煮的梨汁。

父母平时要是没事，还要多给孩子捏脊，这个方法我在第一本书中提到过。刚开始的时候孩子会比较疼，但多做几次就会习惯了。

我邻居家一个孩子，5 岁多了，以前每隔几个月都要闹一次发烧和咳嗽。后来我每个礼拜给他揉搓肺部反射区，再捏捏脊，结果他大半年都没生过病。刚开始捏的时候很疼，我问他：“还捏吗？”小家伙也挺乖的，眼里含着泪水说：“再捏一次吧。”他知道虽然捏得疼，但捏过之后他就不会生病遭罪了。后来每次见到我，他都主动往床上一趴，让我给他捏。

我把这个方法教给他妈妈，要她做之前把指甲剪了，有空了就给孩子捏捏，但她就是不肯。后来，我搬家了，没再给孩子做，孩子又开始闹病，家里大人又是急得东跑西跑的。碰到这种妈妈，有时候真是一点儿办法都没有，只是可怜了孩子。

所以，您要是真关心孩子，就别吝惜这点儿时间，今天多给孩子一分照顾，明天便可以省下送孩子去医院的一分心力，孩子也少遭点儿罪。这才是养护孩子、疼爱孩子的正确之道。

孩子呕吐的调理方法

症状：受寒着凉后呕吐，经常性呕吐。

方法：1. 按揉脚上的脾和胃反射区，每天 1 分钟。

2. 用拇指推按孩子大拇指桡侧（内侧）的脾反射区 300 下。
3. 从长强推至命门，快速推 300 下。
4. 30 克明矾加适量面粉，用醋调和，敷于孩子的涌泉穴。
5. 受寒或着凉引起的呕吐，把适量吴茱萸加醋调和，敷于双脚涌泉穴。

很多人问我，小孩子经常呕吐，有没有什么好的方法来调呢？

我告诉他们，小孩子要是经常呕吐就是脾胃有问题。尤其是还在哺乳期的婴儿，如果经常出现吐奶的现象，做父母的就要引起重视了。当然，孩子偶尔吐两下，可能是吃多了或者吃呛了，没多大关系，家长不必太过紧张。

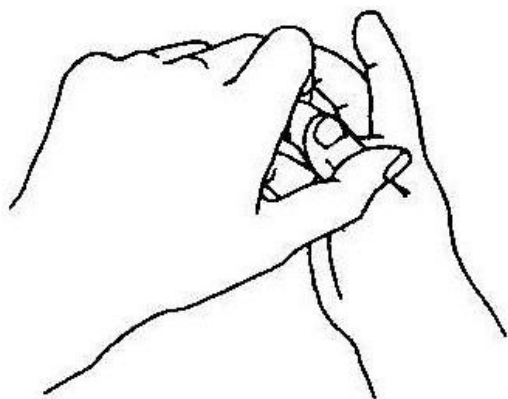
调治孩子呕吐，关键是要把脾胃调理好。怎么调呢？我建议您每天给孩子揉脚上的脾和胃两个反射区。小孩子的反射区特别敏感，只要坚持做，效果就非常明显。时间不用太长，每天 1 分钟就行了。

有一次，一个 9 个月大的孩子感冒了，上吐下泻，在医院里打了四天吊针都不管用。之后通过朋友的介绍，她爸妈找到了我。我一检查，发现孩子的脾胃特别虚弱，就给孩子重点推按脚底的脾和胃两个反射区，还用大拇指推按他的大拇指桡侧（内侧）的脾区，推了 300 下。

还有一个方法就是我在第一本书中提过的，在孩子的背部“上推七节”（从长强推至命门），推的频率要相对快一点，也是推 300 下。推的过程中，您最好加一点滑石粉之类润滑的东西，以免弄伤孩子的皮肤。

这几个小方法用过后，孩子一下午都没再吐了，也没拉肚子。第二天，我又帮她巩固了一次，她就没再犯了。

我把这三个方法告诉孩子的母亲，让她自己每天给孩子做 1~2 次，以增强脏腑功能，改善孩子的体质。



推按大拇指就是给孩子健脾了。

说到治小孩呕吐，我还有个偏方：30克明矾加适量面粉，用醋调和，敷于孩子的涌泉穴。如果是受寒或着凉引起的呕吐、吃不下饭，可以把适量吴茱萸加醋调和，敷于双脚涌泉穴，能很好地治疗呕吐之症。

对我上一本书中谈到的小儿足疗六节操，有些家长感到不解，“没事儿我给孩子瞎折腾什么？”这些做父母的，往往是小孩子有病了才去做，结果后悔莫及。

我的很多妈妈级学员就是因为亲身体会了反射疗法的好处，所以学会之后，每天无论多晚都会坚持给孩子做一做，孩子非常受益。对孩子来说，保持健康比什么都强。

孩子经常打嗝，不能轻视

症状：打嗝。

方法：1. 推脚上的膈区，点按耳朵上的膈区，每天3次，每次

各 15 下。

2. 再点按天突穴和翳风穴，每穴点按 10 下。

3. 按内关穴 36 下。

4. 揉腹部的胃反射区，顺 100 下，逆 100 下。

5. 在天突到耻骨这个区域，用两手掌从上到下梳理 9 次。

一般来说，小孩儿稍微吃得不舒服了就会打嗝，尤其是还在吃奶的孩子，从嘴边吸进凉气后，如果没有及时拍后背更容易打嗝、溢奶。

治疗经常打嗝的小孩，除了我在第一本书提到的推按脚面膈区的方法外，

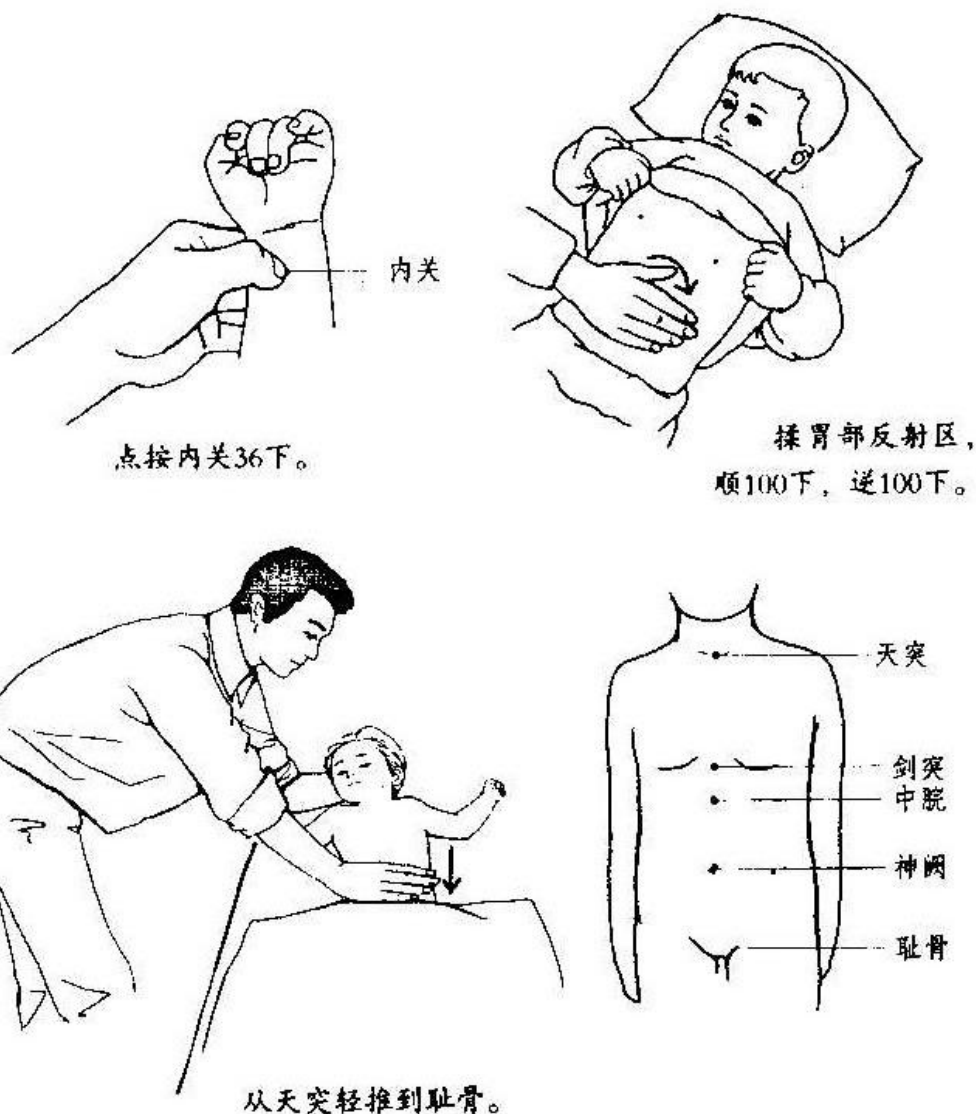


还可以点按耳朵上的膈区，最少每天 3 次，每次 15 下。

点完耳中之后，您还可以去点按孩子喉咙下的天突穴和耳后的翳风穴，每个穴位点按 10 下，也会有比较好的效果。

对付孩子的嗝声不止，我建议重点使用以下三个方法：第一，点按内关穴 36 下，防止呕吐。第二，把手心搓热，按住腹部的胃部反射区，轻轻揉动，顺

100下、逆100下。第三，从天突，沿着鸠尾、中脘、神阙，一直到耻骨，用



手掌从上到下划拉9次，起到一个向下疏导的作用。

不过，这些都只是应急方，关键还是要调节好孩子的心理。

我一直觉得，餐桌教育是最不好的教育。一家人坐着吃饭，都挺愉快的，有什么事最好不要在吃饭时说，更不要动不动说孩子这个不对、那个不对。我建议做父母的一定要多给孩子“大拇指教育”——夸赞教育。

遗憾的是，很多家长根本不注意这一点，老是脾气暴躁，有什么话非得在饭桌上对孩子啰里啰唆的，孩子越吃越难受，最终消化机能紊乱。孩子心里一

憋气，表现症状之一就是一直打嗝。

有时候，爱的表达方式错了也会导致孩子生病。

傻瓜按摩法可让您孩子的健康赢在起跑线上

症状：挑食、厌食、便秘、腹胀。

方法：抓：从脚趾根部由下往上抓脚趾。

刮：用手掌的外侧刮脚背。

揉：揉五个脚趾的前额反射区。

转：用手在足部的颈椎、胸椎、腰椎、胫骨、尾骨、臀部及坐骨神经、膝、肘、肩这几个反射区各转揉18圈。

捶：捶脚后跟和整个脚心，每次捶36下。

现在的小孩子小小年纪就有一些脾胃问题，不是挑食、厌食就是腹胀、便秘，我认为这跟他父母的生活方式有很大关系。比如父母自己就喜欢吃各种油腻、辛辣的东西，结果孩子也跟着吃，或者孩子爱吃甜的，也不加限制地给他买，甜食吃多了，慢慢孩子就开始厌食了。

我在第一本书中谈到了治疗小儿厌食的方法，分别有平补平泻脾胃、逆运八卦、分推阴阳和刮脚底。这几个方法都很简单，家长一学就会。但还是有很多读者反映，自己平时太忙了，没时间记住复杂的方法，问我有没有再简单一点的。

想让孩子香香地吃饭，直接梳理他足底的脾胃反射区效果最好，通常是先做脾，后做胃。很多脾胃不适的人来我这儿调理之后，效果都很明显，甚至有

很多人一走出去就到处找吃的去了。这个方法对小孩子尤其管用，因为小孩子的反射区比大人的敏感。

如果懒得记，您就用傻瓜按摩法好了。这个方法尤其适合小孩子和老年人，通治包括挑食、厌食、腹胀、便秘等跟肠胃有关的毛病。

傻瓜按摩法概括起来就是五个字：抓、刮、揉、转、捶。

抓：从脚趾根部由下往上抓脚趾，抓的时候力度大一点才不会痒。

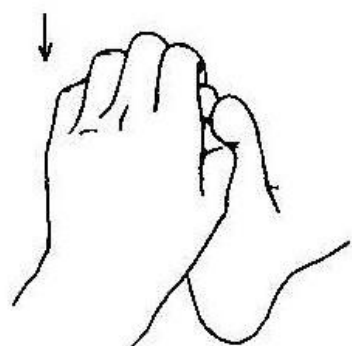
刮：用手掌的外侧刮脚背，此处是胸部的反射区。

揉：揉五个脚趾的前头，也就是前额反射区。经常给孩子揉一揉，他就不会头晕了。

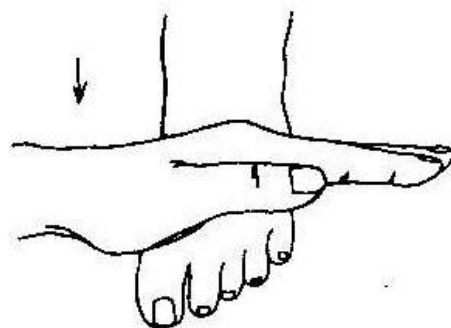
转：五个趾头全揉完之后就开始转，主要是足部内侧自拇趾侧向下，依次经过颈椎、胸椎、腰椎、胫骨、尾骨、臀部及坐骨神经、膝、肘、肩反射区，把这些反射区都转揉到，各自转上18圈。

捶：重点捶脚后跟和整个脚心，这里对应的是生殖腺、肾脏、肠胃和输尿管等，每次捶36下。

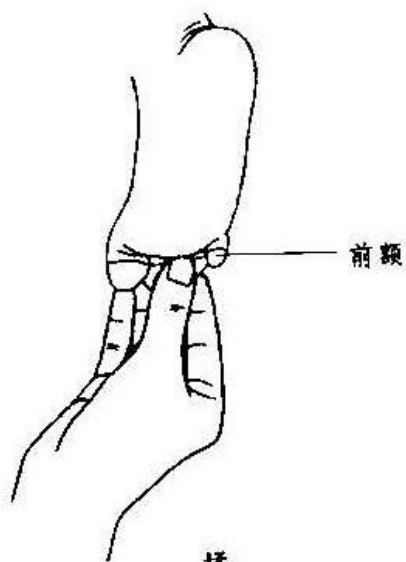
做父母的要知道，孩子包括挑食、厌食在内的很多问题都是整体失调的结果，所以用这一套傻瓜按摩法可以有效地提高孩子的身体素质。做母亲的每天抽出一段时间来专门为孩子做一做这套按摩操，就能让孩子少生病甚至不生病。当然了，如果您能把这套傻瓜按摩操与第一本书中治疗小儿厌食的五个方法结合起来，效果会更好。不过，最重要的还是让孩子养成良好的生活习惯，比如说从小就给他灌输这么一个理念：多喝白开水，不要喝太甜的，尤其不要喝太多碳酸饮料。



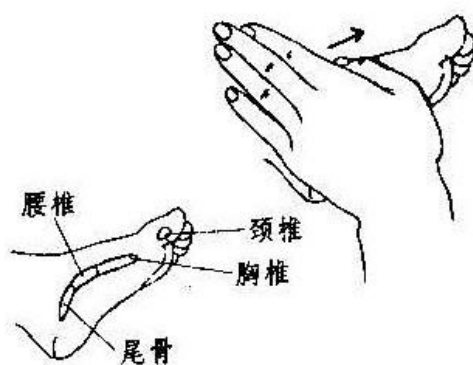
抓



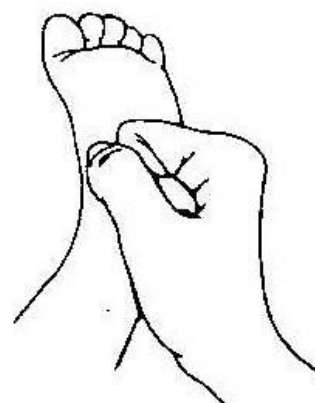
刮



揉



转



捶

治孩子假性近视的“江湖一点诀”

症状：假性近视。

方法：1. 在耳朵上的目1、目2反射区贴王不留行籽，左右耳换着贴，每次2~3天。

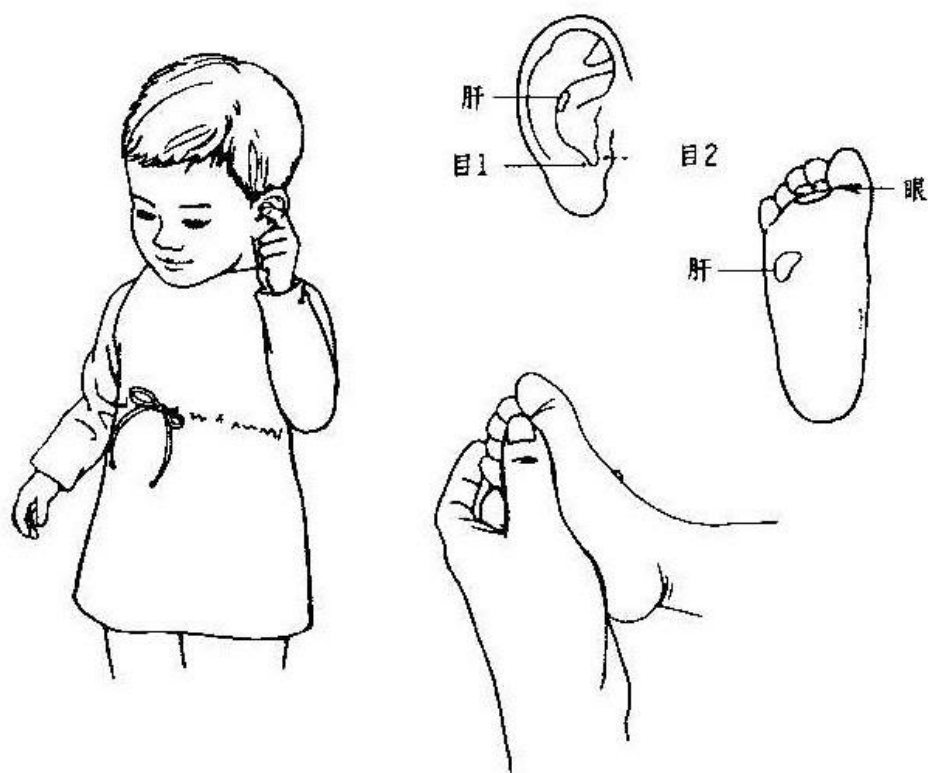
2. 推刮脚上的眼和肝反射区，每天5分钟。

现在孩子的功课真是繁重，加上父母给报的这个班那个班，很多孩子小小年纪便戴上了眼镜，一副小博士的样子，都快没有童年了。其实，这些戴眼镜的孩子属于假性近视的特别多，如果及时调治，他就能轻松地摘下眼镜。

方法很简单，我们的耳朵也是一个人体全息反射胚，其中对应眼的部位有四个，一个是眼区，一个是肝区，还有目1和目2。

具体怎么个调理法呢？在耳朵上贴王不留行籽！王不留行籽这东西在药店很容易买到。如果您家孩子是假性近视，您就可以买些来给孩子贴到耳朵上的肝区，或者目1和目2各贴一个，用医用胶布固定住，贴2~3天后取下。一次只贴一只耳朵，第二次换另一只耳朵，交替来贴。贴完后，再在孩子右脚的肝和眼部反射区每天推按5分钟。这两个方法结合起来，往往做上一个月左右，他的小眼镜就差不多能摘下来了。

治孩子假性近视的方法就这么简单，“江湖一点诀，说破不值三分钱”。



按摩脚上和耳朵上的眼反射区，让孩子尽快摘掉小眼镜。

别忘了完成孩子每天给您留的健康作业

每天给孩子搓背、刮脚心、捏脊、推上下七节，能激发阳气，增强孩子的体质。这些功课是您每天都要给孩子做的，只有作业做得好，孩子的健康才能打满分。

许多家长经常问我，孩子的某一个毛病要怎么调才好？我觉得，每个孩子的具体症状不一样，所以调理的方法也要有所不同才行。但给孩子做整体的保

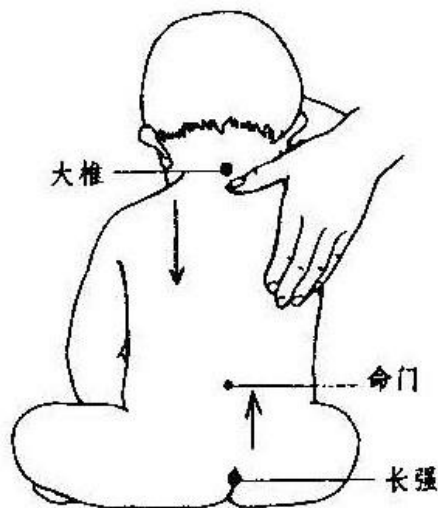
健是一点不会有错的。

不知道自己孩子到底是哪里出了问题，您就对他整个足部的反射区进行保健就行了。孩子的整体身体素质提高了，免疫力增强了，很多小毛病都能不治而愈。

我有个朋友在北京工作，后来把孩子也接到北京上幼儿园。刚来到一个陌生的环境，孩子有些怯生。一次在幼儿园里渴得不行了也不好意思跟老师要水喝，回家后便开始发烧，一直烧到 38℃ 多，手脚都烫得不行。我过去后就赶紧叫他家人烧点儿热水，先给他泡脚，然后搓整个脚心、刮脚背，最后给孩子做背部的推拿，从大椎往下推，一直推到长强穴，再从长强穴推到命门。就这样，推三次为一组，每次做上九组。这对激发孩子阳气、增强孩子体质特别有帮助。

我用上面的方法给孩子做了 20 分钟左右，他的烧就退了，睡了一觉，第二天就好了。

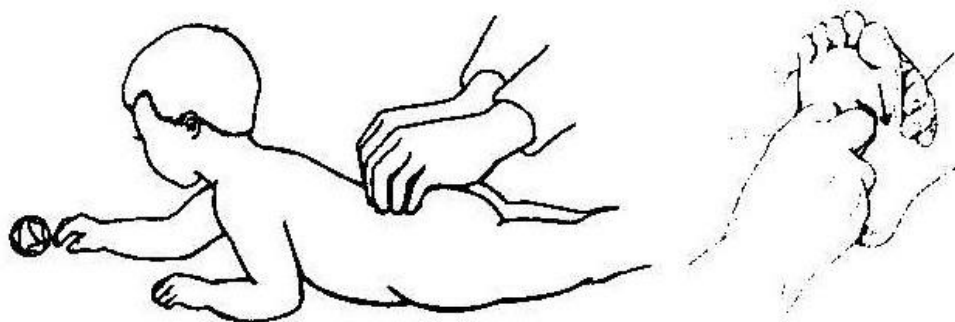
后来，我的朋友便经常给孩子泡脚和做推拿，有空了还捏捏脊。做得多



睡前推背，让孩子睡得香香的。

了，连孩子都记住了。有一天晚上，母亲都钻进被窝里了，小孩却跟她说：

“妈妈，你忘了一件事儿。”我朋友不解地问：“脚洗了，奶喝了，牙刷了，脸洗了，屁股洗了，你说还有什么？”孩子说：“妈妈，你没给我推背！”于是，朋友又翻身起床，给他推背、捏脊、搓脚。做完这些，孩子自己就去睡了，都



简单的捏脊和刮脚底就能让孩子健健康康。

不用哄。

后来，朋友常带着孩子到我这儿来玩，小家伙声音特别洪亮，感觉中气很足。按理说，他妈妈是剖腹产，这样的孩子没有经过产道的挤压，容易得感觉系统失调，得肺炎的概率也比一般的孩子高。但他差不多从一岁开始就没怎么生过病，这全靠他妈妈天天给他洗脚、按摩。

谁让您的孩子睡不好——小儿晚上流口水、磨牙、哭闹的调理方法

症状1：多动。

方法：揉孩子脚上的脾胃反射区，每天3分钟。

症状2：流口水、磨牙。

方法：在孩子脚上的脾区按顺时针方向按揉 36 下，再推按小腿的脾脏反射区，每天 18 或 36 下。

症状 3：夜啼。

方法：10 克吴茱萸加蛋清调和敷脚心，晚上敷，早上取下。

孩子多动怎么办

有些父母看到孩子比较好动，就觉得他太皮，希望能管住他，结果越管孩子越不听话。有的父母干脆怀疑孩子身体有什么毛病。

对于孩子的成长，有些父母操之过急了，恨不得什么都给孩子包办，在健康方面更是这样。孩子一旦有什么不舒服，就立马全家出动去医院。我认为，孩子只要没什么大病，平常您只需要特别关注他的脾胃，每天给孩子揉揉脾和胃的反射区，每次最少按揉 3 分钟，他就基本上没事了。

晚上流口水、磨牙怎么办

前不久，有个妈妈读了我的书以后找到我。她问，孩子晚上睡觉的时候老是流口水，不知道能不能用反射区来调理。

一般说来，孩子爱流口水是脾虚的表现。这时候，您可以调他小腿的脾脏反射区，每天晚上推 18 或 36 下。另外，在他脚上的脾反射区顺时针方向按揉，顺转为补，一次按揉 36 下，多做几次也无妨。

没过几天，这个妈妈就欢天喜地地过来了。她按我说的方法做了四五天，孩子基本上晚上睡觉不流口水了。不过，她又发现了一个问题：孩子晚上还磨牙。她听老一辈的人说，这是孩子肚子里长蛔虫了，不知道是不是该给孩子吃些打虫药了？



多方健脾，孩子不再磨牙、流口水。

我认为，孩子磨牙基本上是消化机能出了问题。以前的孩子磨牙，多是肚子里长蛔虫，不过现在得蛔虫病的人已经很少了。为什么呢？现在咱们吃的很多东西都有农药，这些农药到了肚子里也能把这些虫子都消灭了。但不管有没有长虫子，对于孩子晚上磨牙的情况，您都可以从调理孩子的脾脏开始做起。

您可以重点按揉孩子小腿内侧的脾脏反射区，如果孩子消化机能有问题，那您揉他小腿上的脾区时他肯定会觉得发酸或者胀痛。这时，您就每天给他揉搓，每次18或36下。等到酸胀的感觉消失了，孩子的脾胃也强壮起来了。

做的时候一定要注意，首先不要使蛮力，第二要持之以恒。

夜啼

有些读者反映，他家的孩子晚上哭闹，不知道这是不是一种病？

其实，这得分情况。第一，如果夜里只有一两次啼哭，可能是做梦了，那不要紧；如果老是夜里啼哭，那就可能有问题。第二，看时间。如果这孩子经常到晚上十一点多的时候开始哭，那就说明他的肝有点问题。因为这时候是胆经在“值班”，“肝胆相照”，肝和胆是互为表里的。这时候，您就要在孩子小脚上的肝、胆反射区好好进行调理。您根据下面的表格自己来判断，然后对症

施治就可以了。

经络值班时间表

经络	值班时间
大肠经	早上 5 点到 7 点
胃经	上午 7 点到 9 点
脾经	上午 9 点到 11 点
心经	中午 11 点到 1 点
小肠经	下午 1 点到 3 点
膀胱经	下午 3 点到 5 点
肾经	下午 5 点到 7 点
心包经	晚上 7 点到 9 点
三焦经	晚上 9 点到 11 点
胆经	半夜 11 点到 1 点
肝经	半夜 1 点到 3 点
肺经	夜里 3 点到 5 点

关于小儿夜啼，还有一个小偏方，您可以试试：取吴茱萸 10 克，用鸡蛋清调成糊状，敷在孩子的脚心，用胶布粘好。每晚敷上，第二天早上取下即可。孩子睡觉的时候可能不老实，您要多注意，如果孩子把药踢掉了，要及时补上。

孩子缺钙或营养不均衡，晚上也会哭。如果是这种情况，您要给孩子补补钙，让他多晒太阳，还要经常给他点按脚上的甲状腺反射区，增强钙的吸收能力，然后每天再给他推推背，捏捏脊，以增强脾胃的功能。

家有小胖墩儿怎么办

症状：小儿肥胖。

方法：1. 按揉大敦穴、公孙穴和足部的甲状腺反射区，每天 20 分钟。

2. 在孩子的大横、关元、中脘三穴和督脉、膀胱经上拔罐，每次留罐 15 分钟。

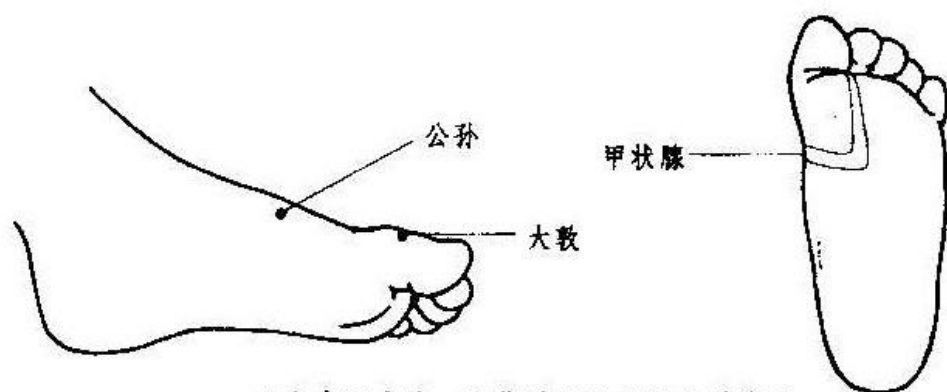
如今，孩子吃的东西越来越好，小胖墩儿也多了起来。做爸妈的比较担心，都希望用些“环保”的法子给孩子减减肥。

有一次，一位妈妈带她女儿来我这儿调理。那女孩才十四五岁，本来不胖，只是看起来比较壮，但在学校跟同学一比就非常自卑。后来，她偷偷地找医生开减肥药，结果吃了之后经常是一上课就发困，等到不困的时候，也差不多该放学了。受此影响，她的成绩开始直线下滑。

后来，她把药给停了，人却迅速胖了起来，最胖的时候到了 148 斤，跟个小肉碾子似的。这下，她更加自卑了。

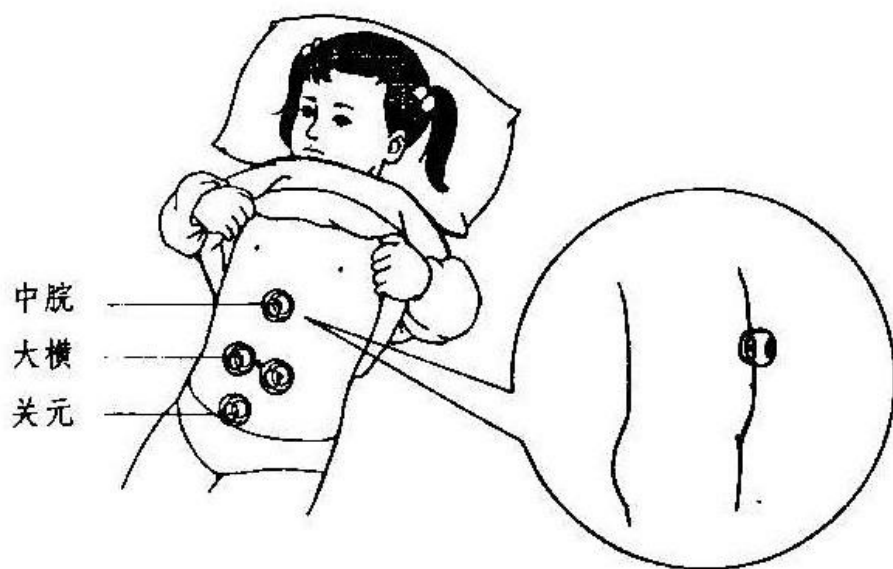
当时，我先用热水给她泡脚，然后按揉整只脚，重点点按甲状腺反射区，最后按揉她肝经上的大敦穴和公孙穴。由于这些部位都不太敏感，我做的时候用的力气比较大。整个过程做了差不多 20 分钟。

做完后我把这个方法教给她，让她每天回家自己做。她坚持了差不多两个月就瘦了 30 斤。瘦下来后，人越来越有精神，自信心也有了，不仅跟同学交往时开朗多了，学习成绩也慢慢上去了。



三个减肥宝地，让您的孩子不做小胖墩儿。

达到这一效果之后，我便开始给她拔罐。先是在她肚子上的大横、关元、中脘这几个位置上拔罐，留罐 15 分钟左右。然后拔后背上的督脉和膀胱经。这么做主要是起到一个巩固的作用。小姑娘当时特别怕反弹，怕一不做足部按摩了，便会像当初停吃减肥药一样又胖起来。我告诉她，用自然疗法减肥不仅



经常拔罐，让孩子减肥后不反弹。

没有毒副作用，还能从根源上解决问题，不会反弹。

说到减肥，我一直觉得只要不是后天较大的改变（比如说吃了很多含有激素的垃圾食品引起体量剧增），那么胖点儿、瘦点儿都没关系。人的胖瘦很大

程度上跟遗传或家庭习性有关。有些人天生饭量大，一顿饺子能吃几十个，可他就是不胖；有些人一顿饭可能也就是一个烧饼、半碗饭的样子，但他就比别人胖。这些都不用太在意，只要健康就好，不要人为地去改变它。要是觉得有些不太满意了，就试着按揉脚上的甲状腺反射区，身体自会根据你的健康情况来“安排”你的体型。

现在不光是小孩子，二十几岁的女孩子也常常为了减肥花很多钱，吃各种各样的减肥药。药吃多了，上班的时候一到十点多就开始头晕，人也特别没精神。所以我强烈呼吁那些为肥胖而苦恼的女孩子，不管你是为了追求美丽，还是别的原因，都要慎吃减肥药！

孩子眼屎多，多因肝火重

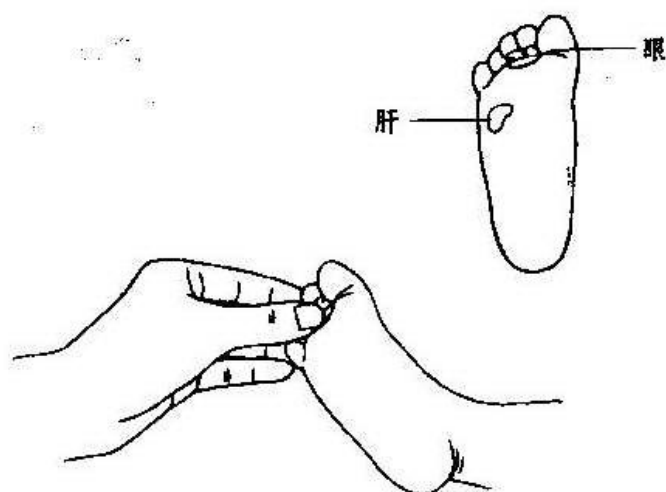
症状：眼屎多。

方法：刮脚上的眼睛和肝反射区，每次各36下，每天2~3次。

有些孩子眼屎特别多，不知道原因的人嫌他脏兮兮的，不爱干净，或者认为大人没有把他照顾好。实际上，眼屎多不一定是卫生问题，而是一种潜在的病。中医认为，“肝开窍于目”，小孩子要是肝热，就会反映在眼睛上，眼屎多便是一种表现。碰到这种情况，您就需要给孩子清肝热了。

做法其实挺简单的，就是用大拇指刮孩子脚底第二、三脚趾之间的眼睛反射区。如果孩子肝热的话，一刮这个部位，他就会喊疼。每天给孩子刮2~3次，每天36下。肝火降下来了，再刮就不疼了，眼屎自然也没了。

在做眼睛反射区的时候，您还要注意孩子的饮食，别让他吃太多辛辣的东



孩子脚上自有去眼屎的良药。

西，否则容易激起肝火和肺火。有些孩子天生眼屎就比别人多，这是先天性的肝热，往往是母亲在怀孕期间喜欢吃辛辣食物造成的，无形中给孩子种下了病根。

许多女性怀孩子的时候不懂得这些道理，孩子生下来之后也不知道怎么去护理，要么没照顾到，要么照顾过头了，等到孩子病了才匆匆忙忙地往医院送，结果孩子受罪不说，自己也累得够呛。

跟我一起学习反射疗法的一位朋友，从孩子生下来第三天就给他做按摩，一开始只是在脚上、背上抓一抓，等到孩子稍大时便给他捏脊和推背。孩子的免疫力越来越强，如今12岁了，连一次感冒都没有得过。

所以，如果大家都能在孩子还小的时候就给他做这种基础的保健，那他长大后就可以少去很多次医院了。

孩子得了湿疹怎么办

症状：荨麻疹、风疹、湿疹。

方法：1. 按摩脚上的大脑、脑垂体、肺、脾、肝等反射区，每次5分钟左右。

2. 蛇床子、白矾、苦参、花椒、防风、百部各10克，装进布包或旧袜子里，泡10~20分钟后煮开。晾到温热后，用布蘸着药水擦洗患处。

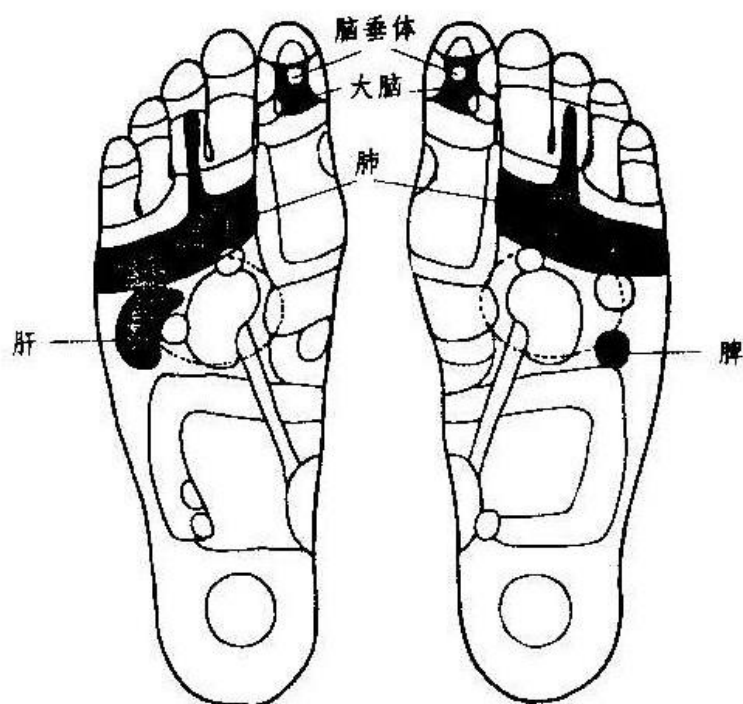
有一次，一个老朋友打电话给我，说他女儿着凉后肚子上起了疹子，有点儿像风疹，又有点儿像荨麻疹，问我有什么办法没有。

我检查时发现孩子起的是风疹，因为如果是荨麻疹的话，它会是蜂团状的。风疹则是稀疏的红色斑点，有时候表现为针尖样红点，它见了风就会起，而且容易复发。

一般说来，要是孩子偏瘦，身体素质不太好，尤其是消化机能有问题，的话，稍微受点风、着点凉，就容易起风疹。

碰到这种情况怎么办呢？就给他按揉或推刮脚上的大脑、脑垂体、肺、脾、肝等反射区，每次5分钟左右。

要是病情比较严重，您就试一下我常用的一个老药方。这个方子由蛇床子、白矾、苦参、花椒、防风、百部六味药组成。其中，花椒以蜀椒为佳。要是大人用的话，各用15~20克。要是小孩用，他皮肤嫩，各用10克就够了。药配齐之后，把它们装在一个布包或旧袜子里，先用水泡10~20分钟，再煮



开，最后用热毛巾蘸着药液擦身体。擦洗后盖上被子，能出点儿汗的话效果更好。

这两个方法不仅对治疗风疹管用，对荨麻疹和湿疹也都有很好的治疗效果。

我女儿20多岁的时候，后背痒得厉害，我一看，原来是起荨麻疹了。我除了给她在足部反射区做些调理之外，还用这个方子给她洗，重点擦胳膊和后背，擦了两天，病就全好了。

身体湿气过大而引起的湿疹、脚后跟肌腱处的顽癣以及皮肤上的其他一些病疹，都可以用这个药方来治疗。

至于一些号称专治此类皮肤病的药，我建议还是少吃为妙，因为是药三分毒。还有，得了这种病的人要特别注意，不要吃那些不易消化的东西以及羊肉、韭菜等发物。

第十章 细节决定健康

夏不坐木，冬不坐石——不受寒就是最好的保健

给中老年人的忠告：

1. 任何时候洗完澡都要擦干身上的每一个部位，特别是脚心。
2. 洗澡不要洗得太勤，特别是在冬天。
3. 不要受寒，千万不要盲目冬泳。
4. 夏不坐木，冬不坐石。

为什么现在很多人脚一凉，胃就会跟着不舒服呢？反过来，为什么胃不好的时候，脚也多汗、冰凉呢？实际上，这是肝肾阳虚的表现。脚凉，表示运行到此处的气血不畅，给胃供应的热量也不足。

洗澡不能洗得太勤，洗完澡一定要擦干脚心

现在，冲凉、洗澡都很方便，但很多人洗完澡后擦到脚脖子就不往下擦了，或者胡乱一擦了事，觉得穿着湿拖鞋在客厅里走一圈，水就自己干了。可湿气都顺着脚心上去了！久而久之，先是让您的关节不舒服，然后让您的脊椎不舒服，最后全身好多地方都莫名其妙地不舒服。所以有这种习惯的人，岁数大了以后一般都会有关节疼、腰腿疼这些小毛病。

说到腰腿疼，我们常可以在马路上看到上了年纪的老人走路左摇右晃，两条腿都快成了。型。这些人年轻时也是靓哥帅姐，夏天脚上一双塑料凉鞋，下雨时穿着，刮风时穿着，走到哪都只是用凉水冲一冲，冲完也不擦干就继续赶路。长年累月下来，关节就受伤害了。

在此，我还要奉劝各位老年人平时不要洗澡太勤，否则把身上的油脂全洗掉了，皮肤就越干燥，更容易瘙痒。基本上，一个礼拜洗一次就可以了。

不要盲目冬泳

我身边有很多老人喜欢冬泳，但不少人最后都“游”出疝气来了。因为冬泳的人上岸后，一般都会赶紧拿干毛巾使劲擦身体，认为多擦擦就不冷了，还会觉得身体发热。殊不知，寒气早已深入到身体里面了。

很多冬泳的老年人，由于不是从小锻炼，适应能力不是很强，后天的防疫机制并没有完善，冬泳时就很难抵御寒气入侵。

要知道，任何运动都要量力而行，不能看了一些宣传就开始蛮干。老年人尤其要注意保暖，要知道，不受寒就是最好的保健。

夏不坐木。冬不坐石

人的本性和习惯有时候挺害人的，比如，老年人锻炼的时候累了，就爱找个地方坐坐。在这里，我要奉劝您两句话——这不是我说的，是咱们老祖宗说的——叫“夏不坐木，冬不坐石”。

公交车站边的硬座板和公园里的长椅子，受过一晚上的阴气后都非常凉。您坐上去后，湿气会沿着您的任督二脉往上走，特别伤害气血。

出去遛弯的时候也要注意，不要轻易坐马路牙子，因为那里湿气也很大。

我建议老年人出门时尽量带一个小垫子，泡沫垫、棉垫之类的都可以，走累了，不管坐在哪儿都先用垫子垫上。您不要累了就逮哪儿坐哪儿，好像是休息了，其实是害了自己还不知道。

老年人如何补钙最快

补钙大法：

1. 钙片要和鱼肝油一起吃。
2. 晒太阳时多晒一晒后背。
3. 每天按揉自己脚部的甲状腺反射区。
4. 睡好子午觉。

吃钙片的时候，一定要吃鱼肝油

现在，补钙的广告铺天盖地，好像全中国的老百姓都缺钙，搞得人心惶惶

的。我认为，人们对于补钙有很多误区，比如，现在说某某钙好，就说它不受消化道的分解，能一路到达小肠，直接供人体吸收。但您想想看，如果身上没有足够的维生素 A 和 D，钙离子就很难被吸收，您吃再多能管事吗？

所以，您得让钙能被身体吸收才行。如何让身体能够更快地吸收钙呢？最好的办法就是每天按揉您脚外侧的甲状腺反射区。

您常按摩这个地方，身体就有力量了，甭管是什么骨钙、血钙，都可以拿来为我所用了。这个时候再去大量补钙才有效果。

另外请注意，您在吃钙片的时候，一定要配合吃鱼肝油。

太阳出来了，晒后背就能补钙

很多人都知道晒太阳能补钙，但我发现很多人不会晒太阳。在小区里，常看见一帮老头老太太坐在北墙根儿，面朝太阳乐呵呵地晒太阳，以为这样就能补钙。其实，人体的背面属阳，当身体缺少阳气时，晒后背才能更好地补足阳气，进而促进维生素 D 的形成和钙的吸收。

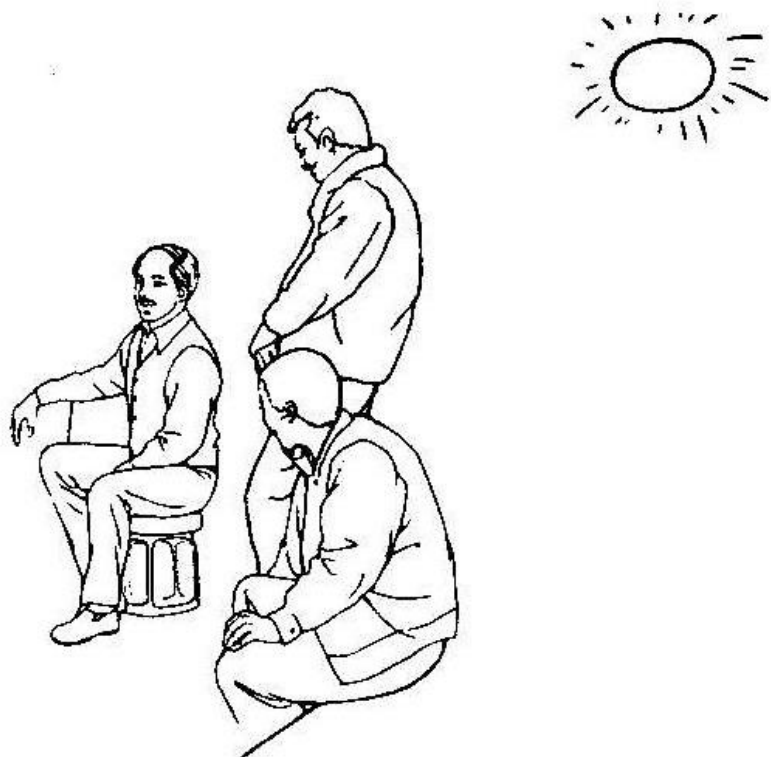
子时睡觉，既不花钱，补钙也快

在保健身体的过程中，您一定要注意不要违背我们老祖宗说的“子午流注”，一定要在子时前睡觉，午时也要小憩一会儿，这是补钙的最好方法。

现在，由于生活节奏加快，包括我本人都很少能在 10 点之前睡觉。但不管怎么样，我觉得老年人一定要争取在晚上 11 点（子时）的时候睡着，这也是一个还阳。

当然，将上面几个方法配合起来使用，效果会更好。

但南方很多城市一年四季都见不着什么阳光。比如，前不久南方某城市一家媒体邀我去做健康讲座，我在那儿待了 10 天，只在头一天见过太阳。当时



晒后背才能激发身体的阳气。

主办方还说：“老师，太感谢您了！您看，您来了，太阳也来了。”结果第二天，我就领会了什么叫阴沉沉、雾茫茫，而且直到我离开，也没有再见过太阳的面。

像这样待在日照比较少的环境中的人，除了每天要按揉自己脚部的甲状腺反射区外，还要坚持睡子午觉，这样才能弥补身体阳气的不足。

朝什么方向睡觉，身体才会好

睡觉的讲究：

1. 朝南朝北睡都可以，但千万不要朝东或朝西睡。

2. 睡觉前平躺在床上，把手背贴在腰眼处半小时，先把肾补了再睡。

3. 卧室里千万别放刺激味比较重的植物或石头、假山等阴气较重的东西。

说到这个话题，有些人会说，谁不会睡觉啊？这还需要学习吗？真是小题大作。但是，我身边很多人真的不会睡觉。

朝南睡还是朝北睡

关于睡觉时的朝向问题，社会上的说法常常莫衷一是，有专家说头朝南睡好，老人们就头朝南。又一个专家说头朝北睡好，大家便又头朝北。到后来，老年人都弄糊涂了，不知头到底朝哪边好了，干脆向北睡两小时，向南睡两小时。

要我说，朝南朝北睡都可以，但千万不要朝东朝西。因为朝东西方向睡觉时，磁力线会从你的身体上横穿过去，对心脏、大脑都有一定的影响。但当您头朝南或朝北的时候，就可以顺化磁力线。

我一个朋友的女儿，四岁了，每天晚上睡觉都不枕枕头，不按床头和床脚的方向睡。睡着以后她不自觉地就要横过来。我告诉这个朋友，去买个指南针测一下。他后来一测，女儿睡的床是东西朝向的。

孩子的本能比成年人强，成年人睡在床上后一般都懒得动弹，本能都迟钝了，而孩子不这样。我这朋友的女儿身上就有一种自我保护的敏锐本能，她横着睡就是一种顺应自然的选择。

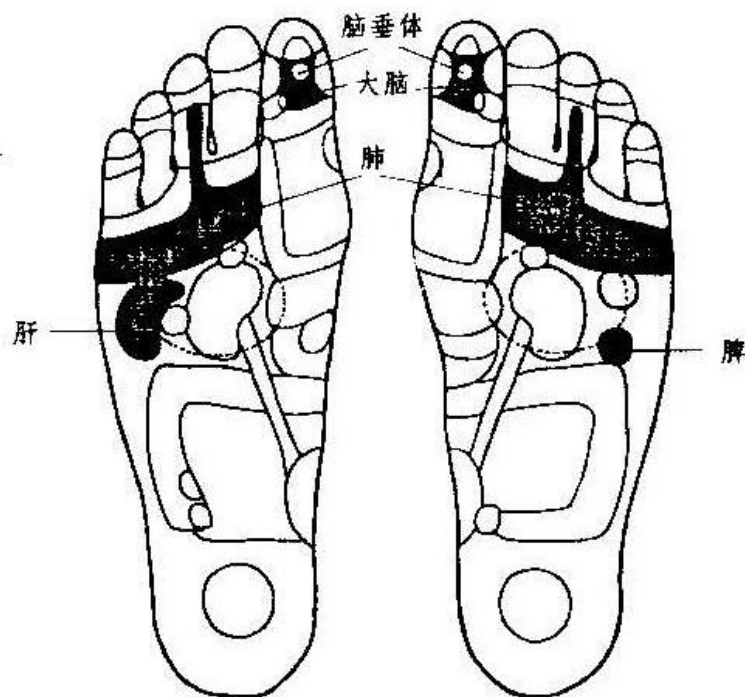
我现在住的屋子，无论头朝窗户，还是头朝门，都是南北向，不管磁力线从头部下来、从脚上出去，还是从头部进去、从脚部出来，都符合磁力线穿过

的方向，自然睡得安稳。

有一点您一定要注意，家里不要用太多含磁的东西，磁污染对身体的伤害是很严重的。

睡觉前如何补肾

看电视、报纸上的保健广告里，都嚷嚷着男人要补肾，补肾其实很简单。您睡觉时，先平躺着，两个手心朝下，手背贴在腰眼上，坚持半小时左右，直



接吸地气，补肾效果特别好。

卧室里不能放什么东西

除了睡觉要调整方向以外，我建议卧室里可以放一两盆仙人掌、吊兰这类

的植物，像夜来香等刺激味比较重的植物就别放了，这会让您的心脏过分兴奋。还有，一些老年人爱收藏石头，卧室里石头很多，结果阴气比较重，对健康十分不利！

房子越大越好吗

随着城市建设的日新月异，好多人家里的房子越住越大，这不见得是个好事儿，尤其是对老年人来说。因为老年人本身就阳气不足，屋子太大会加重阳气的耗损。

还有，您家里的窗子不要对着别人的房角，否则您每天推开窗老看着，心里肯定会有莫名的不舒服，时间久了，身体就会有毛病。

说白了，为了保护老年人的健康，一定要少把会让他们感觉不舒服或能引起不良联想的东西摆在他们眼前。

经常吃木耳好吗

吃木耳对人的好处是不言而喻的，能降血脂，还能把身体里面的毒素赶走，所以血脂高的人尤其适合吃。

但是，什么东西都有它的两重性，有它的好，也有它的不好，要因人而异，因时而异。比方说，我在头一本书里介绍了红葡萄酒泡洋葱这个方子，血脂高的人喝了确实好。但是有些人白天不能喝，否则容易犯困，所以对这些人来说，最好只在晚上喝。

话题再回到木耳，《本草纲目》里认为它是至阴之物，您如果本身就阴虚发热，两个大鱼际比较高、比较红，或者是血压高，甚至还有糖尿病，五心烦热，出汗、自汗、盗汗很严重等症状，那老吃木耳的话，就会阴虚得更厉害。

所以说，什么东西都不可过，一过就可能出错。

老年人要学会享受孤独

很多人问我，你觉不觉得孤独？我说，我不觉得，这种事关键看你强化哪一点。有的人强化了孤独与疾病，老想着：“我这么大岁数了，身体也不好，跟前连个人都没有。”你越是这样强化，就越容易得病。

现在很多所谓的疾病都属于“疑惑型”的，就是病还不确定时就自己把自己打倒了。尤其是一些中老年人，为了引起家人对他的注意，喜欢强化“自己有病”的念头：“你看，我（得）糖尿病了，少让我干点活吧！”“别让我着急了，我更年期了！”这种人总是把自己搁在一个病态的位置，不断地夸大这个病那个病的，结果身体越来越差。

其实，这些中老年人就是想通过自己的疾病唤起人们的注意，让他们多向着自己一点，多照顾自己一些。但是这种思想最终会害人害己，您还不知道有病没病呢，就先投降了。

我就从不认输，也从不认为自己有病，更不觉得孤独。比如说，我在天津就一个人住两间房，孩子们也不跟我住一块儿，各自为家。为什么呢？一来是为了锻炼他们，让子女们过分依赖你的话，对他们的成长很不利。二来，我也想有个安静的地方。我这人爱好特别多，晚上没准儿听会儿戏，也没准儿写个字、画个画什么的，总之就是玩儿。要是子女们跟我住一块儿，我就会不方便，有时候甚至是有个人站在那儿，我都会觉得不方便。

很多人问我，你觉不觉得孤独？我说，我不觉得，这种事关键看你强化哪

一点。有的人强化了孤独与疾病，老想着：“我这么大岁数，70多岁了，我有点儿难受，跟前连个人都没有……”你越是这样强化，就越容易得病。像我这样，强化的就不是病了，而是自由。强化了自由，人就过得舒坦，也不爱生病。所以说，一个好的心态是战胜万病的强有力武器。

对于这种孤独，有的人会想到苏轼的“高处不胜寒”，而我情愿享受这种孤独。实际上，这种孤独是一种升华。当您身处繁华市井，置身吵吵嚷嚷之间时，你往往没了自己的想法。

所以我也劝那些思虑太多的朋友，得放手时且放手。子女总会长大，也有他们自己的家庭和事业要忙，至于孙辈，自有他们的爸妈去照顾。要是他们的爸妈都不关心，您着什么急？对于您来说，关键是把身体养好了，多活几年。否则，您天天伺候着他，他反而没了感恩之心，孩子摔了一下或者学习不好都说是你惯坏的。相反，一个人住，儿孙们有空了聚一聚，反而显得更加亲切。“儿孙自有儿孙福，莫为儿孙做马牛”，此言不虚啊！

附录 人体反射区综合疗法一览表

症状	反射区综合疗法	索引
肩背、腰腹部疼痛。	在痛处拔罐，重点拔后背和腿部，尤其是相关脏腑的俞穴。 注意：上真空罐的时候，最好抽气不要超过三下。	P023
肩周炎，哮喘。	1.沿肩胛骨内侧缘密排四个罐，每次10分钟，调治肩周炎。 2.在大椎、肺俞和肾俞拔罐，每次40多分钟，每周2~3次，调治多年哮喘。 注意：如果拔罐拔出水泡了，处理水泡后继续拔。	P026
胃疼，腰疼。	1.点按或贴敷耳朵上的胃、腰椎反射区。 2.在耳部按上去最疼的反射区贴上磁珠、王不留行籽或者莱菔子。 注意：每次选择3~5个痛点贴敷。	P029
失眠、食欲不振等亚健康之症及各种慢性病。	练耳操：1.捋耳轮、耳周。2.揉三窝。3.捋对耳轮。4.扯耳垂。5.揉擦耳根。6.鸣天鼓。 拍手：饭前或饭后半小时拍手，十指叉开，双手指肚相对，用力拍，边走边拍。	P030
骨质增生，骨刺，椎间盘突出，椎管狭窄，各种腰疼。	1.在命门和肾俞拔罐。 2.沿脊柱两侧拔罐，留罐10分钟，时间逐次延长。 3.在腰上最痛点做五行生克补泻法。 注意：调理期间改睡硬板床。	P044
落枕，颈肩部不舒服，肩部肌肉高高耸起。	1.在没有落枕的一侧从风府到大椎分9点，每点做按揉，顺9逆6，做9遍。 2.在落枕一侧从风池到肩根分6点，每点做顺9逆6，做6遍。 3.用梅花针在脖子后面的硬肉点刺放血。	P046

症状	反射区综合疗法	索引
外伤、生气或劳累等引起的胸肋痛，肋软骨发炎，岔气，闷胀。	1.在身体痛处和脚上的肋骨反射区的最痛点分别使用五行生克补泻法。 2.在后背的肝俞、心俞反射区拔罐10~20分钟。	P048
各种痔疮	用掌外侧在长强至命门之间来回搓擦，并在长强穴上下四指加强搓揉，每天一次，每次100~300下。	P051
肠道疾病	在长强穴上下四指，每次搓40~50下，每天一次。	P051
哮喘咳嗽	在背部的两个肺俞中找到一个最痛的点，使用五行生克补泻法，周围顺36逆24，中间顺90逆60。同时配合按揉足部的肺、气管、支气管这三个反射区，各10分钟。	P051
肾虚，肾炎，尿路不畅。	1.做全足调理，重点按揉肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道、脾、上下身淋巴反射区，每天15分钟。 2.五指并拢推背、合十推背、用大鱼际掌根揉背。（详见内文）	P054
两个肩膀一高一低，S型脊柱，含胸，肩颈毛病。	1.按摩足部的肺、肾、肝、脾反射区。 2.疏松关节，把双肩尽量往后掰。 3.揉搓第二掌骨反射区上有沙粒、硬结和凹陷的地方。 4.美颈健背操。（详见内文）	P057
精神不振或莫名紧张，走神，没食欲，头疼，健忘，心烦，长期失眠。	1.在头部的风府穴按揉，顺9逆36；在左承灵穴按揉，顺27逆48；在神庭穴按揉，逆12顺63；在百会穴按揉，顺45逆60；在右承灵穴按揉，逆24顺81。 2.每天用吴茱萸泡脚20分钟或用温醋调和吴茱萸粉外敷脚心，坚持1~2周。 3.按揉前额、失眠点、大脑、小脑、肝反射区，每次20分钟。 4.每天点按耳朵上的神门穴30下。 5.每天拍手200下。 注意：以上方法请任意组合。	P068
腿脚无名肿痛	在肿胀相对的那条腿的相应部位找到痛点，分别按揉痛点的上下左右四个点，顺9逆6，最后按揉痛点，顺36逆24。敲打痛点81下。做完后在患处涂抹云南白药。 注意：调理后不要做剧烈运动。	P074

症状	反射区综合疗法	索引
长期关节酸痛，风湿性关节炎，膝关节骨质增生，骨质疏松化等。	1.按揉足部的膝关节、肩关节、髋关节、肾脏反射区各9下，重复3~5次。 2.用宽筋藤、鸡血藤或透骨草等防风的药物来泡脚，每次至少半小时。	P075
痛风症	1.做全足按摩，重点梳理泌尿系统反射区，做完后大量喝车前草泡的水。 2.用50克车前草煮水泡脚，一天泡2~3次。 3.车前子碾成粉末用温醋搅匀敷在脚心上，12小时后取下。 注意：喝浓汤、吃海鲜之前喝车前草沏的水，可以分解嘌呤、预防痛风。	P078
中风后遗症，经医院检查后确定是血栓塞或脑出血后愈合。	1.用砭石推刮脚上的阳性物，做前最好涂上按摩油或用凡士林和云南白药调配成的按摩膏。 2.若病人兼有高血压，在其足底大脚趾的根部用按摩棒由上到下做十字交叉按摩。 3.若有语言障碍，则顺着—个方向按摩大脚趾前部的语言反射区。 4.每天坚持按摩患侧对应的上下肢反射区做20分钟。 5.按摩头部的语言区、感觉区和运动区，每次5~10分钟。 6.病人能够趴过来时，对其后背脊柱和两边肌肉进行按摩，多搓揉上下肢，多拍腿肚子。注意：1.确定病人不是脑出血，再采用上面的方法。 2.在病人反射区上做的时候力度不要过大，保证有足够的润滑剂。	P080
股骨头坏死	1.按揉足部的上身淋巴、下身淋巴、胸部淋巴、肾上腺、脾、甲状旁腺反射区。 2.从小脚趾的根部开始，推向脚腕处的踝关节，每一根脚趾推9下，然后按揉小腿上的三阴交，再沿着膀胱经从承山穴一直揉到委中穴。 3.对整个腿部进行推筋，揉散股骨关节的痛点。 4.委中到承扶分成9点，每点做顺9逆6；从股骨关节到阳陵泉分成6点，如前按揉；从内髌关节到阴陵泉穴，分成4点，如前按揉。 5.在环跳穴附近找痛点，做五行生克补泻法。	P084

症状	反射区综合疗法	索引
手脚发胀、发麻，关节不灵活，晨起时尤其明显。	1.用粗盐、50克川椒或少量宽筋藤、伸筋草、红花、鸡血藤等泡脚。 2.在肺俞和膈中穴拔罐3分钟。 注意：泡脚时用塑料布罩住泡脚盆和两条腿，效果更佳。	P088
手脚颤抖、麻木，方向感差，足部出现较为明显的痴呆线。	1.花椒泡水煮开，放至温热泡脚，同时按摩足部的颈椎、胸椎、腰椎、肩、肘、膝、小脑、臀部、坐骨神经反射区各3分钟。 2.在环跳穴附近找到痛点，双手叠加，用五行生克补泻法进行按揉。 3.在环跳穴和承扶穴拔罐。	P091
手脚冰凉	1.每天做全足按摩，重点梳理脚上的内分泌、输卵管、生殖反射区，每次3分钟。 2.桑叶煮水泡脚。 3.在背部走罐。	P091
腿脚抽筋	1.每天用等量的伸筋草、宽筋藤、藏红花泡脚半小时。 2.从上往下推小腿肚子，或用另外一只脚的后跟踹。 3.突然抽筋时先把腿绷紧，脚趾上挑，然后将脚使劲往回扳，一两分钟后即可缓解。 4.在腿脚上的痛点做五行生克补泻法，并在丰隆、承山、委阳、殷门、承扶、环跳等穴位拔罐，留罐10分钟。 注意：平时注意防寒保暖，不要盲目补钙。	P095
腓肠肌痉挛，坐姿不当导致的腰疼，脊柱、盆骨受损。	1.每天按揉小腿肚5-10分钟。 2.每天用20克红花或伸筋草泡脚半小时。 3.在脊柱两旁找到痛点，然后用五行生克补泻法定点按揉。	P097
偏头痛	1.推按胆囊穴，每天15分钟。2.在头上的痛点做五行生克补泻法。 3.左侧偏头痛，就沿左耳耳廓外围的曲线分9点，每点顺时针按揉9遍；右侧偏头痛，就把右耳耳廓的外围曲线分6点，每点逆时针按揉6遍。 4.掐按食指靠近拇指的第二指指关节处，专治前额疼；掐中指指关节桡侧，治头顶疼。掐无名指尺侧，治对侧的头的颞部疼痛；掐小指的尺侧，治脑后部疼。	P099

症状	反射区综合疗法	索引
眼花	1. 掐按脚上的眼睛反射区，耳朵上的眼睛、目1、目2反射区，各3分钟。 2. 碾碎的王不留行籽与云南白药混合，敷在耳朵上的肝、眼和肾反射区。贴2天后取下，换另一个耳朵贴。	P103
耳鸣	按揉脚上的耳朵反射区，点按耳朵上的肾点，各36下，每天2~3次。	P105
牙疼	1. 哪颗牙疼就掐按手上相应的牙反射区。（详见内文） 2. 在下关穴附近的痛点按揉，顺36圈逆24圈，每天2~3次。	P107
口疮，口腔溃疡。	1. 在溃疡初起时，一次性服用30片B2，仅服一次。 2. 敲打小腿上的胃反射区100下，按揉脾经上的血海、三阴交两穴以及脾经上的痛点各两分钟。 3. 口服云南白药，每次0.75克，每日4次。溃疡消失后，每次0.5克，每日3次，服半个月巩固疗效。 4. 云南白药直接涂擦患处，每日3~5次，直至溃疡愈合。	P110
老流鼻涕	1. 刮脚部的鼻、支气管、气管、肺、胸部淋巴、上下颌反射区，每天半小时。 2. 在肺俞、天府和曲池穴同时拔罐，留罐10~15分钟，每天拔一次。	P113
牛皮癣等顽癣	1. 每天泡脚半小时，在足部的肾、输尿管、膀胱、免疫系统反射区各按揉2分钟。 2. 在背部的脾俞、肺俞拔罐40分钟左右，连续拔10天。 3. 在长癣部位用砭石等工具刮、磨。 4. 每天用两只手在两脚踝骨后面，从下往上使劲挤按100下。	P115
手上皮特别厚、发痒、发红、有裂口。	蛇床子、苦参、白鲜皮各60克，生百部、白术、黄柏、雄黄粉、硫磺粉各20克，每天用温水煮开，晾到温热后泡手半小时。	P118
冻疮	1. 用醋泡手脚，用醋涂抹耳朵，再用塑料手套闷起来，坚持12小时后。 2. 把20~30个红尖辣椒泡在水里10分钟，煮开，水稍温后泡脚。 3. 如果冻疮已溃烂，就把新鲜的山楂搁进冰箱里，冻硬以后取出煮水，用煮烂的山楂敷冻伤的地方。	P119

症状	反射区综合疗法	索引
长疖子	用醋泡7个生鸡蛋，泡7天后去壳生吃，可分一次或几次吃完。	P120
烧心	用磁珠或用王不留行籽贴耳朵上食道、胃、贲门反射区，贴上2~3天。	P122
泛酸	在上腕、中腕、下腕、建里穴所在的胃区找痛点，右手在下，左手在上，用右手小鱼际在痛点按揉，顺36圈，逆24圈。	P122
消化不良，大便溏泄。	刺激脚上的小肠和心脏反射区，每天坚持15~20分钟。	P122
食欲不振，精神压力大，心神不宁，睡不好觉。	1. 五指并拢，从上到下推按整个后背，每次推10分钟。 2. 按揉脚上的胃、胰、十二指肠、小肠、大肠、肝反射区，每天15~20分钟。 3. 在背部的肺俞、胃俞、肝俞和大肠俞拔罐，每次10~15分钟。	P126
经常性的恶心、干呕、闹肚子。	1. 艾灸中腕半小时，或者每天用暖水袋捂中腕穴30~40分钟。 2. 经常肠胃不适者要长期调理，隔10天灸一次中腕，连续做5~6次。 3. 顽固性疾病则可隔姜灸中腕。 4. 按摩足部的消化系统反射区，每天按摩2分钟。 5. 在耳朵的胃、食道、贲门、幽门和十二指肠反射区上找痛点，贴耳豆2~3天，或每天点按10分钟。	P129
顽固性便秘	1. 每天晚上泡完脚后，依次刮按右脚上的升结肠、横结肠反射区，左脚上的横结肠、降结肠、乙状结肠直肠、肛门反射区，然后蜷起四指，从上往下刮小肠反射区。 2. 在肚子上垫一层布，中指梢在神阙穴处，一上一下地点按。	P133
痔疮	1. 在脚上的肛门反射区找最疼的点按揉，顺36圈，逆24圈，每天2~3次。 2. 在后背的长强穴到命门穴之间，使劲来回横搓100下，每天一次。 3. 每天用3~4片无花果的叶子煮水，热熏肛门。	P136

症状	反射区综合疗法	索引
胆结石	1.重点梳理脚上的脑垂体、脾、上下身淋巴和右脚肝胆反射区，每天20分钟。 2.在足部的胆反射区贴敷云南白药。 3.吃云南白药的保险子，每天1个，连吃20天。 4.在耳朵上的胆反射区贴王不留行籽。 5.喝金钱草泡的水。	P137
肥胖	1.吃饭前点承浆穴和耳朵上的饥点各36下。 2.梳理甲状腺反射区，按揉公孙穴和大敦穴。 3.点按耳朵上的三焦、脾、胃、肝反射区。 4.在肺俞、肝俞、脾俞、大横、天枢、中脘、关元处同时拔罐，每天20分钟。	P139
有将军肚、蝴蝶袖、游泳圈。	1.每天转腰50下。 2.用大黄粉搓擦腹部，每天200下。 3.腹部画5条竖线，挨着捏过去，每天每条线捏5遍。	P141
心烦，胸闷，气短，腹胀，没胃口。	双手搓热，左手心搁在后背的至阳穴上，保持不动，右手放在胸口的膻中穴，先顺时针轻揉100下，再逆时针轻揉100下。 2.每天中午一点左右在手上大鱼际处按顺时针方向按揉81下。 3.每天拍手200次，根据身体舒适程度增加次数和力度。	P144
气管炎、支气管炎、哮喘等呼吸系统毛病。	1.推按脚部的胸部淋巴、胆、食管、支气管、肺、肾、脾、胃反射区，每天10分钟。 2.在两耳的肝、大肠、肺部反射区贴上王不留行籽，每天点按60~100下。 3.每天按揉解溪穴，顺36圈，逆24圈。 4.每天做2~3次扩胸运动，展肩30下，至少做一次2分钟的腹式呼吸。 注意：以上方法可任意组合。	P149
血压低	1.点按肾上腺反射区8~10下，可快速升压。 2.大拇指和中指捏住另一只手中指两侧面，从指根轻抚到指尖，手心朝上。男同志先做左手，女同志先做右手，双手各做81下。	P154

症状	反射区综合疗法	索引
急性咽炎症状，慢性咽炎症状。	1.泡脚半小时后，在脚上的咽喉、气管、支气管和肺反射区推按10分钟。 2.在耳朵上耳、鼻、咽喉反射区的痛点处贴王不留行籽，每天点按30下。 3.蜂蜜泡的乌梅肉，每天含一粒。 4.将浓藕粉汁与云南白药混合，徐徐咽下，并转动脖子，尽量让咽喉各个部位全都沾上，重复同样的动作2-3次。半小时内不要喝水。	P156
嗓子刺痒，随时随地想吐痰，或有时干咳没痰。	1.用大拇指指背由上往下用力刮脚中趾处的支气管反射区以及肺、气管和胸部淋巴反射区各81下。 2.在耳朵上的支气管和肺反射区处找到最疼的点进行点按，或者贴王不留行籽。	P159
阴道炎，盆腔炎，宫颈糜烂。	每天按揉足部的子宫、阴道反射区；云南白药加醋敷阴道反射区，连贴12小时。用吸管将云南白药粉吹进阴道；睡觉时用温热的砭石敷小腹；自上而下推按腹部的天突到耻骨这条线；按揉耳朵的三角窝。	P162
白带异常	按摩子宫、卵巢和输卵管反射区。	P162
受孕困难，雌激素少，脚后跟干裂、有深纹。	用砭石棒梳理甲状腺、胰脏等内分泌系统和子宫、卵巢等生殖系统的反射区，重点调脚后跟的生殖区域。	P166
月经总是推迟或提前，闭经。	在脚上生殖系统反射区的痛点按揉，症状较轻的人顺36逆24，症状较重的顺90逆60。	P167
外阴白斑	梳理足部的肝、肺、肾、尿道反射区。	P169
前列腺增生引起的尿等待、尿淋漓、尿频甚至尿潴留。	将云南白药和凡士林混合制成按摩膏，搓擦脚底的肾、输尿管、膀胱、肾上腺、尿道、生殖腺、前列腺、睾丸等反射区。	P170
阳痿，前列腺肿大。	每天按揉外踝骨后边面生殖腺反射区5分钟。	P173

症状	反射区综合疗法	索引
小儿睾丸发炎，生殖器发育不良。	敲脚后跟，每天敲100下。	P174
小儿经常发烧，胃口不佳，大便秘结，甚至伴有肺炎。	1.用大拇指沿指根到指尖方向搓孩子的拇指和食指侧面，清肺经和大肠经，每面各搓36下。 2.3克吴茱萸加醋调和，敷在孩子两脚心的肺反射区。 3.苍术、麻黄各50克煮水，再用此水煮蛋，鸡蛋煮好，晾到温热，滚熨足部的肺反射区和背上的肺俞，每次10分钟。	P176
小儿遗尿	1.梳理足部的肾、膀胱、尿道、输尿管、脾脏和大肠反射区，每次15~20分钟，每天1~2次。 2.每天推下七节300下，点按脑垂体反射区3分钟。	P179
小儿感冒咳嗽，便秘，拉肚子。	1.用大鱼际推按足部的肺反射区，每天36下；推按脚底支气管反射区和脚面的气管反射区各36下。 2.一周给孩子捏脊一次。	P182
小儿呕吐	1.按揉脚上的脾和胃反射区，每天1分钟。 2.用拇指推按大拇指桡侧（内侧）的脾反射区300下。 3.从长强快速推至命门，每天300下。 4.30克明矾加适量面粉，用醋调和，敷于涌泉穴。 5.受寒或着凉引起的呕吐，把适量吴茱萸加醋调和，敷于双脚涌泉穴。	P183
小儿打嗝	1.推脚上的膈区，点按耳朵上的膈区，每天3次，每次各15下。 2.再点按天突穴和翳风穴，每次点按10下。 3.按内关穴36下。 4.揉腹部的胃反射区，顺100下，逆100下。 5.在天突到耻骨这个区域，用两手掌从上到下梳理9次。	P185
小儿挑食，厌食，便秘，腹胀。	抓、刮、揉、转、捶五字傻瓜按摩法。（详见内文）	P188

症状	反射区综合疗法	索引
小儿假性近视	1.在耳朵上的目1、目2反射区贴王不留行籽，左右耳换着贴，每次2~3天。 2.推刮脚上的眼和肝反射区，每天5分钟。	P191
小儿多动	揉孩子脚上的脾胃反射区，每天3分钟。	P194
小儿流口水，磨牙。	在孩子脚上的脾区顺着按揉36下，再推按小腿的脾脏反射区，每天18或36下。	P194
小儿夜啼	10克吴茱萸加蛋清调和敷脚心，晚上敷，早上取下。	P194
小儿肥胖	1.按揉大敦穴、公孙穴和足部的甲状腺反射区，每天20分钟。 2.在孩子的大横、关元、中脘三穴和督脉、膀胱经上拔罐，每次留罐15分钟。	P198
小儿眼屎多	刮脚上的眼睛、肝反射区，每次各36下，每天2~3次。	P200
小儿荨麻疹，风疹，湿疹。	1.按摩脚上的大脑、脑垂体、肺、脾、肝反射区，每次5分钟。 2.蛇床子、白矾、苦参、花椒、防风、百部各10克，装进布包里，泡10~20分钟后煮开。晾到温热后，用布蘸着药水擦洗患处。	P202

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。

《国医健康绝学》系列丛书编辑部

您身体哪里不舒服，对应的各处反射区按起来就会特别疼，所以，在痛点采用各种方法来调理就是对付身体疾病最快、最有效的一个基础大法，我叫它“痛点自诊自疗法”。

您在给自己和亲人调病治病的时候要采取反射区组合调理方法，除了按摩足部反射区之外，还要按摩耳朵和手上的反射区，有时则要推一推背部反射区，它们都是配合足部反射区防治您身体疾病的好帮手。如果再加上在反射区贴敷云南白药或刮痧、拔罐等方法，就可真正做到手到病自除了。

要想战胜疾病，您首先要知道什么叫放下。我曾经给一个重病缠身的人说：“你看我69岁那年摔了一跤，摔得很重，但我后来躺在床上想：我真幸福啊！如果我50岁就死了，怕就摔不上这跤了。”所以说，遇到疾病的时候，您应该想得开，退一步海阔天空，不管您退出多少步来，都是一种收获。

对于病人，我只想说，医生对患者的治疗只能起到一个辅助作用，健康主要还是靠自己。古人讲“我命在我不在天”，此言不假。

手到病自除 2



上架建议 健康养生

ISBN 978-7-214-05029-8



9 787214 050298 >

定价：29.00元