国医健康绝学系列十六

传承救人之道
诚修心中之佛

杨奕◎著

手到病自除

“圣手医师”杨奕的不生病真法

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

凤凰出版传媒集团 凤凰联动
江苏人民出版社 FONGHONG



手到病自除

“圣手医师”杨奕的不生病真法

杨奕◎著

凤凰出版传媒集团
江苏人民出版社
凤凰联动
FONGHONG

目录 CONTENTS

前 言 健康是在人体反射区上炼出来的 / 001

第一章 善用全息反射区，修得健康无量佛

人体的每一处反射区都是能修得健康的乐土 / 001

有求必应的人体反射区——通过全息反射区治病的几大优点 / 006

每一个反射区都需要用心去修行 ——激发反射区潜能的四种神奇疗法 / 010

手到病去，心到佛知 / 017

第二章 手到病除，因祸得福

只要安心，人体自会风调雨顺——心脏病的家庭调治法 / 019

糖尿病不再是您终身的烦恼了——糖尿病的三种家庭调治法 / 025

何必舍近求远，治泌尿系统病的药就长在脚上 / 030

您会保护自己的脖子吗——颈椎病的家庭调治法 / 033
睡得香的人最幸福——失眠的家庭调治法 / 037
为什么憋得慌——鼻炎的家庭调治法 / 040
皮肤是人的第二张脸——硬皮病的家庭调治法 / 043
走路应该虎虎生风——足跟痛的家庭调治法 / 046
让呃逆症戛然而止 / 048
好汉也架不住三泡稀——腹泻的家庭调治法 / 051
老人最需要补气——小肠疝气的家庭调治法 / 053
头脑清醒才有好运气——头晕、头疼的家庭调治法 / 054
一定要对得起自己的胃——胃下垂的家庭调治法 / 058
一呼一吸都要保持通畅——哮喘病的家庭调治法 / 060
孩子拉不出屎怎么办——小儿便秘的家庭调治法 / 062
孩子扁桃体发炎怎么办——小儿扁桃腺炎的家庭调治法 / 064
孩子拉肚子怎么办——小儿泄泻的家庭调治法 / 065
孩子不吃饭怎么办——小儿厌食的家庭调治法 / 067
孩子几天不撒尿怎么办——小儿尿潴留的家庭调治法 / 071
心眼小，麻烦大——甲状腺肌瘤的家庭调治法 / 072
每个女人都可以月月舒心——月经不调的家庭调治法 / 075
为什么乳腺病很普遍——乳腺增生的家庭调治法 / 080

第三章　连名医也羡慕的小方法

高血压不能乱吃药 / 082

大黄粉加洋葱直接降高血脂 / 086

肾结石没什么了不起——肾结石的家庭调治法 / 087

醪糟暖你的胃——胃疼的家庭调治法 / 089

搬掉背部的三座大山——背部酸痛的家庭调治法 / 092

肩周炎最好治 / 096

网球肘并非网球运动员的“专利”——网球肘的家庭调治法 / 099

红眼病不麻烦——急性结膜炎的家庭调治法 / 101

用穴位就可扑灭耳朵里的杂音——耳鸣的家庭调治法 / 104

为啥大家都不喜欢听你说话——口臭的家庭调治法 / 107

流鼻血，用独头蒜就可以马上止住 / 109

痤疮用不着内服外抹——痤疮的三种特效家庭调治法 / 111

人最怕的是痒——荨麻疹和带状疱疹的家庭调治法 / 113

为夏天的皮肤保驾护航——痱子的家庭调治法 / 115

感冒一日清 / 117

这三种情况不用麻烦医院——崴脚、划伤、烫伤的家庭调治法 / 120

根本不用忌口的超级减肥法 / 122

第四章 听懂身体的话，自在如来——肢体语言测健康

永远别让自己父母的脚上出现痴呆线 / 127

老爱双脚侧立，子宫和前列腺可能有问题 / 130

观形知病法 / 133

没事儿老爱蹲着，小心椎管狭窄 / 134

最简手部观诊法——手也能望闻问切 / 135

如何使用你的手掌 / 137

知足才知福——足部健康自测法 / 142

第五章 身体处处皆福田——人体八大反射区的功效

足部是人体最大的福田 / 145

脚心反射区的神效 / 146

足趾反射区的神效 / 150

左足掌前半部反射区的神效 / 154

左足掌后半部反射区的神效 / 157

足内侧反射区的神效 / 161

足外侧反射区的神效 / 164

足背反射区的神效 / 167

右脚反射区的神效 / 171

小心驶得万年船——足部按摩注意事项 / 174

第六章 人体特效反射区

耳部反射区的特效 / 176

不用摸脚就能治病的招数——小腿反射区的特效 / 183

小腿内侧反射区的功效 / 185

小腿外侧反射区的功效 / 188

小腿背面反射区的功效 / 191

激活孩子特效反射区自愈潜能的基础方法 / 192

激活中老年人特效反射区自愈潜能的基础方法 / 196

附 录 特效反射区疗法一览表 / 204

前 言

健康是在人体反射区上炼出来的

我今年快70岁了，16岁开始随师学习针灸推拿之术，40多岁的时候跟反射疗法结缘，算起来也有20多年了。

可以说，我一生中很多日子都是在跟病人、疾病打交道。

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

拿我来说吧，我这辈子很多关键时期做出的选择，实际上都与疾病有关。

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

掐指算来，已经50多年过去了，我从一个懵懂的孩子走到了花甲之年。恩师已经仙逝，但是我跟中医的缘分和情分却越来越深。

我48岁那年，有人给我介绍反射疗法，说这是一种纯自然的疗法，当时不以为然。1992年，我姑娘大学毕业，很胖，我就跟女儿约定，咱们俩试试这个反射疗法。我跟我姑娘坚持了两个月，严格按照反射疗法的要求做，一点不含糊，也不用其他方法，结果，两个月的时间，我姑娘一下子减了45斤。

从那时候开始，我就走上了反射疗法的道路，可以说是在不惑之年开始了另一段人生。现在回想起来，别人活了一辈子，我就算是活了两辈子了。

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

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

我48岁的时候才开始学习反射疗法，到现在也有20多年的时间了，但我一直不敢懈怠，始终相信实践出真知。所以，我现在告诉你的治病方法，都我是摸了几千几百双脚后得出的。

在这本书中，我不会系统地讲那么多的原理、手法等，讲了您可能也记不住，记住了可能也不会用，更不知道在哪用。我就告诉您我在这么多年给别人治病的过程中总结出来的最有效、最简洁的方法，您直接拿来用就行了。

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

可以说，这四个基础方法是我50多年学习和实践经验的总结，以及对中国诸医家多种治病妙方的融会贯通。

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

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

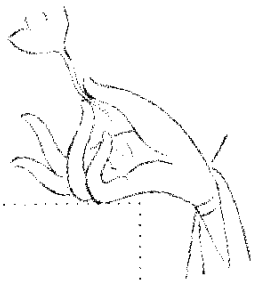
要知道，健康不是别人给予你的，也不是求来的，而是修出来的。所以，当您掌握了我教给您的基础方法并举一反三后，就不用求任何人。

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

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

杨　奕

2009 年 7 月 25 日于天津



第一章

善用全息反射区，修得健康无量佛

人体的每一处反射区都是能修得健康的乐土

反射区往往能反映出人体病灶器官的很多病。拿脚来打比方吧，脚在身体的最低处，在地球引力的作用下，人体新陈代谢的东西或者垃圾会沉积在脚底，脚底的这些反射区就会发出身体不健康的信号，我们很容易就能发现它。

好好浇灌我们身体的全息反射区

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

人年轻的时候就像一辆新买的车，人们都知道定期给车做保养，却很少有人说要定期给身体做保养。一个劲儿地耗，到了四五十岁，这长

期没保养的“车”,“零件”都磨损了,身体大大小小的病自然就冒出来了。

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

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

我一直觉得，咱们的身体皮实着呢，它没什么高要求，只是想让您经常关心它罢了。但是有些人可能说了,怎么关心呢？我天天吃降压药，肝、肾都不舒服；我经常抽烟，肺不太好，那总不能剖开肚子去摸摸我的肝、我的肺吧？

当然不用!

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

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

人体有多少全息反射区

我们的身上有很多全息胚，比如耳朵、小腿、足部、手部、腹部等，这些全息胚上面都有完整的五脏六腑的反射区，每一个全息胚就相当于一个缩小的人体，里面处处都有健康的慧根。

说到全息反射区，不得不提到全息理论的鼻祖——山东大学的张颖清先生，是他首先研究提出了全息理论。张颖清先生认为，一切动植物都是由全息胚组成的，它包含着生物整体的全部信息。

全息的概念在我们的生活中也很常见。您种过蒜没有？剥一个蒜瓣儿种在土里，过段时间就能长出一颗蒜苗来，埋下去的那个蒜瓣儿变成了一头蒜；以前家里插葡萄，剪一段葡萄枝插在土里，以后就会长成一棵葡萄藤；把土豆的一个芽眼种下去也能长出一个完整的土豆。那个芽眼就是土豆的全息胚。

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

到底什么是反射区

到底什么是反射区呢？我举个例子，比如您住在18层的18室，我在单元门楼下按1818，那么，您家的门铃就会响，别人家的一定不会响。人体反射区就像这些数字，而我们的脏腑器官就是住户和门铃，它是一个准确对应的关系。

比如，我们足底这个全息胚上就有胃的反射区，用各种手法刺激它，那人体里的胃“这户人家”就有感应，它家的“门铃”响了，它就知道：哦，我有毛病了，该调理了。这样就相应地把胃的自愈潜能给调动起来了。

简单说来，刺激人体的反射区就能激活人体的自愈力。

为什么反射区能治病

反射区往往能反映出人体病灶器官的很多病。拿脚来打比方吧，脚在身体的最低处，由于地球引力的作用，当人体新陈代谢的东西或者垃圾沉积在脚底后，脚底的这些反射区就会发出身体不健康的信号，我们在脚上很容易就能发现它。

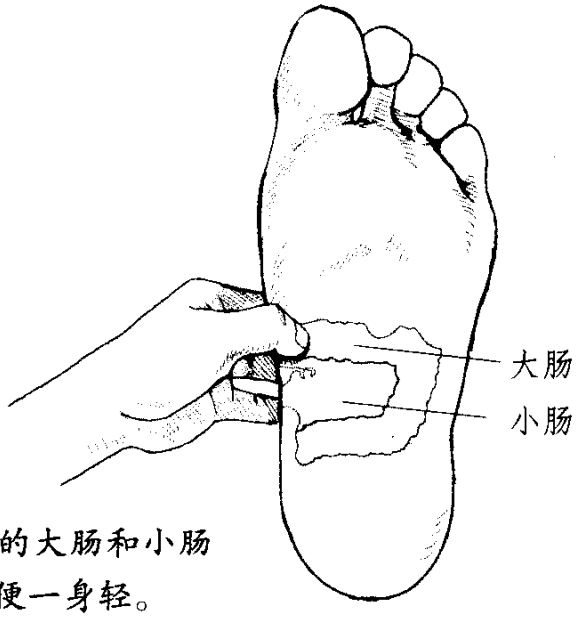
像脚上的子宫反射区，如果一摸这里感觉酸痛或有疙瘩，就知道是子宫出了问题，因为这个反射区连着子宫嘛。这时候我们就揉一揉，推一推，按一按，把这个疙瘩给捻开，垃圾给化解掉，就能让全身的循环重新通畅。路通了，垃圾没了，那病不就好了吗。



子宫有什么毛病，您的脚后跟就可以把它解决。

全息反射疗法能祛病根

用全息反射疗法治病，主要是能让人做到不存病。一般我们的病在医院确诊后，实际上都已经错过了治病的最佳时期。所谓“上医治未病”，反射疗法就是让你通过身体上的各个反射区来把疾病消灭于萌芽状态，



每天刺激脚上的大肠和小肠反射区，你就能无便一身轻。

尽早调治，根本不让病有发展的机会。

您今天胃不舒服，去揉一揉胃的反射区；两三天没解大便了，赶紧刮一刮小肠和大肠反射区，不用等到胃下垂、胃溃疡、肠癌的时候再去找医生。学会了反射疗法，你的手到身体哪里，哪里就没病没灾。

中里巴人老师在《求医不如求己》中曾说过，“学中医的入门之法是足底按摩，人的脚是一面镜子，人体的五脏六腑都在这面镜子里。”书中写道：“当身体里的脏腑器官发生问题时，这面镜子就以痛感或其他方式显示出来，然后按摩这些敏感部位，疾病就解除了，就这么简单。对于有些疾病，足底按摩法独领风骚，立竿见影。”在书中他还说，他曾让一个 14 岁的患脑瘤手术后遗症的男孩去按摩足底反射区上一个黄豆粒大小的部位，结果男孩坚持了两个月，竟然恢复了视力，是反射疗法挽回了他一生的幸福。

现在完整的反射疗法是近年来由杭雄文先生创立，由国家卫生部批

准的中华反射疗法。原古时期在南非、埃及和我国都有过足部按摩的记载，这些都是现在反射疗法的雏形。现在，我把我学习和使用这个方法的一些心得跟大家分享。希望大家都能学会全息反射疗法，不仅能保卫自己的身体，还能保卫家人和朋友的健康，这也算是为保卫老祖宗的遗产做些事情吧。

有求必应的人体反射区——通过全息反射区治病的几大优点

> 您要想健康，就要毫不客气地在自己身体的反射区上找“别扭”，把这些“别扭”折腾得不别扭了，您也就健康了。

现在人们得的病是越来越稀奇古怪了，这跟环境的恶化和人们不良的生活习惯都有关系。所以，我强调大家平常没事儿的时候要把自己身体的反射区都揉搓到。天天这么坚持，像心脑血管疾病、肝胆病、肠胃疾病、泌尿系统疾病等慢性病都会离您远远的。

其实很多烦人的慢性病都是人们自己“娇惯”出来的。比如说，现在患高血压的人特别多，很多都是药不离身，一顿不吃，就开始暗示自己：“我肯定快晕了，我今天忘记吃药了”。如果你学点反射疗法，每天点按双脚大拇趾根部的大脑反射区，坚持下去，就会使血压慢慢降下来，不用再天天用药养病了。

这么多年，我一直在用全息反射疗法给人养生治病，在这个过程中，我发现它有以下几大优点：

遥控治病的准确性

几年前，我有个学生，他夫人乳房靠近腋下的地方长了一个特别大的硬疙瘩。当时我一摸她脚上的乳房反射区，发现很干净，啥都没有。我想，这不是乳房有疙瘩，那是不是乳房周围出了什么问题呢？我又按她脚上的肋骨反射区，她立马“嗷”的一声叫开了。我一看，确实不是乳房的问题，是肋骨的问题。一问才知道，她前几天肋骨碰着了。所以说，用反射区诊病非常准确，把脉都不一定有这么准的。

摸反射区就能知道身体的毛病，不但准确，还非常直接。比如，你一摸他的眼反射区，他喊疼，那他肯定是眼部有问题：你摸他的三叉神经反射区，他觉得酸疼，或者里面有个软包，那他有可能是三叉神经有了问题。



要想有双明亮的眼睛，就要善待二三脚趾的趾根。

不入虎穴，也得虎子

用反射区来治病，说得简单一点就是在反射区摸摸、揉揉、搓搓，或者用按摩工具辅助一下。这种方法最大的好处就是，从来不用打针，不用吃药，肝肾绝不会受伤害。通过按摩反射区就能直达病灶，而且十分准确，完全属于是“不入虎穴，也得虎子”的类型。

打个比方吧，你这个手破了，吃止痛药的话，药要先经过食道，然后进入血液，再从血液转到你的手上。这么一折腾，估计那点药也没剩什么了。但是用反射区来治疗，效果就不一样了，左手破了，我就揉一下同侧的脚趾头，比吃止痛药效果快很多，而且还非常管事儿，根本不用让身体遭那么大的罪。也就是说，用反射区治病完全不会扰乱我们身体内部器官的和谐关系，更不必去病灶区折腾。只要在相应的反射区施以刺激，就能轻松遥控疾病，不必亲自潜入敌方阵营也能将之一举歼灭。这才是保持健康的智慧之法。

疼处就是反射区，揉得不疼了病就好了——最傻瓜的测病治病方法

通过这么多年的临床经验，我总结出了一个道理：调病、治病就是跟身体找“别扭”。你没事儿的时候按按这些反射区，在这些地方找找“别扭”，发现酸痛，有疙瘩或其他异物的，那肯定是相应的脏腑出了问题。这时候不要避开它，而是要给它找“别扭”，把那些有毒之物揉开，揉化了就行了。

另外，使用本书中这些方法，您就没必要费脑筋去研究经络的走向，更不用花时间去记那么多穴位。

反射区的数量比经络和穴位要少很多，记起来没那么麻烦。如果这

几十个反射区您怕记不住的话，有一个最直接、最草根的方法就是：你的脚、耳朵、小腿等处，只要有硬疙瘩或按上去感觉疼、酸，那就是反射区。

反射疗法集诊断、治疗和保健于一体，所以，反射疗法是一个流水线作业。通过反射区，你直接就可以摸到脏腑器官的毛病，摸到以后，顺手就把病给治了，一分钟都不耽搁。

比如说，您推推小腿上的胃区，感觉酸疼，那是胃不太好。如果只是酸痛没有疙瘩的话，那说明胃没什么大的毛病，这个时候就赶紧每天多揉揉胃的反射区，根本不用等到胃开始疼了，或者胃溃疡了再治疗。你这会儿打嗝，你就在脚上横膈膜反射区有痛感的地方推推，就管事儿了；消化不良，拉稀，那么在脚后跟“当当当”敲几下就好了。

我经常开玩笑说，眼见不一定为实，摸过才知道是真的。

记住，你掌握的东西越多，方法越多，而且用心去做，不仅能给自己带来健康，也可以帮助别人。真正是心到手到，手到病去。

每一个反射区都需要用心去修行——激发反射区潜能的四种神奇疗法

人生病了，其实就是身体内脏的五行生克乱套了。这时候，把身体的五行调顺，所有的病就都化解了。我教给您四个基础大法，都非常好掌握。您学会了，用心去做，就能把自己和家人的身体调理得棒棒的。

这么多年，我一直对反射疗法锲而不舍的一个原因就是觉得它特别好用，非常见效。如果说病灶是靶子，那么反射区就是枪，而我的“枪法”全部是从实践里来的，可以说是摸了几百几千双脚练出来的。

在练这个“枪法”的过程中，我发现每个反射区都像一块海绵，吸收性或者说包容性非常好，很多外治的方法都可以与反射区相结合，没有什么局限性，并且可以取得更好的作用。

我今年快 70 岁了，但是我给自己定的计划是每年都去学一种新的技艺。学完以后用来与反射区相结合，融会贯通，变成我自己的手法，我把它叫做“拿来主义”。

下面我总结出几个简约的方法，您直接拿来用就行。

按、揉、推、刮——四位一体基础法

反射区不像穴位那么小，也不像经络那么长，它是一小片儿。像子宫的反射区就是内脚踝里侧一片梨形的区域。但也有特别的，像小脑脑干反射区就是大脚趾内侧的一个点，这就比较小了。那么我在具体治疗

的时候，区域比较大的，比如小腿反射区，就用大拇指去按揉或者用手掌来推刮。如果是区域比较小的，用手指按揉就可能不太方便，那我就直接用手指的指肚来点按。

用基础方法就可以判断出反射区是不是酸痛或有疙瘩，从而可以判断其所对应的器官是不是有毛病。一般作为平时的保健或者针对比较轻的病，都可以用这个四位一体基础法来做，不必太死板，怎么方便怎么来。这个方法非常有效，也比较容易坚持下来。

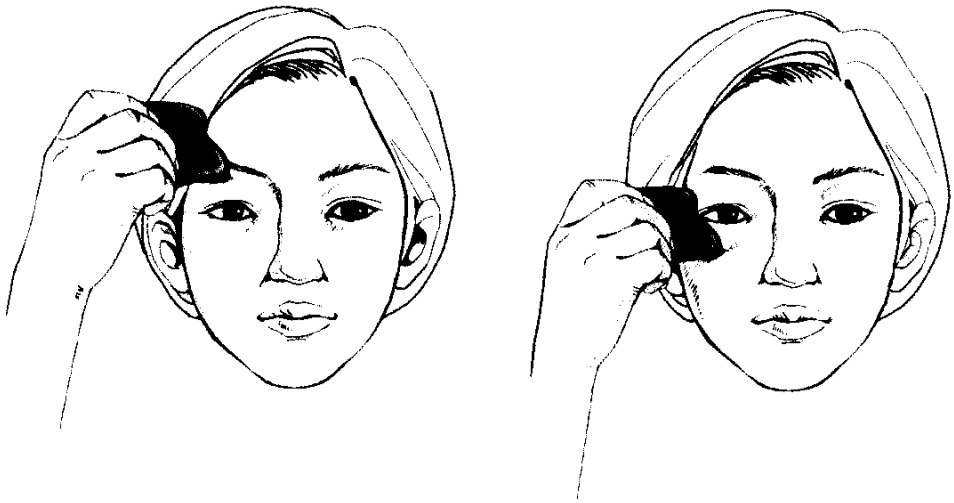
上面的手法都是起到一个以指代针的作用，虽然针没有进去，但是那个力度进去了，或者说那种治疗效果进去了。可以说是殊途同归，都达到了一个调节的目的。

以指带针虽然方便，但是时间长了会比较累，您看很多按摩师的手指都是变形的。用按摩棒就比手指头更省力，还更准确。在慢慢的摸索中，我又发现了可以“以石代针”，也就是用砭石作为工具。

关于砭石的疗效，我印象最深的是，在去年的砭石协会召开的一次会议上，有一位82岁高龄的老人，眼睛一点都不花，看杂志都不用戴老花镜，连杂志上注释部分的小字都看得清。

一问才知道，她以前也是戴老花镜的，后来天天坚持用砭石刮眼睛的四周、眉棱骨及眼下眶，每天都刮十几分钟。慢慢地，她的眼睛越来越亮，最后把老花镜都扔了。

现在砭石调理慢性病的作用已经被广大老百姓认可和接受，也有很多人戴砭石的项链、手链等。我以石代针，把它与反射疗法相结合，也是达到了一个强强联合的作用。



每天刮刮眼睛周围，你也可以扔掉老花镜。

不要在风箱里赶耗子——补泻一步法

有一个歇后语，“风箱里的老鼠，两头受气。”风箱里面是一个密闭的空间，在风箱里赶耗子的话，耗子两头跑，两头都出不去，就只能来来回回地转圈儿。

我用这个比喻是想说明来回搓这种手法是错误的。比如说，小孩儿如果不拉屎，那么您就用拇指在他食指的外侧，从食指根部向指尖方向推；如果是拉肚子呢，那就反方向推 300 下。但是，必须是顺着一个方向的。

如果说致病的因素是耗子，那么您的食指就是风箱，来回搓的话，这个致病因子就晕头转向了，到底让我去哪啊。

用这个方法治病，就相当于扫垃圾。从前门扫出去或者从后门扫出去，都行。但要是前后门来回扫，那垃圾还是在你的房子里原封不动。就是说，要给这些毒素一个出路，不要把它逼在一个死角，总要“网开一面”。

所以，您在用“推”这个基础手法的时候，尤其要注意方向，向上向下这两个方向一个是补，一个是泻，必须单线进行。如果补泻同时进行，则属于平补平泻，是一种调整方法。

念数字治大病——象数疗法

象数疗法是山东的李山玉老师首先创造的。2008 年，我参加了象数疗法的培训，并把它与反射疗法结合起来，发现效果非常不错。

象数疗法，简单来说就是念数字。

就说我的一个学生吧，她丈夫中风偏瘫了，大便几天不解，一解肛门就破，折腾得根本睡不着觉。我告诉她一个治疗便秘的方子：默念 80.160.40。这七个数字不需要连续读出来，读到“.”的时候要稍微停顿一下；1 不要读成（yao）；另外，这个数字要默读，不要出声。在默读的时候，让数字与它代表的脏腑形成一个共振。像我学生的丈夫，中风了，说不了话，那我就跟我的学生说，你就拉着他的手读出声来，这也形成一个共振。

这个学生按我说的读了一个多小时，读着读着后来两个人都睡着了。第二天早晨五点多钟，她的先生就排出了大便。从此以后，她就每天给他读一段时间。坚持了两个星期，她丈夫长期便秘的毛病就好了。

念数字的时候就用你日常用的语言。你平常说闽南话，就用闽南话去读；你说的是粤语，就用粤语去读。

根据李山玉老师的研究，1 对应的是大肠，2 是肺，3 是心，4 是肝，5 是胆，6 是肾，7 是胃，8 是脾，最后，0 是用来加强的。

12345678 分别对应八卦的乾、兑、离、震、巽、坎、艮和坤，五行上分别对应的是金、金、火、木、木、水、土、土。在五行中，大肠

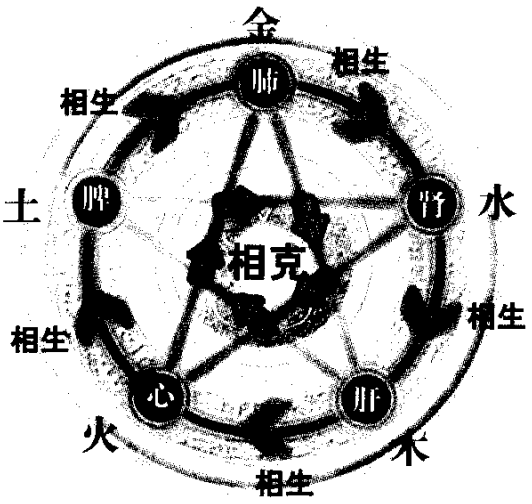
和肺属金，肝胆属木，肾属水，脾胃属土。用念数字的方式就能使数字所对应的脏腑得到调理。

还说那个治便秘的方子，80.160.40，单纯的 80，就是加强脾的运化功能了；160，1 对应五行中的金，6 对应的是水，金生水，是一个五行相生的过程；40，就是加强肝的疏泄了。

这样的话，调理了导致便秘的相关脏器，就能使脏腑内部达到个五行生克的平衡。看看下面这两个图表你自然就明白了。

八卦象数对应表

八卦	乾	兑	离	震	巽	坎	艮	坤
数字	1	2	3	4	5	6	7	8
五行	金	金	火	木	木	水	土	土
脏腑	大肠	肺	心	肝	胆	肾	胃	脾



五行生克图

我在用反射疗法给人治病的时候，都会相应地加上一个象数的配数，让他们回家自己坚持默念，或者一边做的时候就一边让他们默念。象数疗法和我在本书中教您的其他手法一样，都是在调理脏腑之间的五行顺化。

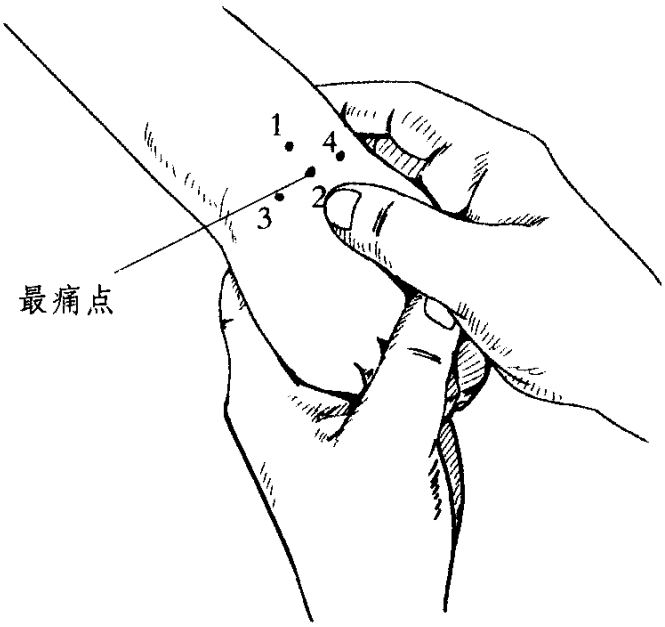
一般我治病的时候，做完后都会教给患者朋友一些自己回去调理的方法，比如一些简单的按摩反射区的方法。但是，有些人工作比较忙，没时间做，或者说有些病重的人实在是行动不便，那么我就让他念数字，这是一个极简单而有效的方法。

河洛五行生克法

河洛推拿的创始人是王一丁先生。2001 年，我被王一丁先生收为弟子，2005 年被王先生授予“河洛推拿推广人”。从此，我就将河洛推拿和反射疗法结合起来，形成了自己的一套独特的治病方法。什么是河洛五行生克法呢？就是根据五行生克补泻的关系，运用五行的顺化来使患处达到阴阳平衡状态的一种治疗方法。

比如，常用鼠标的人容易得鼠标手、腱鞘炎等，手臂经常酸痛。那么，找到最痛的点，先在痛点周围分上下左右四点，分别按揉。先把病灶周围的环境给理顺了，达到了一个五行的平衡，最后在中间最痛的点用重力做，把这个孤立的山头攻下来。这样一来，病灶及其周围的地方就都被调理平衡了。

这个河洛五行生克法可以治疗身上所有的酸痛。方法是：1. 找到痛点，在痛点周围等距范围内，上下左右找四个点；2. 按上下左右的顺序，每个点用大拇指按揉，顺转 9 圈，逆转 6 圈；3. 最后在痛点做顺 36 圈，逆 24 圈。



攻克身上所有的痛点，你都可以采用河洛五行生克法。

身体的毛病，交给身体自己来办

上面所讲的四种方法都是立足于全息反射区的，这个全息反射区是人身上一种自然的存在，我用的方法也都是自然的疗法。不管是一般的基础手法、补泻的方法还是象数和河洛的方法，都强调了调理五脏六腑之间或者病灶区与周围环境的五行顺化，使之符合后天八卦之理。

身体有了毛病，其实就是身体里的五行生克出现了紊乱，这时候，把身体的五行调顺了，所有的病就都化解了。但是，身体内部的五行关系必须由身体来自我处理，不能借助外界的力量。我的这些方法主要是用来激活身体各个器官的五行潜能，让它们按照本来的模式运行起来，从而把不符合五行运化的因素给调理过来。这样呢，身体自然就会越来越好。

手到病去，心到佛知

对朋友尽“关心”，对父母尽“孝心”，对子女尽“爱心”，只有这样，才能为他们求得健康，更为自己修得福报。

很多人得了病以后都觉得很痛苦，为了尽快恢复健康，有的人去拜佛，求佛祖保佑自己和全家人平平安安。其实，在我看来，健康本身就是一种修行，所以，它不是求来的而是修来的。我们自己就是自己的佛。佛从哪里来？怎么修？那么，我觉得身体的反射区就是健康和福气生长的佛地。

张颖清先生提出了全息的理论，我们身体每一部分就是一个个全息胚，也就是说我们身体里本来就有很多健康的胚芽，就看你如何去浇灌，从而让身体开出健康的花、结出福报的果了。

要想让我们的身体不生病，首先要敬重身体的这些福地，那么平时就不能不管不顾，让它荒废了。所以，您没事儿的时候，要按我说的方法经常给自己的反射区做做保健。激活它们，就等于是在给身体的这些福地松土、浇水、施肥了。

自然，当身体有哪些不舒服的时候，这些福地一定会发出某种信号告诉你，是缺水了、缺肥了还是该锄草了。

身体里风调雨顺，土好、水好、肥足了，自然是只生健康不生草。

过去我有一个朋友说，“人”字这一撇是天神，这一捺是魔鬼，我们“人”，既有天神做好事的一面，也会有私心杂念。所谓做人、修福、惜福、不是说要把私心杂念彻底摒除，而是要找到彼此之间的平衡，把

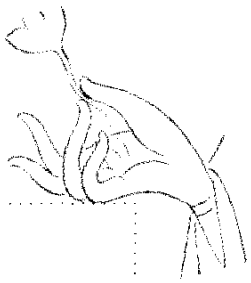
它摆正。

这个摆正的过程，在我看来，就是一种修行。你修自己的道德，修自己的心地，怀着一颗慈悲之心和对身体的敬畏之心，你就是一个大写的“人”。

很多时候，得病让我们学会了惜福，学会珍惜现在的日子，知道很多事情要尽早去办。

那么，我们对待家人朋友都要有一颗慈悲之心。它不是怜悯，而是一种发自内心的关爱，一种坦然面对得失并且及时行善的心境。

在帮别人化解病痛的同时，对自己在技术上也是一个提高，在心性上更是一种锻炼。同时，对病者，不仅要打开他的心扉，在心理上也要给他一种调整和治疗。在治疗的过程中要用心，只有心到才能佛知，手上才有祛病的神助之力。



手到病除，因祸得福

只要安心，人体自会风调雨顺——心脏病的家庭调治法

症状：心绞痛，心悸。

方法：1. 在膻中穴周围一指宽的地方，上下左右分四点，每点分别按揉，顺 9 圈，逆 6 圈。然后在膻中穴按揉，顺 36 圈，逆 24 圈。

2. 把大拇指倒立过来，用指尖重力掐揉大鱼际 9 下。

3. 两手手掌分别放在至阳穴和膻中穴，平稳地顺转 100 下，逆转 100 下。

4. 身体平躺，手掌按在膻中穴，有节律地顺转 100 下，逆转 100 下。

5. 横起大拇指，在脚下心反射区平稳地往上推 10 分钟。

心脏不太好的人，脚下的心脏反射区就会有一个小硬疙瘩，这属于器质性的病变。50 岁以上的人，如果心脏反射区有软的疙瘩，那就属

于功能性的病变了。就像自行车，骑着骑着闸也不灵了，铃也不响了，胎也该补了，这属于功能性的；如果是这辆车一下子撞了，圈都弯了，那就是器质性的。另外，如果心脏反射区往脚趾方向拖得很长，比正常的反射区大，而且在上面出现横纹，那心脏的毛病就比较严重了。这时，通过按揉心脏反射区，看看里头是有硬物、气泡还是条棱，就可以判断心脏受伤害的程度，这是一个依次递进的过程。

心脏病虽然是一种慢性病，但它要是发作起来，麻烦就大了。一般心脏有毛病的人很容易突犯心绞痛、心悸等。

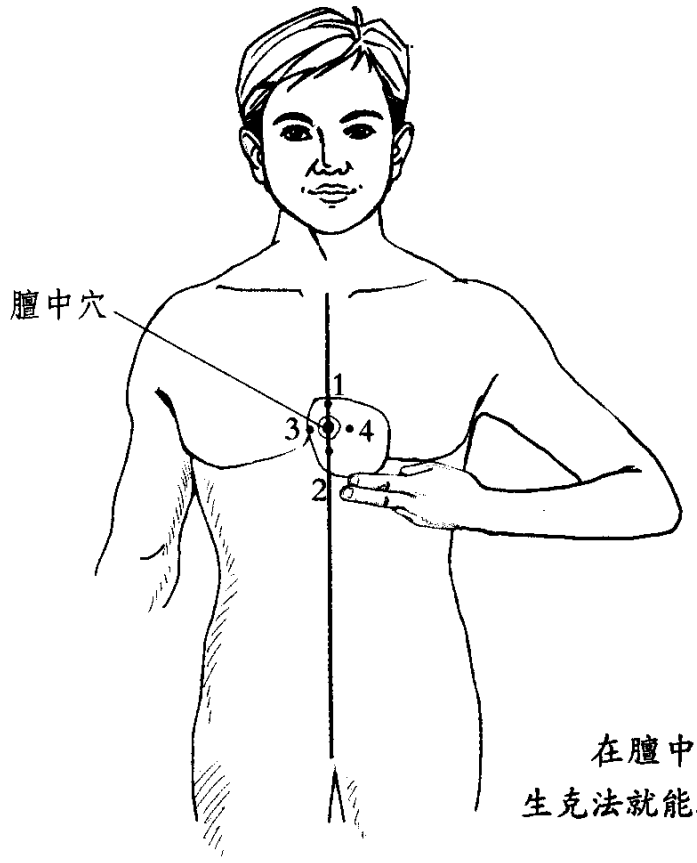
机会总是留给有准备的人

说到这儿，我想起我一个学生的经历。当时他还在服务场所工作。有一次，他正在给一位客人做保健按摩，突然发现与客人同来的助手躺在床上，表情十分痛苦。他就问这位先生哪儿不舒服。客人告诉他，自己的助手才 30 多岁，以前得过心绞痛，已经做过三处搭桥，但现在每天还是得疼几回。我这个学生就主动说：“我跟老师学过调理心脏病的方法，我来给这位先生治治吧。”

他用河洛五行生克法，首先在膻中穴周围一指宽的地方，上下左右分 4 点，分别按揉，顺 9 圈，逆 6 圈，梳理膻中穴周围，使周围的环境达到一个平衡。然后在膻中穴加大力度按揉，顺逆的圈数分别是 9 的 4 倍和 6 的 4 倍，也就是顺 36 圈，逆 24 圈，这样就又达到一个五行生克的平衡。

短短几分钟以后，那个人就觉得非常舒服了，用他的话说就是“觉得心里像开了一扇窗似的”。

半个月后，那位老板驱车来到这个学生工作的地方，要他辞职，并



在膻中穴运用河洛五行生克法就能缓解心绞痛。

请他做私人保健医生，给出条件是年薪六万，另外送一辆车、一套房。这个学生以他精湛的技术赢得了优越的生活条件，而那位心脏病患者，经他做了几次按摩后，心绞痛的毛病就一直没有再犯过。

人这一辈子有很多的机缘，像我这个学生跟他现在的雇主可以说就是因病结缘吧。我的学生因此过上了稳定的日子，而那个老板也找到了一个好的私人医生，保证了全家人的健康。

如果您心脏问题比较严重的话，在家庭的具体调理中，可以把顺转逆转的圈数增加。比如说，周围四点可以是顺 36 圈，逆 24 圈，中间则是顺 90 圈，逆 60 圈，这样就能达到一个五行生克的平衡，你的心脏也会因为这种平衡而十分地舒坦。

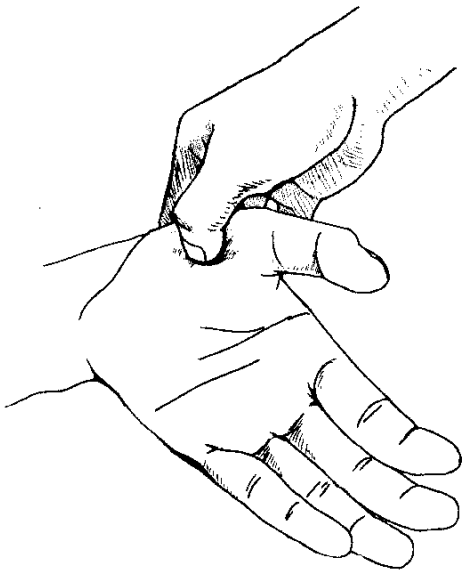
我的一个学生，经常性地心颤、心脏缺血、心率不齐。有时候他

睡觉睡得不好或者生点儿气，心脏就会没节律地哆嗦。我是2004年给他治的，就是用上面说的这个河洛五行生克法。做完第一次后，他觉得特别好，说心里一下子亮堂了，舒服很多。隔了几天，我又给他做了一次，他说：“老师，您知道一辆生了锈的破车刚上完油是什么感觉吗？一开始骑不动，到后来那个滑润啊！我的心脏现在就是那样的感觉，40多年都没这么舒服过了。”我用这个方法给他治疗了两次后也没再治过。后来他出国了，去年过年还给我打电话，说他以前心脏震颤、心率不齐的毛病从我给他治了那两次以后就一直没犯过。

有一点需要注意，如果一个人脚下心脏反射区轻轻地摸上去就很疼，那说明他心衰到了比较严重的程度，对这种人最好不要使用上面的方法。

掐揉大鱼际，胜吃救心丸

心脏不太好的人最担心的就是突发情况，如果这个时候救心丸没带在身上，那就更是束手无策了。您不用着急，现在我教给您一个心脏急救的方法，您学会以后，不管是给自己做还是给家人做，效果都非常不错。



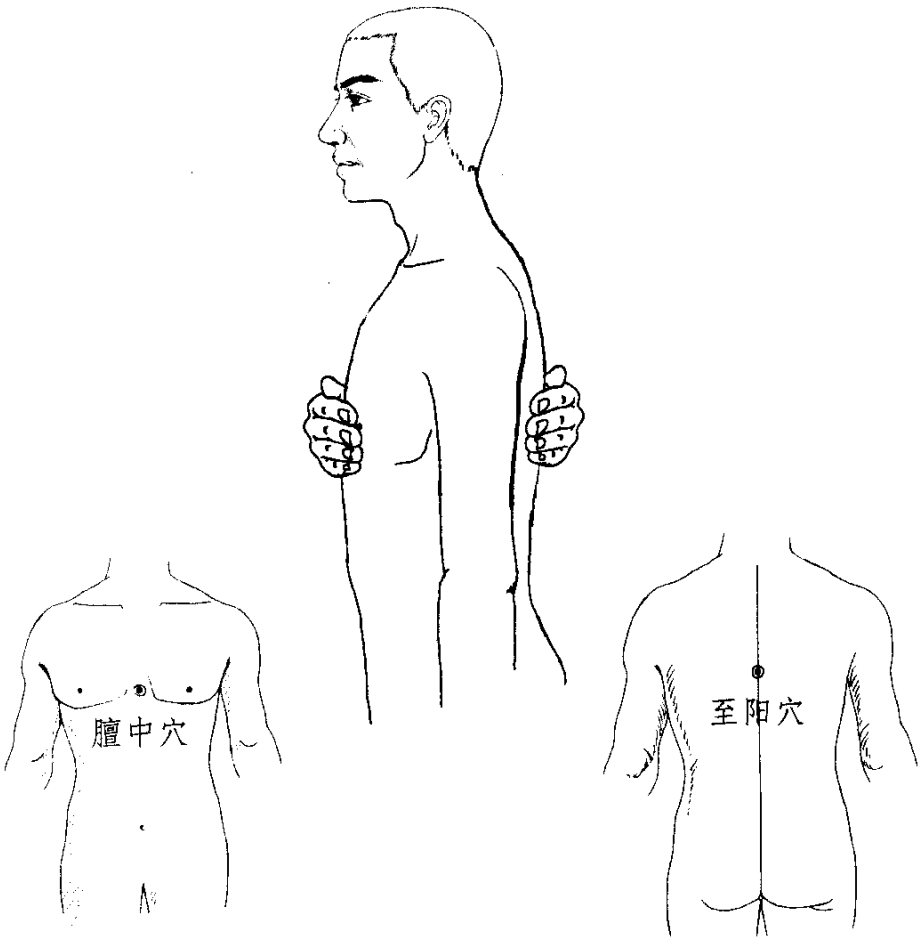
左手大鱼际就是随身携带的救心丸。

如果突然心悸、心绞痛、胸口憋闷，特别不舒服，请马上用大拇指的指尖掐揉大鱼际。用重力狠狠地掐九下，最好是把大拇指倒立过来，利用这样一个强力刺激来缓解心脏的压力。用这个方法急救，绝对胜似吃 6 颗救心丸。

心脏不好的人每天必做的安心之法

心脏不好的人最怕刺激，那么平时的时候您就要多做一些让自己安心的事情。如果家里人有谁心脏不太好的，我教给您一个方法，您每天给他做十几分钟，效果绝对好。

具体做法是：一只手劳宫穴搁在背后的至阳穴，另一只手劳宫穴



双手的抚慰就是最好的补心药。

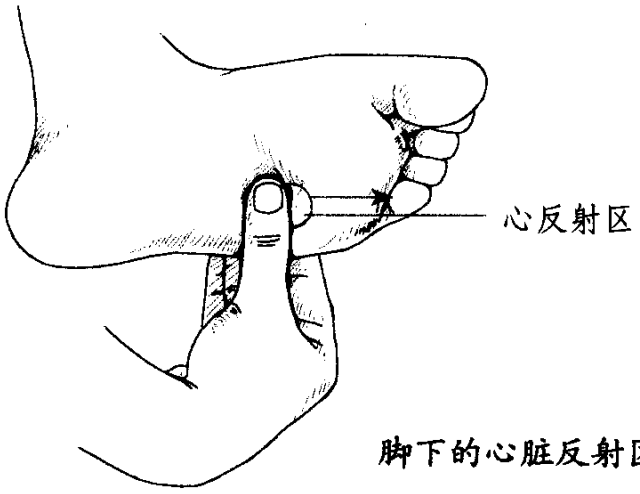
搁在膻中穴，两手掌心相对，然后两手一起很平稳地顺转 100 下，逆转 100 下。在使用这个方法的过程中，两个人都要保持安静，心里也要很平和。

这个方法也可以自己给自己做，不过得躺在床上，后背必须躺实，不能说话，否则效果就差一些。躺下来以后，右手在下，左手在上按在膻中穴，平衡地、有节律地顺转 100 下，逆转 100 下，边做边数数。这时候，您会觉得心里非常安稳。如果能坚持天天做，效果当然更好了。

这样做完之后，再用大拇指在左脚的心反射区很平稳地往上推 10 分钟。为了整个心脏都照顾到，我一般建议大家用大拇指横着往上推，这样就能给心脏一个周到、细致的安慰。

说了这么多方法，其实要想治愈心脏的毛病，最灵验的方法还是安心。如果能每天保持好心情，多想一些让自己宽心的事情，也别因为自己心脏不太好就整天心慌慌的，给自己不好的暗示。这样的话，心安了就没有什么病能骚扰到你了。

心脏的毛病其实没有那么可怕，修得自在安心就是最好的救心丸。



脚下的心脏反射区最听手的话。

糖尿病不再是您终身的烦恼了——糖尿病的三种家庭调治法

症状：脚下的胃和胰反射区硬、高；小腿胫骨与腿肚子相对的地方摸上去很疼。

方法：1. 点按脑垂体、甲状腺、胰腺反射区，重点梳理脚上消化系统的反射区。

2. 从腕横纹到中指横纹平均点 16 个点，腕横纹点为 1，指横纹点为 16。取 1、2、3、12、16 这 5 个点，每点艾灸 7 次，并用大拇指点揉，顺转 9 圈，逆转 6 圈。

3. 干柿子叶泡水，每天喝。

4. 默念 40.030.820.60，每天 15 分钟。

现在得糖尿病的人越来越多，几乎到了人人“谈糖色变”的地步。得糖尿病的人一般是吃得多、喝得多、尿得多，体重反而往下降。在我看来，这个病基本是属于享乐病。

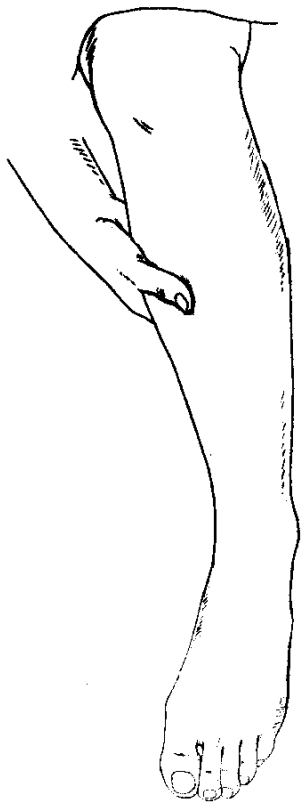
我知道一个 1978 年出生的小孩。他小时候正好赶上改革开放，那时候邓主席就告诉大家，农民先富起来。他们家就是先富起来的那一批人。等他两岁多能满地跑的时候就染上一个坏毛病，渴了不喝水，就喝可乐。那时候，他妈妈还挺高兴，说：“哎，我们家孩子不是甜的不喝。”结果没想到这孩子二十几岁就得了糖尿病。

糖尿病的自诊方法

在脚下甲状腺反射区下面第一横指处是胃反射区，第二横指处是胰

反射区。如果你发现自己这两个地方很硬、很高，说明可能是糖代谢不平衡了。但是，得了几年糖尿病的人，这两个地方摸起来反而是软的，没感觉了，这不是说糖代谢平衡了，而一般是打胰岛素引起的。

另外，在小腿的内侧有一个胫骨，胫骨是与腿肚子相对、上下四厘米的地方，这里一摸很疼，也是糖代谢失调的表现。



按揉小腿糖代谢反射区就能自测糖尿病。

糖尿病在西医被称为三多一少症——多食、多饮、多尿及体重减轻，中医称之为消渴症或三消症。在腿部糖代谢反射区短短的一段距离，依所在位置不同，分别对应上消、中消、下消三种症状。上消属肺，烦热、渴，不停地喝水，食量减少，小便清利，大便正常；中消属胃，饮水多，小便短红，吃得多也常感觉饥饿；下消属肾，饮水多，小便混浊。

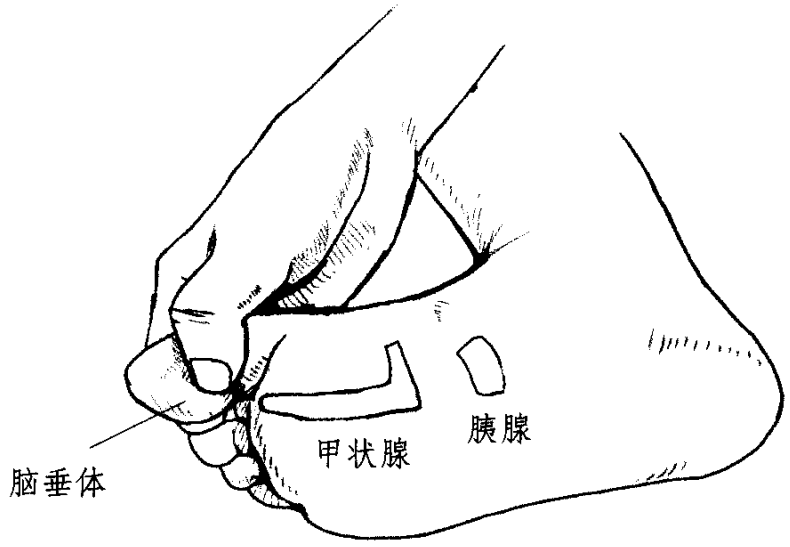
要想治疗糖尿病需要控制饮食，再加上适量的运动。除此之外，我再给您介绍三种小方法。

足下降糖法

我妹夫就有糖尿病，血糖最高的时候是 18.6。我妹妹是医生，给她丈夫吃了很多药都不管用，后来我用反射疗法给他调治了一个疗程，结果血糖降了，疗效挺好。

我用的就是四位一体基础法，主要就是点按，重点梳理脚上消化系统的反射区。在消化系统反射区中最重要的是脑垂体，因为它是九大系统的总司令官。另外，要重点梳理整个内分泌系统，比如说甲状腺、胰腺等。

总之，把消化系统和内分泌系统都梳理一遍，每天坚持十几分钟就能起到很好的作用。



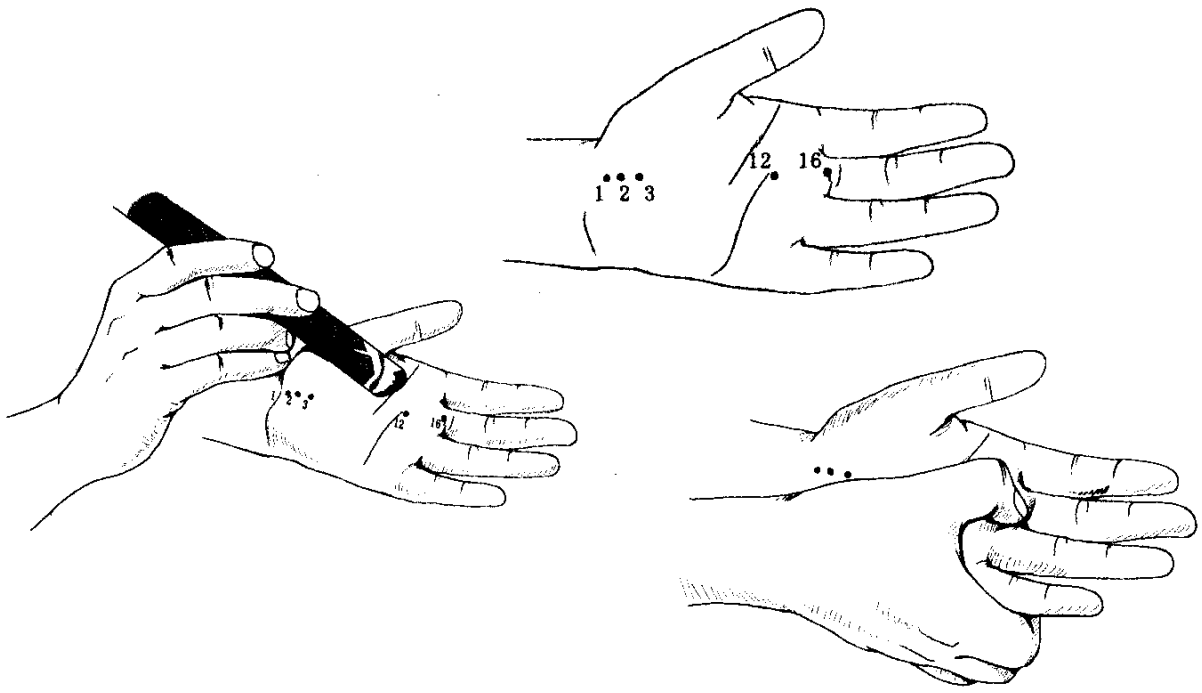
脑垂体反射区就是降糖的大药田。

每个人手上都有五个减糖点

几年前，天津有个股评员得了糖尿病，每天夜里都要再吃一顿饭，喝两次水。我告诉他一个方法，让他自己回家照着做。他按我说的坚持了两个月，夜里就不再起来吃饭和喝水了。

具体的方法是：从腕横纹到中指指根横纹虚拟一条直线，腕横纹点为1，指横纹点为16，平均点16个点。取1、2、3、12、16这5个点，用粗一点的香或者香烟，慢慢地靠近，当感觉灼热的时候再慢慢地拉开算一次，每点做7次，左手35次，右手35次。这个动作最好自己做，别人来做的话掌握不好热度的强弱。

这个方法也可以结合河洛五行生克法，在这5个点上每点顺时针按揉9圈，逆时针按揉6圈，5个点全部做完算一遍，一共做九遍，效果会更加显著。



按揉或灸手上的减糖点就能降血糖。

柿子叶的化糖妙法

第三种小方法是用柿子叶泡水喝。柿子有健脾开胃的作用，用它的叶子来泡水喝，又止渴又润喉。糖尿病的症状就是“三多一少”，柿子叶的作用恰好对了它的症。

当然，最好是用干的柿子叶，像泡茶那样泡着喝。如果是新鲜的柿子叶，就得在锅里放点油炒一下。把柿子叶的涩味炒掉，代茶饮，也能较好地控制餐后血糖。有糖尿病的人可以坚持每天当茶一样喝，没有糖尿病的人就不要经常喝了，这种凉性的东西，喝多了不太好。一般我给别人治糖尿病时都会告诉他们这个小方法，好多人都说效果很不错。

除此之外，还有一种比喝柿子叶水更方便的治疗糖尿病的方法，就是我在第一章提到的象数疗法。有糖尿病的朋友，建议您默念40.030.820.60，每天15分钟。

所以，有糖尿病的朋友首先要不紧张，不害怕，其次不要拒绝这种自然疗法。坚持下去，即使血糖稍微高点了，用我的这三种方法也能尽快缓解。

何必舍近求远，治泌尿系统病的药就长在脚上

症状：尿频、尿急、尿痛、尿道热、灼痛。

方法：1. 两手大拇指在尿道反射区顺着向前推 20 分钟，在推的过程中不停地喝水。

2. 在脚上的肾上腺、肾、输尿管、膀胱、尿道这几个反射区各自重点按揉或推刮 10 次。

3. 在盆里倒入热水，坐在上面熏尿道 20 分钟。

4. 喝玉米（皮，须子和玉米芯都保留）煮出来的水。

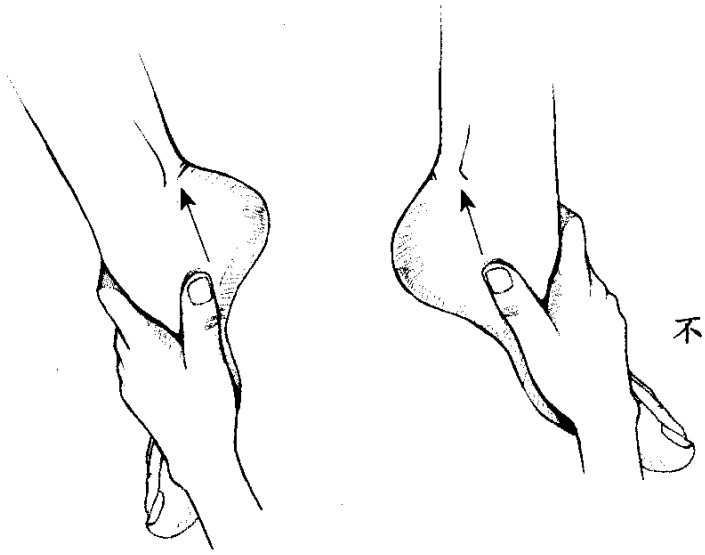
5. 默念 2000.30，每天 15 分钟。

难言之隐，一按了之

前些年，我的一位老同学到我家做客，每隔十几分钟她都要去一趟厕所。我一问才知道，原来她有这种状况已经两天了，而且越来越严重。她说她每次排尿都是滴几滴，而且接近完毕时都会有痛和热的感觉，脖子上、胳膊上还一阵阵地起鸡皮疙瘩。她觉得很痛苦又不好意思说，只能一遍遍地上厕所。很明显她是膀胱有了炎症。

我让老同学坐在床上，用大拇指分别推按她双脚上的尿道反射区，两个手向前推。刚一开始，她痛得难以忍受，一个劲儿嚷嚷说不做了。过了一会儿，她不嚷疼了，我就慢慢地加大力度，并且在做的过程中让她不停地喝水。因为血液里 70% 是水，我推按她的尿道反射区就是在加强她的血液循环。

我就这样在她脚上的尿道反射区做了 20 分钟，又对肾上腺、肾、



赶紧推推尿道反射区，你就不用再一趟一趟地跑厕所了。

输尿管、膀胱、尿道这几个反射区各自重点地刺激了 10 次。同时，在做的过程中，我还让她坚持默念 2000.30。因为膀胱炎的发生部位与肾、膀胱有很大关系，所以做这几个反射区加上默念特别的象数疗法的配数，效果就非常不错。全部做完后我又让她喝了 300 毫升水，这样，在做的过程中，她差不多喝了 900 多毫升水。而这时，她反而不去厕所了。

一直过了两个多小时她才起身去厕所，排尿顺畅了，接近尾声也不疼了。她高兴地说："想不到在脚上划拉划拉还真管事儿。"

从那以后，她尿频的毛病再也没犯过。更可喜的是，在她的带动下，她的女儿、儿子、外孙女都加入到反射疗法这个行业里来，并建立起了一个小有规模的保健场所。

用热水熏法来治尿道炎

还有一个例子，一个女同志，膀胱特别难受。她和母亲一起到我这儿来求治，没说几句话她就要上厕所。我跟她母亲说："伯母您下楼往前走，前面是一个商场，您到那儿给她买一个小盆。"女同志尿道短、宽，

得了尿急尿频往往拿热水一熏就管事儿。不到 10 分钟老太太就把小塑料盆买回来了。我把盆放在坐便里，让她坐上去，她说感觉热气在熏蒸阴道，特别舒服。开始的时候会有几滴尿滴下来，后来不滴了也就舒服了。

尿频，中医认为是有湿热积在了下身，主要集中在肾和膀胱上。膀胱里面的水让湿热阻住了，尿下不来，所以每次上厕所只是尿一点儿，根本就不能解决问题。再加上膀胱里的水没有排干净，所以会经常想去上厕所，情况紧急又尿不出来，还觉得火辣辣的痛。这种情况其实就是膀胱失于管理，不及时采取措施，严重的会把膀胱都憋破了。

一般来说，结了婚的女同志容易得这种病，还有就是老年男同志，前列腺有问题，也容易出现这种状况。

玉米水利尿术

家庭治疗尿频，除了上述做反射区和用热水熏的方法，还有一种方法就是喝玉米水。

买玉米时挑那些带皮的，剥掉外面的几片脏叶子，把里面的两三片叶子和玉米须冲洗干净，一块煮。最好把玉米切成两段或者三段，把玉米、玉米皮、玉米须和玉米芯里面的东西一起煮出来。玉米煮水对肾的注水下行效果特别好。

您会保护自己的脖子吗——颈椎病的家庭调治法

症状：脖子酸，僵硬，转头时嘎巴响，不自觉地想甩脖子。

方法：1. 在颈部刮痧，刮到出现紫红色或紫黑色痧点，等痧褪完以后再刮，直到痧变成正常的红色。

2. 每天用两条宽鞋带把大脚趾吊在床棱上一刻钟。

3. 把装着大盐粒的布袋子放在微波炉里加热，每天睡觉时枕在脖子下面。

4. 默念数字 2650.380，每天 15 分钟。

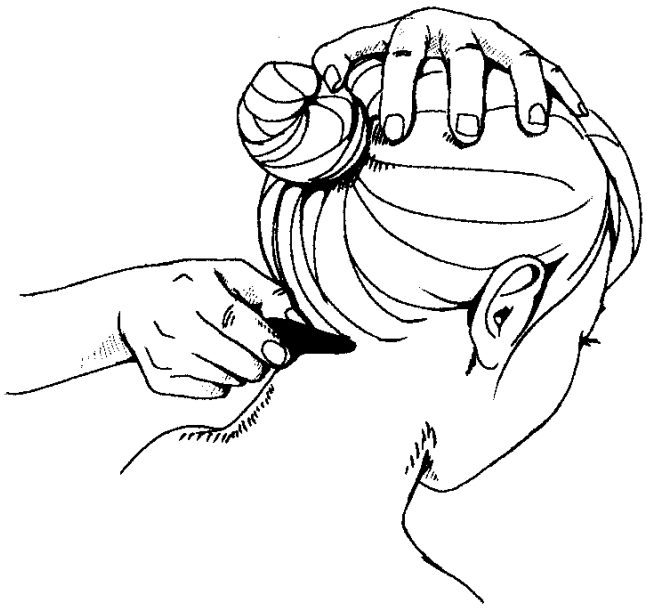
有一次在电视台做节目，我给节目主持人现场刮拭一次颈椎。当时我只用刮痧板轻轻刮了几下，她脖子后面就红了一大片，紫红紫红的。现场观众一片哗然，主持人自己也在问："我怎么了？我脖子怎么了？谁能告诉我，我颈椎怎么了？"看来她没有感到疼，但是却出了那么大的痧，这证明她的颈椎病已经非常严重了。

下节目以后，我问她平时是不是不怎么注意保护脖子。她说因为工作太忙了，经常晚上熬夜看稿，平时会觉得脖子酸、僵硬，有时候还会不自觉地想甩脖子。但是因为没什么大碍，她也就没在意。

脖子一不舒服了，你马上就得给它刮一刮

其实，颈椎病在前期确实是小病，就是脖子有点不舒服而已。如果大家稍微懂点保健的知识，这些小毛病就不会困扰自己了，更不会发展成大病。

人的颈椎常年露在外边，寒气很容易窜进去，再加上脖子长期保持



脖子很脆弱，需要您经常安抚。

一个姿势不动，那么寒气自然就冻在那儿了。在颈椎刮痧就是为了梳理气血，气血的这个通道顺了，颈椎的大小问题自然就都没了。

如果您经常脖子不舒服，发僵、发硬，有时候扭脖子嘎巴嘎巴响，那么我建议您买一块刮痧板，隔一段时间就给自己刮刮。当然了，这个方法得请别人来帮忙。

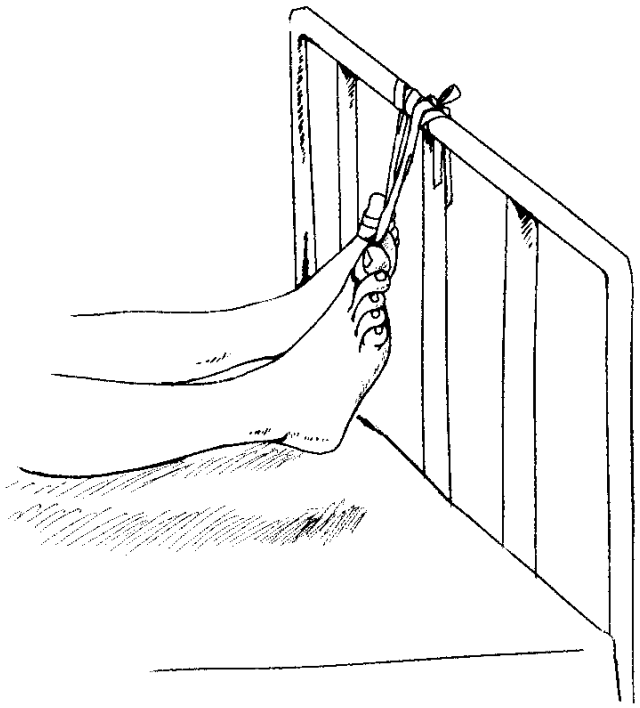
在颈椎刮痧的时候，一般刮到皮肤出现紫红色或紫黑色痧点就可以了，而且要等这次的痧褪完以后再刮。坚持刮一段时间，最后刮出的痧会变成正常的红色，或者脖子明显会觉得疼，这证明你的颈椎病已经好了，就不用再刮了。

用大拇指系鞋带治颈椎病，胜似做牵引

当然了，很多人只是脖子稍微有点不舒服，还到不了颈椎病的程度，或者有的人觉得刮痧不太方便。那么，我建议您每天自己揪一揪脚上大

脚趾里外两侧的颈椎反射区，或者用补泻一步法顺着往上推一推，越疼你越得坚持推。

如果您觉得太费事的话，就找两条运动鞋上的宽鞋带，拴个活扣，把大拇指吊在床棱上一刻钟，这也是给颈椎反射区一个持续的刺激。用这个方法治疗颈椎病跟你到医院花五十块钱做牵引是一样的效果。关键是，这么做还不耽误事儿，您看电视或看书的时候就可以同步完成了。



两条鞋带就能治好一直困扰你的颈椎病。

如果上面两个方法您都觉得麻烦的话，别忘了，咱们还有一个最简单的方法——象数疗法。经常颈椎不舒服的人，建议您每天默念数字2650.380。您也可以把这串数字写在纸条上，贴在家里的电视上、冰箱门上等随处可见的地方。这样你就能随时随地默念了，根本不用刻意抽出时间，也不至于觉得很枯燥。

治颈椎病要从娃娃抓起

颈椎病不是大人的“专利”，对于小孩，我要说说。我知道一个9岁的小男孩，他也得颈椎病。这是什么原因呢？因为现在的书越出越厚，越来越重。小孩背上双肩包以后，小脖子就得探着。而且，小孩子上课很辛苦，回家还得做几个小时的作业。老师布置的完成了，家长盼子成龙又给出两篇作业。这种高强度的学习让孩子严重地体力不支。

背的书包重、上课累、做作业辛苦，这就使得小孩颈椎疼。但是小孩呢，皮肤比较稚嫩，刮痧不是太好的方法。您给他在脚上按揉颈椎的反射区，他也不一定能老实待着。

所以，对这些得颈椎病的小孩，治疗方法一般是让他枕大盐袋子。我们人体啊，头可是最重要的，因为头是阳气汇集的地方，人能活着，就是因为人体内的阳气。阳气从哪里来？从阴气那里来，阳生阴长，互相生长。盐本身就是属阴的，它归于肾，明目，通便。最重要的是，盐是用来调和脏腑的。盐粒又能吸热，储热。

您可以缝一个布袋子，装上大盐粒，然后放在微波炉里加热，每天睡觉的时候枕着它，让盐气从头后面的孔穴进去。这样做不仅养头部的精气，还能把阻塞的路道打通。

另外，家长可以把自己的手搓热，每天给孩子在脖颈这儿搓搓，活动活动。

脖子是身体最薄弱的一个地方，风寒最容易进去，要注意保护。说到这里，我也要顺便提醒那些穿露脐装、爱美的小姑娘，身体前面是肚脐连着脏腑，后面是命门连着整个脊椎，穿露脐装的话，冷气从命门进去以后对脊柱有伤害。脊柱一受伤害，首先受不了的就是脖子。所以，可不能只为了好看就不顾自己的身体。

睡得香的人最幸福——失眠的家庭调治法

症状：失眠

方法：1. 在脚后跟的失眠点往前推 36 下。

2. 一只手抓住五个脚趾，用另外一只手的掌心对五趾前额摩擦，顺时针转 36 圈。

3. 默念 400.030.820，每天 15 分钟。

人的一生当中，睡眠约占我们生命的三分之一，可以说，人这一辈子起码有二三十年都是在床上度过的。但是，并不是每个人都能睡得那么香。

长期失眠的人，脚掌自涌泉穴向斜上方延伸至第三、四趾内会出现一条足纹，这就是失眠线。出现这条纹线的人需长期靠服用舒乐、安定等药品才能入睡，或者等到好不容易睡着了，一点点响动或没有响动突然又醒了，醒了就再也睡不着。结果搞得第二天很累，没心思工作，光打瞌睡，哈气连天的。这样的情况偶尔一次影响不大，要是长期失眠的话，人的身体和精神都耗不起。

老年人啊，睡不着觉，早早的起来了，身体其他地方也没什么大毛病，反正就是睡不着，这就属于生理的因素。人都有生老病死，人一老，啥都虚了，身体也远不如年轻时候了，觉也就少了。

年轻人失眠主要是因为什么呢？现在年轻人普遍工作压力大，夜生活多，往往到了晚上就容易兴奋，时间久了就真的睡不着了。当然，失眠也不全是压力大的原因，如果身体突然出了其他的毛病，比如感冒发烧，整夜整夜的烧，能睡得着吗？这也是导致失眠的一个原因。

你的脚上就有两个安眠点

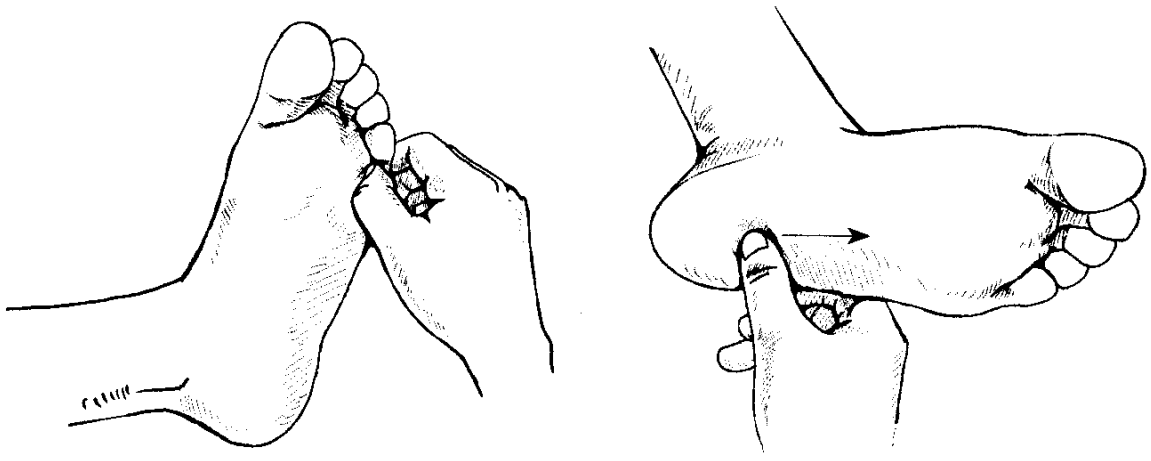
治疗失眠症的方法很多，最常见的是长期服用安眠药物。这种药对脑神经起到抑制作用，虽然暂时管用，但并不能治病祛根。而且，长期服药会使患者产生药品依赖并出现记忆力严重减退，甚至老年痴呆等症状。

因此，运用反射疗法进行家庭自我保健，克服对药物的依赖是一种很好的选择。

失眠的人大多数是压力太大，另外本身的内分泌也有问题。那么，治疗的话最好是全足都按摩到，把全身都调理一下。在全足按摩的基础上，重点加强对足跟前部正中偏内侧的失眠效应点的点按和刺激，这个失眠效应点就叫安眠点。

在脚后跟的失眠效应点往前推，推 36 下，或者您有时间的话就多推会儿，不必拘泥于数字。但是，推的方法要注意，还是那个原则，不要在风箱里赶耗子。这就是说千万别来回推，来回推会起到相反的作用。

另外，在小脚趾根部横纹处也有一个失眠效应点，多推按这个点也能让你睡得很好。

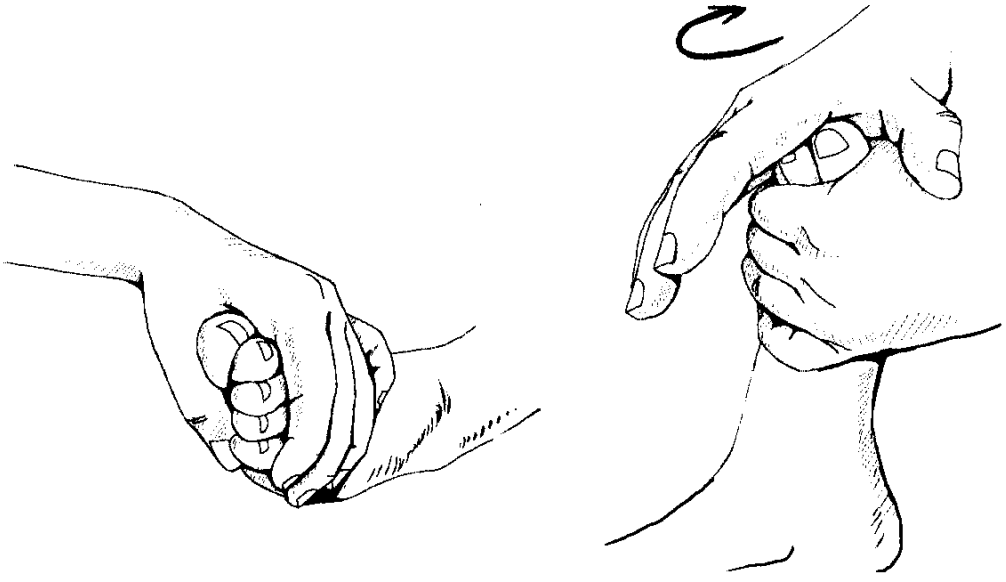


激活两个安眠点，你就能高枕无忧。

减压就能睡得香

要想彻底调治好睡眠还是要降低脑部的压力，把压力卸掉，心态放轻松。用下面这个通过前额来调节的方法就有很不错的疗效。

用一只手攥住一只脚的五个脚趾，用另外一只手的掌心对五趾前额进行按摩，顺时针转 36 圈。另外。您使用这个方法的同时，如果能坚持默念 400.030.820 半个小时，就会让自己安心很多。这个方法绝对比你每天为了能睡着而不停地数羊有用得多。坚持用这两个小方法，您的睡眠质量肯定会越来越好的。



搓搓前额，把压力甩掉，你就能轻松入睡。

老想睡觉怎么办

上面我说的针对脚底失眠效应点的做法，方向您别记错了，是向上推。如果您往后推，那恐怕您这一宿就得坐着，别睡了，因为往后推是

治嗜睡症的。

有的人睡不着觉郁闷，但也有些人整天光想睡觉，也很烦，这种状况就是嗜睡症的表现。一般甲低的人容易得嗜睡症。这样的人往往吃的少，犀牛肩，头一挨枕头就能睡着。别说挨枕头了，坐车的时候靠着个窗户边儿也能睡着了。以前我认识一个人，一副整天都睡不醒的样子。有时我们一边聊天他都能睡着，等到叫醒他，他都不知道自己已经睡着了。像这样的人，要想用反射疗法调治的话，得在脚后跟的安眠点往后推，每天坚持 20 分钟，效果就很不错。

学会了这些小方法，坚持下去，相信您每天都能睡得很安稳。

为什么憋得慌——鼻炎的家庭调治法

症状：鼻炎

方法：1. 大拇指推按手脚上的鼻区，每天各推 36 下。

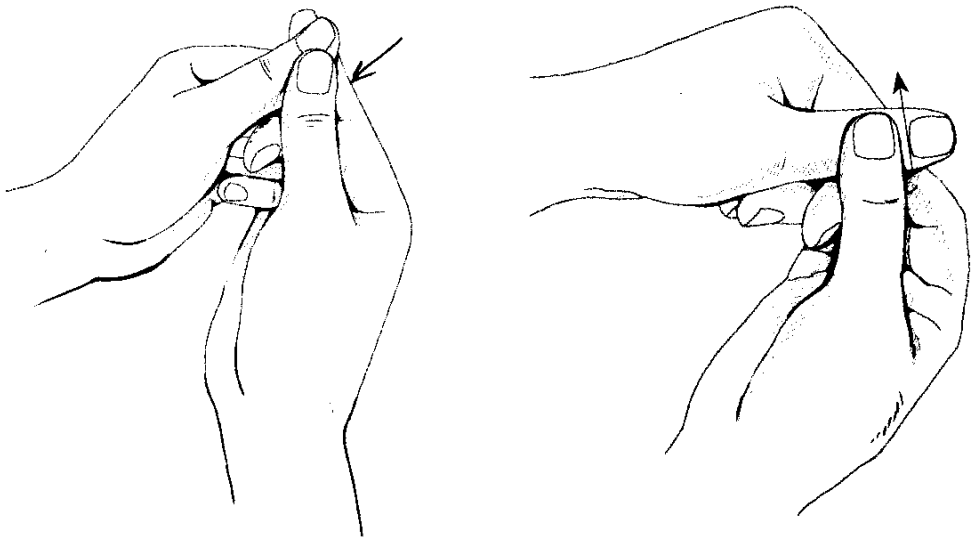
2. 按揉脚下的肺、气管、支气管、呼吸道、肾上腺和脾反射区。

3. 每天用手指点揉迎香穴 36 下。

十几年前，很多地方兴起了手术治鼻炎的一针灵。但通过这种手术把外鼻都切除了以后，人总归会不太舒服。一般做过这个手术的人会觉得鼻子里有个大空洞，没着没落的，而且有些细菌也很容易进去。

有鼻炎的人，往往一感冒鼻炎就会复发。一边鼻子不通气，就用

大拇指推按鼻反射区，左管右，右管左，交叉着做。左鼻子不通气就推按右脚的鼻区 36 下，右鼻子不通气就做左边。通过手上的鼻区来调理，效果也是一样，而且跟脚上的位置对应，做法也一样，这个闲着没事儿就推。平时还可以推动两个鼻翼，大概是迎香穴的位置，每天点揉 36 下。两个方法，对治疗长期鼻炎、鼻窦炎都很有好处。



搓大拇指就能治好鼻炎。

有鼻炎的人，在脚下的鼻反射区用补泻一步法从脚趾指趾端向趾甲根的方向顺着推，每天推按 36 下，就能有效地调治鼻炎。如果鼻炎比较严重的话，那么鼻子、上下颌、肺、气管、支气管、呼吸道这些反射区都要按摩一遍，尤其是在肺区要重点做。同时也要做肾上腺和脾，起到一个消炎的作用。

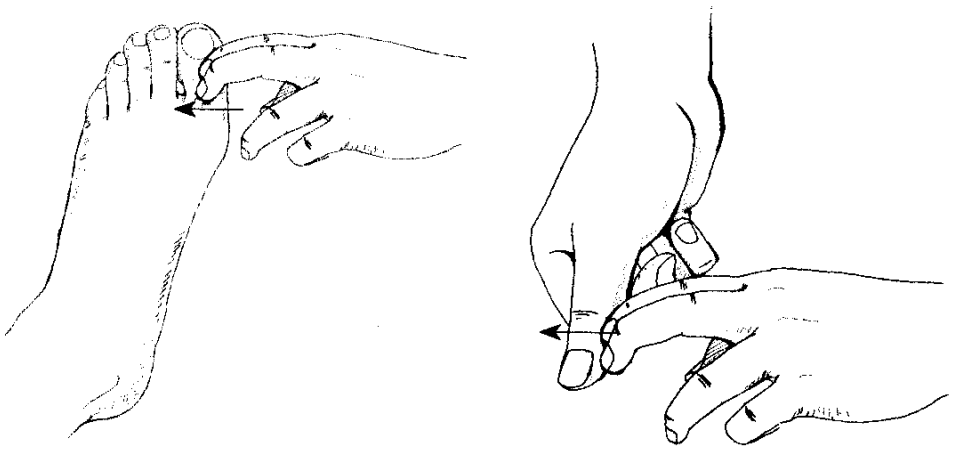
我曾经用足底的反射疗法给一位男士治好过鼻炎。按上面说的方法去做，一次做完也就半个小时，只用了三四天时间，他就能安稳睡觉，不再像以前那样每天鼻子憋得只能用嘴呼吸了。她爱人说：“以前每天晚上都得光听他大口大口地呼气，都替他憋得慌。”

刚开始是我给他做的，他觉得这个方法很好，非常认可。我说：“您夫人愿意为您服务吗？”他说：“没什么不愿意的，能治好就行。”我说：“那行，明天让她跟您一起来，我跟她说说。”

后来我就教他夫人做，前后只来过三次，夫妻俩就都不来了。两口子学到方法，回家自己做去了。过了一个月，他打电话过来说已经好利索了，不那么憋得慌了，晚上睡觉时觉得鼻子特别舒服。他说，由于夫人每天给自己按摩，现在不仅病治好了，夫妻俩的感情也升温了。

他们两口子是批发化妆品的，我要是到他们那儿去，根本就走不了，往我兜里霹雳啪啦地装化妆品。后来这两口子每年春节都来看我，我们也成了很好的朋友。

一般有鼻炎的人睡觉容易打呼噜。有的人打鼾打了半截儿，后面不喘气儿了，只听见鼻子里呼呼的，半天才喘一口气，这就属于比较严重的。这样的人，每天睡觉前用食指和中指分别推按脚上的上下颌的反射区。每天晚上先推 100 下再睡觉，保证鼻子就舒服得多，也不会再因为打鼾而把家人吵醒了。当然，你要是觉得脚上比较麻烦的话，在手上做也是一样的，方法、方向、次数都不变。



只需动动手指，你就不会再鼾声如雷了。

皮肤是人的第二张脸——硬皮病的家庭调治法

症状：皮肤硬，毛孔堵塞，汗排不出来，皮肤光光的，揪不起来。

方法：1. 每天按揉足跟腱部的皮肤特效区 30 分钟，疏理督脉及膀胱经。

2. 用配制的苦参药酒涂在皮肤红斑及硬皮部位。皮肤松软后，再对大椎、肺俞、心俞、肝俞、脾俞、肾俞、大肠俞等穴位拔罐，并在脾俞、肺俞上运用五行生克补泻法。

得硬皮病的人皮肤是硬的，毛孔都给堵上了，汗排不出来。还有的人手指或者脚趾的末端要经历三种颜色变化，先开始是白的，后来就变得青紫了，最后却变成红色。

2006 年 7 月初，我接诊了一位女性硬皮病患者。她已经连续发烧三个月了，体温经常在 39.2 度左右，全身瘙痒，彻夜难眠。住院后，经仪器检查，她身体各项指标都是阴性的，医院不给治。

刚到我那儿的时候，她目光呆滞，不爱说话，只是双手不停地挠痒。她家人说，患者原本是个爱说爱笑的人，可是疾病的折磨使她的性格都发生了转变。我见她皮肤上散着猩红点，表皮厚，紧绷着，捏都捏不住，而且鼻尖瘦，指尖皮肤苍白。这个病人说她全身关节疼痛，手腕关节甚至屈伸都困难。

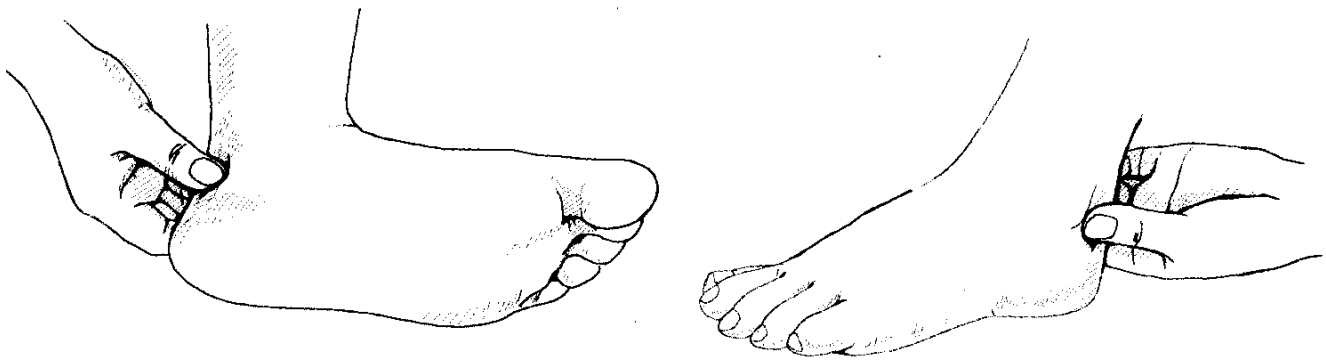
接诊后，我首先用足部反射疗法查诊，发现患者肺、肾、肝、脾、大肠等反射区均存在不同程度的阳性反应，或者是有疙瘩，或者是有棱子。我本来想用拔罐的方法治疗，但她皮肤光光的，很严密，根本就没

法儿上罐。根据中医“肺朝百脉、主皮毛”的说法，我在她足部的肝、肾、脾、大肠等反射区按摩，并且着重加强对肺反射区的按摩，促进升清降浊。

另外在足部还增加了对其他一些反射区和效应点的按摩。足两踝后跟腱部有一个皮肤特效区，每次做足部反射疗法的同时，我都着重加强对这个特效区的刺激。治疗中还采用了对督脉及膀胱经疏理的方法，以达到平衡阴阳、顺化五行的目的。

第一天治疗后，家属反应，她以前老是失眠，这下总算能睡一个好觉了。连续治疗三天后，她的睡眠质量提高，也开始有了食欲。我把配制的苦参药酒搽在她皮肤的红斑及硬皮部位。擦了几天后，她的皮肤开始松软，这时再取大椎、肺俞、心俞、肝俞、脾俞、肾俞、大肠俞等穴位进行经络拔罐，一天拔一次。另外，我还对其脾俞、肺俞进行五行生克补泻，加强标本兼治，患者的病情迅速得到了缓解。治疗十五天后，患者开始拉黑绿色脓状大便，大约持续排了一年半的时间，大便才恢复正常的颜色和气味。这说明她体内的毒素淤积非常严重。

在三个月的综合治疗中，我还加上心理治疗，让患者看到生活的希

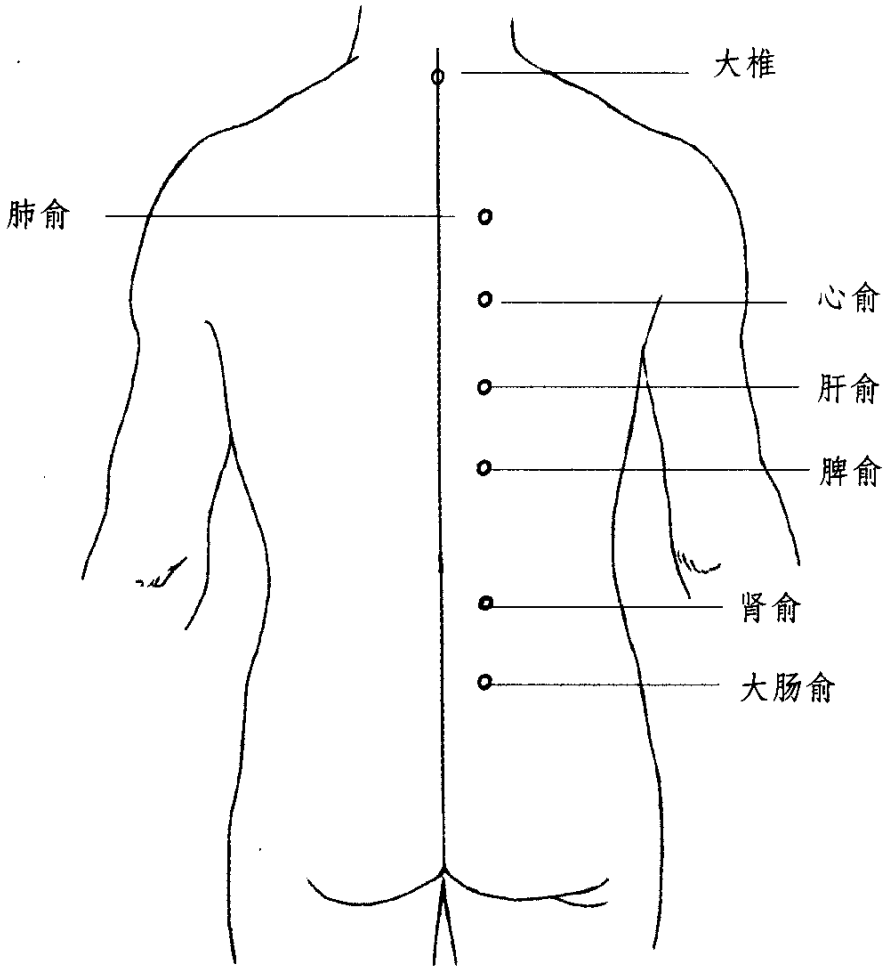


善用皮肤特区，你的皮肤就能光洁如玉。

望，她的性格也变得越来越开朗了。

治疗以后，追踪病情两年，没有任何复发的迹象，这对我来说是一个莫大的鼓舞。

有时候人的满足感的获得很简单，能帮别人解除病痛并看到他们脸上的笑容就是我的福气了。



走路应该虎虎生风——足跟痛的家庭调治法

症状：脚后跟痛

方法：1. 在痛脚同侧手的大鱼际边上找到痛点，先在痛点周围点揉，顺 9 圈，逆 6 圈，再在痛点重力按揉 60 下。

2. 五斤醋，不加水，煮开晾凉后泡脚，连续泡五天。

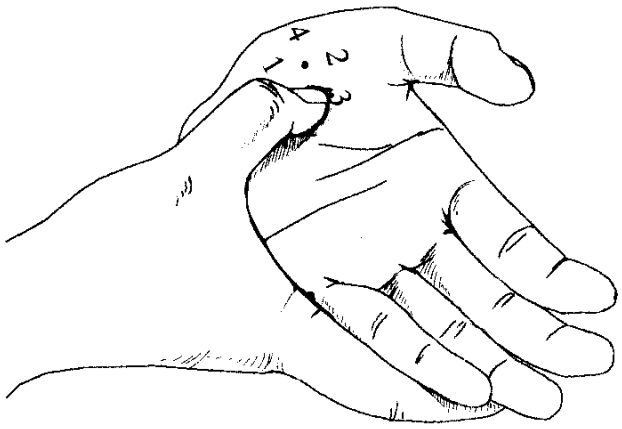
3. 每天按揉足跟 20 分钟。

不少人有脚后跟痛的毛病，它多发生于中年以后，而且男性发病率高。一般足跟痛是肾虚所致，有的人不一定是脚后跟这块疼，而是内侧或外侧的坐骨神经痛，这些毛病统称为足跟痛。

足跟痛的人非常痛苦。一走路就痛，站在那儿也痛，早晨起来两脚不能落地，一落地，那个痛啊，真是说不出来。如果不严重的话，一般活动活动腿脚，症状就会减轻，但是如果你脚后跟的骨刺特别大的话，还会鼓起来一块。

一位修电脑的小伙子来我家修理电脑。我见他走路有点儿别扭，好像脚不舒服似的，就问他怎么了。他说他右脚足跟痛已经一个多月了。根据下病上治的道理，我在他的右手大鱼际找到了最痛点，然后采用河洛五行生克法。先在痛点周围上下左右 4 个点分别按揉，顺 9 圈，逆 6 圈，最后在这个痛点上用工具点揉了 60 下。小伙子痛得一个劲儿地喊：“不弄了！不弄了！”我鼓励他说长痛不如短痛，坚持就是胜利，就那么坚持着做了一遍。

最后，我让他去买五斤醋，老陈醋或是白醋都可以。晚上回家后，把醋加温，什么水也不加，煮开以后晾凉了泡脚。连续泡五天。



没想到脚上的病还能在手上治吧。

他照我说的去做了，第六天早晨打来电话说足跟痛的毛病已经好了，清晨下地时已经完全没有痛的感觉了。

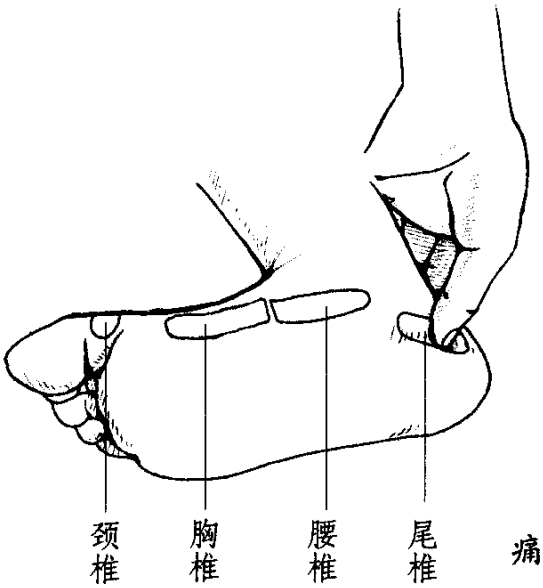
要是一个人足跟痛已经半年多了，起码得泡一个多月的脚，五斤醋一起用，五天一换。有的人疼了两三年，那恐怕就得成箱地买醋了。

一般成年人足跟痛是跟肾虚有关，这样的人摸自己脚上的肾和膀胱反射区会有酸痛的感觉。

但是很多小孩子也会足跟痛。我的一个小侄孙，10 岁了。他妈妈说最近孩子老嚷嚷脚后跟疼。我看他下楼的时候老爱隔着两三个台阶就开始往下蹦，在路上走的时候也是这样，碰着个高点儿的台子就非得爬上去，再往下蹦。你说，他能不疼吗？

小孩子老是爱蹦，很容易把足跟震坏了。小孩子十几岁正是精力旺盛，不知道怎么玩儿才好的时候。孩子嚷嚷脚后跟疼，说明他的足跟已经受到伤害了。那次我就在他家住了十几天，每天给孩子做全足按摩，同时重点推按足跟部位。我走的时候，孩子已经好很多了，再也不整天喊疼了，晚上也睡得很踏实。

建议家长平时多观察自己的孩子，发现他有爱蹦的毛病就要提醒他。



经常推按足跟，尤其是足痛点，就能消灭足跟痛。

另外，平时要多用大拇指给孩子推按足跟。

孩子的病都是小时候攒下的，学会我教给您的方法，就能让孩子的健康赢在起跑线上。

让呃逆症戛然而止

症状：一直打嗝

方法：1. 在脚背的横膈膜反射区横着推 100 下。

2. 一口气喝 13 口水，连续地，小口喝。

3. 仙人推背——从上往下，然后再从下到上，连续推背 15 分钟。

有人吃完饭以后习惯性地打嗝，这是怎么回事呢？有时候是吃饭太快了，气儿没顺下去就往上逆了。这种情况偶尔一次不算是病，但是如

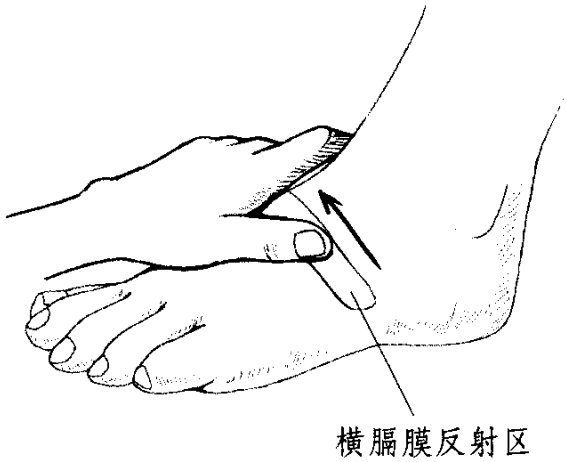
果有人经常这样的话，那肯定是脏腑出了毛病。另外，像胃火大、脾胃虚等都能导致打嗝。

有一位离休干部住在中医附院，呃逆不停，吵得其他住院的人不能休息。一位副主任医师把他介绍到我这里，告诉我，他一个劲儿地打嗝，住院的人都被吵得闹着要出院。

我就在足部梳理他的消化系统，在横膈膜反射区用补泻一步法横着推了 100 下，效果正如他的女婿所说——“戛然而止”。“真没想到，半个月不停地打嗝，不能吃喝不能睡觉，吃药针灸都没奏效，但现在就这么一下子就给弄好了，这下可舒服了。”老人一边说，一边双手合十，连连拜谢。

这里还提醒大家注意，有的小孩儿刚刚懂事，大人越到吃饭的时候越说他，这个孩子就容易打嗝，所以小孩儿吃饭时大人不要跟他说话。大人气儿不顺的时候或者突然着点儿凉也容易打嗝。这种情况就是一口气没喘好，跟呃逆还不太一样。像这样的情况，一般喝 13 口水就行了。小口喝，一口气连续喝 13 口，把凉气压下去就好了。

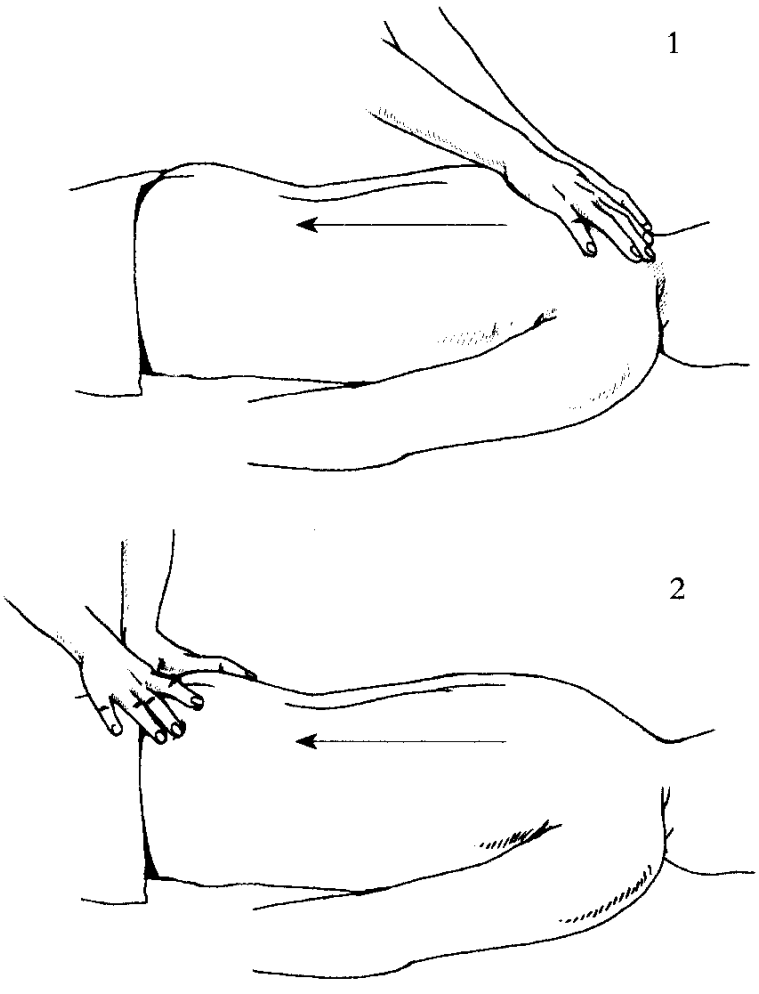
老年人一旦长期打嗝，家人就一定要特别注意了。我朋友接诊的一



打嗝了，赶紧推按横膈膜反射区。

个病人，老爷子78岁了，一直打嗝不止。他打嗝的声音很宏亮，说话声音也特别响，满面红光的，整个人处于亢奋状态。像这种嗝属于肾水衰竭，就是说阳气外泄太多了。这样的人得急救。

老人打嗝其实是可以预防的，用“仙人推背”法就可以。从上往下，然后再从下往上，反复推15分钟。这个推法有几个地方受益，脊柱受益，华佗夹脊受益，马尾神经受益，膀胱一经二经全受益，所以整个背部的阳气都生发起来了。这样的话，把五脏六腑就一起调理，就能达到一个脏腑间五行生克的平衡。这个方法不仅对打嗝有很好的疗效，也是一个



请以推背的方式表达你对父母的爱。

老年人保健的基础法。

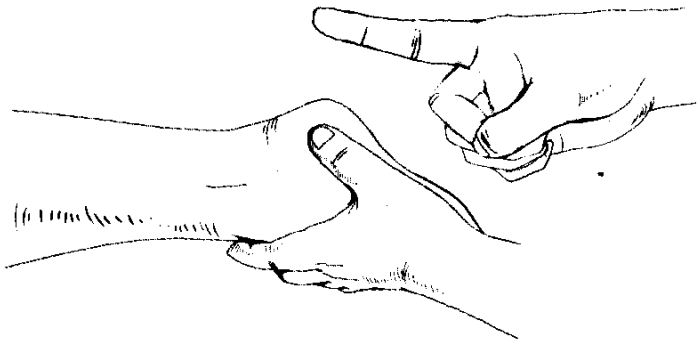
建议子女们每周给父母推背两次，把全身的脏腑都调顺了，就不怕他们再得什么大病。

好汉也架不住三泡稀——腹泻的家庭调治法

症状：腹泻，一天拉肚子 3 次以上。
方法：在脚后跟找到疼点，用小棍敲 18 下。

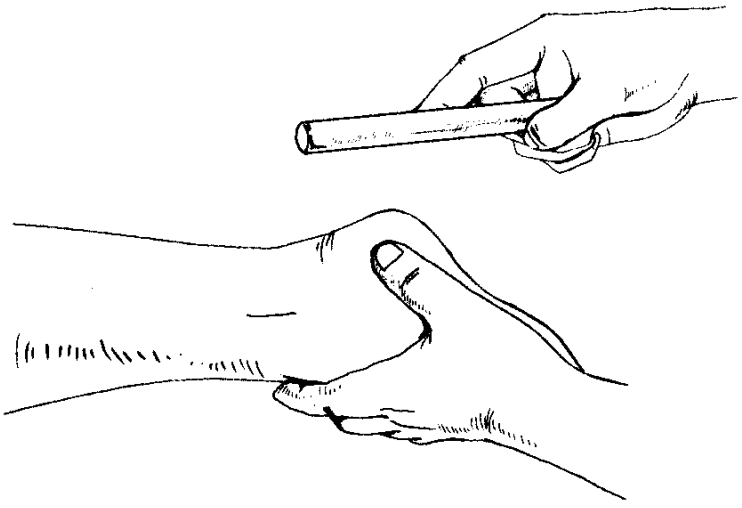
俗话说，好汉也架不住三泡稀。如果你一天跑三趟以上的厕所就说明是腹泻了。大部分人觉得腹泻算不上什么大病，但严重的话对身体的损害也不小。严重的腹泻可引起脱水，尤其是老人和儿童，身体抵抗力弱，更不能掉以轻心。

着凉或是吃了不干净的东西很容易使人拉肚子，如果不是特别严重的话，可以用下面这个方法。趴到床上，把两只脚的脚后跟露出来，在每只脚的脚后跟中间偏里侧，找到一个疼点。然后，用小棍或者剪刀把儿之类又细又硬的东西，竖起来敲这个疼点，敲 18 下。这样做了以后，腹泻的人顶多再拉一次就不拉了，这个疼点就叫止泄点。要是小孩子腹泻了，怕用小棍敲太疼，你就可以用食指代替小棍，效果也是一样的。



你的脚后跟就是天生的止泻灵。

去年在延庆上课时，我在课上就跟学生说，用小棍敲脚后跟可以治腹泻。一个学生说：“老师，我从早上起来到现在拉三遍了。”我说：“那好，正好给大家现场示范，看看管事儿不管事儿。”我让她趴在按摩床上，在旁边找了一个小棍，一边脚后跟敲了 18 下。



用小棍或剪刀把儿敲止泻点18下，可以止泻。

后来到那天的课上完了，那个学生也没再跑厕所。如果情况不见好转或粪便中带血，那就要看医生了。

学生们都说教科书里没这招，但这招就解决问题了。

提醒您一下，脾胃虚的人尤其不要喝凉水，要喝温水或热水。脾胃

虚的人喝凉水最容易导致腹泻。

对于老年人的五更泻，我要特别说说。为什么叫五更泻呢？早上四五点左右相当于古时候的五更，因为泄泻是在这个时候发生的，所以就叫五更泻。经常五更泻的人一般气血虚，有时候自己也搞不清楚到底是醒了就想上厕所，还是因为要上厕所被逼醒的。对于五更泻，用小棍敲止泻点也管用。

老人最需要补气——小肠疝气的家庭调治法

症状：小肠往下坠，胀痛。

方法：1. 全足按摩后在生殖反射区上找敏感点，反复按摩 15 分钟。

2. 按摩腹股沟反射区 30 分钟。

一般男同志年纪大了容易得小肠疝气，得这个病有先天因素，也有后天因素，后天因素一般都跟着凉有关。有些老人得了疝气，觉得非常难受又难以启齿。这个病是小肠那儿出了一块皮层，有气在皮层里包着，平时就感觉小肠往下坠，胀痛，躺下可能会舒服点。小肠疝气发作厉害的时候，每隔两三年就得去动手术，很痛苦。

今年我去东北探亲，我哥得了这种病。小肠疝气在足部反射疗法中并没有固定的区域，但是我想小肠疝气靠近人体会阴部，属于生殖系统反射区。所以，全足按摩后，我就在这块反射区上找敏感点，同时又在睾丸及前列腺反射区各自找到了敏感点，然后，在这三个敏感点上反复

按摩。刚开始做的时候，老人感觉很痛，反应非常大，经过十几分钟疼痛就逐渐缓解了。后来，我又选择腹股沟反射区进行按摩。大概一共做了半个多小时。

第二天，老人告诉我，他觉得不那么坠得慌了。我又接连给他做了六次，老人疼痛的感觉以及坠胀的感觉都明显见好。临走前，我叮嘱家人要坚持为老人做足底按摩，尤其要重点按摩生殖系统反射区和那三个敏感点。近日传来好消息，哥哥的小肠疝气已有明显的好转。

头脑清醒才有好运气——头晕、头疼的家庭调治法

症状：头晕，头疼，晕车。

方法：头部血糖低，头晕——两勺白糖沏浓水喝，发病时即用即好。

高血压头晕——用大拇指和中指顺着一个方向轻抚另外一只手中指的两个侧面，从指尖到指根轻抚 81 下。

晕车——在内耳迷路反射区从脚踝向脚趾方向推按，每天坚持做 36 下。

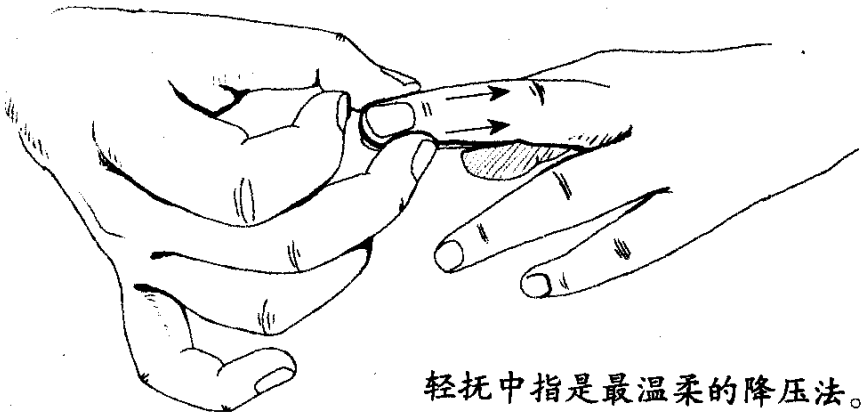
脑贫血引起的头晕喝白糖水

女孩子超过一米六五，男孩子一米七三以上，尤其是一米八以上的大个子，很容易出现脑贫血。女人脑贫血，在怀孕期间更厉害。怀孕的妇女可能上厕所的时候，猛一起身就觉得眼前发黑，很容易摔着。这样

的患者只需两勺白糖沏水喝，沏得浓一点儿喝下去，10 分钟后就什么事儿都没了。经常因为脑贫血引起头晕的人可以每周喝白糖水 2 ～ 3 次，随时补充脑血糖。

血压高引起的头晕怎么办

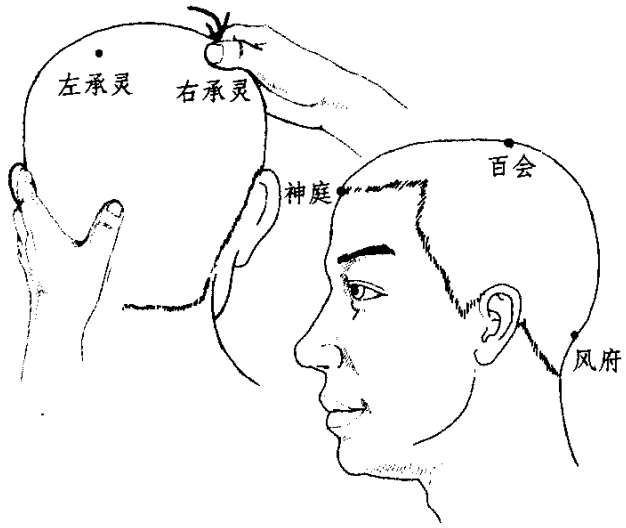
血压高的人也很容易头晕，用大拇指和中指轻抚另外一只手中指的两个侧面。还是那个原则，不要在风箱里赶耗子，要顺着一个方向。另外，需要特别注意：是轻抚不是推按，从指间轻抚到指根，不要来回。先做右手 81 下，再做左手 81 下，再回到右手 81 下。女的是右左右，男的是左右左，一共是三个 81 下。建议有高血压的人每天这样做做。



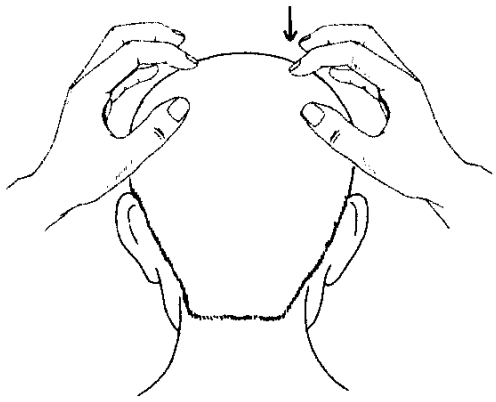
轻抚中指是最温柔的降压法。

在济南，我一个学生的保姆，突然血压高了，头晕得厉害。我学生就告诉她上面的方法，结果她就给做反了，从里往外做的，结果血压倒升上去了，头就更晕了。后来我学生用正确的方法亲自给她做，结果那个保姆一会儿就睡着了。第二天她也没再晕，血压也很正常。

很多人因为工作压力大、精神紧张等也容易头晕，头痛，脑袋昏昏沉沉的。这时候，有一个方法能让你立马觉得神清气爽，眼睛有神。用



按揉这几个穴位就能让脑袋清爽。



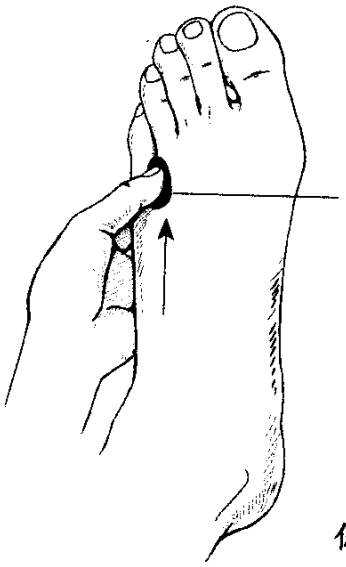
按揉以后的敲打放松不能少。

大拇指按揉，在风府穴顺转 9 圈，左承灵顺转 27 圈，神庭逆转 12 圈，百会顺转 45 圈，右承灵逆转 24 圈。注意，这几个穴位的前后顺序不能变。最后用十指指肚敲打整个头部两分钟。这样做完以后，患者立马会觉得眼睛很亮，脑袋后面像是有清爽的风，很舒服。

另外，经常头痛的人，建议您默念数字 030.072，每天 20 分钟，也能让头痛的症状明显减轻。

晕车后怎么办

有的人晕车到什么程度呢？自己开车不晕，坐别人的车晕；坐破车不晕，坐好车晕。我们的脚面四五趾趾缝下，大约四厘米左右的地方是平衡器官，也就是内耳迷路。晕车的人这块是膨出的，很鼓。在这个地方治疗晕车的时候就要把大拇指侧过来，从骨缝进去，从脚踝向脚趾方向拉，每天坚持做 90 下，坚持一两个月就能有不错的效果。如果今天临时要出去，怕晕车，那就提前一个小时，做 20 多分钟。



内耳迷路反射区就能让你不再晕车。

有一个小学生，家里有很豪华的别克车，可是出门的时候就得打的，而且必须打最次的那种“黄大发”，打夏利都不行。我就按上面的方法给她做了四五次，也就一个礼拜，就完全好了。

后来一家人坐飞机出远门，从天津到北京机场，这个小学生就坐在自家的别克车里，一点儿都没晕。后来一家人又乘飞机到新加坡，还是一路平安。家长说：“太感谢了，没想到脚上还有这么神奇的地方。”

一定要对得起自己的胃——胃下垂的家庭调治法

症状：胃下垂

方法：1. 分别点按脚下胃、胰、十二指肠的反射区各 36 下。

2. 在肝俞和脾俞拔罐。

注意：吃完饭后躺半个小时再起来活动。

胃下垂的人一般比较瘦弱。

有个老太太 70 多岁，70 多斤，特别瘦，还特别要强，爱干活。她胃下垂非常严重，喝一口水的话，你的手摸着她的胃，手就感觉水过来了，像有一个小圆珠滚下去，非常吓人。

我给老太太提了个建议，吃完饭不要着急活动，就劲儿躺下，半小时以后再起来收拾碗筷。因为她脾虚，肌肉和内脏器官可能萎缩了，而饭后劳作会使食物未经消化就往下沉积，只会给胃造成负担。

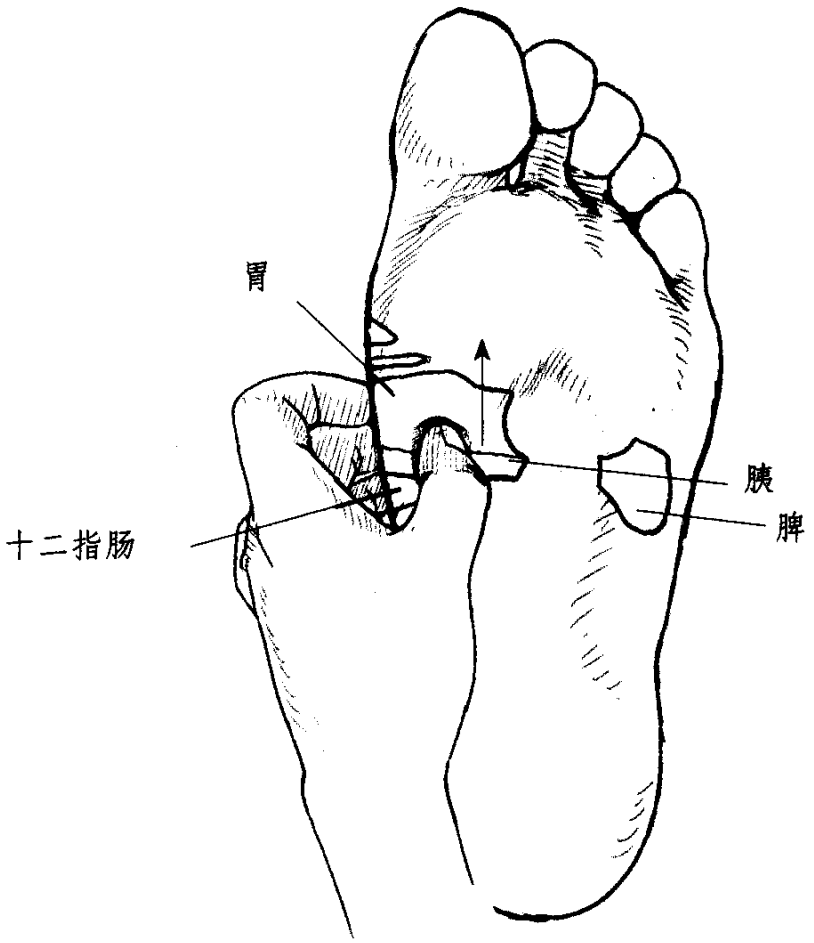
我给她按揉胃的反射区，同时加强对脾的刺激。一般脾胃不好的人，在做足部反射疗法时都是按胃，胰，十二指肠这个顺序点按，各 36 下。

另外，我用四位一体基础法培补她的肾，脾和血海，使她气血相通。这样等于是在调理了消化系统的五行顺化之后，再梳通全身的气血，就是给全身做保健了。

有条件的话也可以在肝俞和脾俞拔拔罐。

我建议老年朋友吃完饭要先休息一会儿，让胃里的食物消化后再起身活动，否则到了胃下垂的地步就很被动了。那么，饭后半小时，自己

在胃反射区用大拇指往上推一推，推 36 下就行，坚持一个月，你就会感到胃明显上升了。



胃下垂了，自然要从下往上推。

一呼一吸都要保持通畅——哮喘病的家庭调治法

症状：哮喘

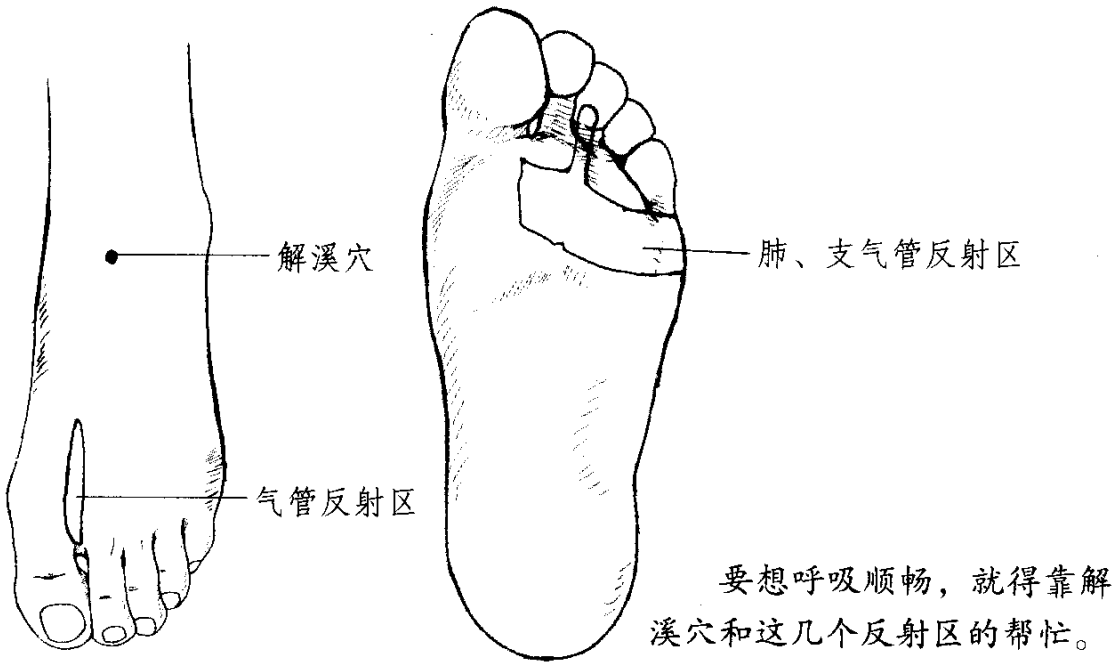
方法：1. 在肺区、气管、支气管反射区和解溪穴按、揉、推、刮 20 分钟。

2. 在大椎、风门、肺俞、天宗、天府、肾俞拔罐 10 分钟。

3. 默念 20.50.70，每天 20 分钟。

在中西医里都有这么一句话叫“内不治喘，外不治癣”。

我第一次治哮喘是在 2000 年。我的一个老同事，当时 52 岁，喘得很厉害，到了秋天和冬天更是严重，有时候连一句完整的话都说不了。有一天，她到我家来，我说：“咱们先做着试试。”然后我用足部反射疗法在她的肺区、气管、支气管和解溪穴用四位一体基础法给她做。按、揉、推、刮这几个区域，反复做了 20 多分钟，然后又用玻璃罐在大椎、



要想呼吸顺畅，就得靠解溪穴和这几个反射区的帮忙。

风门、肺俞、天宗、天府、肾俞进行了拔罐。大约 10 分钟吧，起罐以后，她说舒服多了，我跟她说再坚持一个疗程。

第二天，正好赶上下大雪，我怕她不来，就给她打了个电话，问问怎么样了。结果她先生接的电话，说自己一宿没睡觉。我一听惊住了，赶紧问怎么回事。他说："以前每天睡觉时，她呼吸不畅，总有一个尖鸣的音，可昨天这一宿都没有那个鸣音，我就怕她是不是没气了，几次醒来拿手到她鼻子前去试。"我听他这么一说，长舒了一口气，还以为是给人家做坏了呢，看来方法对头，效果还不错。

我让她坚持做了一个疗程（10 天），效果非常明显。后来我又告诉她除了推按脚下的肺及支气管反射区，还要默念数字 20.50.70，每天 20 分钟。她照着我说的去做，到现在近十年了，再也没喘过。

家里父母或亲人有哮喘这个毛病的，子女就按我说的方法多给他们做做。还有什么比让父母呼吸顺畅更好的礼物吗？

孩子拉不出屎怎么办——小儿便秘的家庭调治法

症状：便秘，小肚子鼓鼓的。

方法：1. 用拇指蘸着水，在左手食指的桡侧面从指根向指尖搓300下。

2. 把食指、中指并起来，从命门到长强的这一段，横向推300下。然后把手搓热在肚子上捂10分钟。

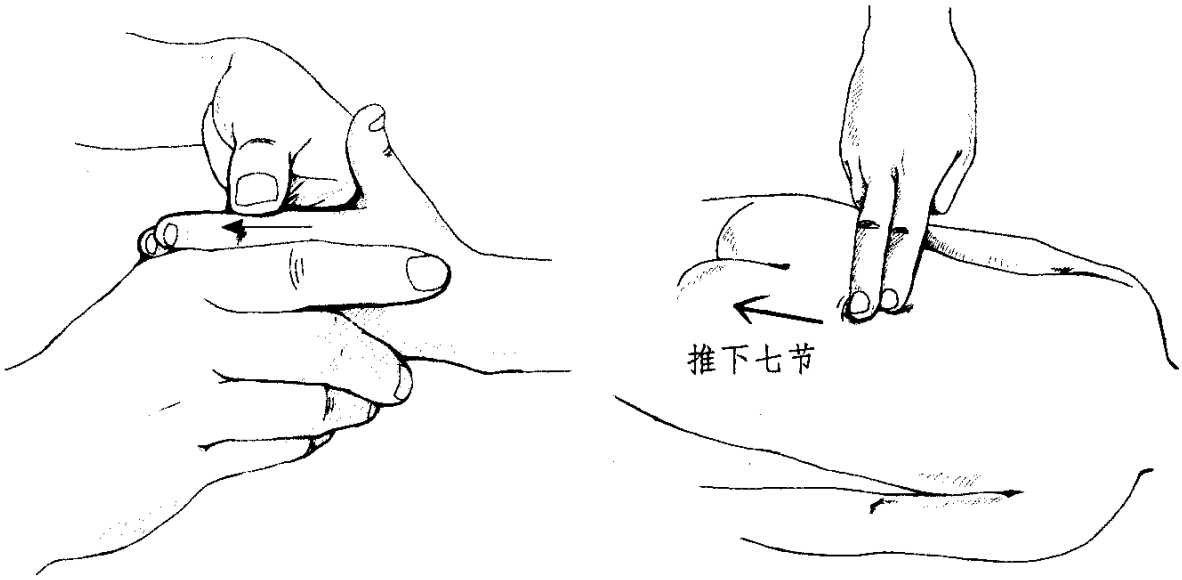
大人要是身体不舒服了，可能会忍一忍。小孩子可不一样，他不会说，更不会忍，只知道哭，大人干着急没办法。孩子有病了，有的家长不会别的，就知道抱起来往医院跑。下面，我针对小孩子最易得的一些病教当爸当妈的几招，你就不用一看到孩子不舒服就着急上火了。

我们楼下住着一对外地来的打工夫妻，他们的孩子刚过满月。有一天，小孩他爹半夜来敲我的门：“快给孩子看看吧，一直哭闹，不知咋了！”我赶紧跟他下楼，小儿哭得满身大汗，年轻的妈妈不知所措，抱着孩子一个劲儿地掂。

我把孩子接过来平放在床上，看看喉咙、摸摸额头，不肿不烧，小肚子鼓鼓的。我一问二便才知道，孩子一天多没拉屎了。我赶紧让小孩他爹弄点温水过来，托起小孩的左手，用拇指蘸着水在他的食指桡侧面从里向外搓了300下，这个动作起到清理大肠的作用。然后让小孩他妈仰卧在床上，把孩子抱在怀里，让孩子的小屁股向上。我把食指、中指并起来，横在小儿脊柱下方，也就是后背和肚脐相对的地方，从命门到长强的这一段推了300下，这叫“推下七节”，有通便、泄热的作用。还没做完，就听见一声响亮的放屁声，孩子父母都叫开了：“放屁了，

放屁了！”他们高兴啊，小儿也安静下来了。

我又让他们端来一杯热水，我把两手放在杯子上，使手的温度升高。然后把手敷在小儿的肚脐上，这时明显感到小儿的肚子里有蠕动，就这么捂了 10 分钟。第二天，我又过去看看，小孩他妈说：“您走了不到半个小时，孩子就拉屎了，今早上又拉了点。”我说：“简单吧，下次别等到这么严重，你自己就可以给孩子做了。”



搓食指和推下七节就能让孩子大便畅通。

孩子扁桃体发炎怎么办——小儿扁桃腺炎的家庭调治法

症状：扁桃腺炎

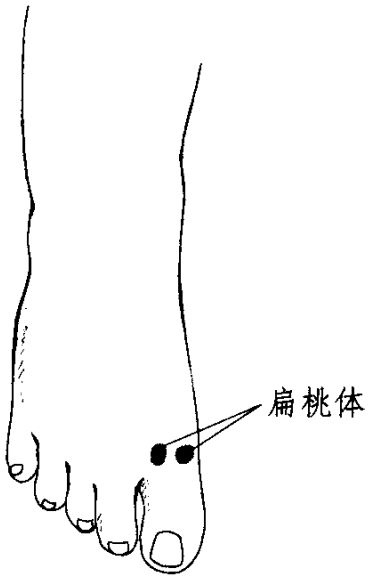
方法：1. 按、揉、推、刮脚上的淋巴腺、脑垂体、肾上腺、脾、肺、大肠、扁桃体等反射区。

2. 每天揪耳垂 10 分钟。

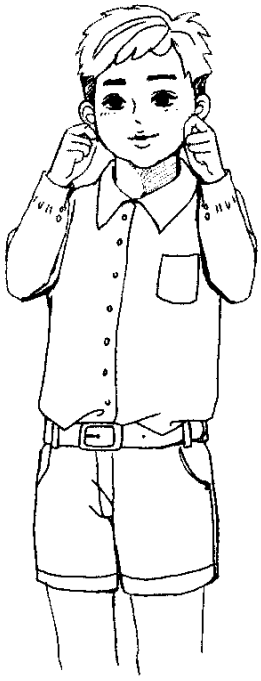
3. 默念数字 007200.040.60，每天 15 分钟。

我认识一个医院的内科大夫，她有一个上小学二年级的儿子，每个月必闹一次扁桃腺炎，化脓、高烧。每次都要打针、吃药、输液，折腾半天才能恢复。这至少要耽误一个星期的课。

她把孩子带到我这里，我一边给孩子做按摩，一边教这位“医不自治”的大夫妈妈。我说：“这孩子免疫力差，肺热，赶上气候变化，扁桃腺就发炎了。”



孩子脚上自有治疗扁桃腺炎的良药。



孩子自己揪揪耳垂就不会扁桃体发炎了。

我在小孩的脚上重点做扁桃体、淋巴腺、脑垂体、肾上腺、脾、肺、大肠等反射区，就用按、揉、推、刮四位一体基础法，每次做 20 分钟。做完以后，我告诉小孩，没事儿的时候自己多揪揪耳垂，因为耳垂是耳穴疗法中的扁桃腺反射区。

另外，还有一个跟揪耳垂一样简单有效的方法，就是让孩子默念数字 007200.040.60，每天 20 分钟。但是小孩子可能不太能坚持，那家长可以握着孩子的手，自己默念，从而将象数疗法的功效传到孩子身上。

从这以后，孩子每月一病的规律打破了，身体结实起来。话说时间过得真快，现在这孩子已经是个健壮的小伙子了，身体一直挺棒的。

孩子拉肚子怎么办——小儿泄泻的家庭调治法

症状：腹泻不止

方法：1. 大拇指蘸上水，在左手食指桡侧从指尖推向指根，推 300 下。

2. 从左手大鱼际中心的板门推向腕横纹中部 300 下。

3. 食指和中指并拢，在背部的长强至命门推 300 下。

4. 在孩子双脚的脚后跟中间、赤白肉际处找到痛点，用手指各弹 18 下，然后用搓热的手心给孩子敷肛门。

有一次在火车上，一个小孩突然腹泻不止，孩子哭，大人急。见到这种状况，我就和坐在她们母女对面的一位先生交换了一下座位，准备

给小孩子瞧瞧。

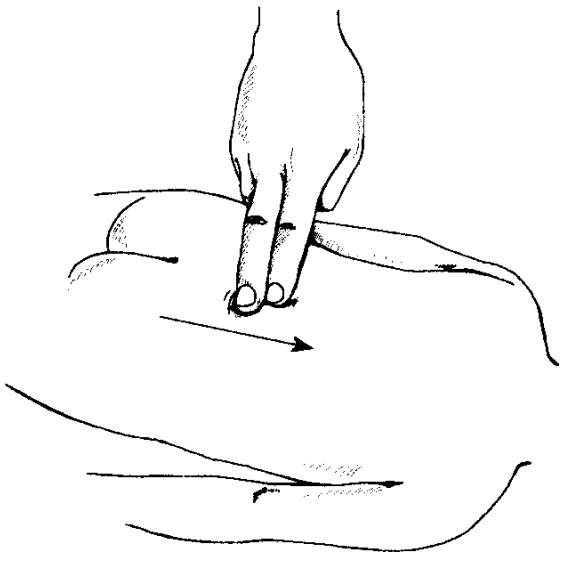
这个小孩一岁多，食指根部有一条青筋，这表明孩子消化不好，同时又着了凉。我拿起她的左手，大拇指蘸水在食指桡侧从指尖推向指根，推了300下，这是补大肠的按摩手法；然后要从她左手大鱼际中心的板门推向腕横纹中部推了300下；又让孩子趴在母亲的怀里，在她的背部自长强至命门（尾椎至第二腰椎）向上推了300下，这就是“上推七节”，有止泻、补肾的作用；最后在孩子双脚的脚后跟中间、赤白肉际处找到痛点，也就是止泻点，用手指各弹了18下。做完这些动作，我叮嘱小孩的母亲搓热手心给孩子敷敷肛门。

做完这套动作以后，孩子腹泻就止住了。乘客们都说：“神了，吃药也没有这么快呀！”

一会儿，孩子睡了，孩子的妈妈也靠在窗边睡着了。



孩子的手上就有止泻药。



推上七节

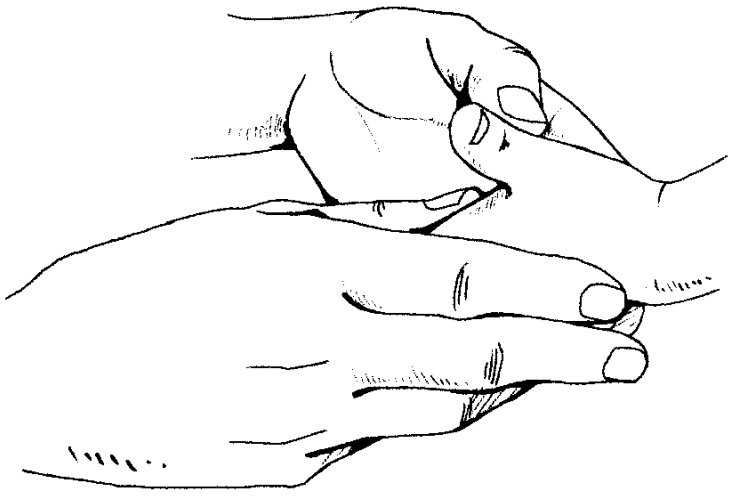
孩子不吃饭怎么办——小儿厌食的家庭调治法

孩子挑食，不爱吃饭，请用我下面教的方法，比电视广播里那些开胃药不知要好到哪儿去。

有些婴儿不爱吃奶，或者一吃就吐，还闹肚子。为啥这样呢？这是因为凉风从唇角进去了，这个风要出来正好碰到奶在上面顶着，就吐奶了。怎么办呢？方法很简单。吃完以后把孩子立起来抱。在后背从下往上轻轻地拍，等孩子打出两个嗝来，这个问题就解决了。

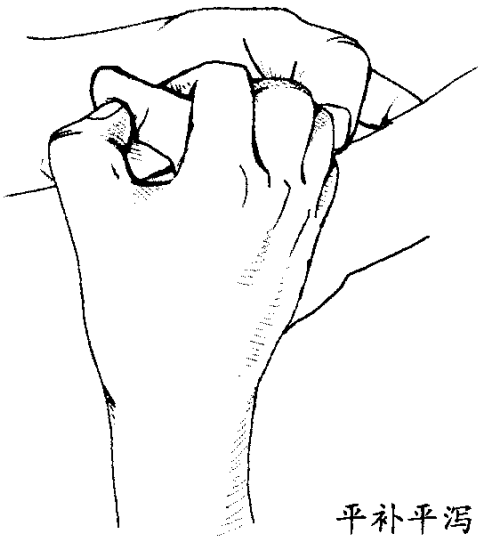
小孩子不爱吃饭，这事儿非常闹心，有的家长想尽各种办法做小孩爱吃的饭，再想出一万个办法哄孩子吃一口饭。其实想让小孩子的胃口好起来没有那么困难。下面这些方法，你随便学几招就行了。

1. 在小儿拇指桡侧，来回推 300 下，这是平补平泻脾脏。



平补平泻脾脏

2. 在拇指指肚顺转 100 下，逆转 100 下，这是平补平泻胃脏。



平补平泻胃脏

3. 以小儿手心等距为半径，用大拇指逆时针搓揉 200 圈，这在小儿按摩手法上叫逆运八卦，能开胃健脾。

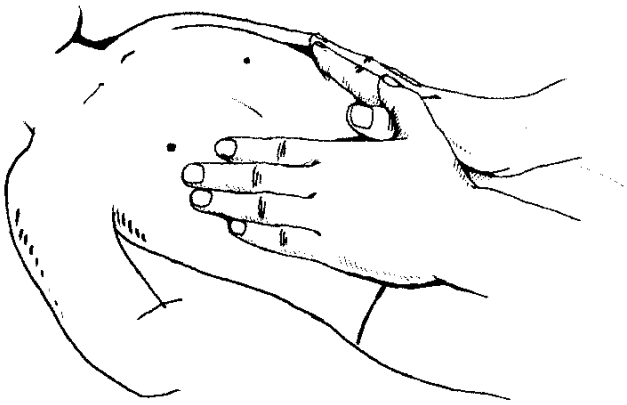


逆运八卦，开胃健脾。

4. 家长四指并拢，沿小儿任脉天突至曲骨下行 9 次。

5. 把手心搓热，按在中脘处，顺揉 100 圈，逆揉 100 圈。

6. 双手拇指自中脘向两侧分推，称为分阴阳。



分推阴阳

7. 家长用拇指或食指、中指弯曲后，用两指关节刮压小儿足底，促进胃肠蠕动，逐渐使小儿有食欲。



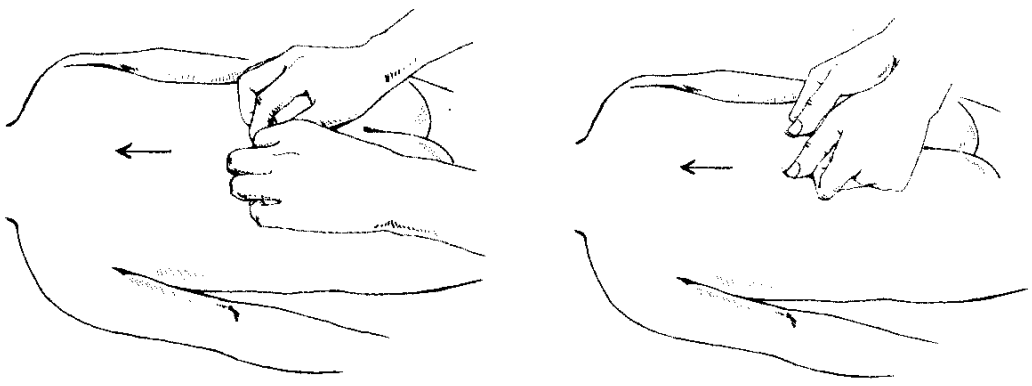
刮脚底，吃饭香。

总之，上面的一些方法最好从小开始，每天都做。一开始孩子不能爬的时候做孩子小脚的消化道，对大脑有好处。直接抓抓，舒服舒服；然后拽拽腿，长长个儿；划拉划拉肚子。到孩子能够站起来了，您就用两个手指头给他划拉划拉脊柱。再大一点就可以给孩子做捏肌了。捏肌可以让小孩趴在妈妈身上，爸爸来做。越从小捏肌，孩子越没有痛苦，而且效果也越好。



给孩子捏肌，越早越好。

具体操作方式有两种：一种是用拇指指腹与食指、中指指腹对合，捏着皮肤，拇指在后，食指、中指在前，然后食指、中指向后拉，拇指向前推，边捏边向颈部走；另一种是手握空拳，拇指指腹与屈曲的食指桡侧部对合，贴着肌肤，拇指在前，食指在后。然后拇指向后拉，食指向前推，边捏边向颈部走。



1　　2

两种捏肌的方法，您可以每天换着用。

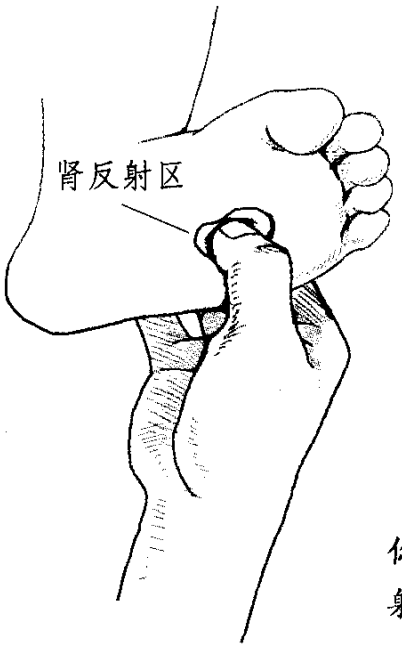
孩子几天不撒尿怎么办——小儿尿潴留的家庭调治法

症状：几天不撒尿、小肚子肿、焦躁不安。

方法：用四位一体的基础手法做肾、输尿管等整个泌尿系统反射区 20 分钟。

几年前，我接诊过一个小女孩。那孩子三天不撒尿了，小肚子憋得发肿，焦躁不安，一个劲儿地哭。家长带着孩子就奔儿童医院去了。大夫一看，说孩子肚子里的蛔虫到了尿道里，没法治。

我把孩子接过来以后就专门给她做肾反射区，用四位一体的基础手法做她的肾、输尿管等整个泌尿系统反射区。20 分钟后，孩子马上就有了排便的要求。当时我们家也没有专用工具，我就拿洗脚盆接了一下。小孩的父亲高兴地说：“这得有半尿盆。”后来，我接连给她做了三天，



孩子不撒尿，你就揉揉她的肾反射区。

小孩的尿就正常了。看起来她的湿热淤积在膀胱里，使膀胱排尿的作用消失了，所以有尿不能及时排出去。

防止小孩尿潴留，家长要让孩子适当忌口，饮食上清淡些，不要经常吃大鱼大肉。另外，还要注意锻炼身体，经常带孩子出去活动活动。还有，小孩有了尿，不要憋着，有了就去尿，养成良好的习惯。尤其是刚上幼儿园的小孩，他可能还不知道上课下课是怎么回事儿，有时候正在上课呢，想尿尿也不敢去。时间长了，孩子容易养成有尿就憋的习惯。所以，家长要注意跟幼儿园的老师沟通好，多观察孩子。

心眼小，麻烦大——甲状腺肌瘤的家庭调治法

症状：脖子有一个瘤子，吞一下口水，瘤子上下移动；脚下甲状腺反射区有一层厚厚的茧子。

方法：1. 全足按摩并对甲状腺、肾上腺、脾、颈部淋巴、上下身淋巴重点按摩，每次 40 分钟，天天坚持。

2. 云南白药加醋调成粥状，贴敷在颈部及脚下甲状腺反射区，贴 12 小时揭下，过 12 小时再贴。

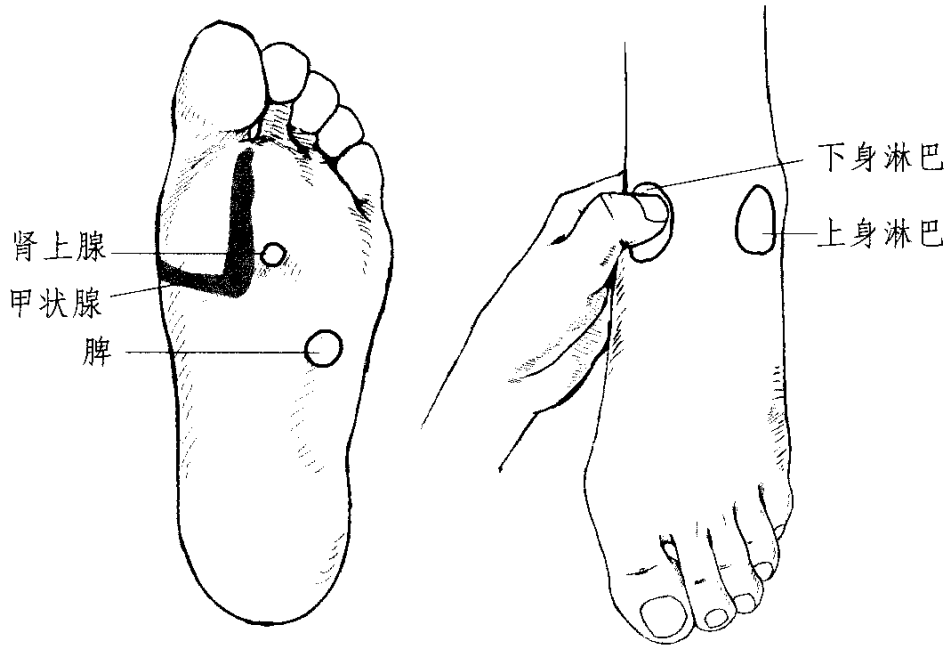
云南白药＋反射区是治疗甲状腺肌瘤的最好搭档

甲状腺肌瘤是女同志的一种常见病。一般来说，女同志心思比较细腻，容易肝气郁结。血气堵住了，在脖子前面会结成一个瘤子。这个瘤子平时很难被发现，偶尔摸的时候可能才会摸到脖子那儿有个肿块。如

果吞一下口水，这个瘤子还能上下移动，这多半就是甲状腺肌瘤了。它跟大脖子病很像，但不同的是，得了甲状腺肌瘤，这个肿块可以上下移动。

2001 年 4 月，我的一个亲戚得了甲状腺肌瘤。在他的颈部右侧可以清晰地看到有半个乒乓球状的突起。医院约她 6 月份复查，安排手术。我看了看她脚下的甲状腺反射区，发现有一层厚厚的茧子，即使没有这层茧子，用手指做也根本无法触及这个反射区的深部。所以，在做这个反射区时，必须使用按摩棒。在全足做按摩的情况下，对甲状腺、肾上腺、脾、颈部淋巴、上下身淋巴反射区加大力度，增加次数，每次做 40 分钟，天天坚持。

另外，把云南白药跟醋调成粥状，贴敷在颈部及脚下的甲状腺反射区，贴 12 小时揭下，过 12 小时再贴。我就用云南白药贴敷反射区的方法，每天坚持，大约过了 30 天就感觉她脖子上的肿块明显变小了。后来我在给她做脚的时候就减少了次数，力度也不那么大了，但云南白药还是坚持贴。



在这几个反射区按揉或贴敷云南白药
就能治疗甲状腺肌瘤。

到了约定复查的时间，经过检查，肿块竟然消失了。这种病向来有着非手术不可去除的定论，大夫非常诧异，最后只好质疑当初的诊断。

在开始做治疗的时候，每天早晨空腹吃一个云南白药的保险子。但要注意，服药期间不可吃鱼、虾和蚕豆。

甲状腺的毛病一般在甲状腺反射区有硬物，用手按摩不下去，用棒才能深入。每次在按摩膏里加点云南白药，效果会更好。反射区畅通了，肿块消失了，甲状腺肌瘤也就除根了。很多甲状腺肌瘤和甲状腺结节，手术完之后还长，为什么？就是病根没给去掉。从反射区上给他做按摩，再加上在病灶处直接贴云南白药，就是能从根本上解决问题。

不管甲高甲低，都能快速调节

这里咱也说说甲亢和甲低。甲低最显见的特征就是嗜睡，饭量特别小，而且比较胖，背比较厚。

甲低这种病很隐蔽，往往没什么特别明显的表现。我一个朋友的母亲，从来不跟人争，遇到什么事儿她都不着急，大家总认为她脾气好。后来大家觉得，不可能一个人脾气好到那种程度吧，遇到什么事儿她都不着急。最后她竟然出现站着就开始打呼噜的情况，胃口也很小。我记得第一眼看到她时就觉得这个人傻乎乎的，脸上没有表情，说话没有神。看到她的面容，第一感觉，这个人要查一下甲状腺。后来证实她确实是甲低，我也是用上面的方法给她治好的。

甲状腺机能亢上、低下，在治疗时会出现转化。有个评剧家，甲高，才 90 多斤，很瘦。在治疗过程中，他说这些日子挺好，也不发脾气了，心也不慌了。可是，一天早上，他突然就感觉自己不对劲，怎么那么困啊。以前睡也睡不着，现在这么困，而且越睡越困，越困越懒。等到后

来别人问他："你是不是甲低了？"他说："不可能，我甲高。"他再去测的时候就发现确实是低了。这就属于我对病情的跟踪不好。

在我治病当中，我老追踪病人病情的发展，"最近怎么样了？你再来查查，我可以不收你的钱，咱们看看"。我要看的是我的经验和效果。如果每个医院有这么一种跟踪服务，很多病是可以得到控制的。

甲高和甲低都可以通过对甲状腺反射区的按摩进行双向调节。亢进和低下都是要通过甲状腺调节内分泌，每天最好用按摩棒各做 100 下。

每个女人都可以月月舒心——月经不调的家庭调治法

症状：月经不调

方法：1. 月经量过少——把 50 克益母草装在一个小布袋里，加水煮开，泡脚 20 分钟；例假第二天早上空腹喝三两红糖沏的浓水。

2. 例假结束开始吃女金丹或者乌鸡白凤丸，吃到下次来例假之前算一个周期，连续吃三个周期。

3. 例假期肚子胀，乳房胀痛——每天用手掌刮脚背的胸部反射区 15 分钟，揉脚上的小肠反射区 10 分钟。

4. 痛经——在中趾到脚面最高处寻找痛点，用拇指按住不放，让患者深呼吸十口气。

脚上的子宫反射区是脚后跟前方一个梨形区域，摸摸脚后跟，如果发现有个棱，像是家里用旧了的搓板上那种很钝的棱。这种情况呢，女

孩子可能月经就有问题。如果是男同志呢，那就是性功能不强，男同志多按摩前列腺反射区比吃伟哥管事，这里我不多讲。现在咱们就说说女同志每月的这点麻烦事儿。

月经问题的基础调治法

女同志月经有问题，无非是月经过多或过少、经期腹痛等，这跟本身的气血有关系。经血过多或过少都有可能是气血亏。有这些毛病的女孩子都要调理自己的子宫和生殖系统。做全足保健的话，起码要坚持三个月的调理，因为这里面有一个生理周期的问题。在做全足时，尤其注意对脑垂体、生殖系统和子宫反射区的调理。

作为平时的基础护理，我建议女同志多用益母草泡泡脚。把 50 克益母草缝到一个小布袋里，先泡 20 分钟，然后用一个专用的铝壶或者是铝盆把它煮开，这样药性容易发出来。等水晾到脚能接受的湿度再用来泡脚 20 分钟。泡完的水不要倒掉，第二天可以再热一热，继续泡。这个布袋和水可以用 3 ～ 5 天。

如果要吃点药来调理的话，就是吃女金丹或乌鸡白凤丸。按照说明书上的剂量吃三个月，也就是三个周期。这次例假结束后开始吃，吃到下次例假前，这算一个周期。三个月之后，经过三个周期，基本就调理好了。但是要记着，月经期不要吃。

月经量偏少怎么办

月经量偏少的人，如果经血里有血块，肚子隐痛，那么，除了吃女金丹和乌鸡白凤丸，还要加上例假第二天喝红糖水。月经来的少的时候喝，要喝浓度大的，来的多了就千万别喝了。

例假的第二天清早，用三两多红糖冲成浓浓的红糖水，空腹喝，反复冲，直到把红糖喝完。喝到中午再吃饭，基本下午就开始排血块，非常通畅。

我的一个学生按我说的喝了半年，后来就告诉我，她喝上瘾了，每次来都得喝，觉得不喝对不起自己。像这么喝，血流得特别顺畅，而且血色也特别漂亮。

为什么喝红糖水有效果呢？咱们都学过生物，卵子没有形成胚胎的时候就开始刺激子宫膜，形成一种膜，它这个血就在里面。到了一定的周期，这时候子宫膜破裂了。肚子疼是因为这个膜碰到子宫的一种爆裂行为，如果气血虚，爆裂得不痛快，肚子就会疼好几天。喝红糖水就是给它一个理由，让它爆裂得迅速一点。

还有的人经血里有黑色的血块，那可能是前几个月或者前几年的那个膜了。它在那挂着，而喝红糖水就有机会让它下来了。尤其像家里的老人，四十多岁，五十来岁，快绝经了，你就要珍惜这个时候，照我上面说的方法那样喝就能让子宫里面不积东西。每次都把身体里的脏东西排净，这对顺利度过绝经期，以及绝经之后保持身体健康都是很重要的。

月经期乳房胀痛怎么办

月经期肚子胀，一般是因为受寒。我身边的好多人都是这样，感觉月经期腰比平常粗了一大圈。中医里讲精、气、神，那么主宰你身体的这个精、气、神是三位一体的。气机不流畅，在肚里有淤积，人就会感到胀。还有的人月经快来的时候乳房胀痛，一般也跟体内寒气和血液流通不畅有关系。因为月经快来了，血在里面憋着，没有通道出去，可不就胀了吗？这时候都得用我上面提到的基础调理方法。另外，乳房胀痛

的人，每天用手掌刮刮脚面的胸部反射区，多揉揉脚上的小肠反射区都会有不错的缓解。

还有的妇女同志会有过这样的经历：一旦行经期间感冒了，以后每到月经期稍不注意就感冒，大约持续半年。这是因为很多人经期体质条件较差，而要改变这种情况就必须在月经来的前两天吃一些感冒药，这对于防治月经期间感冒非常有用。

痛经了怎么办

女孩子例假前后肚子疼，严重的疼得死去活来，结果弄得每个月月经来之前都特别紧张。我曾经为很多孩子缓解了疼痛。方法很简单，在她的脚面上（任何一只脚）中趾到足面最高处仔细寻找疼痛点。找到最疼的那个地方之后用拇指按住不放，让她深呼吸 10 口气，这样能立马缓解痛经。

我闺女以前大学同宿舍的好多女孩子都痛经，而且一般一个宿舍的



痛经了，赶紧找脚面的痛点。

人，大家例假的时间都开始趋同。到了每月的那几天，一屋子人都痛得死去活来的。我从小给女儿做足部反射疗法，她的月经一直很正常，都不知道痛经是怎么回事儿。后来她就经常带一两个同学来我家，让我给调调。每个月都来找我，女孩子们就嫌烦了。后来我就教给她们上面的方法。到了每月的那几天，几个好朋友互相给做做，效果就挺好的，还增进感情。

但这是治标，不能治本。要想治本，还得长期做全足的按摩，把淤血都排净就好了。

如果你经常痛经，那要注意平时不能太贪凉。我年轻时，不来例假不想吃萝卜，不想吃冰棍，一来例假反倒想吃。实质上你想吃什么就是身体里需要什么，但不要大量吃冷食。另外，您要注意肌体的保温，有人睡觉爱露个大肚脐，那就不是很好，穿露脐装也不是很好。还有一个原因就是长期挨冻。女孩子为了漂亮，冬天很冷了还只穿两条裤子，现在年轻不觉得怎么样，到老了肯定要受罪。因为你欺负了自然，欺负了这个规律，那么规律就要惩罚你了。

为什么乳腺病很普遍——乳腺增生的家庭调治法

症状：乳腺增生，在脚背的胸部反射区有疙瘩。

方法：1. 用手掌外侧刮脚背的胸部反射区，从下往上，每天刮10分钟。

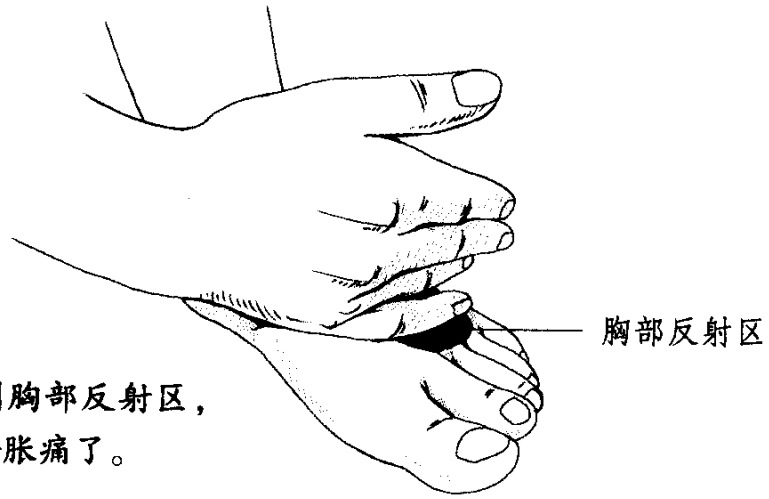
2. 云南白药用醋调成膏状，或者仙人掌去刺、去皮、剁烂，掺上云南白药，敷在乳房上。

3. 默念640.000.720，每天15分钟。

现在乳腺病很普遍，乳腺这个地方基本成了一个雷区，妇女同志们都小心翼翼的。虽然如此，但每个女人多少都有点乳腺增生。

如果一个人有乳腺增生的话，一般在脚面尤其是乳腺区摸上去会感觉到有阳性物：疙瘩。你按揉胸部反射区，找到最疼的点，把它揉开就行了。

女同志为了更好地保护乳房，最好每天用手掌外侧刮脚背的胸部反射区，从下往上刮，每天刮10分钟，就能防止乳腺增生，还能缓解来月经时乳房胀痛这个毛病。



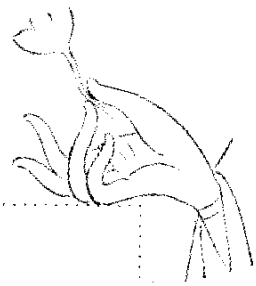
多刮刮胸部反射区，乳房就不会胀痛了。

我一般在做按摩的时候，经常在按摩膏里面加上云南白药，因为中药在皮肤上可以透析进去。把云南白药用酒、香油、蜂蜜等来调都很好，但首选是调醋，透析性最好，但是这个刺激性比较大，不适合长期用。还可用酒、香油或蜂蜜等来调和云南白药，效果是依次递减的。调成膏状后，用医用胶布贴在胸部觉得有疙瘩、胀痛的地方，每 12 小时换一次，晚上睡觉前贴上，第二天揭下来就行。

我的一个朋友生完孩子以后奶特别足，后来睡觉睡得太实了，没注意就把乳房压着了，压了以后乳房红肿、发烧。当时她还没有出月子，她妈妈就把我请到她家去了。

到了以后，我先点她的肾上腺反射区，让她退烧，再在脚上推刮她的胸部反射区，一共做了 15 分钟。做完后，我让她丈夫出去买来一棵仙人掌，把仙人掌去刺、去皮、剁烂，然后掺上云南白药敷在乳房上。当天她就退烧了，不那么疼了，也能好好地睡觉了。第二天消肿后，我又让她敷了三天就彻底好了。但是那个奶就不能让孩子吃了，得把它挤掉。

很多女性朋友都会有乳腺增生的毛病，只是轻重程度不一样罢了。为了预防和治疗防乳腺增生，建议女性朋友们默念数字 640.000.720，每天念 15 分钟就能很好地保护你的乳房，让你不受增生之苦。



连名医也羡慕的小方法

高血压不能乱吃药

症状：高血压

方法：1. 拇指放在大脚趾根部，与趾根关节线做十字交叉，掐揉 36 下。

2. 在大脚趾指肚由上往下捋，每天 36 ～ 100 下。

3. 手上擦点油，从两眉之间到鼻子尖处点按。

4. 七颗花生米泡醋，一天泡一颗，第七天吃第一天泡的，依此类推，一天一颗。

5. 默念数字，650.000.3820，每天 15 分钟。

很多中老年人都有血压高的毛病，经常会头晕头痛、耳鸣健忘、失眠多梦。年纪大，血压又高的人，血管脆、容易爆裂。很多心脑血管疾

病都跟高血压有关系。我有个大嫂，平时血压高，性子急，又有便秘。有一天，她上完厕所一站起来就摔倒在那儿，当时就被送去医院了。她在抢救着的时候鼾声如雷，医生说这是因为她的血堵满了脑子。抢救了三天，最后还是没能救过来。

所以，血压高的人要是身体各处都流畅，大便也挺痛快的话，根本不会出现这个问题。

现在很多得高血压的人都是靠每天吃药维持着。其实患了高血压不能乱吃药，吃多了你的肾就该闹腾了。有些降压药，吃完后容易使人肾不好、心不好，心肾不交，水火不济，真是贻害无穷。但现在很多人就觉得吃药管事儿，身体上和心理上都形成了一种依赖，总觉得不吃药不行。其实治疗高血压，就是大医院也没有什么好办法。有些患者还觉得你这样摸摸按按就能治了？老不信，这是很多人的偏见。下面这些方法，您试试，相信您试完以后就会改变之前的想法了。

正常情况下，人的脚趾趾根两条横线之间是平的。如果这两条线之间是突出的，就说明此人血压高。这里大家还要注意一下，如果拇指根



掐揉大脚趾根部就能降血压。

部只有一条线则是贫血的表现。

现在向大家介绍一种防治高血压的小方法：用双手拇指放在双大脚趾根部，与趾根关节线做十字交叉，每天掐揉 36 ～ 100 下。

坚持一段时间，您的血压就会慢慢降下来。

另外，可经常在两眉之间到鼻子尖处点按，边点按边往下捋。而且要顺着一个方向，不要来回点，感觉有点痛就行，这样也可以降压。但是这个力度您一般不太好把握，那就在手上稍微擦点油，这样就不至于划伤皮肤。否则你出门的时候人家就看见你顶着个一大红鼻子。



从两眉之间往下捋，血压也就降下来了。

这个方法还得家人帮忙才行，那么，下面这个方法不仅不需要任何人帮忙，而且连声音都没有。真正是神不知鬼不觉地就把病治好了。我说的就是象数疗法。血压高的人要默念650.000.3820，每天坚持十几分钟。

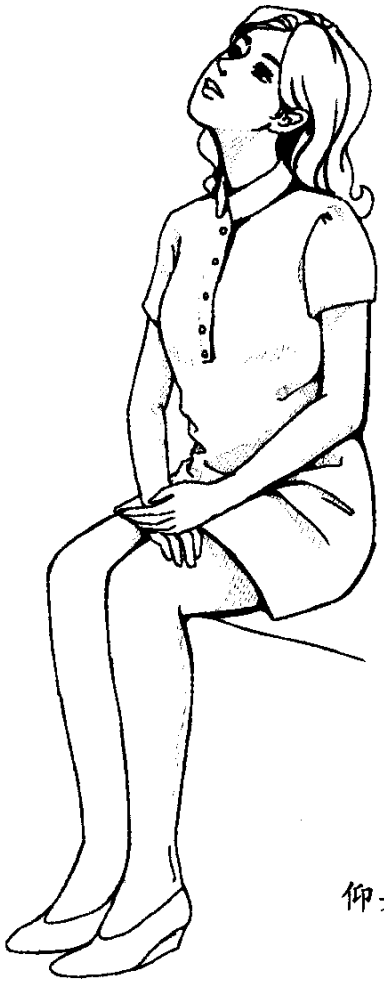
还有一个方法就是吃泡过醋的花生米。你可以在一个小的玻璃器皿里放上醋，泡七颗花生米，每天吃。第七天吃第一天泡上的，按这样的顺序坚持吃一段时间，就会有很好的作用。

如果您觉得上面这些方法都比较麻烦，那我再告诉您一个坐着就可

以缓解高血压的方法：坐在床边，尽量仰头看您头上的东西，一开始，你或许只看到45度的方向就觉得头晕了，但是不可操之过急。把头缓缓放下来，再往上看。多看几回，慢慢就能适应了，然后再看高一点；完全适应后再看背后。这样坚持下去，血压肯定会调整过来。

注意：一定要持之以恒。你的病是一点一点积累起来的，要想调也得一点一点地调。

有高血压的人平时要少吃肉，尤其是肥肉。我怀我姑娘的时候有高血压，当时特别担心会出现子癫。我那时高压最高达到了190，生完小孩后我就用上面的这些方法给自己调理，加上没怎么吃肉，高血压从此就没再犯过。



最轻松的降压法，仰仰头就行了。

大黄粉加洋葱直接降高血脂

症状：全手发红，有白色的脂肪球。大鱼际饱满突出，比小鱼际高出一块。

方法：1. 大黄粉装胶囊，每个胶囊0.5毫克，每天三次，每次一个。
2. 喝洋葱保健酒（具体做法见下文）。
3. 每天清晨喝一杯还阳水（具体做法见下文）。

高血脂症就是指胆固醇、甘油三脂、脂蛋白三项超标。

一般患有高血脂症的人会全手发红，手掌心有星星点点的白色脂肪球，而且大鱼际饱满突出，明显比小鱼际高出一块。如果拔罐的话，罐儿周围的皮肤是深颜色的，而中间却发白。

对付这种病症，我通常用生大黄粉装成胶囊，每个胶囊0.5毫克，用水冲服。每日三次，每次一个。这样坚持两个月后，病情就会有明显改善。

大黄被人们称为将军，一听这个名儿就知道它是多么厉害了。当人体内血流不畅的时候，大黄能去淤血，让血脉畅通。

再有就是用酿造的葡萄酒泡洋葱，一定要用酿造的葡萄酒，不要用勾兑的。一般来说，超市里38块钱以上的就是酿造的。

做法是：将一个洋葱十字切开，一起放到酒里。注意，洋葱外面的干皮洗净晾干后也要一起放进去。这样，七天后普通的葡萄酒自然成了保健酒了。单为了保健呢，每天就喝50毫升，治病的话就得喝100毫升。有些人喝完这个酒后会有困乏的感觉，所以最好晚上喝。因为这个酒比较难喝，可能很多人坚持不下来，但有的朋友坚持饮用，不但治好了三

高症，而且失眠、血糖偏高等症状都得到了改善。

洋葱可以除肝脏的邪气、通大小肠、调理五脏，而李时珍的《本草纲目》上说葡萄酒有暖肾、耐寒和美容的作用。用葡萄酒来泡洋葱，把这两样东西合起来用，就能达到调理五脏的作用。五脏的气机顺了，各种毛病就都好解决了。

还有一个日常保健的法子就是要养成清晨空腹喝“还阳水”的习惯。把滚开的水倒入保温杯中，盖上盖子，晾一宿，这个水就是还阳水了。盖上盖子后，热水中的水蒸汽跑不出来，升到盖子上冷却之后变成水又掉了下来。反反复复以后，水分子的结构就会有所改变，而且这个水的味道也变了。不信您可以试试，把沸水同时倒入两个杯子中，一个加盖，另一个不加盖。第二天清晨再喝，两杯水的味道就有很大差异。加盖的这杯水，古人就称它为还阳水。经常喝“还阳水”能很好地改善三高的症状。

肾结石没什么了不起——肾结石的家庭调治法

症状：肾结石

方法：1. 喝还阳水。

2. 点按或推揉脚下的肾、输尿管和膀胱反射区 20 分钟。

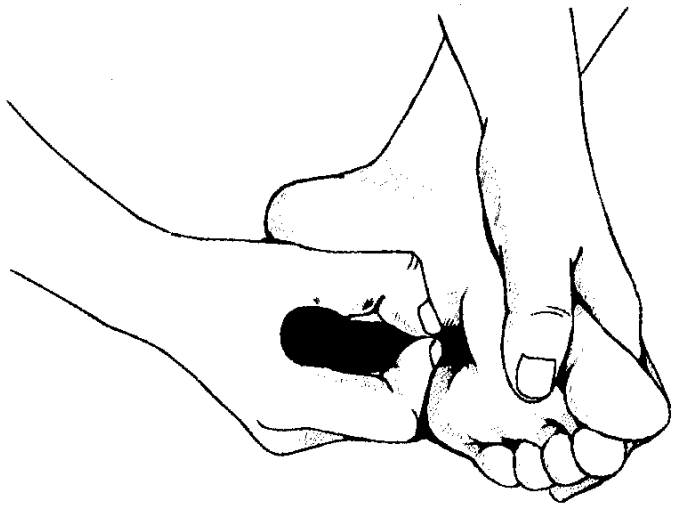
3. 用金钱草泡茶，每天喝。

肾结石一般是钙质在尿液中和草酸或磷酸沉淀在一起形成的结晶。结石的大小不一样，小结石能够由尿道排出。大的结石呢，可能就卡在

泌尿系统出不来了。它不仅影响排尿，还会导致腰痛。结石大小跟疼痛关系不大，但这个结石是否移动跟它的关系就大了。结石不移动，不会感觉疼。较小的结石移动时，产生的痛感反而比较强烈，它会使病人疼得不能吱声，而且任何时间都有可能发作。

预防肾结石最有效的方法就是多喝水。经常喝还阳水能使人大便顺畅。等大家养成了每天早上大便的习惯，你的身体就形成了一个良性循环。身体里的垃圾能及时排出来，肾里面就没有理由再形成结石了。

有一个大企业的副总得了肾结石，一开始，他在天津的大医院治疗的时候，疼得也来回打滚，医生就经常给他打杜冷丁。他大姨姐跟我认识，看他那么痛苦就跟他说：“要不你让杨老师给看看”，结果他的司机就把他给送过来了。我给他梳理脚下的肾、输尿管和膀胱反射区，灵活运用按揉，椎，刮四位一体基础法。第一只脚还没做完，他就拿起电话跟他的秘书说：“办出院手续，我不住院了，再住下下去，我的病没治好，倒成了杜冷丁的依靠者了。杨老的手可比那杜冷丁强百倍。”后来我就坚持在足下反射区给他调理，每天做半个小时。



肾结石了，当然要先点按肾反射区。

同时我让他买点金钱草泡茶喝。金钱草在中药店都能买到，最好选老药，晾干的那种。要是买到新鲜的最好先炒一炒。

前10天我稳稳地做，并让他喝金钱草泡水。到第11天的时候，我给他加劲。在做之前，我就让他先喝两杯水。做完一只脚再喝两杯。喝完就让他去跳绳，结果到第13天结石就下来了。

肾结石不是什么了不起的顽症，您用我上面说的方法就能把结石给化解了。

醪糟暖你的胃——胃疼的家庭调治法

症状：胃疼、胃溃疡、十二指肠溃疡。

方法：1. 两三勺醪糟，用小锅煮开，放进一个打散的鸡蛋，每天喝一碗。

2. 姜片扎眼放在中脘上，温灸中脘20分钟，连着灸20天。

3. 默念数字70.40，每天15分钟。

胃病一般是因为受凉，也有人是因为爱熬夜，或者吃饭不注意，冷一口、热一口的。现在，很多人是不饿不吃，不渴不喝，不困不睡，非得到身体生病了，才会引起注意。这是非常不善待自己的行为。

胃病有啥办法呢？

如果是胃溃疡和十二指肠溃疡，可以用喝醪糟的方法来调治。取那么两三勺醪糟，用小锅煮开，就像我们平日熬稀饭一样。开锅后迅速放进一个已经打散的鸡蛋。这样的醪糟稀饭就能让你的胃舒舒服服。我姑

娘以前在天津的报社当记者，老是夜里工作，就有这胃上的毛病。我用这个方法给她治，没多久就治好了。后来她跟同事们一说，把我这个方法推广出去了，结果他们的胃病都好了。

妈妈发现的治胃疼妙方

这个法子是偶然发现的。以前我自己是经常性的胃疼，吃了无数的药、打了无数的针、扎了无数次的针灸，都没有什么明显的好转。这胃疼的毛病到我 36 岁那年才真正好了。当时我母亲会做四川的酒酿，早晨吃完早点后，她就在奶锅里煮点儿酒酿，就是醪糟。煮开了以后，将鸡蛋打散了飘在上面。每天吃完早点我就喝一碗这个醪糟稀饭。后来有一天，我跟我妈说：“一到早上 10 点、11 点，我这个胃是热乎的，特别舒服，没准儿我这老胃病要好了啊。”我妈一听，说：“这是好事儿啊，反正就当早餐吃呗，没准儿真歪打正着了呢。”

当时是 10 月份，大概吃了三个月，来年一开春，阳气往上升，再吃就不舒服了。到这年的九、十月份我都没再胃疼，胃溃疡和十二指肠溃疡的毛病也好了。这算是我母亲的一个意外发现了，但是后来证明确实有效。

现在，从冰箱里拿出来的东西我直接就能吃，也没觉得胃有什么不舒服。我后来总结：要治愈就得喝上三个月。从什么时候喝最好呢？热天喝，效果不是很大，因为天热不能坚持。而且，胃病一般是深秋往冬天交接的时候比较爱犯，所以从深秋吃到过年就好了。

醪糟除了能够治疗胃疼还能催奶。我知道好多四川人做月子都吃它，因为第一它能保热，让妇女的肚子里感觉比较踏实；第二它能催奶。要是催奶的话，放不放鸡蛋就无所谓了。

肚子暖和，胃就不会溃疡了

这里我说说溃疡，一般来说，贲门疼跟食道不舒服有关，但这种情况比较少见；幽门疼就是东西在那堵住了，动不了了，然后胃的弯兜儿那溃疡了，破了。往下是十二指肠，它在幽门上跟胃结合的这个地方容易溃疡，那么你把胃整个调理好了，它就不溃疡了。

我十几岁的时候患了胃溃疡，疼到最严重的时候，简直不知道怎么办。以前我们家有那种硬木八仙桌子，溃疡一疼起来我就得拿桌角顶着疼的地方，桌子都被顶得乱跑。后来是一个老先生给我治的。他就是用温灸中脘穴的方法，每次灸 20 分钟，连着灸了 20 天就好了。现在人都用盒，买一个温灸盒，把艾条插进去，可以连续地灸。

古代的灸是用什么呢？把艾做成那种小窝头，叫一壮。然后把薄薄的一片姜扎点眼，搁在中脘上。把那个小窝头放在姜片上点着了，点得快到底了，甚至已经到底了也烧不着你的肉。这样连续点五壮就算一次。

像古人一样，用温灸的方法给胃以温暖，就能把胃养得舒舒服服的。

搬掉背部的三座大山——背部酸痛的家庭调治法

症状：背部酸痛，怕冷。

方法：1. 在大椎、肺俞、肝俞、长强拔罐，然后在这几个穴位分别按揉，顺 9 圈逆 6 圈。

2. 分别在大肠、肺、心、胆、肾、胃的反射区做河洛五行生克法。

3. 把报纸卷成一个纸棒，用布袋装起来，敲打后背。

我有一个朋友，前几年住的房子非常小，属于那种一间屋子半间炕的。她爱人偏瘫了，占了一张床。她只好在仅剩的地方对着门搭了一张帆布的行军床，门还不能关严，冷风嗖嗖地从门缝吹进来。再加上行军床离地面很近，阴气凉风一起袭来，她后背就不行了，酸痛得厉害，十分难受。

这个背部酸痛也不完全是因为受风引起的，除了受风、受寒，还有一些人为的因素，比如长期坐在电脑前不动。严重的也有可能是脏腑出了问题，就是中医讲的“背为胸之府”。

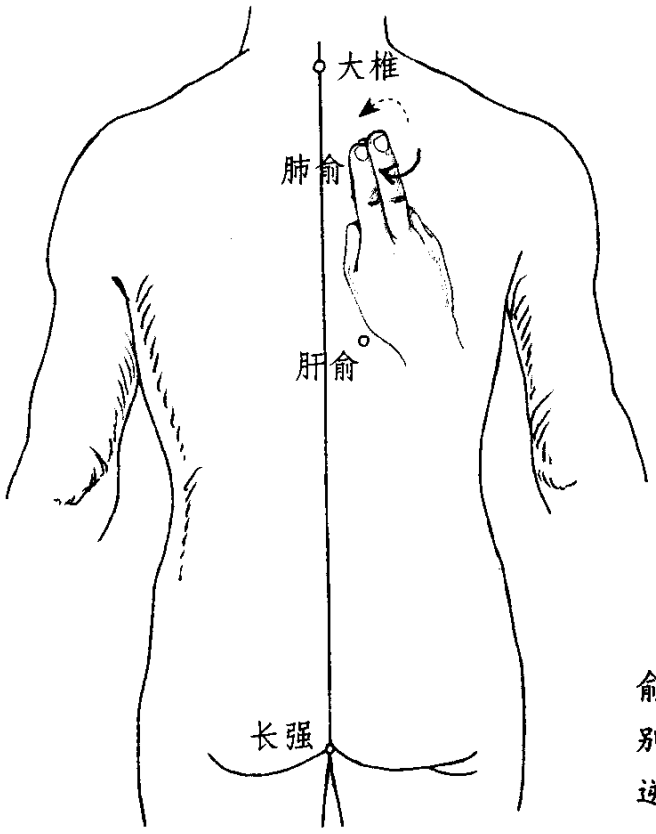
河洛五行生克法治疗背部酸痛

背部酸痛就是感觉浑身不舒服，行动不便。如果不及时采取治疗措施，风寒逐渐进入身体内部会导致气血不通。日子久了，血就淤住了，最明显的症状是大热天还感觉冷。4 月份的天，我那个朋友穿着棉袄、羽绒服，外边还得套着棉坎肩。每天，身体的不舒服加上服侍病人的劳

累，使她产生了厌世的思想。

我听到这个消息后，非常担心，赶紧到了她家。我先给她揉了揉背部，检查一下她的情况，发现她是因寒而伤，脏腑没有大碍，所以我就决定给她进行经络拔罐。首先在大椎、肺俞、肝俞、长强拔了 15 分钟，然后对后背的大椎、肺俞、肝俞、长强分别顺时针揉 9 圈，逆时针揉 6 圈。起罐后，各个部位均呈黑紫色，这说明她淤血很多，经脉不通畅。

有时候你感觉后背疼，实际上它可能是相应的脏器在疼。比如有的人一拍胸口就觉得特别疼，那其实是肺疼。治疗时就得用河洛五行生克法。比如，大肠是 1，肺是 2，心是 3，肝 4，胆 5，肾 6，胃 7，脾 8，肾对应的是 6。那么刺激肾反射区的时候，就在它的上下左右四点分别按揉，顺时针、逆时针各 60 下，然后在当中点按 100 下，其他的反射区依此类推。比如胃就是做 70 下，脾就是 80 下等，这样整个把五脏六



在大椎、肺俞、肝俞、长强分别顺时针揉9圈，逆时针揉6圈。

腑都梳理了一遍。

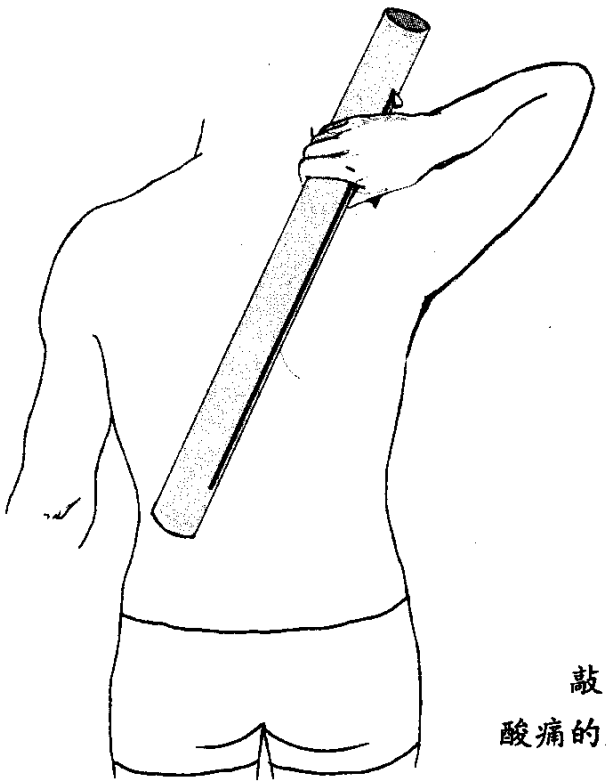
我们背上本身就是一个五行，用这个方法就等于给后背做了一个完整的梳理，使五脏六腑达到一个五行生克补泻的平衡。

在治疗的第二天，她就感觉舒服多了，用她的话说就是我把她后背的三座大山弄下去了，现在她觉得生活充满了希望。

后背酸痛敲打疗法

经常背部酸痛的人，我还教您一个方法：做个纸棒敲。缝一个大约45公分长，10公分宽的桶状布袋，把几张报纸卷成桶状，装在布袋里。那个纸筒要软硬适度，太硬了敲起来太疼，太软了敲着没力。拿这个纸棒自己每天敲打后背15分钟。

至于具体敲哪儿，我有一个说法就是找“别扭”，您不必太费劲地



敲打疗法是背部酸痛的基础疗法。

去记那么多的经络。哪儿疼我就在哪儿敲。把疼的地方敲开了，揉开了，全身都畅通无阻了，没什么地方堵得慌，自然就不疼了。

有了这个棒，身体上下左右上下都能照顾到。别人也可以帮忙，夫妻之间，你帮我敲几下，我帮你打几下，治病的同时，关怀也都有了。

要想预防背部酸痛主要就是要避风寒．天气晾的时候，晚上睡觉的时候，熬夜的时候都要保护好肩膀和后背。另外，也不要一直坐着，如果后背长期保持一个姿势，血脉不畅，就很容易酸痛。想要健康的身体，从保护好后背开始吧。

所有无名的酸痛都可以用河洛五行生克法解决掉

我认识天津的一对按摩夫妻，有一次，我打电话让她来我家，可她说："杨老师，我去不成了，我给儿子买结婚礼物时摔了一跤，腰疼，起不来床，都三天了。"我说："我给您弄弄去吧！"她说："不用了，他爸给我弄了三天了，我还是翻不了身。"我说："我去看看。"我到她家一看，她脸朝里躺着，都回不了头。我说："您受点累，趴过来。"她趴过来，我点点她的后背找到几个疼点，于是以这几个疼点为中心，分别按揉，每点顺转 9 圈，逆转 6 圈，然后在中间最疼点做顺 36 逆 24。做完以后，我根本没扶她，她自己就能坐起来了，两口子都非常吃惊。

做完上面的动作以后，我又在她背部的督脉和膀胱经梳理了一遍。

按摩后，她就能下地了，下地以后她感觉还有点疼。我想她可能腰肌这块有点拉伸了，然后让他躺好，比较她两个腿的长短。一比起来我就发现她右腿短，那肯定是骨盆歪了。我从她相应那条腿上去按摩，具体方法是：先用纸棒给她在后背敲打了几分钟，再找到几个疼点，分别

运用河洛五行生克法。以痛为俞，那我把她的上下左右都疏通了，最后再疏通最疼点。所有的疼点都疏通了，整个后背就得到了调理。

河洛五行生克法有一个最大的优点，它的可操作范围大可以大到你整个头，甚至从头到脚；小可以小到苞粒那么大。比如我的一个男学生，他说胳膊有一点疼，好像伤着了。我把他的手拽过来，找着那个疼点，做一个小的生克补泄，这个单元可大可小，做完了一次，他就好了。

我们的身体可能总有一些地方会莫名其妙地疼痛，这个时候你都可以用河洛五行生克法。身体没有疼的地方，还能有什么健康问题呢？

肩周炎最好治

症状：抬胳膊有针扎的感觉，肩部发凉。

方法：1. 身体紧贴着墙，手指爬墙，爬到最高点，再慢慢原路返回。做的过程中，手臂不能抬起来。

2. 在最痛点周围上下左右分四个点，在每个点按揉，顺转 9 圈，逆转 6 圈，最后在中间痛点做顺 36 逆 24。

3. 在肩部拔罐，重点拔肩胛骨和肋骨之间的缝隙。

4. 烤热的土豆泥搁在肩膀上，每天一次，连续 3 ～ 5 次。

肩周炎又称冷凝肩、五十肩，症状就是肩膀疼；胳膊抬不起来；往后背也背不过去；一伸手突然像电击一样疼。有的时候，老人们凑到一起打牌，刚说要摸一张牌，一伸手就感觉跟针扎似的，那个疼劲儿一下就进去了。

天气很热的时候，有的人晚上睡觉很容易就把肩膀露出来了。肩膀这个地方就容易受风，你用手摸摸，这儿就比身体的其他地方要稍微凉点儿。肩周炎就是这么来的。

凡是骨伤或是筋骨上的毛病大多跟寒有关。年轻时不太注意，到老了，这长年积累的寒就开始折腾你了。就好比说，年轻时谁都不是哈巴腿，两条腿都很直，但到六七十岁就不行了，寒了、钙质缺失了、关节变形了，基本都“哈巴”了。一说肩周炎，听起来好像是肩膀的问题，病根其实不在肩膀头，而是因为肩胛骨后面的肌肉粘连了。

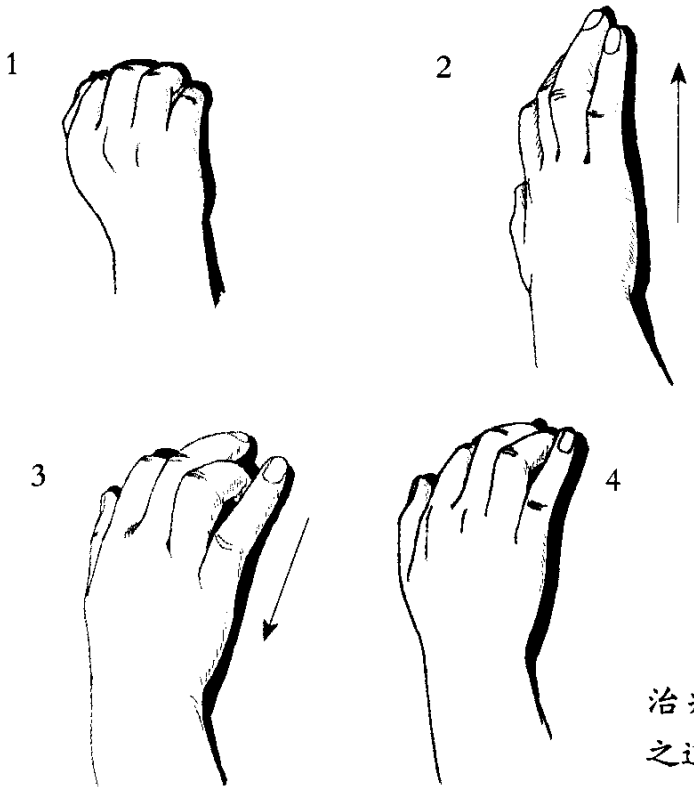
治疗肩周炎，有两种方法：

我这儿有一套手指爬墙操，你天天练，对治疗肩周炎效果挺好的。以前《××日报》的一个总编得了肩周炎，他到我这儿来治。我让他把手贴着墙，够到最高的高度，结果他就举到跟头差不多高。我稍稍拿指甲划了个印儿做记号。

同时，我又用河洛五行生克法给他治疗。在肩胛骨的内侧缘上，一个点一个点地按摩，遇到痛点，也就是牵制肩周活动的肌肉粘连点，要把它拨开。怎么拨呢？先在痛点的周围两指宽的地方，上下左右定四个点，在每个点按揉，顺9圈逆6圈，最后在中间痛点做顺36逆24。这样就能把这个痛点及周围环境都梳通了。

然后我让他手指往上爬，尽量爬到最高点，到最高点我又划了个印儿，再让他慢慢地手指原路走下来。走回来要慢，不能一下就拉下来。他把手拉回原位，我再一看，这次的记号比最开始高了40厘米。

做这个操的时候身体得紧贴着墙，手臂不能抬起来。天天做，比较轻松地就活动了整个肩部和手臂，肩周炎就会有很大地缓解。后来我让他回家每天练这个手指爬墙操。



手指爬墙操是治疗肩周炎的极简之道。

在治疗的时候，我把这两个方法配合起来。一个月后，这位总编的肩周炎就没再犯过了。现在他还坚持练手指爬墙操，已经形成一个习惯了。

平时我们也可以用拔罐的方法来治疗肩周炎，火罐效果当然是最好的。还要提醒您的是，不仅要拔肩膀头，还要拔肩胛骨和肋骨之间的这段沟。这个缝隙最容易进风了，所以要重点拔一拔。

还有一个较为简单的方法，对农村里的人来说，这个方法操作起来特别方便。大锅烧火做饭，做完饭会剩下炭火，把土豆扔进去。利用炭火的余温把土豆弄熟，并使它保持这个温度。土豆用水煮熟的话也可以，效果就差一些。用热土豆泥搁在肩膀头，等土豆凉了再扔掉，3～5次下来会有很好的效果，它也是一个集中火力去风的过程。

网球肘并非网球运动员的“专利”——网球肘的家庭调治法

症状：肘部酸痛、冷、胀，肌肉拘挛，肘关节外侧疼痛，拿东西没力气。

方法：1. 在小臂上找到最痛点，先在疼点的上下左右分四点，分别按揉，顺时针9圈，逆时针6圈。再在疼点做顺36圈，逆24圈，最后拍打几下。

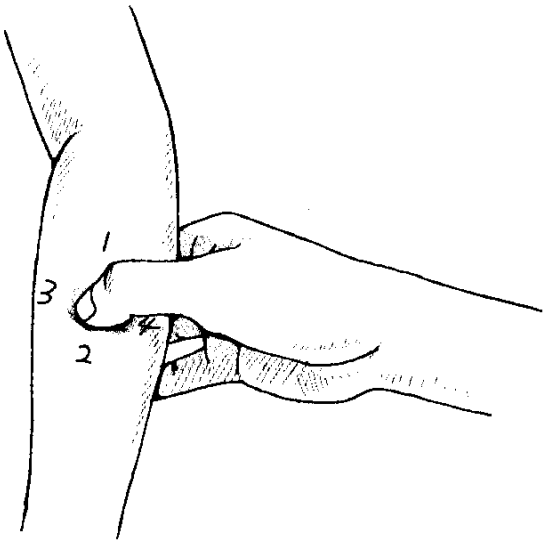
2. 川椒加盐洗泡。

网球肘这个病是因为网球运动员容易患而得名的，它的医学名叫肱骨外上髁炎。网球运动员活动时，肘关节屈伸次数多，力度大，受损机会就多。当初，外国医生就是因为看到得这种病的网球运动员居多，所以给它起了这个名字。

其实，不光是网球运动员，一般的木匠、钳工，甚至乒乓球、棒球运动员也容易得。除此之外，女同志得这个病的也比较多，尤其是家庭妇女。可能大家会想，她又不做运动，怎么会得网球肘呢？这些人经常出去买菜，胳膊上一会儿添上三斤，一会儿添上两斤，又要走很远的路。在不知不觉中肌肉一直处于一种紧张的状态，常常会肌肉拘挛。这个时候会有冷、胀、疼的感觉，发展厉害了甚至在肘关节的鹰嘴处也会疼。有些肘关节活动并不多的人，由于局部受到损伤或受凉也会发这个病。中老年人由于肌腱纤维退变、老化，损伤后往往不能很快恢复过来，发病率较高。所以，网球肘并非网球运动员的“专利”。

得网球肘的原因很多，中医学认为这种病是因为劳伤气血、筋脉不和而产生的。

我运用河洛五行生克补泻法治疗网球肘。首先在患者的小臂上找到最疼的点，以这个点为中心，分设上下左右四点。先在这四个点用大拇指按揉，顺时针转 9 圈，逆时针转 6 圈，达到局部平衡，再在最疼点做顺 36 逆 24，最后再拍打几下，让紧张的肌肉尽量放松。



按揉小臂上的这五个点就能治疗网球肘。

我的一个朋友得了网球肘，有一天，她说：“我这胳膊疼死了，天稍微阴一点我就得拿手抱着胳膊。感觉那块儿血不流畅了，而且肘部有凉的感觉，这个鹰嘴还疼。”我说：“你忍着疼，我给你做做。”我就按上面的方法给她做，做完后，她告诉我说胳膊还是疼，但不是原来那个疼了，原来那个疼感觉不到了，就感觉我给她捏得疼。一周以后，这两个疼都不存在了，她就舒服多了。

为什么做完以后会疼一周呢？因为在疼点我是用重力按揉的，相当于以指代针了。这就像你感冒了，打一针好了，你的针眼还得疼一个礼拜。

另外，在做的时候不要急于求成。年纪比较大的，就要缓缓而做，

力度小一点。年轻、身体又比较好的，没有其他心脏疾患的，可以稍微用点力，基本一次就可以痊愈了。

得了这种病，最重要的是要注意保健，不要使自己超负荷用力。平时一旦胳膊有胀疼，怕冷的感觉，不用等到得了网球肘就可以自己调理了。可以用花椒，最好是川椒，加点盐，洗泡一下。经常胳膊疼的人，家庭妇女或者老年人，平时隔三差五地泡泡手，就能起到一个预防网球肘的作用。

红眼病不麻烦——急性结膜炎的家庭调治法

症状：白眼球发红、眼睛疼、眼皮肿、眼睛里老是长黏糊糊的东西。

方法：1. 用刮痧板点揉攒竹、睛明、四白、太阳、丝竹空各 36 下。

2. 刮拭曲池、外关、合谷 15 分钟。

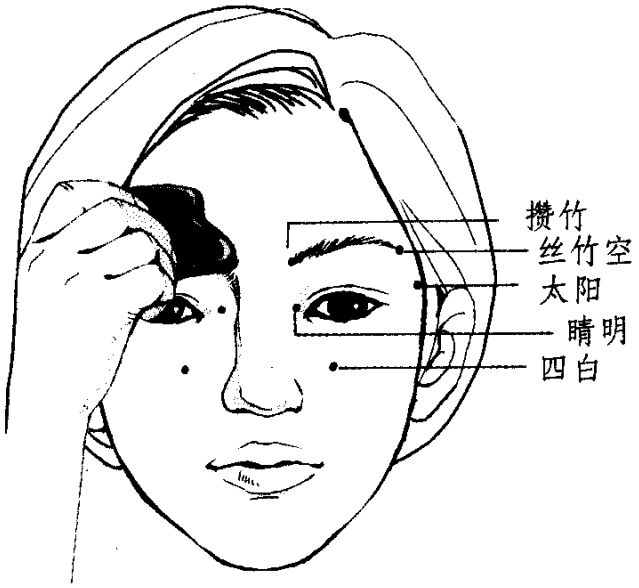
3. 将泡发、泡软的大生地在眼睑外敷一晚，连续敷三宿。

4. 默念数字 003，每天 30 分钟。

注意：千万不要盖着得病的眼，更不要热敷。

急性结膜炎俗称红眼病，中医又叫“天行赤眼”。这个病是风邪热毒进入人的眼部引起的。一般它发热急、传播快，人很容易就会被传染。

红眼病在春秋季节最容易发病，到公共游泳池游泳、共用洗漱用具等都可能染上这种病。这病一发作起来，往往没等你反应过来，就已经

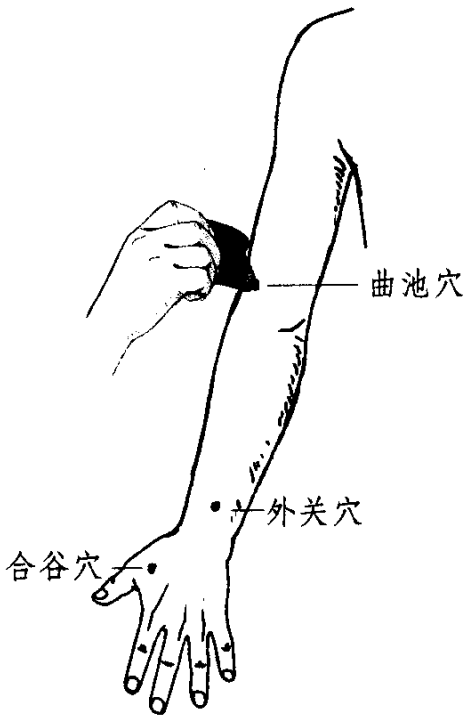


眼睛周围的五个穴位就是你眼睛的守护神。

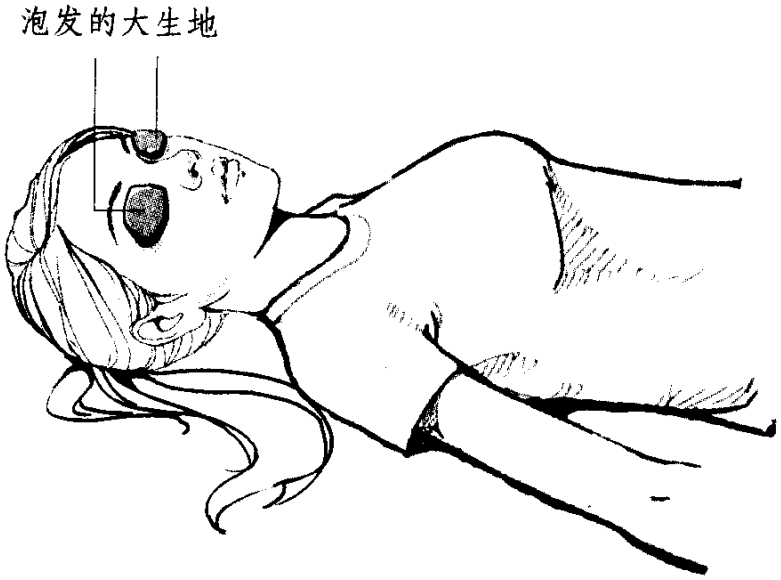
比较严重了。得了红眼病，往往白眼球发红、眼睛疼、眼皮肿得跟个大包似的，还很怕见光，而且眼睛里老是长些黏糊糊的东西。

我一般采用较简易的方法：用刮痧板点揉攒竹、睛明、四白、太阳、丝竹空各 36 下；刮拭曲池、外关、合谷 15 分钟。

这几个穴位呢，它都是护眼睛的穴位，经常按摩，对眼睛周围的气



刮手臂也能治疗红眼病。



得了红眼病，赶快用大生地敷眼睛。

血流通会有很好的作用。如果得了红眼病，就一直按摩这几个穴位，按到好了为止。另外，还可以刮拭曲池、外关、合谷 15 分钟，也能很好地治疗红眼病。

另外，你可以去中药房买一块大生地，挑个头大的，比眼睛大就行了。把生地用凉水浸泡，泡到较软时敷在眼睛上，敷好后睡觉。连着敷 1~3 天就好了。同时可以默念数字 003。

患红眼病期间千万不要盖着得病的眼，更不要热敷。要注意保持眼部卫生，防止交叉感染。

用穴位就可扑灭耳朵里的杂音——耳鸣的家庭调治法

症状：耳鸣、舌红、眼充血。

方法：1. 点按脚上的耳反射区。左边耳鸣做右脚，右边耳鸣做左脚。

2. 在手部点按手少阳三焦经的外关穴和中渚穴。

3. 把双手劳宫穴放到双耳上，用食指轻轻叩击头部玉枕、风池、脑户等穴位 20 ～ 40 下。

4. 默念数字 600.700，每天 15 分钟。

中医认为，耳鸣和肝、胆、心、肾有关。人有 12 条经脉直接上通于耳，包括胆经、胃经、小肠经、膀胱经等。耳朵是肾之窍，也就是说肾开窍于耳，心气直通于耳，胆经上通于耳，肝胆互为表里关系，所以肝胆的健康也影响耳朵。

如果脚的第四趾趾根处比较突出，这样的人容易耳鸣。脚底纹如果插入第三趾和第四趾趾缝了，这样的人听力不好。

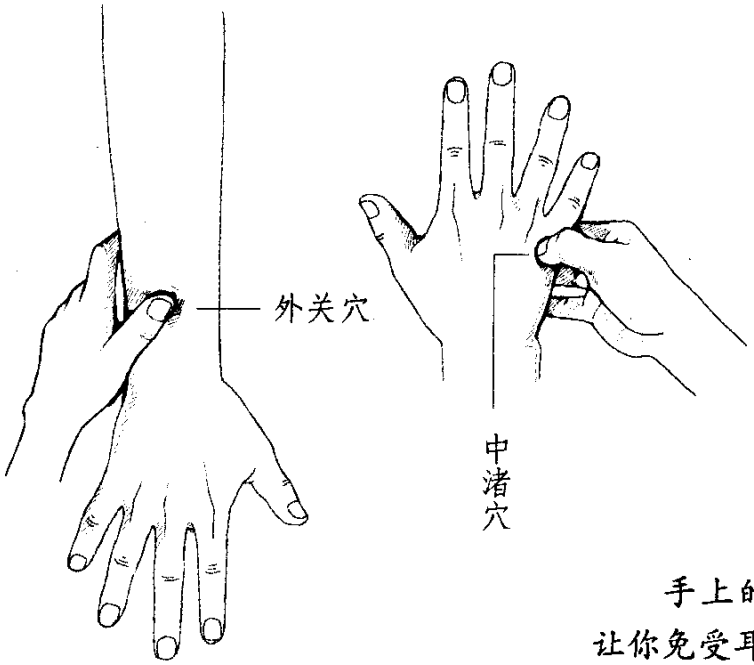
耳鸣在临床上分为虚证和实证两类。有些朋友身体壮实、脾气暴躁、肝火较旺，这类耳鸣多伴有舌红、眼充血，多是因为生气发病，这就是实证。而有些中老年人因肾气虚而产生耳鸣现象，这就是虚证。

但是，如果您在手、足、耳上每天进行按压，大约 10 天就有很大的好转。

在用足部反射疗法治疗耳鸣的过程中，具体做法如下：①点按脚的四、五趾之间，重点做肾、肾上腺、输尿管、膀胱、尿道、大脑、前额、

耳部及肝胆等反射区，特别是肾反射区。左边耳鸣做右脚，右边耳鸣做左脚。

②点按手部手少阳三焦经的外关穴和中渚穴。



手上的穴位也能让你免受耳鸣之苦。

③取耳部内耳穴点按，也可以加上贴豆治疗。



点按内耳穴就能让你耳根清净。

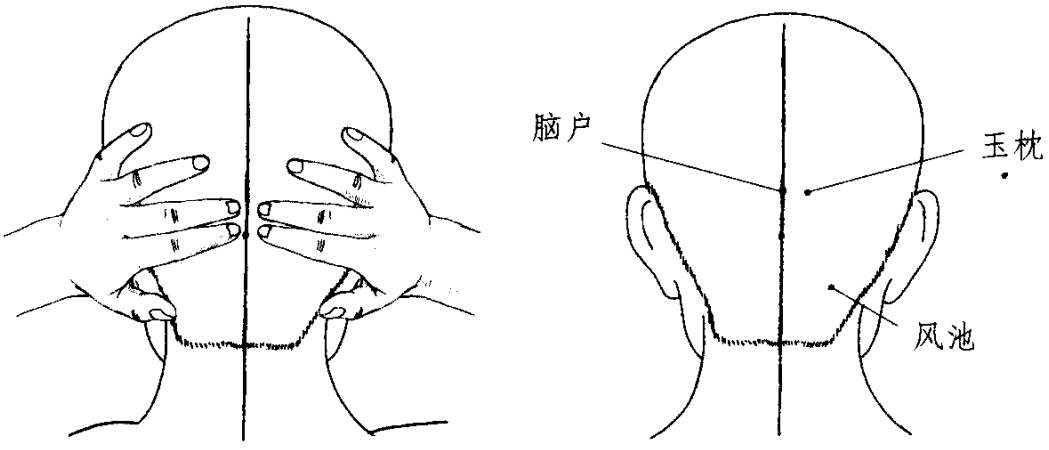
我有一个朋友，某次坐飞机出差到外地，当飞机升到一定高度时，他突然就耳鸣了，飞机落地后也没有恢复正常。从此以后，就不敢坐飞机了。很多天以后，症状还是没有消失，天天心烦意乱的。我用上面的方法给他做了一次，有所缓解，又连续做了两次，耳鸣症状基本消除。

如果您常常耳鸣，建议您还可以试试另一种强肾增智的好方法——鸣天鼓。

“鸣天鼓”是从古时候传下来的一种按摩保健法，做鸣天鼓时，双手将耳朵完全覆盖，它就不能收声了，不能靠空气来传了。声音就靠骨头传声为主，食指敲打枕骨，内骨传声，此时我们听到的“咚咚”声，就跟敲天鼓一样。这种补肾的方法，应该长期坚持练习。

具体做法是：把双手劳宫穴放到双耳上，用食指轻轻叩击头部“玉枕”、“风池”、“脑户”等穴位，注意一定要以耳部所能承受的程度来决定敲击的强度，不可过强，敲 20 ～ 40 下就行了。上面三个穴位是人体重要的保健穴位，经常性的轻轻敲打能防治头痛、头晕、脖子疼、眼睛红疼、流泪、鼻出血、耳聋、耳鸣、中风、口眼歪斜等。

根据中医子午流注原理，您最好选择在每天下午 5 点到 7 点肾气充



“鸣天鼓”是古老的强肾按摩法。

足时练习。在练习的过程中，可以结合象数疗法，默念 600.700，会有事半功倍的效果。

注意：有中耳炎或鼓膜穿孔的朋友不适合用这种方法。

为啥大家都不喜欢听你说话——口臭的家庭调治法

症状：口臭，嘴里面好像有一团火，睡觉爱流口水。

方法：10 克生石膏沏水，反复冲服，一天一杯，连喝三天。

口臭比较烦人，嘴里的那个味不是吃蒜、葱，或者吸烟、喝酒的臭，而是感到嘴里面好像有一团火。口臭的人跟别人说话，一会儿人家就找个借口走了，他心里就堵得慌，人际关系也搞不好。还有一个症状就是大多数口臭的人睡觉流口水，要是趴在桌子上睡觉，睡醒了得赶快擦，要不然桌子上全是口水，自己也很苦恼。

口臭虽然不是什么大病，但是却给人们带来了很多麻烦，有过口臭经历的人肯定深有体会。

它是怎么得的呢？

口臭，口臭，它离不开口，口里面有什么呢？牙！自古这个牙病有三个原因：火、虫，还有肾虚。像口臭这个毛病就是跟火有关系。口臭的人啊，不仅味道难闻，一般牙床或牙龈也有问题。要么肿，要么痛，要么直就接烂了，有时候牙缝还出血，严重的牙齿都松了，嚼东西都不行。

为啥呀？胃里有火气，还而且经常吃油腻的东西就容易口臭。那么

积在肠胃里的湿热顺着经络就冲上去了，口臭就是这样产生的。另外，脾与胃相表里，胃出了问题，脾当然也不会好过。脾是统摄体液的，生来就不喜欢湿，现在又湿又热了，脾的心情当然就不好了。脾不好好工作，口水就会不受控制地往下流。

怎么办呢？我给大家介绍一个经验方：喝生石膏水。有人就问我，生石膏能喝吗？

其实，生石膏这个东西是一味中药，有个中医的方子叫做白虎汤的，里面就用它。生石膏是一味寒凉的药，是专门用来对付热病的。口臭是胃火的问题，用生石膏当然没错。

所以，有口臭的同志，建议您到药店买 10 克生石膏，沏上多半杯，沏完后表面有一层膜，膜里面会有些杂质。你把这层膜弄掉，喝中间的清水就行了。另外，要把杯子下面的杂质搁起来，明后天连续沏着喝，基本就喝三天，你就不会再口臭了。

刚才我说了，口齿的病啊，无非就是火、虫，肾虚这三个基本的原因。但是口齿病表现就多了，比如口腔溃疡、蛀牙、牙龈萎缩、牙周炎等等。像这个口腔溃疡，也是因为上火的原因，所以泻泻火就好了。

像嘴里的这些小病就要用小方儿来对付，根本不用兴师动众。

流鼻血，用独头蒜就可以马上止住

症状：流鼻血

方法：将独头蒜拍碎，搁在脚心。左鼻孔流鼻血贴在右脚心；右鼻孔流鼻血贴在左脚心。

鼻子为什么会流血呢？其实鼻子流血涉及多个脏腑。首先它跟肺有关系。鼻子跟肺都属于呼吸系统，天气干燥的时候肺也特别燥，鼻子受到影响就容易流鼻血。有的人经常去挖鼻孔，这是一个不太好的习惯，其实几天清理一次鼻孔就行了，没必要天天挖。挖鼻孔形成习惯以后，会搞得鼻孔里很干，这时候就很容易挖出血来了。

除了跟肺有关之外，流鼻血跟肝、脾、胃等都有很大的关系。脾是统血的，要是鼻子流血了，就说明脾管理得不好，没管住，那血就自己流出来了。总之，鼻子出血的原因有很多，要具体判断是哪方面的毛病就得综合来考虑了。

老年人流鼻血大多是在冬季，如果经常性流鼻血的话，可能是高血压或者脑出血的征兆，是全身疾病的一个早期信号，应该尽快到医院去确诊。孕期的准妈妈，体内分泌大量的孕激素使得血管扩张，所以鼻子容易出血。春天气候干燥，小孩子也容易出鼻血，尤其是在他吃了比较多的巧克力之后。

突然流鼻血的话，要是左鼻孔流鼻血，您就拍点蒜搁在右脚心上，最好是用独头蒜，稍稍有刺痛感觉就揭下来。要没有感觉顶多也就放在脚心 8 小时，然后把它揭下来。在这个过程中，鼻血就止住了。另外，右鼻孔流鼻血，就在左脚心敷。

为什么左鼻孔流血要在右脚心贴蒜呢？这也是用了《黄帝内经》中的“缪刺法”，所谓的“左病右治”。手阳明大肠经在走的时候，本来是走左边的，走到最后停在了右边。本来是走右边的，走到最后停在了鼻子左边的迎香穴。

另外，大家想想看，冬天很冷的时候，晚上坐下来用热水洗洗脚，您是不是觉得全身都暖暖的。有了这个经验，我们就把蒜贴到脚心，让这个蒜的气从脚心通过人体内部的特定通道到达鼻子。古人治此病症的时候，就是利用了这个原理。

大家要记得，至于为什么一定要用独头蒜，这是一个经验，其他的蒜用着就不如这个效果好，我就是这么总结出来的。

而且这个蒜要捣烂了再贴。效果才更明显。

需要特别注意的是，出鼻血时千万不可头向后仰，也不可以仰卧，这时可用冷毛巾敷头部，并用双指点按鼻子两侧的迎香穴 3 ～ 5 分钟，这样可以应急。

痤疮用不着内服外抹——痤疮的三种特效家庭调治法

症状：青春痘、痤疮。

方法：1. 每星期挑破脊柱两旁各四指宽区域内的两个丘疹，挤出黄色液体。

2. 30 克白果压碎，用 75 度的酒精密封泡制一周，用泡好的药液涂擦患处，每天 2～3 次，坚持半个月。

3. 在大椎、肺俞、脾俞处拔罐。

不少青年人脸上或多或少地长着“青春痘”，一直好不了，不仅影响美观，也容易继发感染。一般来说，青春痘就是痤疮，它多半是肺燥脾湿引起的，有的跟性激素也有关系。

这里我介绍两种小方法：一是凡脸上长着痤疮的人，在背部一般都有小的丘疹。家人可以每星期在他脊柱两旁各四指宽的区域内，两边各挑破两个丘疹。具体方法是：把家里的缝衣针用火烧一下，再用 75% 的酒精消毒，然后贴着皮肤在丘疹根部横穿刺破，挤出一些黄色液体就行了。坚持做两三个月，脸部的痤疮就会好了。

二是到中药房买 30 克白果压碎，用 75% 的酒精密封泡制一周，用泡好的药液涂擦患处，每天 2～3 次，半个月可取得满意的效果。要是痤疮的“历史”比较久了就要多坚持一段时间。

有痤疮的人注意不要吃辛辣的食物或者海鲜。而有严重痤疮的人可用根治性拔罐，在大椎、肺俞、脾俞几大穴处拔罐。

前些年我给一位四川小伙子治过痤疮。他刚从四川来到北京，饮

食习惯也没有改变，还一味地吃辛辣食物。但北方气候干燥，不同于南方潮湿的环境。他脸上的痤疮非常严重，一脸的红疙瘩，都顶着血，搞对象都受到影响。我给他用根治拔罐的方法，第一天拔了三次，一次拔40~50分钟，拔出来一些白的，跟酸奶一样的东西，黏黏的，非常恶心。一天三次，整整拔了七天，拔到最后，起罐的时候那个罐儿都烫手。就这样把身体里头的热毒都拔出来了，然后痤疮就平复了，回家就“骗”了个媳妇儿，现在孩子都长老大了。

拔罐的时候，有的部位会起水疱，用消好毒的针横向刺破后放出水来，撒上些云南白药，用纱布包上。第二天，我在他的伤口处滴几滴香油，避免有汗或者水感染，再在原处拔罐。坚持几天后会逐渐拔出血或者乳白色的东西。每天拔，一直拔到不出东西了、所有的结痂都脱落了，再停止。这时脸上就光光亮亮的了，后背也不留什么痕迹。

人最怕的是痒——荨麻疹和带状疱疹的家庭调治法

症状：全身瘙痒，有一片一片的鲜红色不规则风团。

方法：1. 吃云南白药；50 克云南白药泡水洗。

2. 蛇床子 30 克，明矾 30 克，百部 30 克，花椒 30 克，苦参 30 克，煮水泡澡，一天洗两次。

我的一个学生常年被荨麻疹困扰，时犯时不犯。但是，突然有一年病情严重起来。她跑遍了当地几家大医院，后来被一位专家定诊为玫瑰糠疹，打针、吃药、输液都不管事，弄得这孩子整天心烦意乱的。

荨麻疹是啥呢？它实际上是一种过敏的反应，主要表现就是皮肤发红或者泛白，很痒，这跟脾湿肺燥有关。

普通荨麻疹的家庭调治法

肺主皮毛，肺不好的时候，皮毛有的时候是被禁锢的。比如硬皮病就是皮毛被禁锢了；有的时候它是散开的，不禁锢了，就直冒虚汗。稍微有点风，一般人都不觉得冷，但肺燥的人就觉得很凉，得赶紧护住上身。肺燥的情况下，皮毛和外面通达就不好，再加上脾又湿，身体里那么多水汽怎么办呢？它没地方可泄，就只能在皮肤里较劲，较来较去，就较出了这个毛病。荨麻疹、湿疹、玫瑰糠疹，甚至包括牛皮癣等这些皮肤上的事儿，大多都是因为这个引起的。

开头说的那个济南的学生，痒得睡不着觉，我就给她开了 50 克云南白药，让她回去泡澡。泡完后第一天她就能安安生生睡觉了。我让她

连洗了一个月，慢慢地就改成了40克、30克，到最后改成10克。

荨麻疹很顽固，容易复发。那我就建议她洗完一个月后，以后每个月再洗一回，每次搁10克就行。另外，平时的时候，如果感觉痒了马上就洗。她按我说的去做，后来一次也没有复发过。

顽固荨麻疹的家庭调治法

上面说的是比较轻的荨麻疹的治疗方法，如果是症状比较严重、顽固的，那就得用另外一剂药了。有一个病人全身瘙痒，皮肤上有鲜红色不规则的风团，一片一片的。因为拖了几个月，她的病已经发展成了慢性荨麻疹。我给她开了一剂洗药：蛇床子30克，明矾30克，百部30克，花椒30克，苦参30克，煮水泡澡，一天洗两次。泡完后第一次她就觉得轻松了许多。我让她坚持每天用这个药洗，洗了一个月，现在已经彻底好了。这几味药都有杀虫止痒的作用，但又各有不同，各有偏重。比如，蛇床子还可以祛风燥湿，百部还可以润肺止咳，而苦参则能够清热燥湿等。

大多数皮肤病都跟精神状态有关。比如某一时期你的精神特别压抑，可能突然就会得带状疱诊。我自己起过两次，两次都是遇到一些不太愉快的事儿以后，疹子一下就起来了。

前几年我女儿卖汽车配件，当时钱不太够，我就跟一个朋友借了点钱。后来我们正好卖了一套房，本来说好拿到卖房的钱就把钱还给他。可中介商一压就压了四十天，我实在是周转不开了。这个朋友就整天拉着个大脸子。我一着急，带状疱疹就起来了。凡长过带状疱疹的人，身体就没有了免疫性。如果还好赶上心情不好，或受到一些刺激的时候带状疱诊就容易复发。我还有一个朋友，那时候，她的姑娘要考大学，她

比她姑娘还紧张，一下子就长带状疱疹了，这还是属于心情紧张。

所以，要想预防带状疱疹就要保持精神愉悦，不能总是愁闷，遇到烦心事呢，要想开一点儿。

我治疗带状疱疹的方法就是吃云南白药，擦云南白药，连吃带抹。注意：在吃云南白药的这两三天之内不要吃鱼和蚕豆。

总之，咱们皮肤的这点事儿，其实没什么好怕的，您记住这么几个小方法就行，不但管用还不怎么费钱。

这里我要特别提一下这个云南白药。对 45 岁以上的人，建议每个月吃一个保险子。您定一个特殊的，比较容易记住的日子，一个月吃一个，长期坚持就能起到很好的保健作用。

为夏天的皮肤保驾护航——痱子的家庭调治法

症状：起痱子

方法：1. 开水沏盐，晾到温凉的时候洗患处，每天洗 3 ～ 4 次，每次 15 分钟。

2. 用六一散代替痱子粉。

夏天天气一热，人就很容易起痱子，大人小孩都是。起痱子大多是出汗不畅引起的，尤其是出了很多汗，拿凉水一激就更容易起。下面这个方法对大人小孩都管用，尤其对小孩更适合。方法很简单，就是拿开水沏盐，然后晾到温凉的时候用来洗痱子，会很有效果的。当然，这个

盐就不用大盐粒了，用家里吃的那个盐就行了。盐水能消炎，对治疗痱子效果非常好。尤其是在夏天的时候，每天用盐水洗 3 ～ 4 次，每次洗十几分钟，小孩子会觉得浑身很清爽。

作为家长，夏天的时候为了使孩子不出痱子，可以每天在他的洗澡水里放点盐，能起到预防的作用。

除了用盐水洗，最好再擦些六一粉。现在有些不太好的爽身粉里面会有一些杂质，所以要尽量不给孩子用。怕小孩夏天容易长痱子就可以预备些六一散。六一散有吸平的作用，因为是甘草和滑石组成的，滑石粉一份，甘草六份，所以叫六一散。尤其对刚出生的小孩，每天给他拾掇完后再他扑上点六一散，然后再给他铺上尿布，孩子就可以受到很好的保护。

另外，这个六一粉是可以入肚的。比如说有人中暑了，那么你把六一粉混到西瓜里给他吃了，也可以去暑。

感冒一日清

症状：感冒。

方法：1. 背部按摩，从大椎到长强，再从长强推到命门。

2. 风寒感冒：浑身发冷，流清涕——鲜姜片煮水泡脚30分钟。

风热感冒：便秘，喉咙痛——菊花、金钱花煮水泡脚30分钟。

3. 按摩足下肾上腺、脾、淋巴、肺、气管、支气管反射区。

在长期的实践中，我运用综合自然疗法创立了一种叫“感冒一日清”的方法，对治愈感冒有特殊的疗效。这里的感冒指的是一般性感冒，不是病毒性感冒。

感冒了，先推背

我先给感冒患者在背部做按摩，从上到下，再从下到上做推背。就是说从大椎推到长强，再从长强推到命门，先推10分钟。往往这次按摩下来，如果是发烧的，就基本上能退烧了。做推背按摩实际上就是让后背发热。感冒的人一般容易感觉冷，您可能只知道抱个暖袋让前胸热起来，而不知道让后背也热乎一点。整个的推背就是让你的后背先热起来，然后热才能传遍全身。如果是一个人，没法自己按摩，就可以弄个热垫子垫到后背，能通热治感冒，同时还可以调节五脏六腑，效果也挺棒的。

风寒风热，分开泡脚

接着就开始泡脚。不过泡脚之前，我先要看看患者是得了风寒感冒还是风热感冒，感冒的类型不同，用来泡脚的药材也不同。

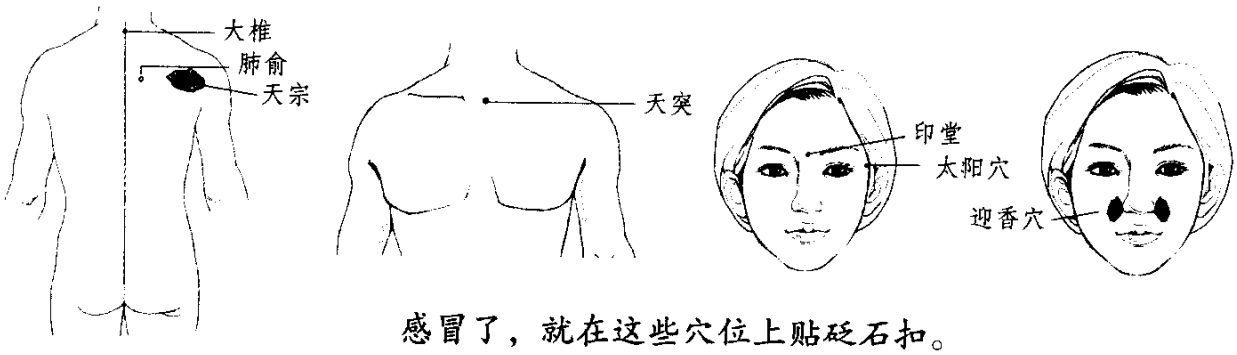
风寒感冒，起因通常是劳累，没休息好，再加上吹风受凉。它属于太阳经症，通常在秋冬季节发生。风寒感冒的人容易觉得后脑勺疼，脖子转动不灵活；怕寒怕风，通常要穿很多衣服或盖大被子才觉得舒服点；流清鼻涕，白色或稍微带点黄。如果鼻塞却不流涕，但喝点热开水就开始流清涕，也属于风寒感冒。

风热感冒，起因通常是便秘，多属于阳明经症。如果是便秘两天以后喉咙再疼一两天，最后才出现感冒症状，这就是风热感冒。为什么便秘会引起感冒呢？中医认为肺和大肠相表里，大便不通畅容易影响到肺，呼吸不好就容易出现感冒症状。

确定好感冒的类型后，如果是风热感冒，就用菊花、金银花煮水泡脚 30 分钟；风寒感冒的话，就用鲜姜片泡脚 30 分钟，这样就能发汗、驱寒。用干姜片也行，干的就少搁点。这些东西都可以多泡几次再扔。

砭石治感冒最快

泡脚后让病人平躺在床上，然后把砭石分别放在病人的大椎、肺俞、天宗、天突等穴位。如果头痛，要在印堂和太阳穴放上砭石块；鼻塞不通的，在鼻子两侧的迎香穴都贴上砭块。这里我要说的是，如果是风寒感冒，就拿温热的砭石搁在大椎、肺俞和天宗穴上，然后仰卧在床上，再在天突穴和天府穴上分别也搁上温热的砭石。如果头疼、鼻塞不通，再拿一些小砭石扣子给他搁在太阳穴、印堂和迎香穴上。

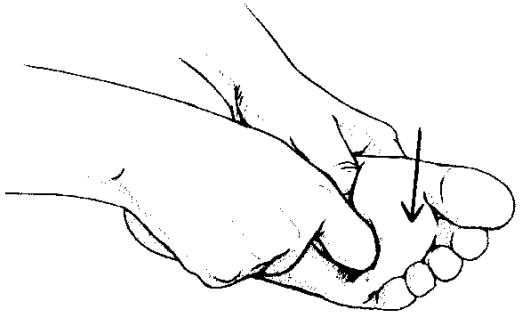


感冒了，就在这些穴位上贴砭石扣。

风热感冒最大的特点是嗓子疼。我就把这个砭石弄凉点，还是搁在上面说的那些穴位上。

然后我就给他做足部按摩，重点按揉他的肾上腺，这样可以退烧、消炎。同时要用那个四位一体的基础法按揉他的脾、淋巴、肺、气管、支气管等反射区。一般做 20 分钟就能把跟感冒有关的这些器官给梳通了。

一般的感冒，您在上面的方法中任选一个就行。如果是严重的，用上面的方法结合起来，差不多一天时间就好了，而打点滴一般也得两三天才能治好。学会了上面的方法，你感冒了就不用再吃药打针了。家里人感冒了，你自己就可以给他治了。



按揉肺反射区可清洁你的肺。

这三种情况不用麻烦医院——崴脚、划伤、烫伤的家庭调治法

症状：踝关节扭伤，烫伤，刀伤。

方法：1. 踝关节扭伤——先冰敷，再找到患脚的疼点，在另外一只脚相应的位置按摩 20 分钟。

2. 踝关节扭伤——把樟脑泡在 75 度的酒精里至全部溶化，用此药酒擦患处。

3. 如果有烫伤、刀伤，就把三七叶子搓烂，敷在伤处。

如果你的踝关节扭伤了，必须先去医院里诊断。如果拍完片子后没有发现骨伤、骨裂，那就可以用我下面说的方法自己调治了。

脚崴了，要先用凉水冲一下，凉水能崩住血管。有人拿热水泡，那血管更膨胀，第二天那块儿就紫起来了。最好是拿毛巾裹上冰块冷敷，或者把从冰箱里拿出来的饮料敷在脚崴部位冰住它，但是千万不要再去按摩这只伤脚。

左脚崴了，赶紧按揉右脚

上面说的是急救的方法。急救以后，应该找到患脚的疼点，然后在另一只脚的相同部位按摩。这就是《黄帝内经》中提到的“缪刺”法，即“左病右治，右病左治”。一般一边按摩这只脚，那只伤脚就开始消肿了，基本一次 20 分钟就好了。

有一次我去拜访一位按摩大师，当时他正在给一位老太太做踝关节

扭伤的治疗。做的时候老太太一直感觉很痛，做完后她的脚已经痛得无法着地了。

刚好大师有事出去了。我问老人家："您这脚是怎么了？"老人家抱着伤脚，痛得龇牙咧嘴的，一言不发。大师的夫人说："老太太的先生住院了。她忙上忙下的，不小心把脚崴了。我家老头子给她做了半天，老太太倒下不了地了。"我走过去看了看，对老人家说："我给您看看"。哪知老太太抱着伤脚，大声地说："打死我也不做了。"她一边说着，一边缩脚。我说："放心，我不动您的伤脚。"

我一边说一边把老人的另一只脚放在床上，看着她伤脚的肿痛部位，在另一只脚上的相同位置查找敏感点，然后在这个点上做按摩。

一开始老人觉得有点痛，但按摩了几分钟，她的痛苦表情转变成笑模样了。我扶着老人下地，开始她那个伤脚不敢着地。我鼓励她："踩地，没关系。"她试着把伤脚踩在地上，等她踩实了，我告诉她："迈步，往前走"。她慢慢迈步，走了起来。大师的夫人问："疼不？""不疼了，不疼了。谢谢！太谢谢了。"

老人千恩万谢地走了。

就在我写这篇文章的时候，济南的一个学生打来电话："老师，我今天用您的方法给一位老师治好了崴脚。"这么一个小方法就能帮到那么多人，我觉得真高兴。

家里的必备中药

说到这儿，我想起来一件事。现在很多家庭，尤其是家里有孩子的，都会备个小药箱。那么我这儿有两味"药"，建议您加到那个药箱里面去。

一种"药"是中药房的那种纯樟脑，而不是我们搁在衣服里的樟脑

球。把纯樟脑泡在75度的酒精里，这样它极易溶化。如果没有完全溶化，还剩点儿渣滓，那就再加酒精，直到樟脑全都溶化了，这个药酒就算做好了。预备一瓶这样的药酒，一旦崴脚了、扭着手了，都可以用它。用棉签蘸着抹上一层这个药酒能很快地舒筋止疼。

另外，我建议您家里养一棵小木本的植物，叫三七。这种植物上面是绿的，下面是紫的叶子。尤其是家里有小孩的，你养这么一棵三七，如果孩子不小心划伤了、烫着了，你揪下几片叶子，使劲搓搓，然后敷在伤处就行了。一般等搓出的那个水干了就不疼了，要是干了还疼，那就再抹，多抹几次就不疼了。

根本不用忌口的超级减肥法

症状：肥胖。

方法：1. 双手捂在下腹，顺转100下，逆转100下；在上腹部左右搓擦100下。

2. 默念数字4000.070.6000，每天30分钟。

3. 两腿并拢平躺在床上，把脚提起10厘米，坚持到不能坚持再放下腿，每天反复10次。

4. 桂圆和荷叶各20克熬水喝，嚼30～60个枸杞。

5. 每天点按甲状腺、脾、肝、肺、脑垂体等足部反射区20分钟。

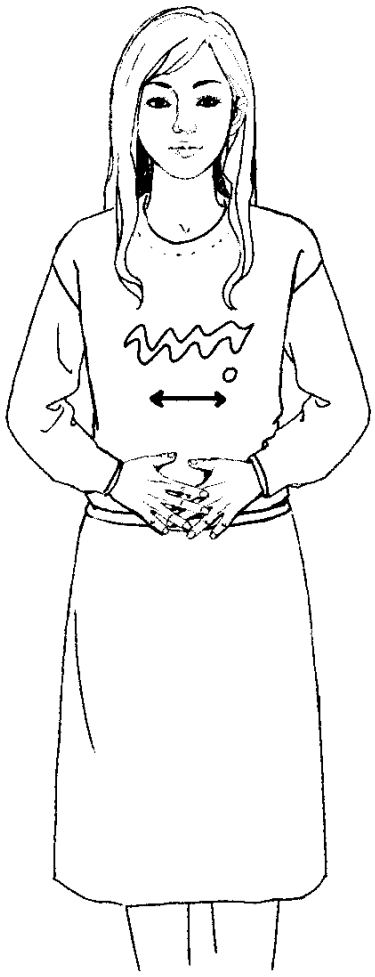
肥胖是一种“病”，因为怕病，所以越胖的人减肥就越积极。肥胖

也分实胖和虚胖，实胖的人，身上的肉不是脂肪，而是很瓷实的。虚胖的人，身上的肉就跟豆腐一样，软塌塌的，没有力气。

导致肥胖的原因有很多，遗传是一个原因，另一个重要原因就是情绪不好和作息不正常。

如何快减腰腹部的赘肉

很多女同志对肚子上的游泳圈很是头疼。怎么减呢？就是揉腹。揉腹的时候，先在整个下腹顺时针、逆时针各揉 100 下，再在上腹部左右各搓擦 100 下。在搓擦以前，你可以拿皮尺量一下自己的腰围，如果每天坚持，两周以后你再量一下，基本能减 3 ～ 4 厘米。做 100 下有时候



要想减腰腹赘肉，
就在腹部左右搓擦。

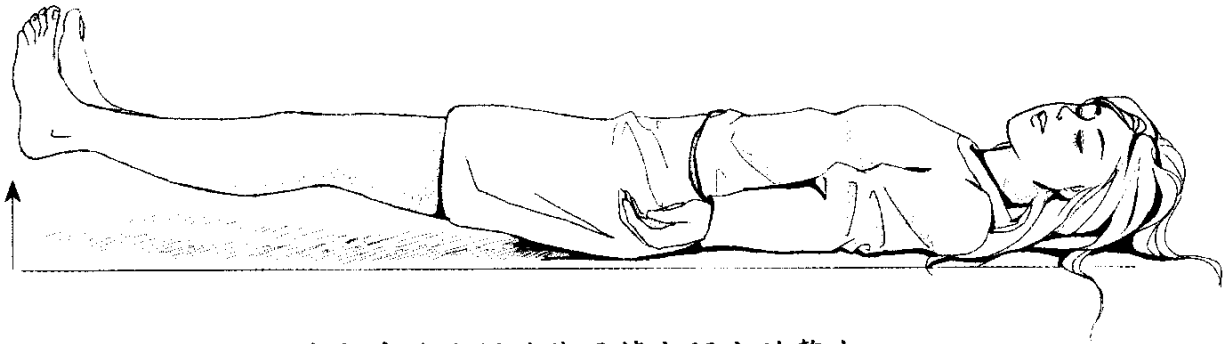
很累，所以，您最好先向左搓擦 25 下，再向右搓擦 25 下，再重复相同的动作，直到做完 100 下。这样的话，把动作分解了，胳膊就不至于那么累。当然，在搓擦的过程中，胳膊有一些酸痛也是正常的事，说明胳膊上的脂肪也正在减少。坚持下去，就能既减腹部又减胳膊了，可以说是一箭双雕。

坚持做两个礼拜，腰围就会明显减小。一边做，一边心里还要默念 4000.070.6000，每天至少 30 分钟。这些方法都很有效，但就怕人们懒都不做。

如何快减大腿上的赘肉

怎么减大腿上的赘肉呢？两腿并拢，平躺在床上，把脚提起 10 厘米，提得太高，你的重心变了反而没效果。坚持住，坚持到不能再坚持了，就把腿放下来。你的大腿会酸，这就说明脂肪在向肌肉转化，臀部和大腿的肉也就跟着减了。一边跷腿的时候一边数数，一开始可能还没数到 10 你就累得不行了。做的时间久了，你逐渐就能增加到 30 下、50 下，能做 10 遍以上就很不错了。按这个方法坚持练习，你就会越来越轻松。

臀部就不单单是减了，而是要提臀，尤其是 32 岁以上的女性，要



边念数字边跷腿就能甩掉大腿上的赘肉。

特别注意。年轻的时候，肯定包裹得很好，一旦老了，坐着都没人样了，好多问题就出来了。在办公室里，你别老在那坐着，打电话的时候，站起来，有意识地多提提臀，神不知鬼不觉，你就能拥有二十几岁的翘臀了。

减肥食疗方

要想减肥，我提议大家吃大豆卵磷脂。因为卵磷脂是植物性的，有乳化脂肪的作用。另外，乳化脂肪还可以用桂圆和荷叶熬水喝，温热喝、凉着喝都成。

还有一个减肥的方子就是吃枸杞，每天嚼 30 ～ 60 个枸杞，嚼着吃的效果最好，但你要是觉得麻烦的话，用枸杞熬水喝也行。可是呢，这个人要是特别虚的话，吃完枸杞容易牙疼、上火。所以，对这样的人就不推荐这个方法。

想减肥首先得用甲状腺反射区

要说脚下的反射区哪个最减肥，那肯定要说甲状腺了，每天一边揉推 100 下，效果会很明显。甲状腺是主要的内分泌器官，所以点按它有很多的好处，特胖特瘦、甲高甲低、更年期，都得通过这个甲状腺反射区来调。另外，每天在肝、心、脾、肺、肾反射区按揉 20 分钟，等于是把五脏哪儿都得照顾到了。五脏之间没什么不协调，五行的生克平衡就不会出现肥胖问题。

我曾帮我的一个侄子减肥，当时这孩子的体重超过了 300 斤。在学校里，老师们都说这孩子人特别好，特老实，就是人一走过来跟坦克似的，大伙都害怕。他爸爸一米八几的大个儿，可是，他能把他爸都装起来。当时想，这孩子将来找工作也够呛。

那一年，我把上面的方法都给他使上了，而且还严格控制他的“进口公司”，最后减了 50 多斤，挺成功的。

很多胖人都有这个心理：花多少钱都行，最好你点我一下我就能减肥了。我说，这不可能，你是一点点吃胖的，所以要一点一点地减。有些美容院把大黄跟一些甘油或者是凡士林放在患者的肚子上面，结果减得确实快。但其实这样减的是水，你的脂肪没有减掉多少。所以，女孩子到美容院去减肥一定要当心。

其实，什么事情都讲究恒心。按照我上面说的方法，你只要坚持下去，不用那么痛苦，也不用花那么多钱就能赢得一个好的身材。



第四章

听懂身体的话，自在如来——肢体语言测健康

永远别让自己父母的脚上出现痴呆线

人上了四十岁以后，一定要多观察自己的脚，而年轻人也一定要多观察自己爹娘的脚，看看是不是有了痴呆线。如果有的话，就赶紧划拉他们脚上的小脑反射区。

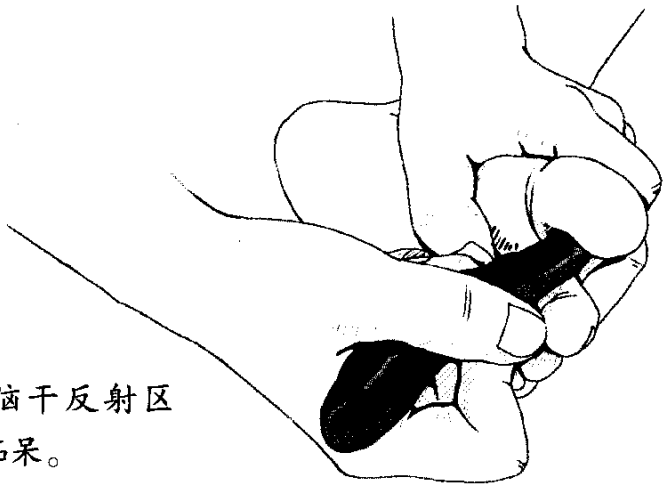
最近几年，我遇到的得老年痴呆的人明显比前几年多。很多中年人到我这儿瞧病，都抱怨说，父母得了老年痴呆，像个傻小孩儿，脾气不小，还经常瞎胡闹，做儿女的简直是哭笑不得，都没办法了。还有的老年人得了老年痴呆，连家都找不着，做儿女的就满大街找爹找妈。

而且，我发现这个病有低龄化的趋势。很多人都说，这个病又没有前兆，总是得了以后才弄得家人措手不及。

其实，老年痴呆是可以提前发现的，而且可以通过做足部的反射区来防治。

有一年春节，我去哥哥家拜年，他家亲家母正好也过来了。闲聊的时候，我就给他们瞧瞧病。我看见他亲家的大脚趾外侧，也就是挨着二脚趾的那个地方有一条棱线。我说：“你要注意啊，你有老年痴呆的倾向。”她非常吃惊，说：“我妈就老年痴呆，我是不是有遗传啊？”我说：“你小脑有问题”，果然，我刚一摸她大脚趾根部的小脑反射区，她就嚷嚷说太疼了。

其实，她脚上的那条棱线就是痴呆线，严重的会形成一块硬皮，像茧子似的。好多女同志会说我这是穿高跟鞋穿的，男同志说我那个皮鞋有点紧。这些都没关系，如果你发现大脚趾外侧有这么一条茧子了，再摸摸你脚下的小脑反射区，要是疼的话，那就要注意了，这是痴呆症的前兆。



按揉小脑脑干反射区就能防治老年痴呆。

人上了四十岁以后，你一定要多观察自己的脚，而年轻人回家也一定要多看看自己爹娘的脚。

年轻人，如果发现爸妈脚上有这个棱了，一定要常回家给他们做一

做。方法很简单，就是在大脚趾根部的小脑脑干反射区，从脚趾缝往外，用我教您的补泻一步法，顺着推，每天100下，坚持两个月。就算从现在开始两个月天天做，也比父母痴呆了以后你找不着他强。老年人自己也可以每天晚上泡完脚后搬起脚做它100来下。不出两个来月，这个棱就消失了，这时，你的小脑就激活了。

在天津，有个著名话剧演员的夫人，原来是位医术高明的儿科大夫。她的八十大寿过得非常隆重，但八十岁零七天时就痴呆了。她姑娘从此有钱再也不敢让母亲拿着，怕丢了，只按月给她五百块钱零花。但是，每次拿完钱母亲都不高兴。有一次，姑娘给完钱，老人一下子就爆发了，说："我得跟你谈谈，你们不能这样对待我。"她姑娘说："怎么了？"老人说："我的工资好多，你就给我五张。"姑娘听完哭也不是，笑也不是，只好换了五十张十块的给她。老人拿着钱就满意了，说："我的工资就是这么多。"这件事听着可笑，想着可悲。

所以，您学了我教给您的方法，一定要付诸实践，千万别让自己的父母走到这一步。

在这里，我想跟所有的子女们说，孝敬父母一定要从观察父母的脚开始。现在每个星期花点时间摸摸父母的脚，不要等到你有一天满大街都找不到他的时候再到处找后悔药吃。

老爱双脚侧立，子宫和前列腺可能有问题

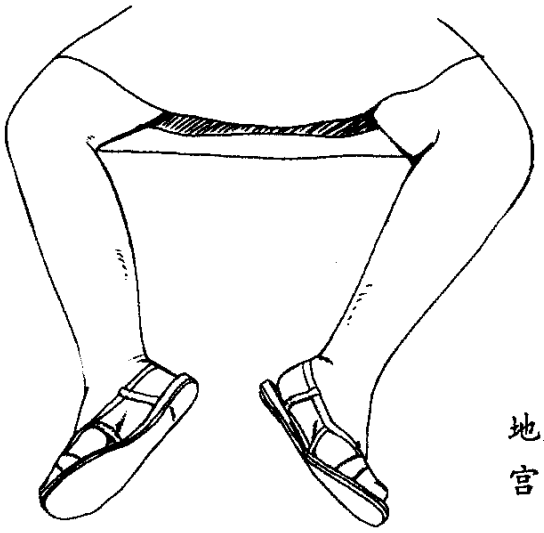
每天晚上泡脚的时候或者在床上躺着的时候，用两只脚的脚后跟互相搓子宫的反射区 5 分钟，不费多大事儿，也不花一毛钱就能保养好你的子宫。

咱们国家有句老话叫“站有站相，坐有坐相”，练武的人更讲究“站如松，坐如钟，行如风”。但是，很少有人能把老祖宗教的东西实行下来，大多数人都说，我怎么舒服怎么呆着吧。

但是，你可能不知道，在一坐一立间就能看出你身上的很多健康问题。

比如，很多女性不管是站着还是坐着的时候都爱把脚侧立着。

曾经有一个电视台的编导，20 多岁的小姑娘，找我做节目，约好了在宾馆谈谈。她坐在床边，开始的时候可能是紧张吧，还坐得规规矩矩的。一会儿聊开了，我看她两只脚就开始不老实了，两只脚老是侧立



脚不自觉地外侧着地是在提醒你要保养子宫了。

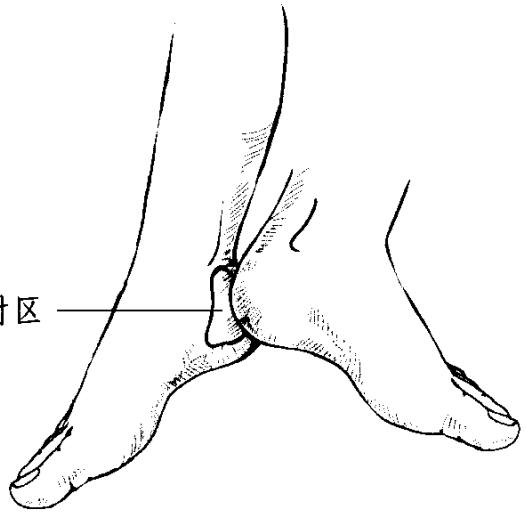
着。我问她："你例假正常吗？"她说："不正常，我都两个月没来了。而且这一年多，每次量都特别少。"我说："我摸你一个地方，你准疼。"小姑娘眼儿挺大，忽闪忽闪的，一副不相信的样子。可是，我刚在她右脚脚踝旁边按了一下，她就叫了起来。

我发现她的子宫反射区有疙瘩，然后用补泻一步法在她的子宫反射区顺着一个方向往下推。她疼得直嚷嚷，大概推了五六分钟，她安静多了，并且说觉得肚子里暖乎乎的。

我说："你这儿都是疙瘩，能不疼吗？"她很好奇地说："您怎么知道我那个地方会疼？怎么发现我例假不正常啊。"我开玩笑说："就看你脚不老实。"她说："我一直就这样，我爸老说我，坐也不好好坐着，脚那么不老实，我说就这样呆着舒服。"我告诉她："回去跟你爸爸说，不是你想不老实的，而是你肚子里有东西，是它让你不老实的。"

双脚的内脚踝到脚后跟的这片区域，女的是子宫反射区，男的就是前列腺。一般子宫或者前列腺有毛病的，按这个区域都会疼，严重的摸上去会有疙瘩或颗粒。

但是，我见过的人中，很少有像这个编导这样双脚都爱侧立的，一



每天搓搓双脚的子宫反射区就能保养好子宫。

般都是单侧侧立。哪只脚侧立起来，就是哪边的子宫或前列腺有问题。

如果脚后跟明显突出来一块，就有可能是子宫内膜异位了，一定要去医院检查一下。

女同志多多少少子宫都会有点问题，所以，建议大家没事儿多摸摸自己脚上的子宫反射区，每天用大拇指往下推 36 下，起到一个保健的作用。如果子宫反射区摸起来会疼或者有疙瘩，那就重点按揉，把脚上的疙瘩揉开了，子宫里的囊肿也就被你揉化开了。

如果觉得手上没劲儿的话，每天晚上泡脚或者躺在床上的时候，用两只脚的后跟互相搓子宫的反射区 5 分钟，不费多大事儿，也不花一毛钱，就能保养好你的子宫。

其实，从这个编导一进门，我就怀疑她可能妇科会不太好。刚进 6 月，天气还不那么热，她就穿上了低腰的超短裙。其实凉气是女孩子身上很多毛病的根源。她走的时候，我说：“杨老师命令你，回去把长裤子穿上，进了三伏天再穿裙子。”

如果谁家孩子也像她一样，老是爱脚外侧着地，夏天穿得很少，冬天爱穿裙子，那一定要检查一下她子宫的反射区。

子宫是女人的根本，它里面长了疙瘩，自己会说的。你听得懂它说的话就能提前预防很多烦人的病。

观形知病法

通过多年的观察，我发现很多肢体语言都是疾病的预兆，为了保持身体健康，您一定要多留心观察自己和身边的亲人。

长期患三高的人，如果有一段时间，坐着的时候双手经常不自觉地手心朝上。这可能是中风的前兆。那么，要好好调理一下心脑血管的反射区，避免出现意外。

有的人走路时屁股明显地往后撅，这样的人一般是腰椎间盘突出。要想改变这种状况，就一定要多推推脚下的腰椎反射区。对于平时没有



不自觉地手心朝上是中风的前兆。

这种情况的人，你观察她最近走路有点屁股往后撅的迹象了，一定要告诉他提前做好预防，可以每天推按双脚的腰椎反射区 10 分钟。

有的人走路时两腿高低不平，这样的人有可能是盆骨倾斜或者腰痛。

现在很多人，尤其是办公室的白领们特别喜欢跷“二郎腿”，不知不觉成了习惯，不跷就不舒服。这样的人容易得腓肠肌拘挛。最好的办法当然是改掉这个不好的习惯了。

没事儿老爱蹲着，小心椎管狭窄

我活了快 70 岁了，真是觉得生活处处皆学问。但是，很多人往往不太在意，其实生活中的很多迹象都在暗示我们，该注意自己的身体了。

我一个学生的父亲，中年时酷爱钓鱼，长期处于阴冷潮湿的环境中。后来，他腰痛得厉害，不能长时间站立，走路不超过 100 米就得蹲一会儿，先缓缓劲儿再继续走。因为腰痛，他不再像年轻时那么身形挺拔了，还被医院确诊为椎管狭窄症。

椎管狭窄其实就是脊柱的那个椎管变得比原来窄了。怎么就比原来窄了呢？有先天的原因，也有后天的原因。先天的有很多是因为营养不良造成的，后天的基本是椎间盘突出造成的。其实得这个病的，还是四五十岁左右的中年人比较多。

怎么做呢？我先选择太冲、照海、申脉、三阴交、承山、委阳、少海、

委中、承扶、秩边、腰俞等穴位，每个穴位分别点揉，顺36圈逆24圈。督脉上的命门穴依后天八卦象数为“6”，那么我就以命门为中心，上、下、左、右为序，等距离定4点，每点按揉顺转60圈，逆转60圈，中间顺转100圈，逆转100圈。

一个疗程后，我学生欣喜地告诉我，现在她父亲好多了，还主动要求每天接送孩子，往返两公里的路，一次都没有蹲下休息。因为这个缘分，她后来就成了我的学生。学成之后，这个学生持之以恒地为老父亲做治疗，老人的身体和精神状态都有明显好转。今年春天，老人还参加了“夕阳红之旅”，足迹遍及广东、广西、云南等地。

我活了快70年，真是觉得生活处处皆学问。但是，很多人往往不太在意，其实我们平时的很多毛病都在暗示我们：该注意自己的身体了。

平时没事儿的时候，多摸摸自己身体各个部位的反射区，看有没有疙瘩或条索。只要处处留心，多关照自己的身体，健康就会来关照你了。

最简手部观诊法——手也能望闻问切

手部观诊是诊病的第一步，您学会我下面教给您的方法，就可以给自己瞧病了。

我经常说，我的工作就是摸摸脚就能治病。但很多时候，我诊病并不一定从脚上摸，而是要手脚并用。

手上看病往往很准。一般有病人过来，我都是先给他看看手，初步

诊断他可能有哪方面的毛病，然后我再在脚的重点反射区摸一摸，基本就可以下结论了。也可以这么说吧，看手是我望闻问切的第一步。

有一次跟出版社的一个小编辑聊天，我看她左手大拇指指根有一条青筋。我说：“你妈是不是心脏不好。”她说：“杨老师，您还真神了，我妈是冠心病啊，您看我的手怎么就能知道我妈有什么病？”老话说“男左女右”，但我从手上看病不是按这个，我一般说“左手先天，右手后天”。人的左右手的手纹和颜色是不一样的。那个小编辑手上的青筋就是有冠心病的表现，但她左手有，右手没有，所以，她先天心脏不太好。但是，后天保护得比较好，还没什么太严重的表现。不过，就因为先天不好，更要特别注意。

在手上看病，有两次我印象挺深刻的。

有一年我去外地看我姐，一个副市长让我给看看病。他说：“你看我有什么病？”我看看他的手，又看看他的脚，说：“你上医院检查一下，你的胃可能有毛病。”但是我没具体告诉他是什么病，一般看出比较重的病，我都说让他们上医院检查。因为这种病你轻易说出来，他会紧张。但是这个副市长一直追着我问，我实在被逼得没办法了，就说：“你可能是胃癌早期。”他一下子惊着了：“哎呀！神医啊。确实，两年多了，一直查不出什么毛病，最后在协和医院查出来是胃癌早期。你早来啊，早来我就不用跑那么多医院了。”

结果这件事儿第二天就轰动了，他们的组织部部长问我姐，是不是天津来了个神医。我姐说：“不是，哪有什么神医。”后来这个组织部长也让我给看看。我一看他的手，脑子一下子蒙了。我从来没见过那样的手，满手都是褐色斑点。因为手上也是一个全息的反射区，我一想，密满全身的是什么，只有血液无处不在啊。我说：“您可能血液有毛病”，他非

常吃惊地说："哎呀！果然是神医！我是白血病啊。"

这两次手部观诊的经历我一直忘不了，从那以后也养成了先用手来望闻问切的习惯。但是手诊主要是作为一种辅助的诊断方法，要是没有经验的人，光从手上看，不能妄自下论断，还得与足部，耳部，小腿等反射区的反应结合起来看。

如何使用你的手掌

手部诊断对慢性病看得很准，而且手部诊断是所有诊断的第一步，很多病都能在手上表现出来。您掌握了我下面说的几个方面，就可以当自己的医生，随时随地为自己诊病了。

对一般老百姓来说，不必要掌握太复杂的手诊知识，下面我就把一些常见的慢性病在手上的表现跟您说说。

一、手的大鱼际是心脏反射区

1. 如果大鱼际发青，有条棱，有青筋，那么，这个人可能心脏不舒服。一般是看脚上心脏的反射区里头有硬物、气泡，还是条梭来判断他心脏受伤害的程度。（见图一）

2. 如果轻轻地摸大鱼际，会感觉很疼，说明他心衰到了一定的地步了。对这样的人，就不能按揉心脏反射区。如果在大鱼际稍微使点劲他都可以忍受，那我们就坚持用足部反射疗法给他治疗。注意，对严重的心脏病患者，则坚决不能使用反射疗法。

3. 手掌向上，如果是在第四指和第五指相交的地方比较突出，也说

明这个人心脏不好。

在左手手腕的尺侧，也就是小手指那侧，跟掌跟相交的那块骨头明显地向外突出，而且特别明显，也说明心脏可能有毛病。这样的人，最好到医院检查一下，看看到什么程度了。如果程度重的话，不能冒昧地动用脚上的心脏反射区；如果程度不是很重，那你在脚上的心脏反射区每天按揉 20 分钟就可有效地缓解。

二、在生命线下，手掌桡侧有青色，表示平时容易犯心绞痛；此处有黄色突起说明病程比较长；在心区桡侧有一个青色的条形区域，表示心率失常。这个时候，一定要学会我前面讲到的用大拇指掐揉大鱼际的急救方法，胜似吃十颗救心丸。（见图二）

三、在手掌心区的下方，接近腕掌横纹处出现青色，说明这个人风湿很厉害。（见图三）

四、生命线桡侧有一条近似平行的纹线，表示性冷淡或性功能低下。（见图四）

五、生命线桡侧出现青色条线的话，则说明身体里有宿便，容易便秘或腹泻等。（见图五）

六、如果掌心处生命线与智慧线不能相交，有一个三五毫米的间隙，或者手上有白色的脂肪球，那么您要注意少吃油腻的食物，否则可能会得脂肪肝。需要注意的是，脂肪肝不单单喜欢胖人，有时候特别瘦的人也会得脂肪肝。（见图六）

七、掌心处为胃区，这个地方如果有凸起的白色斑点、深色的点状物或者皮下有硬结，那么就说明胃可能不太好，需要多多注意。（见图七）

八、第四、五指指根下，左右为肺区，中间为气管。如果在肺区上有红色或红白相间的斑点，那么，您平时要多用大拇指搓脚上的肺区，

把肺里的脏东西清一清。（见图八）

九、如果掌心中部小鱼际区域上三分之一处有突起或者红色的斑点，说明你的结肠有炎症，需要及时检查。（见图九）

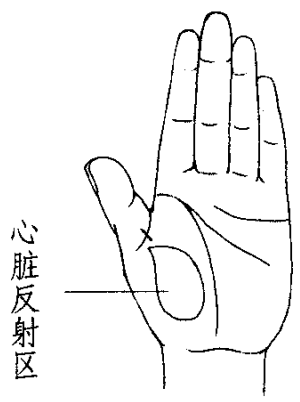
十、肾区在手掌下方，大、小鱼际之间，如果此处有白色、黄色或暗黄色的小点，并伴有水肿，那么你可能肾不太好。这样的人如果起疙瘩的话，容易长在下巴上。（见图十）

十一、看一下您的手，如果手掌掌根处的横纹分开成“八”形，且有数道线。男性有可能是前列腺的毛病，女性可能阴道、子宫有炎症。（见图十一）

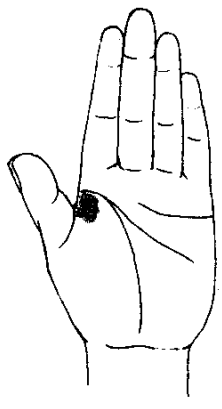
十二、手掌下部与腕线平行的地方有白色、红色或黄色的斑点，说明身体里糖代谢不好。（见图十二）

手部观诊，除了手掌之外，指甲的形状和颜色也能表明你的健康状况。下面我用表格的形式来向您说明。您给自己诊病的时候，可以把此表与我前面提到的手掌观诊部分结合起来，这样就能够在一定程度上对疾病做到先知先觉。

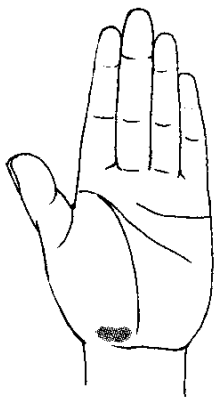
那么您诊断出身体的一些毛病的时候，对应地去本书的其他章节找预防和治疗的方法就可以了。



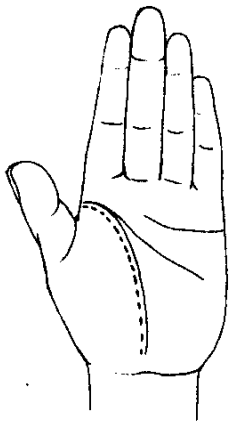
一



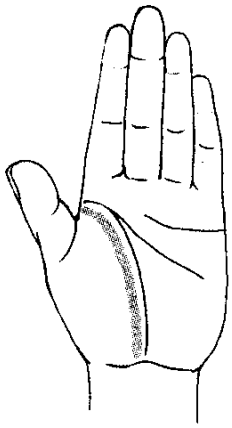
二



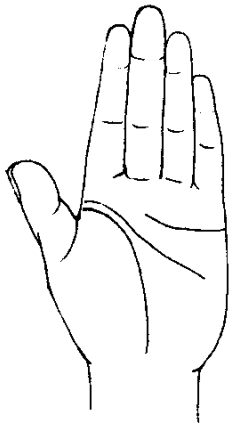
三



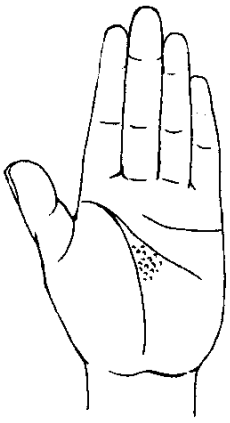
四



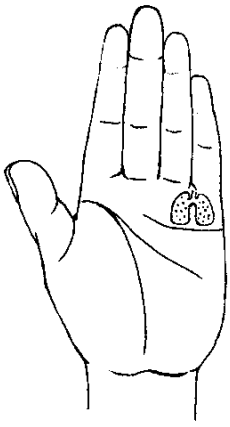
五



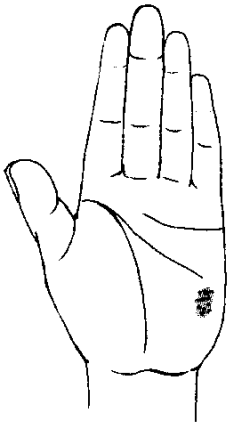
六



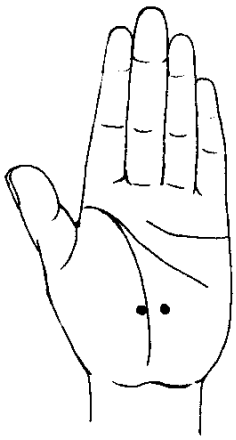
七



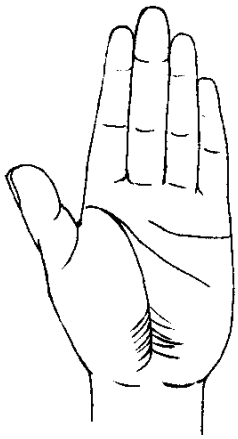
八



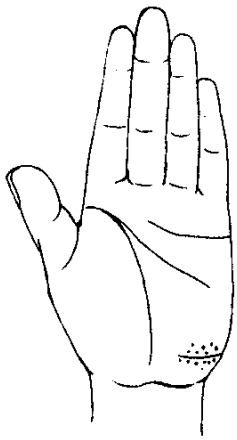
九



十



十一



十二

指甲自诊表

指甲形状	身体状况
指甲薄，软。	缺钙，爱得出血性的病。
指甲粗厚，呈灰白色或是黄白色，表面粗糙不平。	气虚，血燥。
指甲像剥笋一样，灰白色，没有光泽，薄软。	肝血不足。
指甲容易脆裂。	缺铁。
指甲上出现凹凸不平的横沟，透明度差。	肺燥阴虚。
指甲呈桶状，有很多细棱和沟。	肾虚，气血双亏，容易得呼吸系统的病。
指甲肥大无光。	牛皮癣，肺心病，肝硬化等。
食指和中指，指甲两边翘起，中间凹陷。	气血亏，肝血不足，肺功能不好。

指甲颜色自诊表

指甲颜色	身体状况
白色	身体有寒症
红色	身体的热症比较明显
紫色	心血瘀阻
青色	寒症和痛症
蓝色	血瘀或者缺氧
黄色	肝胆有毛病

知足才知福——足部健康自测法

脚上有很多窗户，透过这些窗户，你就能看到身体里面的一些毛病了。

脚底反射区是人体最大的一个反射区，因为地球引力的作用，人全身所有的垃圾和废料都沉积在脚上。所以，脚上反应出的健康信息最全面、最丰富，很多病在脚上的反应也就最明显。

脚底，脚趾，趾甲等都是可以看到身体疾病的很好的窗户。

观足底

脚底有很多重要的人体反射区，这些反射区变形、扩大或者缩小都能够说明人身体的一些变化。下面是一些常见疾病在脚底反射区的表现：

一、如果肾反射区向上浮出并且扩散到小肠，这样的人肾功能有些问题。如果同时小肠反射区也是往外膨出的，说明这样的人爱疲劳，精神不振。

二、如果您脚底板的第四趾往下有纵纹出现，同时在脚面大拇指和第二趾之间出现了八字，那么你可能经常觉得肺不是很舒服。

三、正常情况下，脚底拇指根部都是有两条线，如果只有一条横线，那表明这个人有可能是贫血。这条横线就是贫血线，贫血线越深，说明贫血就越厉害。

四、如果拇指根部两条线之间比较突出，这样的人一般是血压比较高，要特别注意，防止心脑血管疾病的发生。

五、二三趾根部之间往外突出，表明平常容易眼睛发干，发涩。

四五趾的根部突出的人则比较容易耳鸣。

六、如果在甲状腺反射区外侧有一纹线通到三、四趾趾缝，这样的人还可能经常做噩梦。

七、脚下从胃到十二指肠的反射区有青筋表明平时肠胃不好，吃东西不容易消化；如果此处有密集的青筋出现，那就是便秘了。

八、如果膀胱反射区较为突出，甚至形成一个圆形的软包，那么有可能是肾虚。

观足内侧和足背

一、 脚踝水肿，请多注意您的肾

一个学生给我说过这样一件事：在他上小学的时候，他爷爷得了肾炎。有一次，他爷爷就指着自己的腿说："摸摸我的腿。"他上去一摸，发现小腿上一按下去就有一个坑，而且这个坑半天也起不来。

其实，肾炎最开始的时候就是脚踝水肿，按下去也会有坑，但是不会按下就起不来。像我学生他爷爷这种情况是比较严重了，脚踝的水肿已经蔓延到腿上了。

如果在脚踝刚刚开始水肿的时候就及时发现，知道可能是肾方面出了点问题并及时采取相应的措施，肾炎就不会发展到那么严重的程度了。

二、如果在脚面上的大脚趾和第二趾中间有八字纹出现，表明有咳嗽的现象。

三、女同志如果脚趾趾关节根部水肿，那么建议你去揉一揉子宫和胸部的反射区。如果揉起来感觉酸痛或者有疙瘩等异物，那有可能盆腔有点发炎，或者稍微有一些乳腺增生。

四、如果足背部出现红色斑点，那么可能身体的造血出现了障碍；

如果足背部有疙疙瘩瘩的隆起，那么平时要注意多喝水，防止出现泌尿系统的结石；相反的，如果足背部出现了很多凹陷，那么要去医院检查检查是不是肝有什么问题。

上面已经比较详细地说了脚底、脚内侧和脚背部所反映出的身体的一些状况，如果您觉得还不是特别清楚的话，建议您参照下面的表格，从脚趾和趾甲上的表现来辅助诊断一下。

脚趾或趾甲	身体状况
大脚趾红润饱满，趾甲透明有光泽。	很健康，身体没什么不舒服的。
趾甲薄软，有纵沟。	一般是营养有点跟不上。
趾甲增厚。	一般是脚气感染和灰指甲引起的。
趾甲纵裂。	如果有心脑血管疾病的人，那么就可能是中风的先兆。
趾甲下有纵行的黑线。	说明您内分泌失调，女同志容易痛经或月经紊乱。
趾甲嵌到肉里，俗称甲沟炎、“猴趾甲”。	这是肝气郁滞的表现，要保持心情舒畅，从而保证肝气畅通。
大脚趾过于丰满，肥大，颜色发红，四趾侧苍白水肿。	高血压或者高血脂。
拇指外侧与脚掌结合部有茧子一样的棱线。	说明小脑萎缩，有可能得老年痴呆。
大脚趾上翘。	说明脑血管不好。
大脚趾肿胀。	糖代谢不平衡。
小趾弯曲并被四趾压迫。	耳功能不太好。



第五章

身体处处皆福田——人体八大反射区的功效

足部是人体最大的福田

“中华反射好疗法，保健理疗进万家。四面梳理多推按，再把足趾来牵拉。摇足抖足各九下，踝部关节多顺滑。活动气血推小腿，万里之行始足下。”

平时您可能很少注意自己的脚，每天把它藏在鞋里算了事儿，充其量每天泡泡脚，女同志涂点儿指甲油，给脚美美容。

不过，现在大家对脚也越来越重视了。我教给您的方法都是我这么多年自己摸索出来的，它不只是让你的脚舒服那么简单，而是集保健和治病于一体的。而且，您家里只要有一个人会，就可以保证全家人的健康了。

我有一个朋友，她丈夫有糖尿病，女儿心脏有问题。我用足部反射疗法给她丈夫调理过一阵儿，效果比较明显。后来我就把全足按摩的方法教给了她。一开始她每天给父女俩做足部按摩，后来一周做一次，一直坚持了两年多，现在全家人都健健康康的。您用我教给您的方法也可以成为全家人健康的福星。

可能对很多人来说，一下子就学会足部反射疗法不太容易。考虑到这一点，我把足部的八大反射区编成了一个琅琅上口的顺口溜，您只要记住这个顺口溜，再记住我第一章跟您说的几个基础的手法，坚持下去就可以轻松地把自己和家人的健康牢牢地握在手里了。

不管是给自己做，还是给家人做，在做足疗之前，准备活动不能少。下面这个顺口溜，您要先记住了：中华反射好疗法，保健理疗进万家。四面梳理多推按，再把足趾来牵拉。摇足抖足各九下，踝部关节多顺滑。活动气血推小腿，万里之行始足下。

脚心反射区的神效

“首先点按肾上腺，消炎退烧管戒断。腹腔神经刮压全，腹胀腹泻得安然。排泄四区成一线，肾管膀胱紧相连。足跟内侧一斜线，阴道尿道居中间。”

首先点按肾上腺，消炎退烧管戒断。

如果说脚一向不怎么被重视的话，那脚心就更是被忽略了。有人洗

了脚、洗完澡，总是随便擦一下脚面就行了，从来也不擦脚心。这样，所有的寒气和脏水顺着脚心就传遍全身了。我们不仅不能忽略脚心，还应该对脚心提起高度的重视，脚心的作用可大着呢。

当有家里人突然晕倒、发热或有炎症的时候，点按这个脚心的肾上腺反射区 5 分钟，都能有很好的效果。我还经常用这个反射区帮助人戒烟、喝醉酒后催吐等。

说到这儿，我想起十几年前，我曾经给一个老先生治中风，但是治好后他看起来却并不高兴。

我觉得很奇怪，就问他："老哥，您中风都好了，还愁啥？"他见我这么问，一开始有点不好意思，后来就直接说了。他说："我抽了一辈子烟了，可是现在一抽就呛，而且嘴苦，又想抽又不想抽，这样心里闹腾着，难受！"我这才明白过来，就跟他说："老哥您别着急，您这个不抽烟是我给您弄的。因为我看您的烟有点儿过量，所以在做恢复治疗的同时有意多点了点您的肾上腺反射区。多点这个肾上腺的反射区，能使身体对尼古丁的需求得到满足，您自然就不怎么想抽了。"他终于不再犯嘀咕了。回家后，他自己坚持每天按揉肾上腺反射区，以前一天是四包烟的量，现在减少到两包，身子骨一直很硬朗。

另外，现在人应酬多，喝多是常有的事儿。谁都知道酒多伤肝，而且喝多了往往很难受。这时候，家人可以双手点他的肾上腺反射区，用点儿强力，点按那么 5 分钟左右。这时候要随时准备躲闪，他可能随时都会把酒吐出来，但是酒一吐，他就轻松多了。

这个肾上腺虽好，但也不是什么人都能用的，血压高的人就要少点按它，因为它有一个升压的作用。那么相应地，血压低的人平时多点按这个反射区就能很好地调整自己的血压。

腹腔神经刮压全，腹胀腹泻得安然。

腹腔反射区也在脚心，肾反射区的两侧，也就是我们平常说的涌泉穴的位置，它主要管咱们肚子上的这些事儿。

如果您突然出现肚子胀或者拉肚子，用两个手使劲儿点按腹腔神经丛10分钟，肚子立马就舒服多了。还有很多女同志经期腹痛，那平时就要多点按这个区，尤其是在月经来之前的半个月，每天每只脚点按10分钟，坚持一段时间就会有明显的效果。

排泄四区成一线，肾管膀胱紧相连。足跟内侧一斜线，阴道尿道居中间。

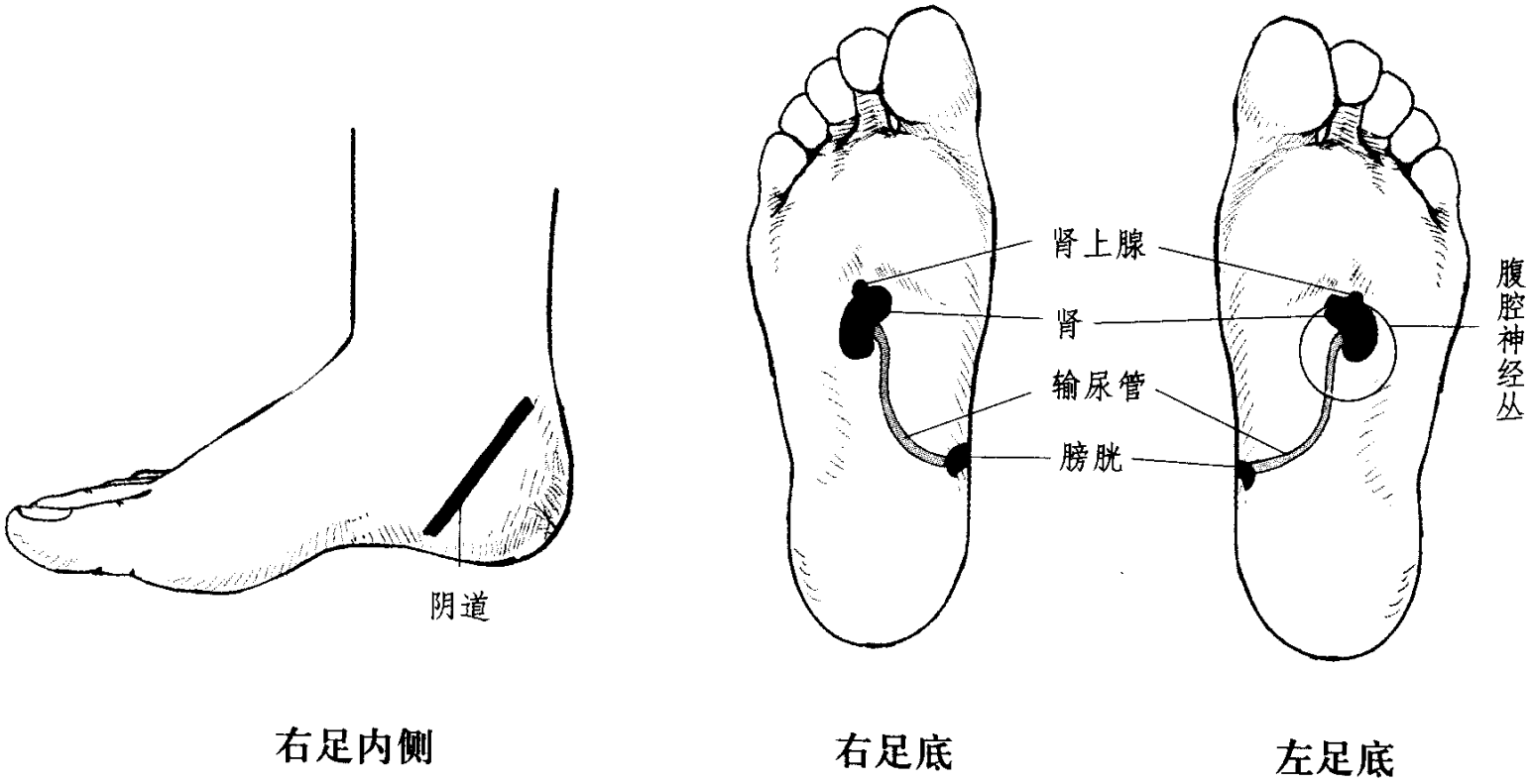
肾反射区在肾上腺反射区下，脚掌人字形交叉下凹陷处；输尿管反射区是连接肾与膀胱的一条弧线；膀胱反射区位于脚掌底面与脚掌内侧交界处，足跟前方。

有肾炎、肾结石或者尿急、尿频、尿痛等症状的人，一定要把这几个反射区高度重视起来。

尿道和阴道反射区在脚内侧，治尿频、尿急、阳痿、早泄、阴道炎等，效果非常好。

我们做足底保健就像平时打扫房屋一样，首先要把过道的垃圾给打扫了，我们扫出来的其他东西才有出去的道儿。做足底保健的过程中产生的那些个废物全都得从这个过道往外走，所以要首先梳理这几个反射区。

这几个反射区，不仅在开始要做，在做完全足以后也要做一次。这六个反射区就叫做基本反射区。我们经常说的足三里、外关、涌泉穴这三个长寿穴，平时敲敲打打都有好处，如果我们把三个长寿穴和这六个基本反射区结合起来，效果一定是事半功倍的。



右足内侧　　右足底　　左足底

足心反射区示意图

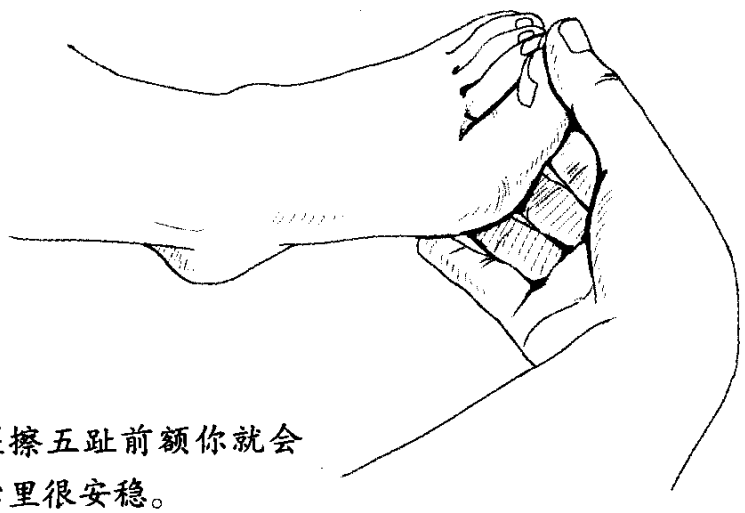
足趾反射区的神效

“前额就在五趾端，专管五官与失眠。垂体拇指正中间，九大系统司令官。拇根小脑连脑干，防治痴呆头脑健。三叉神经拇指外，耳鼻牙病与面瘫。鼻区顺着拇甲弯，左鼻不通做右边。大脑尽在拇腹面，防治痛晕防血栓。拇根颈项多点按，降低血压防颈肩。二趾三趾治眼疾，消灭炎症保护眼。四五趾间治耳病，耳聋耳鸣中耳炎。”

前额就在五趾端，专管五官与失眠。

看了上面这句话您肯定觉得有意思吧，我们的五官就是被这五个脚趾头管着。平时我们老是说“臭脚”“臭脚”的，但它可是管着你看的、听的、吃的、闻的、尝的，另外，还管着你休息的好坏。

这里说的前额就是脚趾趾肚的前端，你要是胃口不好、眼睛不舒服、



搓擦五趾前额你就会觉得心里很安稳。

鼻子不透气、听力有毛病或者老睡不着觉，那就多搓搓你的五趾端吧，经常做这个地方能让您神清气爽。

垂体拇指正中间，九大系统司令官。

大拇指正中间这个位置是脑垂体反射区，它是内分泌系统的司令官，调节着你的内分泌。皮肤干燥起皮儿、长痘痘、容易发脾气、女同志例假不正常等，这都是内分泌的问题。另外，脑垂体反射区还管长个儿，睡眠以及您的生活节律。很多人都头疼倒时差这个事儿，那么你就可以在出门的时候点点这块，点十几分钟，它就能起到一个很好的调节作用。

拇根小脑连脑干，防治痴呆头脑健。

老年痴呆恐怕大家都不陌生，人跟傻子似的，脾气还挺怪。我知道一个老爷子得了痴呆症，刚吃完饭又说要吃饭，儿女不给吃的就哇哇哭。要不就老是说要上厕所，到了厕所又说："你领我来这儿干嘛。"完全让儿女们哭笑不得。建议儿女们每天给父母多捋捋这个小脑脑干反射区，中老年人没事儿自己多做做，也可以预防老年痴呆。

三叉神经拇指外，耳鼻牙病与面瘫。

拇指肚靠近第二脚趾的地方就是三叉神经，它管着你的面门。像什么偏头痛啦，眼干眼痛啦，觉得脸上的肉不那么灵活啦，或者有的老年人中风了，嘴巴歪到一边去了，都得多点点这儿。

鼻区顺着拇甲弯，左鼻不通做右边。

脚上的鼻区跟三叉神经相对。感冒了，鼻子不透气，怎么办？记住了，右边鼻子不透气，你就找左脚的这个位置，顺着一个方向推上 20 分钟，肯定会立马觉得清爽，比吃任何鼻塞灵都省事儿。右边鼻子不透气在左脚的鼻区上找。

大脑尽在拇腹面，防治痛晕防血栓。

高血压恐怕是中老年人最头疼的事了，糖尿病、心脏病、脑血栓这些个毛病也都跟这个高血压脱不了干系。有高血压的人，每天睡觉前就多划拉划拉大脑反射区，不用刻意抽时间去做，边看电视边做就行，坚持下去，你的血压就会降下来了。

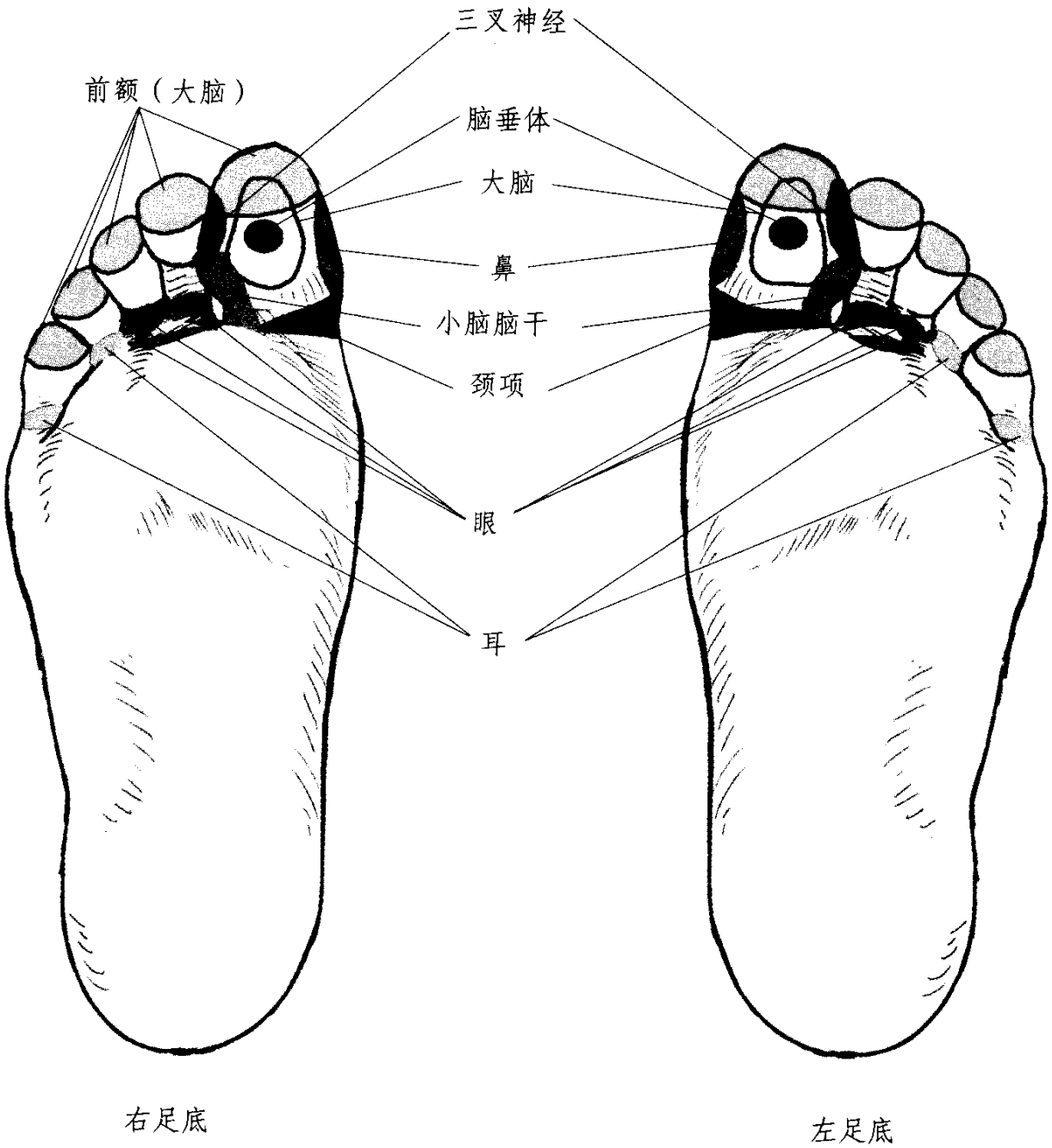
拇根颈项多点按，降低血压防颈肩。

您看，这个大脚趾像不像人的脖子，对了，它就管着你的脖子。您脖子有什么不舒服了、血压高了、颈肩有毛病了，都得向它求救。

二趾三趾治眼疾，消灭炎症保护眼；四五趾间治耳病，耳聋耳鸣中耳炎。

大脚趾咱说完了，那二趾三趾有啥用呢？这两个指头，跟你的眼有关系。要保护眼睛，就多点按点按你的二趾三趾下面的眼反射区，它对各种视力障碍、青光眼、白内障、眼底出血、结膜炎等都有疗效。

二三趾都有用了，那四五趾有什么用呢？从上面这句话中我们就看得一清二楚了。四趾和五趾就跟你的耳朵有关系，耳聋、耳鸣、中耳炎等各种耳朵疾病都可以调派这两个趾头。



足趾反射区示意图

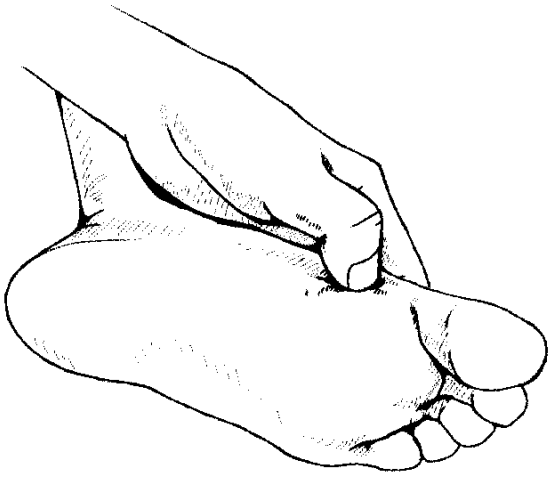
左足掌前半部反射区的神效

“跖趾之间甲旁腺，防治痉挛与癫痫。甲高甲低甲状腺，代谢失调由它管。脚底横带斜方肌，舒展脊背健颈肩。斜方肌下肺带宽，上推支气中趾间。循环器官重在心，肺带下面向上按。”

我要是问你，咱们的两只脚一样吗？您可能会笑了，俩脚还有啥不一样的，无非就是两个方向不一样，掉了个儿而已。其实，两只脚上的反射区是不太一样的。我们先来看看左足掌前半部。

跖趾之间甲旁腺，防治痉挛与癫痫。

甲状旁腺这个反射区有啥作用呢？这句顺口溜就已经说的很明白了。它能够治疗因甲状旁腺功能失调、钙磷不平衡引起的筋骨酸痛、骨质疏松等，并且能加强胃肠的蠕动。另外，像家里有癫痫病人的，一定要记住这个反射区。突然犯病时，家里人要双手按住两脚上的甲状旁腺



点按甲状旁腺反射区就能防止痉挛与癫痫。

反射区，使劲点按几分钟，他就能安静下来，舒服很多。

甲高甲低甲状腺，代谢失调由它管。

甲高的人，他兴奋；甲低的人呢，他贪睡，萎靡不振。这些都是由甲状腺来调节的。那谁管甲状腺呢？大脚趾和二趾趾缝下面的甲状腺反射区就管着甲状腺的分泌，调节新陈代谢。像心慌、失眠、肥胖、更年期综合症这些病症都跟甲状腺有关系。

甲高或者甲低的人，甲状腺这儿有一条小沟，你摸摸看，硬硬的。甲高的人，心慌气短，脾气特别大，吃的又多，有的人眼睛突出。甲低的人经常觉得不吃就饱，还虎背熊腰的，粘枕头就着。像上面说的这些毛病都是甲状腺的问题，平时要多点按这个甲状腺反射区。

还有的人甲状腺反射区天生就有这么一条小硬沟，这也是甲状腺有毛病了。

脚底横带斜方肌，舒展脊背健颈肩。

落枕就是脖子“凝固”了。哪天早晨起来，忽然觉得脖子后面这块儿疼，想扭扭头却动不了，感觉脖子那儿僵住了，这就是典型的落枕的表现。我的很多病人就是歪着脖子冲进来的，让我赶快给他治。其实，这个很简单。三四趾趾缝往下一厘米然后横着到小脚趾那边都是斜方肌反射区。这个反射区对于颈肩部酸痛、落枕、上肢无力麻痹等，都有很大的帮助。

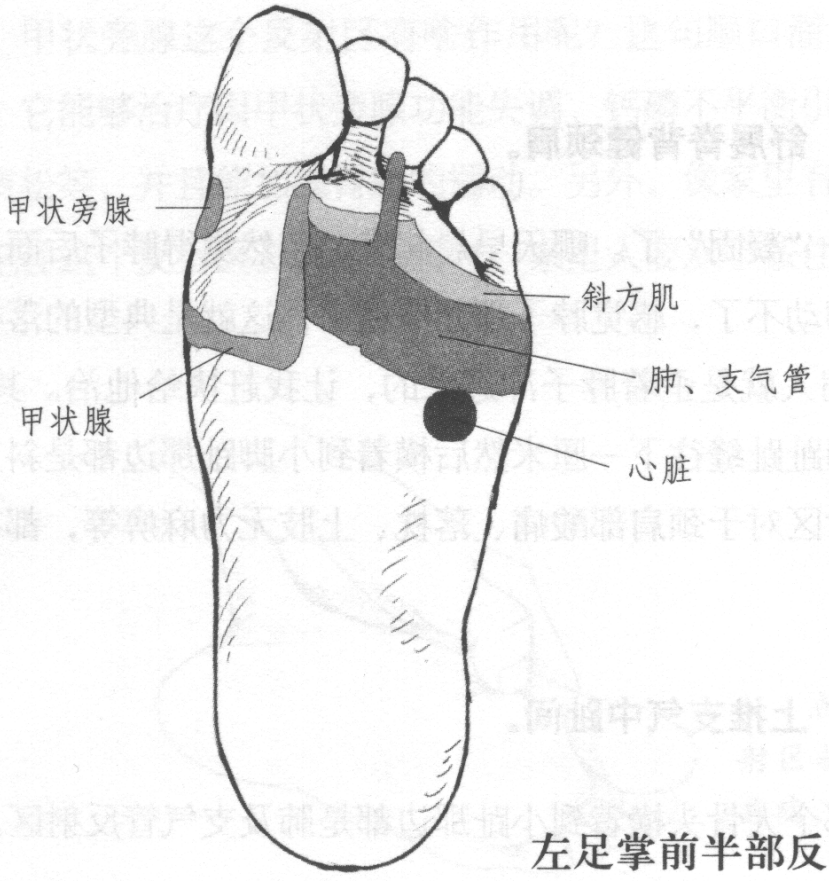
斜方肌下肺带宽，上推支气中趾间。

大脚趾下的那个大骨头横着到小趾那边都是肺及支气管反射区。

很多老年人肺和支气管不好，特别爱咳嗽，经常因为咳嗽憋成大红脸。儿女们看着心疼，但也没办法。人老了，肺和气管里的脏东西长期积累，自然就不怎么通了。我曾经治过一位先生，他总是干咳，干咳以后就吐白痰。我给他用按摩棒推按肺和支气管的反射区，每天做半个小时，几天以后，他的症状就消失了。我跟老人的孩子说，平时多给老父亲搓搓这两个反射区，给他把气儿捋顺了就什么都好了。

循环器官重在心，肺带下面向上按。

有心脏疾病的朋友们要特别注意自己的心反射区。我的一个学生心率不齐，心衰。我给她治疗的时候，重点就是按摩这个反射区。我建议子女们，平时没事儿的时候重点多给父母捋顺这个心反射区，不管父母身体有什么不舒服，让他们安心就是最终的目的。



左足掌前半部反射区示意图

左足掌后半部反射区的神效

“脾司造血在心下，免疫强身好器官。胃痛胃胀及胃酸，点揉胃区可消炎。胰区加强要重按，糖尿顽症防在先。十二指肠胰区下，消化不良多点按。四指屈曲刮小肠，胀气腹泻防肠炎。横降乙直大肠全，便秘腹泻肺疾患。肛门独在左脚底，可治痔瘘和便秘。足跟中央稍靠前，生殖系统定点按。”

在饭桌上，主人都会劝说：“大家吃好喝好。”其实，现在生活条件好了，都不愁吃不饱，吃不好了。但是要想健康，如果吃得好，消化不好，那吃了也白吃。所以，消化好才是真正地吃好，而我们脚下就有最好的健胃消食片。

脾司造血在心下，免疫强身好器官。

这个脾是干嘛的呢？《黄帝内经》上是这么说的：“脾胃者，食廪之官，五味出焉。”啥意思啊？意思是说脾胃啊就是个管仓库的官儿，你吃进嘴里的饭，先到胃里面，然后脾再给推动推动，运化运化，再分配到我们身体的各个地方。

脾统管着血，要是血不听话，自己出来了，跟脾这个统帅绝对脱不了干系。脾反射区就在心脏反射区下面，我在实际的治疗过程中就看到了脾的强大功能。好多病人胃口不好或消化不好，我只要给他们重点地做一下这个反射区，就都能很快恢复。

胃痛胃胀及胃酸，点揉胃区可消炎。

胃是吃进去的东西到达的第一站，可是，光是看现在电视上狂轰滥炸的胃药广告就知道，这个第一站其实不那么太平。

很多人都有胃痛、胃胀、胃酸的毛病，有的是一时的，有的是长期耗出来的。不管是哪种情况，你都要多揉揉脚下的胃区。不管你是胃痛了，胃胀了，还是胃酸了，坐在那儿揉一会儿，就会舒服很多。用胃反射区来治胃病，那个疗效不会是今天治好了，明天又犯了，它能改善甚至根治胃的很多毛病。除了胃痛、胃胀、胃酸，它还能缓解胃下垂、慢性胃炎等症。可以说，胃是消化系统的第一块福地，你一定要好好利用起来。

胰区加强要重按，糖尿顽症防在先。

现在的人往往一得了糖尿病就要死要活的，其实没有必要。

天津一个老爷子得了糖尿病，天天吃梨。梨含很多糖，这看来是很不应该的，结果呢，这老爷子几十年的糖尿病反而因为吃梨吃好了。怪不？不怪。在老爷子身上，这个梨的糖分解呢，它对于糖尿病那个糖有一个抵消作用。当然，个人情况不同，不能盲目照搬照抄。不过，按摩脚底的反射区却是可以照搬照抄的。

能够改善糖尿病状况的这个反射区就是胰反射区，经常揉搓这里，你体内的糖就会慢慢降下来。

十二指肠胰区下，消化不良多点按。

胰区下面就是十二指肠反射区。这个反射区呢，跟胃反射区的作用差不多，对于消化不良很有疗效，尤其是对治疗十二指肠的一些疾患也有很大帮助。

四指屈曲刮小肠，胀气腹泻防肠炎。

胀气打嗝怎么办？首先还是找小肠。小肠胀气呢，一般是人的下腹不舒服，就跟揣着个小兔子一样，活蹦乱跳的。这个时候呢，小肠反射区就要派上用场了。你就坐在那儿，多揉揉小肠反射区，保准这个小兔子就老实了。除了胀气，这个反射区对其他像慢性肠炎和营养不良带来的疾病也有一定的疗效。

横降乙直大肠全，便秘腹泻肺疾患。

记得曾经看过一个节目，主持人走到大街上拉过一个人来就问："您知道什么是便秘吗？"很多人摇摇头，有些人就说是拉稀，也有人说是拉不下。其实，便秘的表现就是粪便干、拉不尽。要治疗这个病就得按摩脚上的反射区了。横结肠和降结肠能够吸收营养，并且运送肥料；乙状结肠和直肠就是运送废料的，多按摩这几个区，就可以有效缓解便秘、息肉等病。

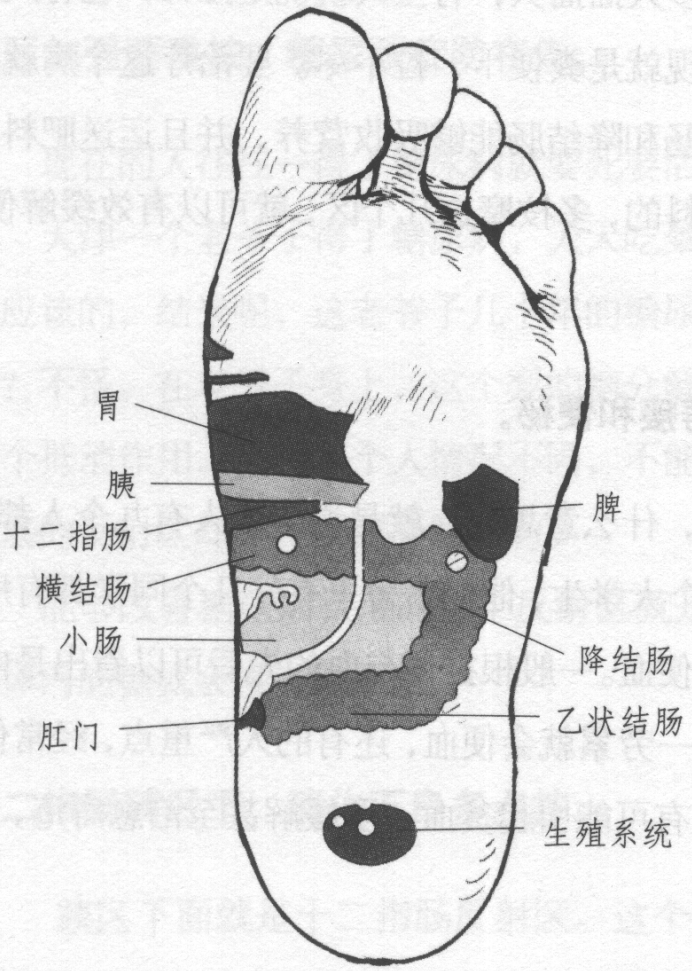
肛门独在左脚底，可治痔瘘和便秘。

俗话说 "十人九痔"，什么意思呢？就是说十个人有九个人都会得痔疮。我有一个病人，是个大学生，他们宿舍里有好几个同学都有痔疮。啥表现呢？最明显的就是便血。一般根据便与血的先后可以看出是内痔、外痔还是混合痔。有的人一劳累就会便血，还有的人严重点，经常便血，这就要非常注意了，它很有可能引起贫血。要缓解甚至治愈痔疮，那你就要多按摩肛门反射区。

足跟中央稍靠前，生殖系统定点按。

现在我看治疗生殖疾病的医院有很多啊，妇科医院、生殖医院这些都多起来了，看来生殖系统的病还是很普遍的。这可能就跟现在吃的一些东西有很大关系，又是转基因啦，又是这种药那种药啦，这些都会对人体的生殖系统造成危害。

我不反对到这些生殖医院去看病，但我希望大家能够知道一些自我保护的知识。除了少吃肉之外，就是要知道多给自己按摩按摩。您每天抽十几分钟时间揉搓一下脚后跟的生殖反射区，对于像性功能障碍、月经、痛经、前列腺疾病、更年期综合症等这些病都很有效。



左脚掌后半部示意图

足内侧反射区的神效

“拇指二节是颈椎，双指牵引提与按。足部内侧有脚弓，颈胸腰骶尾相通。跟骨内缘骶相连，坐骨神经一弯线。前列子宫围在内，生殖健康经常推。内髁踝下半弯月，调治腰背调治髋。直肠肛门往上行，消化出口保畅通。内踝前方腹股沟，盆腔炎症此区明。”

左右脚的内侧和外侧的反射区差不多，所以我们说足内侧反射区，其实包括这两只脚了。

拇指二节是颈椎，双指牵引提与按。

大脚趾趾甲下来的那个涡里，就是管颈椎的。前面我们也提到很多跟颈椎有关的反射区，大家都可以按按。除了治疗颈椎病，这个反射区对头晕、手麻、脖子不舒服的朋友也很有疗效。

足部内侧有脚弓，颈胸腰骶尾相通。

这里有三个反射区，胸椎反射区、腰椎反射区和骶椎骨反射区。这三个伙伴所管的病是不一样的，胸椎反射区主治肩背酸痛；腰椎反射区主治腰背酸痛及腰椎间盘突出；骶椎反射区主治骶骨损伤及坐骨神经痛。三方面既各司其职，又相互帮助。

跟骨内缘骶相连，坐骨神经一弯线。

臀部和坐骨神经反射区就是脚跟至脚掌的内侧缘。这个反射区有一

个重要作用就是治疗坐骨神经痛。坐骨神经痛这个病，有多种方法可以治疗。按摩这个反射区是一种治疗的方法，另外我们还可以念数字，就是54000，读上半小时以后就感觉一股热流从上到下，然后下面就开始排寒，这个挺有意思的。

前列子宫围在内，生殖健康经常推。

前列腺或子宫反射区是内脚踝斜下方一个梨形区域，它对于治疗前列腺肥大、前列腺炎、子宫肌瘤、子宫内膜炎及其他男科、妇科疾病，都会有很大的帮助。男性的“男言之隐”或者女同志生理期的毛病，都可以通过经常推推这个反射区而得到很好的改善。

内髋踝下半弯月，调治腰背调治髋。

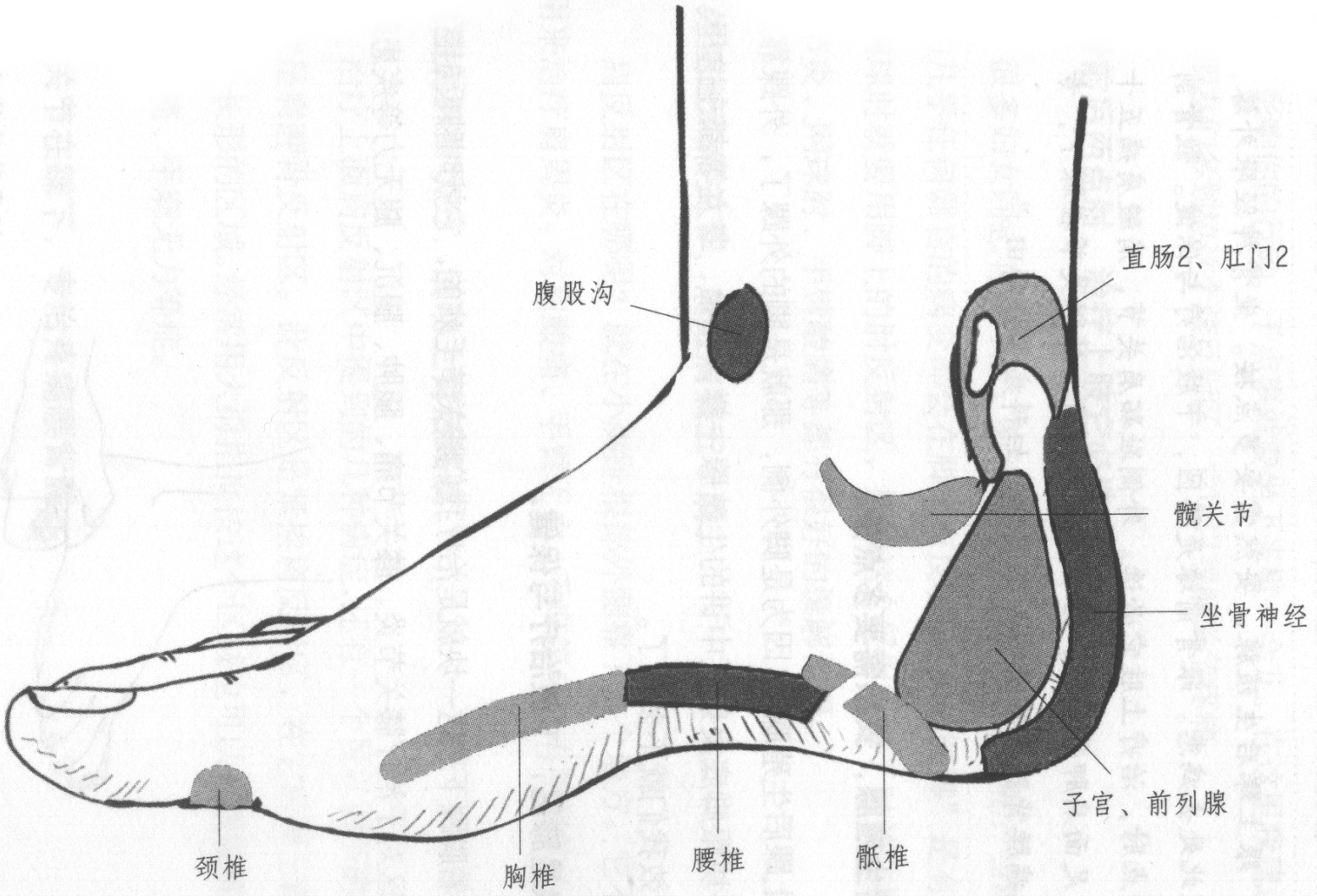
脚踝下边是调治髋关节的，有髋关节病、腰背疼、坐骨神经痛的朋友们，就要经常划拉划拉这个地方，它对缓解疼痛很有好处。

直肠肛门往上行，消化出口保畅通。

痔疮、便秘的病症我前面说过了，这里又有一个对它俩起作用的地方，那就是脚踝后上方的直肠和肛门反射区。它不仅对治疗痔疮、便秘等有好处，而且对治疗乙状结肠、直肠和肛门的疾病也很有帮助。在这里我们说一下什么是乙状结肠，它是结肠的一部分，就在左腹下方。我们要是经常揉搓这些反射区，一旦有了便秘、痔疮等这些难以启齿的病，就不会再烦恼了。

内踝前方腹股沟，盆腔炎症此区明。

脚踝的前上方是腹股沟反射区，按揉这个反射区对疝气、盆腔炎等生殖系统的疾患都有疗效。



足内侧反射区示意图

足外侧反射区的神效

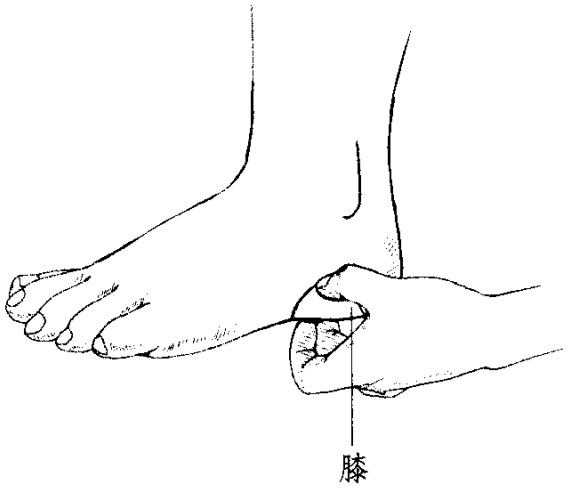
“跟上踝后生殖腺，安然需要多点按。坐骨神经跟外缘，调理此处去病患。跟骨前缘是膝区，下肢治疗与保健。骰骨前后两点肘，治疗上肢它必选。外侧趾跖肩关节，肩酸肩痛五十肩。足面肩胛带状分，活动上臂活络肩。外踝关节在踝下，专治疼痛腰背髋。踝后四指下腹部，妇科疾患好药田。”

跟上踝后生殖腺，安然需要多点按。

“跟上踝后生殖腺”，因为是脚外侧，那就是脚的外踝了，外踝靠后下方这一块跟脚底反射区中讲的生殖腺一样，卵巢、睾丸等都在这里。治病的疗效我们就不多说了。

跟骨前缘是膝区，下肢治疗与保健。

正对着脚踝下来这一块就是治疗我们膝关节毛病的，它就叫膝反射区。这个反射区对于治疗膝关节炎、膝关节痛、腿肿、腿沉、腿无力等疾患都



经常膝关节痛就经常按揉膝反射区。

有很好的疗效。现在很多中老年人因为年轻时受过苦、出过力，或者是年轻时不小心膝关节受寒了，就落下了关节炎的毛病。这个病说起来不是大病，但是它影响你的行动，干点事就要坐下来歇一会儿。在这里我建议有关节炎的朋友们多划拉这个膝反射区，它可以缓解关节疼痛。

骰骨前后两点肘，治疗上肢它必选。

很多妇女同志有网球肘，有没有可以按摩的反射区呢？当然有。人体的几乎任何器官的病变都会在脚上有反映，“头痛医脚”是有道理的。治网球肘就要用脚上的肘反射区，按揉这个反射区对于肘关节损伤、肘关节炎、网球肘、手臂酸痛等都有很好的缓解作用。

外侧趾跖肩关节，肩酸肩痛五十肩。

肩反射区在哪呢？就在小脚趾根部外侧靠下这个地方。它不仅可以用来治疗肩周炎，对肩酸痛、手臂无力、手麻等症也有明显的治疗效果。

足面肩胛带状分，活动上臂活络肩。

治疗上面肩反射区中提到的几种病症，还有一个可以调节的反射区，那就是肩胛骨反射区。此反射区是紧挨肩反射区，在它后面三四厘米这样一个长形的区域。经常用大拇指推按这个区域也可以有效缓解肩周炎、肩部酸痛、手麻无力等症。

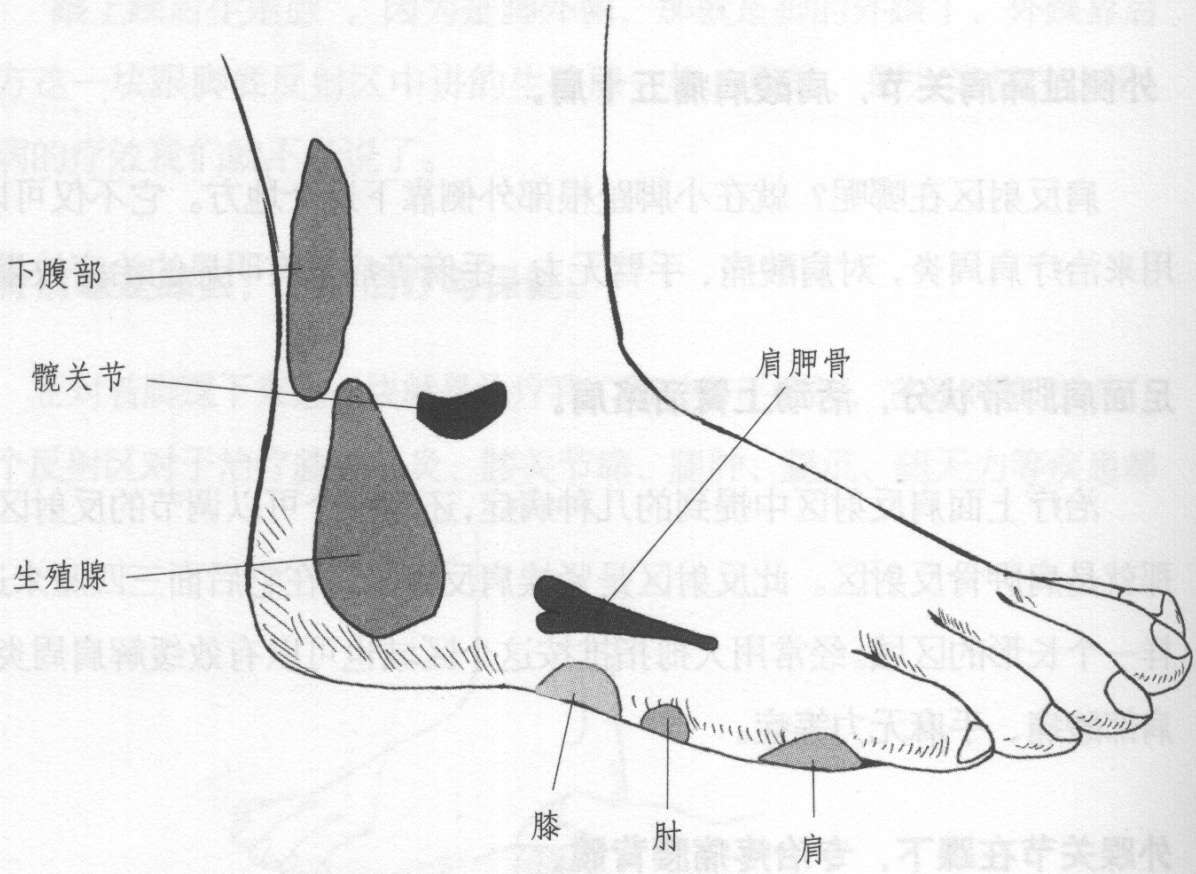
外踝关节在踝下，专治疼痛腰背髋。

脚内侧踝关节下方是髋关节反射区，那么脚外侧踝关节下也是髋

关节反射区，所以，如果您髋关节痛、腰背痛、坐骨神经痛，就要同时按摩脚内侧和外侧的踝关节反射区。

踝后四指下腹部，妇科疾患好药田

踝后上下四指宽的区域是下腹反射区，这个反射区是女性的幸福区，月经不调、痛经及其他下腹部疾患都可以在这里得到很好的治疗。



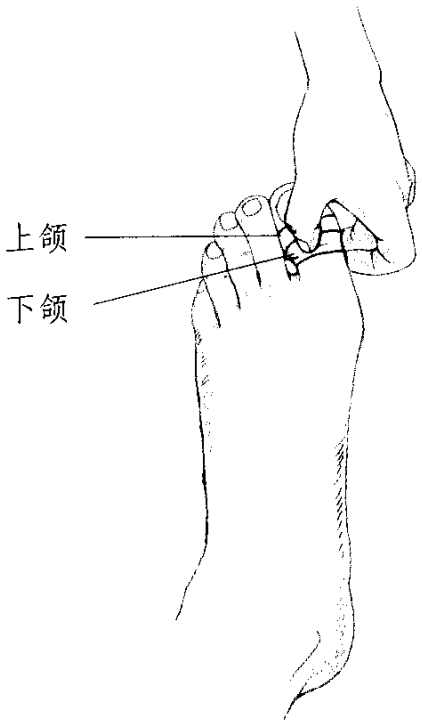
足外侧反射区示意图

足背反射区的神效

“足背拇指上下颌，横纹上下内外端。趾骨两侧扁桃腺，对症治疗很灵验。气管食管跖外缘，趾跖关节喉头点。一二跖骨缝隙间，胸部淋巴深点按。内耳迷路在四五，头昏耳鸣晕车船。足背二四一大片，胸部乳房推压全。横跨足背是横膈，分推膈肌防痉挛。双指按揉双肋骨，开胸顺气消胁痛。上身淋巴外踝前，免疫退烧又消炎。下身淋巴内踝前，免疫强身驱病患。”

足背拇指上下颌，横纹上下内外端。

“牙疼不是病，疼起来要人命”，想必大家都听过这个说法。牙疼很难受，让你吃不下去饭，饿着流口水。那么我们怎么调理呢？就在大脚



有了口鼻的毛病都得推刮上下颌反射区。

趾趾甲后面的骨头上下的带状区域，它就是管着上下颌的。治疗口腔溃疡、牙痛、牙周痛、流鼻涕、打鼾等这些症状都可以按摩这个区域。在按摩的时候要顺着一个方向按，不能在风箱里赶耗子。

趾骨两侧扁桃腺，对症治疗很灵验。

扁桃腺反射区在哪呢？就在大脚趾根部那根筋两边，它能够有效缓解感冒引起的扁桃体发炎，肿胀，化脓，扁桃体肥大，咽喉痛等症。

气管食管跖外缘，趾跖关节喉头点。

就在大脚趾往下大概三四厘米的一条带状区是气管、食管、喉头的反射区，它是专门用来治疗咳嗽、气喘、气管炎、感冒等病的。

一二跖骨缝隙间，胸部淋巴深点按。

胸淋巴腺反射区在喉和气管、食管反射区旁边，是一个三四厘米的带状区。按揉这个区对气管、支气管有很大好处。另外，这个反射区对于胸痛或者有炎症、肿瘤的病人也是一味好药。

内耳迷路在四五，头昏耳鸣晕车船。

内耳迷路反射区，名字起的很好听，也很有意思，就是说耳朵迷路了。这个反射区在哪呢？就在四五脚趾指根下的两厘米的区域内。别看这个区域小，但它很管事儿，对治疗身体的很多毛病都有疗效，对付头晕、晕车，高血压、美尼尔综合症等都得用它。

下面我给大家说说美尼尔综合症。这个美尼尔综合症可能大家都不

是很熟悉，这个病名是用一个外国人的名字起的，实际上就是经常感觉晕，不舒服。

足背二四一大片，胸部乳房推压全。

现在乳腺疾病比较多，为啥呢？我就见那个电视上天天是丰乳啊，挺胸啊，你说这不是折腾人嘛。人好好的，非得挺挺胸，丰丰乳，弄来弄去胸没丰，最后得了个乳腺癌，消停了。我不提倡挺胸丰乳这些做法，但有了病咱还是要治，治疗乳房病的反射区在哪呢？它就在脚二三四趾的下面长 2~3 厘米、宽 2~3 厘米的这个圆形区域内，它对于胸痛、胸闷、乳腺炎、乳腺增生等都有疗效，可以说是妇女同志的福区。

横跨足背是横膈，分推膈肌防痉挛。

在脚面上有一条横膈膜反射区，像打嗝、呃逆、恶心、腹痛等这些小毛病都得向它求救。怎么做呢？这个反射区是一个长条形，那么就得用大拇指横着来推了。但是，得用那个补泻一步法，顺着一个方向横着推，不能来回推。

双指按揉双肋骨，开胸顺气消胁痛。

对于肋骨像胸闷、岔气、肋膜炎、肋间神经痛、肩背酸痛等各种问题，在这个肋骨反射区按一按，揉一揉，都有好处。

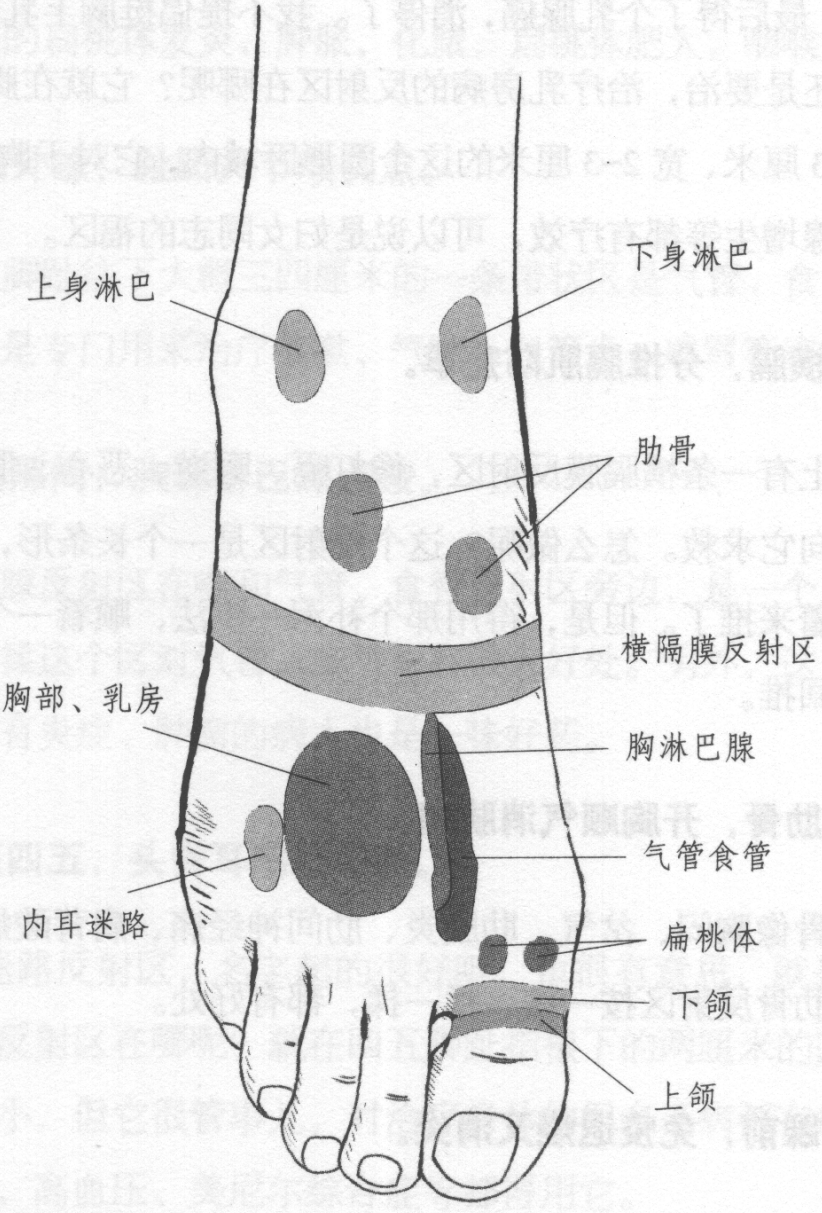
上身淋巴外踝前，免疫退烧又消炎。

淋巴腺反射区分为上身淋巴和下身淋巴，双脚外踝骨前下方那个凹

陷处是上身淋巴反射区。这个反射区对于各种炎症、发烧、囊肿、肌瘤、蜂窝组织炎等都有很好的治疗效果。

下身淋巴内踝前，免疫强身驱病患。

下身淋巴和上身淋巴反射区所治疗的病症差不多，就是位置不太一样，下身淋巴腺反射区在双脚内踝骨前下方的那个凹陷处。



足背反射区

右脚反射区的神效

“右脚肝区四五跖，养肝保肝做在先。肝区下包是胆区，预防结石胆囊炎。盲肠阑尾跟前缘，专治腹痛阑尾炎。点罢阑尾点回盲，促进排泄健大肠。小肠区外升结肠，左转相连横结肠。”

右脚肝区四五跖，养肝保肝做在先。

1999 年，我遇到一个小伙子，患糖尿病多年。在给他做足部诊疗的时候，我发现他脚下的肝反射区有很大的条梭。后来一问才知道，他是得了肝脓肿。因为这个病一直不好，工作也受到很大影响，所以他很沮丧，觉得未来没有希望。那么，我在给他做足部按摩的时候，重点就做肝反射区。这个反射区能够调理几乎所有肝病，比如黄疸、肝腹水、肝硬化等。我给那个小伙子做了 10 天，他的肝脓肿就没有了。小伙子很高兴，一下子精神抖擞，觉得生活也很有干劲儿了。

肝区下包是胆区，预防结石胆囊炎。

顾名思义，胆囊反射区应该对胆囊病的治疗有效果，它对于胆囊炎、胆结石、黄疸病及其他胆疾患都很有疗效。

盲肠阑尾跟前缘，专治腹痛阑尾炎。

我的一个学生跟我说，他小学三年级的时候得了阑尾炎，肚子那个痛啊，根本不敢动，也不敢按那个疼的地方。而且，不想吃不想喝，瘦

了好几斤，差点厌食。我听了之后就跟这个学生说：“你看，要是那时候你妈妈能懂一些反射区的知识，给你揉揉这个盲肠阑尾的反射区，你就不会受那么大罪了，你妈肯定也不会干着急了。”

有很多人阑尾有了问题就干脆把它切掉。自己身体里的东西，干嘛动不动就切掉啊？怎么就知道它没用呢？动手术那得是多大的创伤。

以后不管遇到谁得了阑尾炎，我都给他们指点指点，让他们多揉揉盲肠阑尾反射区，比吃药效果好。另外，我建议中国应该建立孕妇培训班，在孕妇怀孕期间给她们做些小儿基本疾病的培训，像我学生小时候那种情况就不会发生了。

点罢阑尾点回盲，促进排泄健大肠。

在盲肠阑尾反射区上方是回盲瓣反射区，这个反射区与盲肠反射区一起用，就可以对消化系统的一些疾病进行调理。

盲肠是大肠的一部分，我们吃进去的食物基本上已经在小肠那儿给消化完了，留下点渣渣给了大肠。大肠拿过来一看，发现这些渣渣里面还有好东西就再吸收一部分，吸收完了，剩下的就成了粪便。所以，要是拉肚子啊、便秘啊，就可以用这个反射区了，比你吃很多药都管用。

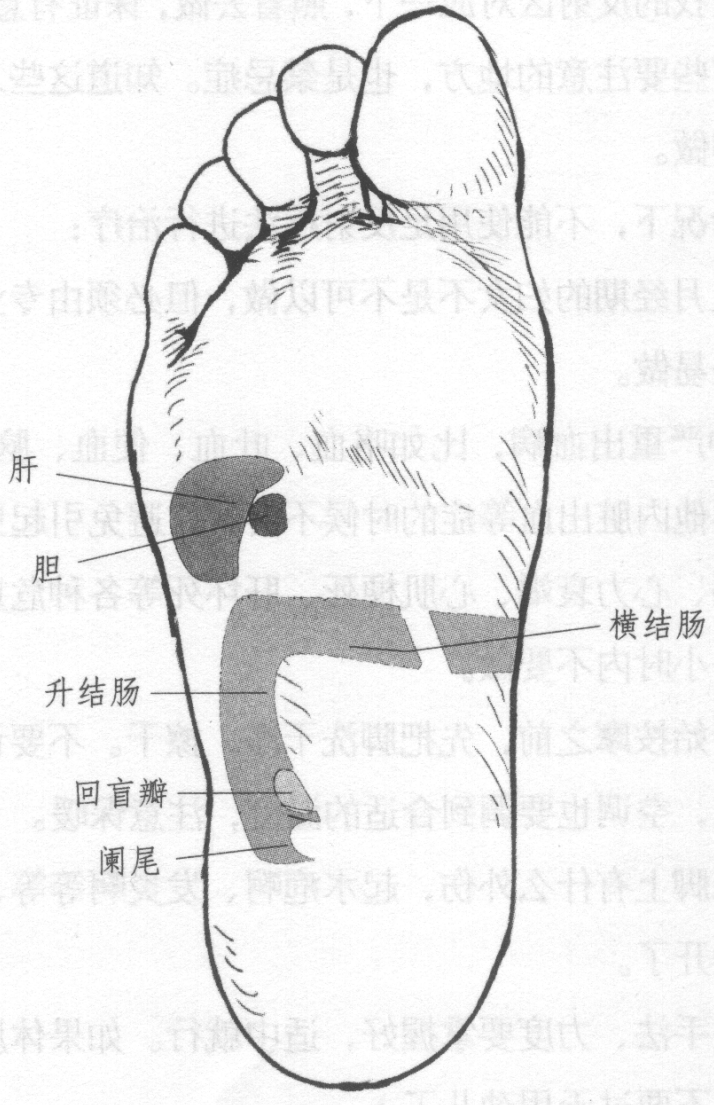
小肠区外升结肠，左转相连横结肠。

升结肠就在右脚外侧脚掌至脚跟往里一厘米，上下长三厘米左右的一个带状区域，横结肠是与这个区域垂直的一个横向的长条。这个区域呢，对腹泻、腹痛、便秘及肺部疾患等都有疗效。身体突然有这些毛病，或者有上述疾病病史的人，建议您每天揉搓、推按升结肠和降结肠反射区15分钟。

脚上的反射区讲完了，最后送给大家一首小诗，用于整理按摩：

全足做完重整理，小腿捏揉要做全。
拇指点按足三里，捏揉三阴相对按。
左右绕圈活动踝，空拳砸击腿足遍。
遍捏趾缝抖足趾，每处三下莫偷闲。
术后喝水要纯净，三至五百全喝干。

还要提醒大家一点的是，饭后一小时之后才能做脚部按摩。另外，如果哪里出血了，则不要轻易做按摩。



右脚足底反射区示意图

小心驶得万年船——足部按摩注意事项

在使用我这些足部按摩方法的时候，有些事情是首先必须要交待的。您一定更要仔细看这一节的说明，才能更好地使用这些方法，从而得到很好的效果。

给大家讲了这些反射区的作用之后，您就可以按照我说的，将身体的症状与应该找的反射区对应一下，照着去做，保证有意想不到的收获。在做的时候有些要注意的地方，也是禁忌症。知道这些之后，其他的就只管放开手脚做。

在以下情况下，不能使用足反射疗法进行治疗：

1. 妊娠及月经期的妇女不是不可以做，但必须由专业医师来做，自己最好不要轻易做。

2. 有各种严重出血病，比如咯血、吐血、便血、脑出血、胃出血、子宫出血及其他内脏出血等症的时候不要做，避免引起更大的出血。

3. 肾衰竭、心力衰竭、心肌梗死、肝坏死等各种危重病人不要做。

4. 饭后一小时内不要做。

5. 正式开始按摩之前，先把脚洗干净，擦干。不要让脚受风，电扇不要对着脚吹，空调也要调到合适的温度，注意保暖。

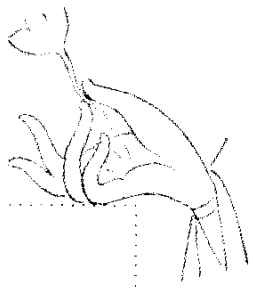
6. 如果您脚上有什么外伤，起水疱啊、发炎啊等等，总之是看着有伤口的就要避开了。

7. 另外是手法、力度要掌握好，适中就行。如果体质比较弱的，就更应该留意，不要过于用劲儿了。

8. 有的人说我正在吃药治疗某种病，那可不可以同时做足部按摩呢？做的话还要不要吃药啊？可以做，药暂时不停，等好转了之后再慢慢停药。

9. 做完后半小时内，要多喝温水。

10. 自己给自己做的话，做完以后不要用冷水洗手，也不要马上洗脚。



第六章

人体特效反射区

耳部反射区的特效

如果你认为耳朵就是个能架眼镜腿的架子，或者是挂各种各样耳坠儿的“挂钩”，那对耳朵来说就太不公平了，真的是大材小用。其实小小的耳朵上有很多治病的良药，而且这味药就在您随手能摸到的地方。

人们常常会忽略耳朵，很多人洗脸、洗澡的时候都不会太认真地洗耳朵，总是随便擦一把就得了；戴眼镜的人常年把镜腿儿架在耳朵上，但是从来没觉得耳朵有多大功劳；现在的很多小姑娘则是在耳朵上扎一溜耳洞。可以说，耳朵已经到了不仅不被重视，反而开始被“虐待”的地步了。

如果你认为，耳朵就是个能架眼镜腿儿的架子，或者是挂各种各样耳坠儿的“挂钩”，那对耳朵来说实在是不公平，真的是大材小用了。其实小小的耳朵上有很多治病的良药，而且这味药就在您随手就能摸到的地方。

《黄帝内经·灵枢·口问》指出：“耳者，宗脉之所聚也。”

耳朵虽然小，但是我们的手、足、耳、臂、面、舌、眼、腹、背脊、掌骨等在耳朵上都有相应的反射区。二十世纪50年代，法国人提出人的耳廓是个倒立的婴儿的观点，并创立了耳针疗法。

耳朵上有很多反射区，平时没事儿的时候，多揉揉或点点耳朵，发现一些有痛点的地方，就证明你身体的某些地方可能出毛病了。这时候不用担心，找到最痛的点，忍着点儿疼，使劲儿点按，最好是用按摩棒。一般点按8~10分钟，在经历刺痛—钝痛—微痛—不痛的过程中，病灶区的痛感就得到缓解了，疾病也就得到一定程度的控制。

坐骨神经反射区功效

我在给别人治病的过程中都会把通过耳朵来调理的方法交给他们，让他们配合着自己调治，往往收到不错的效果。因为耳朵很容易摸到，而且耳部反射疗法的手法也都比较简单，所以，用耳疗法自己调治是很方便的。

有一次，我从湖南讲完课回天津。飞机降落了，我正准备背起背包，结果刚一起身就感觉腰部突然“嗖”一下，跟过电似的疼，疼得我一屁股坐在了椅子上。我知道自己坐骨神经痛的毛病又犯了，就没着急下飞机，而是先让里面的人出来。然后我掏出随身携带的按摩棒，在耳朵的坐骨神经找着一个最痛的点，使劲点按了五分钟。开始的时候疼得我简

直受不了，那眼泪哗哗地流啊，但我没有停，直到点得不那么疼了，腰也觉得清爽多了才停止。我发现自己的腰什么事儿都没有了，就背起包潇洒地走出机舱。

坐骨神经是人体最粗大的神经，从腰开始，往下过骨盆，经过屁股，然后沿大腿后面往下走，一直到脚，它管着腰和两条腿。坐骨神经痛是沿着坐骨神经发生的一种综合病症。有腰椎间盘突出的人最容易有这个病症出现。

坐骨神经痛，痛起来就受不了，而且活动活动更痛，坐下来休息感觉会好点。严重的时候，有的人两条腿发麻、凉，还水肿，按一下就有个坑。

如果您经常坐骨神经痛，最好自己随身带一个小的按摩棒。一旦坐骨神经痛突然发作，就赶紧找到耳朵上这个坐骨神经的反射区，随手就点，几分钟就好了，不至于一直强忍着，到不可收拾的地步。

对于经常性坐骨神经痛的人，除了上面说的急救措施，建议您配合象数疗法，坚持默念 650.00700，每天 30 分钟。

其实，老年人要想硬硬朗朗的，也不是什么难事儿。像耳朵上的这样的反射区，要多记住几个，学一些这种简单又管用的小方法，等疾病来的时候就能少受一份儿罪。自己平时多注意，也省得病情发展得太严重了，自己痛苦也给孩子们填麻烦。

中耳膈区大药田

前面我们讲到过，脚面上的横膈膜反射区主要是治疗打嗝的，那么耳朵上的膈区跟它的作用是一样的。但是，耳朵上的反射区更方便，随手就可以点按。我们平常过日子都想着家里人不要得什么大病，要不就

麻烦了。其实，别说是大病了，就是像打嗝这种不起眼的小毛病，要是经常发生，也会让人非常恼火。

我以前的邻居，总是不停地打嗝，打起来就得几十分钟。她这一打嗝，三四层楼都听得见。不仅邻居们觉得烦，家里人也很烦。她儿子是开公交车的，工作不定点，老是得倒班。结果，她这一天到晚打个不停，弄得儿子根本睡不了觉，也不敢强打着去上班，所以只好经常请假。

您看，就是这么一个小小的嗝，都能把一个家折腾得鸡犬不宁。她儿子实在是忍不了了，去医院吧，又觉得打嗝实在不是什么太大的病，兴师动众的不值得；不去吧，这嗝打得还真闹心。

他带着母亲到我这儿来，让我给个偏方。我点按她母亲耳朵上的膈区，结果她疼得受不了，一边打嗝还一边求饶呢。我说："我非得把你这嗝给点回去不行。"我就在她耳朵上的膈区和消化系统反射区重点点按，点了 20 分钟，她明显安静多了。刚来的时候，她打嗝打得基本说不了话，我给她做完，当天走的时候，她就觉得舒服多了。他儿子说："杨阿姨，您可算是帮了个大忙，可让我妈消停会儿了。"后来我又连着给她做了一个疗程（10 天），她就彻底好了。

有时候我们吃饭吃的不得劲儿的时候也会打嗝，但这一般没什么事儿。要是长期打嗝或者有的人习惯性的吃完饭以后都要打一会儿嗝，那就可能是一种病了。这种病叫膈肌痉挛，是指膈神经受到刺激而引起的膈肌不自主地痉挛性收缩，大多数是因为受寒或吃得太多所致，也有的是继发于消化系统疾病或手术之后。一般得这种病的人常常觉得老是往上返气，喉咙间呃呃连声，完全不受自己控制。

不管是临时性的打嗝还是得了这种膈肌痉挛的病，点按耳朵上的膈区都会有明显的效果。只不过，要是比较严重的话就要坚持每天点按，

并坚持一段时间；而偶尔性的打嗝，只要点按到不打了就可以了。

耳部颈椎反射区的功效

耳朵上的颈椎反射区对治疗脖子酸痛、僵硬、发麻、甚至落枕等，都有很好的疗效。建议那些因为工作关系，脖子长期保持一个姿势的人，每天抽 5 分钟时间用指甲或按摩棒点按耳朵上的颈椎反射区，起到一个日常保健的作用。

如果是脖子的毛病比较严重，比如得了颈椎病，那就要给这个反射区一个持续的刺激了。

我曾经给一个游泳冠军治过颈椎。她的颈椎病都是老毛病了，我就让她拿个绿豆贴在耳朵的颈椎反射区。结果她倒是挺下得了手，愣是拿个大钢蹦搁在颈椎反射区，然后用胶布粘上。晚上睡觉故意让贴着钢蹦儿的那个耳朵挨着枕头，那肯定疼啊。结果她就那么“哎呦”“哎呦”地喊了一宿，吵得她爱人也睡不着觉。要说运动员就是有这股子耐性，她一边“哎呦”，一边还吼她爱人“你别管我，我这儿治病呢。”

结果第二天她就来找我，摇晃着脑袋说：“杨老，您看我这小脖子。”听她说话就知道脖子轻松了不少。后来过了三四年，我见到她就问：“颈椎病还犯吗？”她也挺幽默，说：“它敢犯，它敢犯我还那么顶它。”这个运动员当初就是那么忍着，贴了一宿，颈椎病就再没犯过。

所以，别看耳朵上地方小，它治起病来，却一点也不含糊。

耳朵上的贲门、胃、幽门反射区

胃不好的人特别多，最常见的是胃那个地方经常痛，胃口也不好。胃病一般是慢性病，所以，治起来也不能太急功近利。很多到我这儿来

治胃病的人，我在给他们治疗的过程中，都让他们回家自己点按耳朵上的贲门、胃、幽门这三个反射区。胃里有毛病的人，一般点按这三个区都会非常疼。建议有胃病的人，或者平时饮食不规律的人平时多点按这三个区。一定要忍住疼，点按到不疼的时候，胃里就会觉得暖和了，舒服很多。

眼病要靠耳朵治

眼睛是人身上比较金贵的地方，也很容易出毛病，但是，治病的时候又不能直接接触病灶区域。我们肚子疼了，习惯性地揉揉肚子，或者弄个暖水袋捂一下；胳膊疼了我揉揉胳膊；腰酸了自己捶两下。但是，眼睛要是有毛病，就只能找医生了，一般老百姓自己调理的话，会觉得无从下手。

从治疗眼病上，就最能看出耳部反射区的重要性和优点了。不用直接接触病灶区，就点按耳朵上的眼反射区就可以了。尤其是对于像假性近视、见风流泪、眼睑炎等这些病，用耳疗法都非常方便，而且管事儿。每天点按耳朵上的眼反射区和肝反射区 5 ～ 6 分钟，不耽误你干其他事儿，轻轻松松就能把眼睛调好了。

枕区也可以让你不再晕眩恶心

很多人都认为，晕车根本算不上是一种病，但是有这个毛病的话，就会给您的生活带来很多不便。

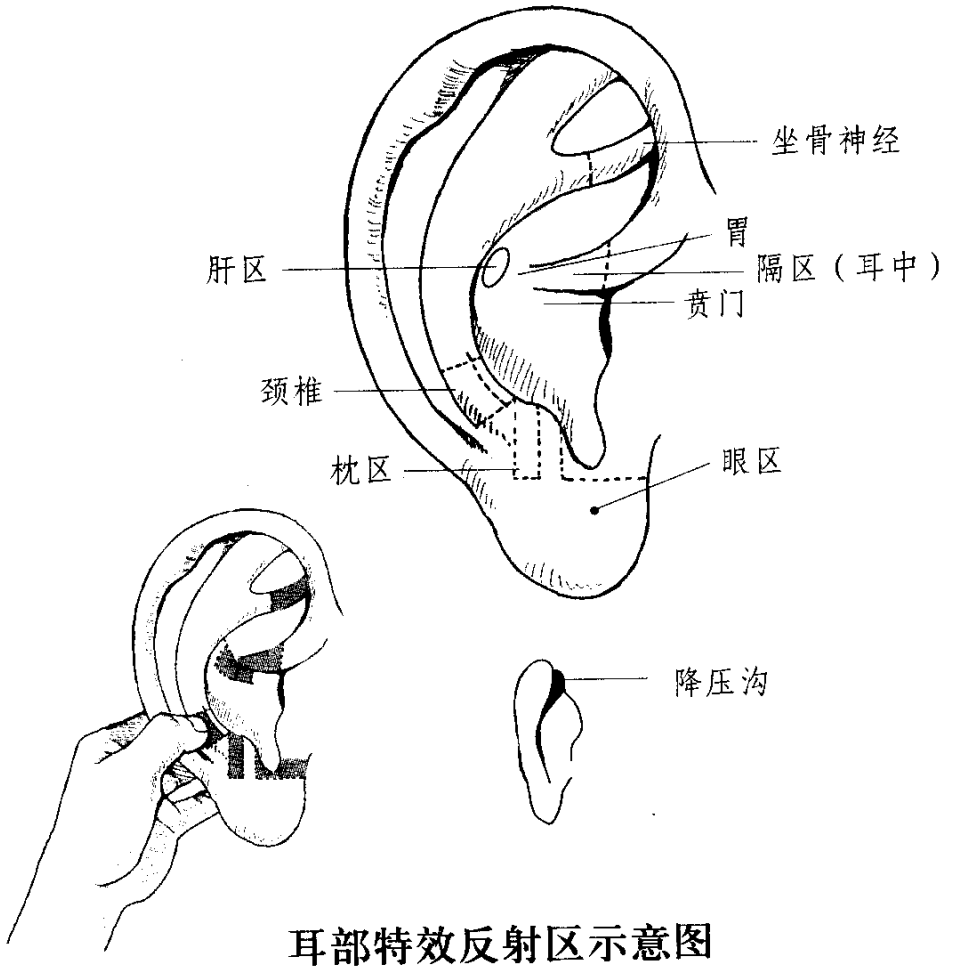
乘车乘船引起的眩晕恶心，让人非常难受，有的人甚至做公交车都晕。其实，这个毛病说小不小，说大吧，它也真不需要吃药打针地折腾，而且往往没有一次性治愈的方法。很多人都是在乘车之前，随便吃点晕

车药，给自己点心理安慰，有的时候也不一定管用。

作为急救的话，晕车的人可在乘车前两小时点压耳朵上的枕区 15 分钟，可以有效地防止晕车。要是想彻底治好的话，就要坚持每天点按 20 分钟，坚持 2 ～ 3 个月就会好了。

头脑清爽靠降压沟

耳朵上有一个降压沟，建议有高血压的人经常用双手拇指、食指自上而下压刮降压沟，每天刮 20 分钟，刮完以后就会感觉头脑清爽，舒服很多，长期坚持下去，会有很好的效果。



耳部特效反射区示意图

不用摸脚就能治病的招数——小腿反射区的特效

“小腿内侧七个区，头脾胰肾排整齐，直肠在后股在前，脊柱位于胫前边。胃小盲大腿外区，肝胆胫后长区域，腓后上肩与膝下，下腹踝后两寸余。小腿背面区域宽，健康腰背健康髋。”

足部按摩、手诊和耳疗这些方法现在比较普遍了。还有一个对老百姓来说可能不太熟悉的反射区就是小腿的反射区。这个全息反射区是杭雄文先生首创的，我在学习和运用过程中，逐渐发现了它的很多便利之处。

“没心没肺”的反射区

跟其他的反射区相比、小腿反射区是属于典型的“没心没肺”的类型，也就是说，人身上大部分脏器在小腿都有反射区，唯独没有心和肺。没心没肺尚且不论，小腿反射区还有一个特点，就是它完全没有器官，只有脏腑。就是说像鼻子、眼睛等这些器官在小腿上都没有反射区。这虽然是小腿反射区的一个缺点，但是古话说瑕不掩瑜，这并不妨碍小腿反射区在治病防病上的重要作用。

前几年，我从事反射疗法，儿子一直反对，用他的话说就是“别天天摸人家臭脚了”。可能很多人跟我儿子的想法是一样的，一提到反射疗法就自然想到了足部反射疗法。后来我就跟儿子开玩笑说，妈妈也有不用摸脚就能治病的招数，我说的就是小腿反射区。比方说谁有胆囊炎，

我就告诉她，阳陵泉下二寸，这个地方是胆囊反射区，没事儿你多拿大拇指搓搓，可以不呕吐，胆也不疼，还不用脱鞋拔袜子。用年轻人的话说就是，我这个方法比较简约。

另外，我感觉这个小腿的反射疗法更适合比较胖的人。

有一次我接诊了一个人，40 多岁，脂肪肝。我给他做足底治疗。按我的习惯，一般是一边给人治，一边教他们一些小方法，让他们自己回家也做做。可这个人一听说我要让他回家自己做，就一个劲儿地摆手：“您可别让我自己遭这份儿罪了，您看我这肚子，我的脚还搬得上来吗？”我一看，也是，他那啤酒肚绝对不亚于怀孕四个月的。后来我就告诉他，



有脂肪肝的人请多多刺激腿上的肝胆和胃反射区。

那你就做小腿，没事儿就多推推肝胆、脾胃，或者用脚后跟蹬蹬都行。再不济，你找个大点的按摩棒，把您那胳膊加长了，总够得着了吧。而且，小腿的反射区不像脚上和耳朵上那么小，所以也比较容易找着。后来这人走的时候说：“杨阿姨，反正您就是有办法治我这懒劲儿，行，那我回家就做去。”

所以，平常我给别人治病的时候，基本上都推荐他们回家自己做小腿上相应的反射区，作为辅助疗法或者平时保健之用，都能发挥它独特的功效。

而且，小腿上的手法也属于比较豪放型的。因为小腿上的反射区一般片儿都比较大，所以除了一般的按揉、顺转、逆转之外，还完全可以用擦、推、拍等方法。擦就是用手掌的外侧顺着一个方向用力刮，推就是用掌跟推，拍就是直接用手掌来拍打。这几个方法属于“胆大心细”的豪放派，效果都不错。

小腿内侧反射区的功效

“小腿内侧七个区，头脾胰肾排整齐，直肠在后股在前，脊柱位于胫前边。”

小腿内侧，从上到下，依此是头、脾、胰、肾直肠肛门、腹股沟、脊柱。

头部反射区

头部反射区在小腿内侧上段，胫骨内髁下缘凹陷处。如果您有头疼、鼻炎之类的毛病就每天多揉揉这个区域，找到痛点，重点按揉。

脾反射区

脾反射区在头面部反射区下方，小腿胫骨内侧后缘，脾脏有毛病的人就该每天多揉揉这个区。脾虚肥胖的人，每天揉这个区 30 分钟，坚持下去对肥胖也有很好的改善。

胰反射区

胰反射区在脾的下面，像糖尿病这种因为胰脏疾患或糖代谢紊乱引起的病，在这个区按揉都会有酸痛的感觉。一般我通过足下给别人治疗糖尿病的时候，一定会告诉他们回家自己每天按揉小腿上的这个胰反射区 20 分钟。

肾反射区

肾反射区在小腿胫骨内侧后缘，大概是三阴交穴的位置，这个区域主要治疗泌尿系统及生殖系统的毛病。这是个比较敏感的区，通过按揉这个区来诊病和治疗都有非常明显的效果。

直肠肛门反射区

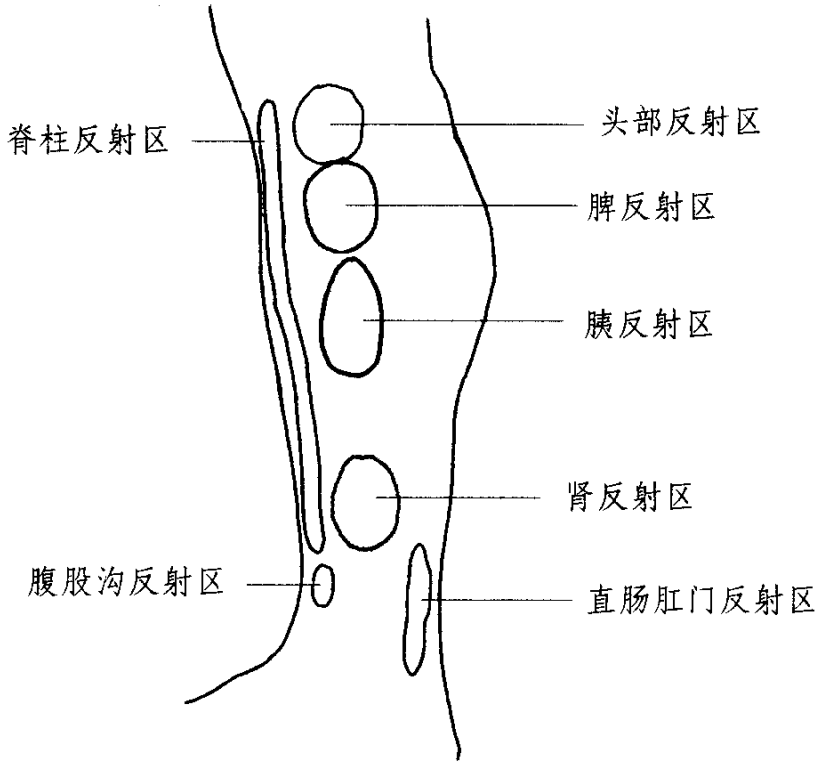
直肠肛门反射区在小腿胫骨内侧后方，自内踝后方向上延伸四横指的竖条状区域。像直肠炎、痔疮、便秘、脱肛等这些病都属于难言之隐，不好跟别人说，还特别难受。这个时候，小腿上的直肠肛门反射区就非常体贴，有了上边这些毛病，你对这个区敲敲打打，或者揉揉捏捏，它自然就知道了。在你这儿敲打揉捏的过程中病就治好了，老话儿说“此时无声胜有声”了。

腹股沟反射区

腹股沟反射区对于治疗生殖系统疾患和腹股沟疝等毛病见效非常快。

脊柱反射区

在腿胫骨内侧缘，自上而下分别为：颈椎、胸椎、腰椎及骶尾骨反射区。颈椎病、脖子不舒服、胸椎的毛病、腰疼、老年人的坐骨神经痛等都可以直接调这个兵出来。



小腿内侧反射区

小腿外侧反射区的功效

“胃小盲大腿外区，肝胆胫后长区域，腓后上肩与膝下，下腹踝后两寸余。”

在小腿外侧，主要有胃、肠、盲肠及阑尾、小肠、大肠等反射区。

在小腿外侧前方形成了一条线，平时消化系统不太好的人或者是突然之间吃得不太好了，便秘啊、腹泻啊，你就用大拇指使劲儿搓这条线，从上到下，或者从下到上都可以。但是，在做的时候，一定不要来回搓，要是嫌用大拇指太费劲的话就用拳头搓，或手背外侧刮，或者干脆直接用按摩棒都可以，总之，要顺着一个方向。另外，如果有阑尾炎的话，按压这几个消化系统反射区时痛感会十分强烈。而大肠反射区对急慢性肠炎的治疗效果显著。

肝胆的反射区

除了这几个消化系统的反射区，在小腿外侧腓骨小头下方，胫骨与腓骨之间凹陷处有一个条状的区域，这个地方是肝胆的反射区，主要治疗肝胆上的毛病。

说到肝胆上的毛病，我想起一件事情。我外甥女是唐山人，有一天她给我打电话，说她的一个邻居大妈，五十多岁，整天嚷嚷胆疼，还每天都呕吐，看了好多地方，灌了不少的药汤子、药片子，都不顶什么用。我这外甥女心热，知道这情况后就赶紧问我有没有好点的方子。

因为老人家吃药吃得太多了，实在也经不起折腾了，她就说要个不

用吃药的方子。这点还真难不倒我，咱干的就是这不吃药、不打针的行当。我就告诉外甥女："你让那个邻居揉阳陵泉下二寸肝胆反射区，看她疼不疼，要是疼，就忍着疼使劲儿揉。"

后来她打电话过来，说那个人在揉小腿肝胆区的时候，发现里面有两个很大的疙瘩。我确定她是胆结石或者胆囊炎。我说："你也别分什么病了，反正就是你胆上的毛病，跑不了。"我告诉她，每天揉那个疙瘩，使劲儿捻，捻开就好了，不吐了，也不会恶心了。每天揉 36~100 下，可能揉着揉着疙瘩就没了。开始的时候是酸痛，接着每天揉搓，直到把这个地方揉得跟好肉没什么两样了，你这胆上的毛病，管她结石也好，炎症也好，就都好了。

后来，外甥女告诉我，她的邻居坚持了两个月，原先呕吐、胆疼这些症状全没了。



小腿上的肝胆反射区就在阳陵泉下二寸。

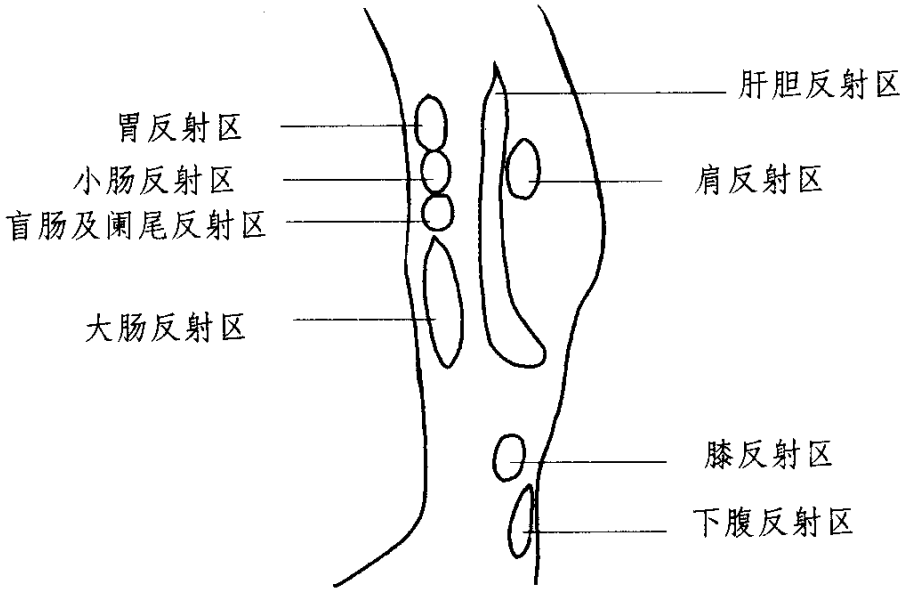
现在得胆方面疾病的人挺多的，尤其是胆结石。这样呢，建议老百姓平时没事儿每天多揉揉小腿这个胆区。还是那句话，又不用脱鞋拔袜子，晚上一边看电视，一边就揉了，什么事儿也不耽误。

肩反射区

小腿外侧，还有两个反射区也非常重要：一个是胃反射区下一横指，小腿外侧最宽处的肩反射区，它是调理肩部和上肢毛病的必选反射区。另一个是肩反射区下方，调理膝关节痛等膝部及下肢疾患的膝反射区。

女性最喜欢的下腹部反射区

小腿外侧还有一个女性会非常喜欢的反射区，就是下腹部反射区。它是主要治疗女性的痛经、月经不调等生殖系统毛病的。当然了，跟脚上的反射区一样，在男性相应的部位就是前列腺反射区了。

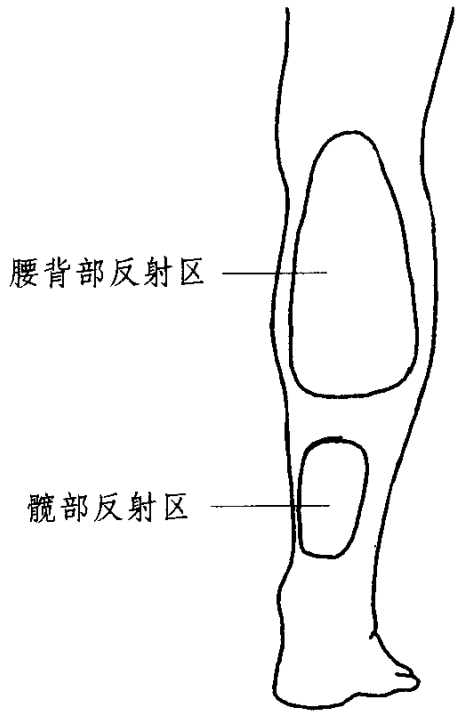


小腿外侧反射区

小腿背面反射区的功效

“小腿背面区域宽，健康腰背健康髋。”

小腿的背部，虽然只有腰背部和髋部两个反射区，却都是中老年人必须知道的重要反射区。小腿背面委中穴的位置是腰背反射区，对治疗腰疼和下肢的毛病很有效。在腿背面的下方，跟腱上方，是主要治疗髋部疾患及坐骨神经痛的。



小腿背面反射区

激活孩子特效反射区自愈潜能的基础方法

我教给您的孩子一套简单有趣的六步操，它能让您的孩子少生病，吃饭香，结结实实的。

现在每家基本都是一个孩子，全家人都围着一个孩子转，真是捧在手里怕摔着，含在嘴里怕化了。我们常常看到，孩子稍微有个头疼脑热的，家长就赶紧抱着往医院跑，排队、挂号、验血、输液，好一顿折腾。要不就是有的家长觉得孩子稍微蔫一点了就着急上火，这孩子是不是感冒了，然后开始左哄右骗地给孩子灌各种药汤子。结果呢，孩子一看见那个药盒子就哭。

其实，哪是小孩子得病啊，完全就是大人得病，是大人在拽着孩子折腾。与其这样，我们为什么不把孩子身体的自愈力给发掘出来呢？您自己不费劲，孩子也舒坦，效果还好。

前几年的时候，有个幼儿园的老师来找我看病。看完后，她跟我说，班里的孩子老是有得病的，有的孩子一得病就一个月不来上学。她问我有什么增强孩子体质的简单的方法。

后来我去她班里，教给她班里的孩子一套操，孩子们都觉得很好玩儿，都认认真真地做。后来她就让孩子们每天做一次，跟上小学做广播体操一样。后来幼儿园里闹了一次流感，大部分孩子都感染了，可她班里的孩子没有一个感染的。

现在我也把这个六步操教给您的孩子，希望您的孩子也能少生病，吃饭香，结结实实的。

第一节：小脚丫，摇一摇，摇摇晃晃做足疗。（见图一）

可以两个脚一起做，也可以先做左脚再做右脚，顺时针转 4 圈后，逆时针转 4 圈，再说一遍儿歌。

第二节：伸出小手来，对准脚趾摩。用力搓一搓，舒服又快乐。（见图二）

搓脚趾：左手扶着脚，右手五指对左脚五趾，向下搓，边搓边说儿歌，反复两遍。



一



二

第三节：手掌摩脚掌，自己做治疗，不病不发烧，肺炎吓跑了。（见图三）

搓脚掌：左手扶着脚，右手掌对左脚掌横向用力搓，边搓边说儿歌，反复两遍。

第四节：小手握成小拳头，对着脚心使劲揉，刮脚心，吃饭香，宝宝长得壮又强。（见图四）

刮脚心：左手扶着脚，右手握拳，用手指第二关节刮左脚心，边刮边说儿歌，反复两遍。



三



四

第五节：小拳头，敲一敲；天天敲，长得高。长得高，身体好；身体好，乐陶陶。（见图五）

敲脚后跟：左手扶脚，右手握拳，轻轻敲打左脚脚后跟，边敲边说儿歌，反复两遍。

第六节：双手握住小脚丫，上下左右全搓擦，背后也别忘记了，脚丫搓热身体好。小朋友快快来，快快乐乐搓起来。全身通畅疾病消，爸妈高兴宝宝笑。（见图六）



五



六

搓擦全脚：双手握脚，将脚心、脚背、脚趾、脚两侧，全都搓擦过来，边搓边说儿歌。

上面只是做左脚的，做完以后将左脚放下，穿上鞋袜。尤其是在春季，秋季和冬季，左脚做完后要赶快穿上鞋袜，然后再做右脚，方法顺序相同，左右相反。

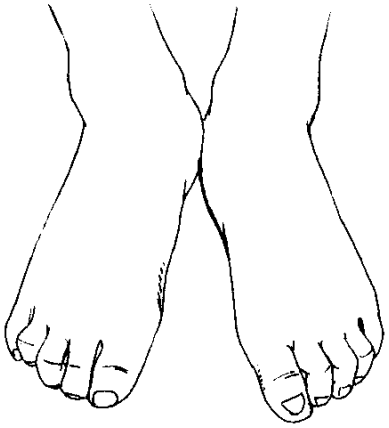
如果您有兴趣的话，也可以把儿歌谱成一个曲子，唱出来，这样能让孩子觉得更有意思。这样的话，恐怕他每天都要缠着你跟他一起唱儿歌，做足操了。

激活中老年人特效反射区自愈潜能的基础方法

对于小孩子来说，因为他们体内的能量储存得很深，阳气比较足，所以反射区的活力很容易激发出来。相比较来说，中老年人由于阳气耗损严重，反射区活力的激发就要多管齐下了。

如果说人体的反射区是面的话，那么关节就是把它们串起来的点了，只有将关节的活力激活，整个人才会充满活力。这里，我把自己平常经常练的健身十二步操告诉您，建议中老年朋友每天坚持练。

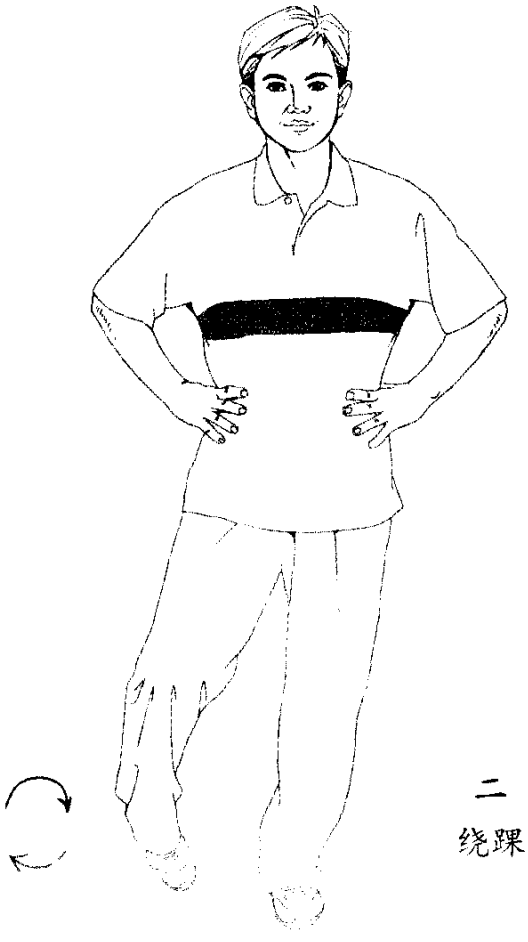
第一步：脚趾抓地 25 下（见图一）。这样不仅能让您的脚趾关节更灵活，还可以激活脚趾部的反射区。大脑、小脑、眼、耳，还有甲状腺等都在这一块，所以，经常锻炼这儿的话，头脑就很容易受到感召。



一
脚趾抓地

第二步：绕踝（见图二）。双手叉腰，四指朝前，一个脚站立，另一只脚脚尖着地，做内旋外旋各 12 次，然后再换另一只脚，重复相同的动作。

这个动作，大家一看就知道是怎么回事了。脚踝周围也有很多的反射区，主要是免疫系统的、坐骨神经的，做这个动作，这几个区连带着



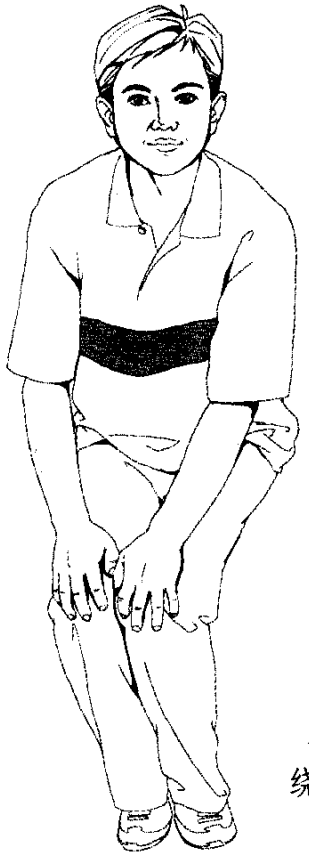
二
绕踝

脚跟、脚面甚至整个脚都锻炼了，两脚灵活了，走路都轻便。

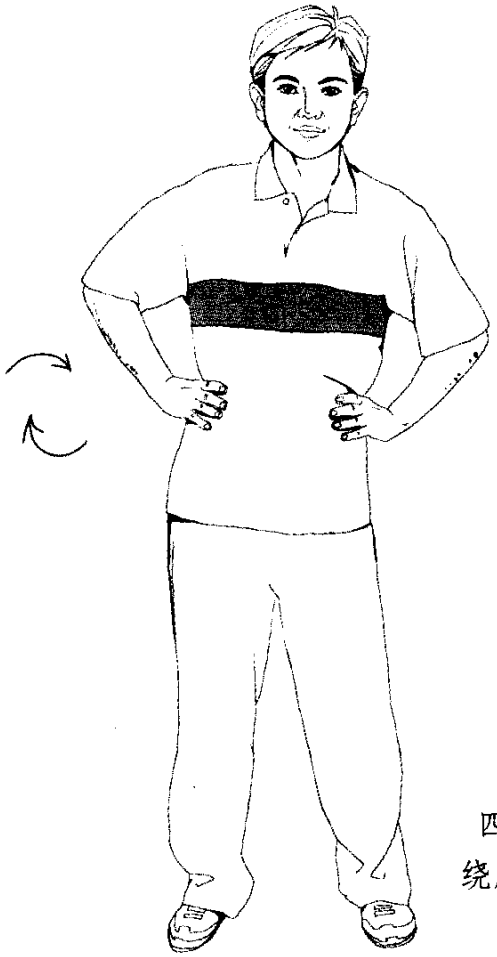
第三步：绕膝（见图三）。双脚并拢下蹲，双手轻轻放在膝盖上，以膝盖为轴，向左右各旋转 12 次。请切记，臀部要保持一个水平，不要翘起来。膝盖是人体最大的关节之一，非常重要。关节的意思就好像一个关口，经常活动活动膝关节，把这个关口给疏通了，身体的气才能自由流动。另外，练它还可以激活整个小腿反射区。

第四步：绕腰（见图四）。双脚并拢，双手叉腰，四指朝前，以尾骨为中心画圆，左右各 12 次，可使腰部关节得以调整。《黄帝内经》上有一句话，叫做“腰为肾之府”。绕腰就是让您把腰的作用发挥出来，越转越灵活。当然了，腰还连着腹部反射区呢，经常转转，把房子给弄坚固了，人的先天之本——肾，就能好好地为人体服务。





三
绕膝

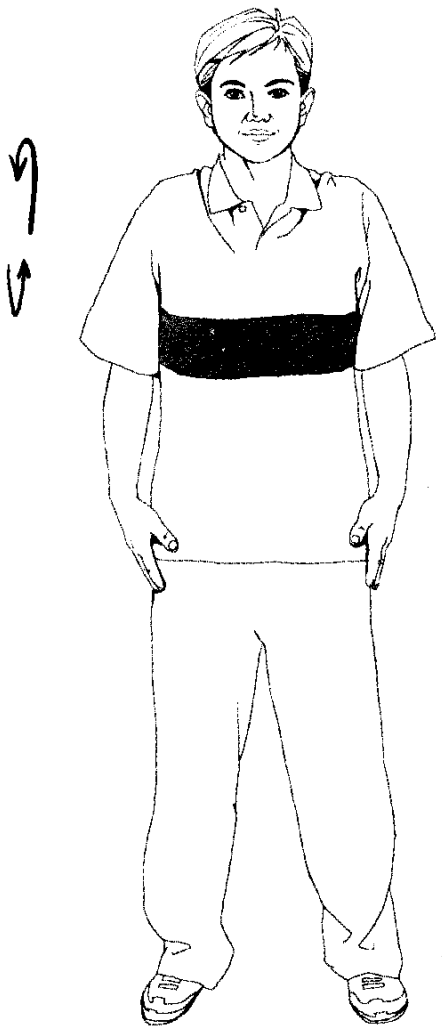


四
绕腰

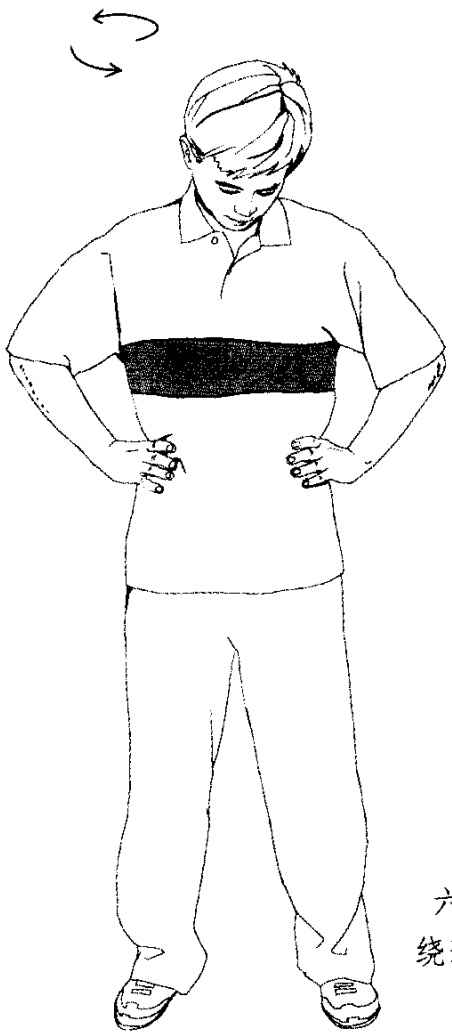
第五步：绕肩（见图五）。双脚开立，与肩同宽，双手下垂，以肩关节为轴前后各绕 12 次，对防治肩周炎等病有很大的作用。肩关节也是人的一大关节，绕肩的作用跟绕膝盖差不多，也是要使这个关节变得好使起来，便于气血的流通，好处咱就不用多说了。

第六步：绕颈（见图六）。双脚开立，与肩同宽，双手叉腰四指朝前，眼微闭，头部前低、左低、后仰、右低，这套动作做 12 次，然后绕环，正反各 12 次。如果感到头晕，可以把眼睛睁开。

脖子是一个交通要道，你吃进去的饭消化以后转换成的精华，要通过脖颈才能输送到头面部。你的脑子能想问题，眼睛能看景儿，耳朵能



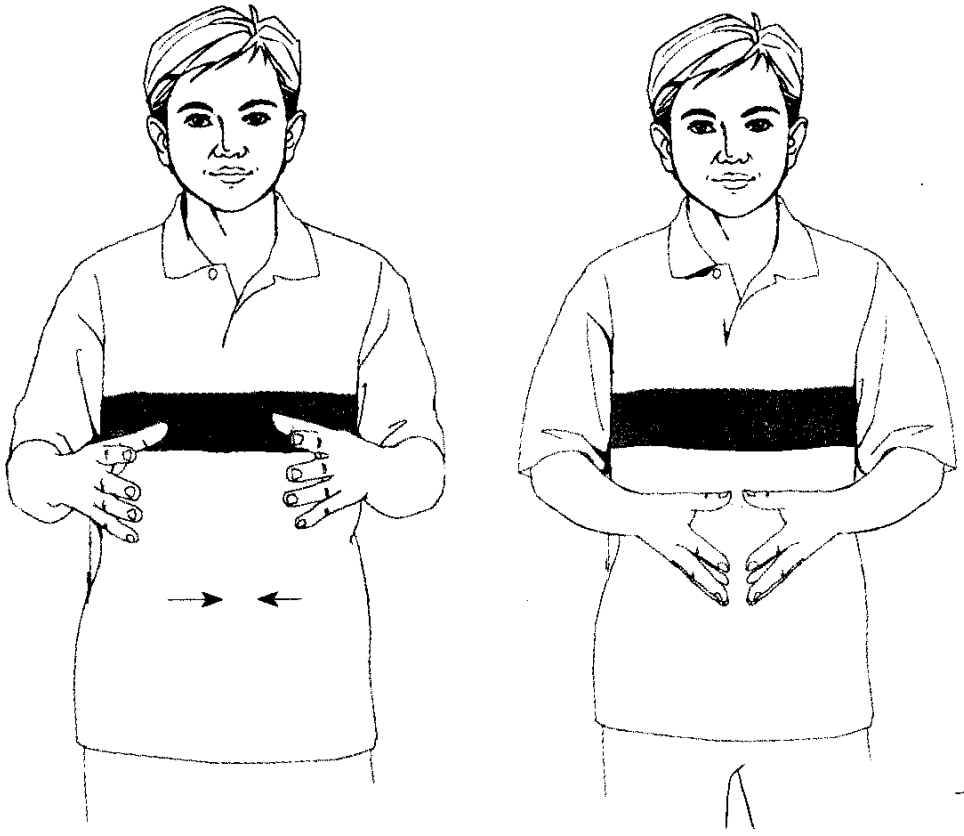
五
绕肩



六
绕颈

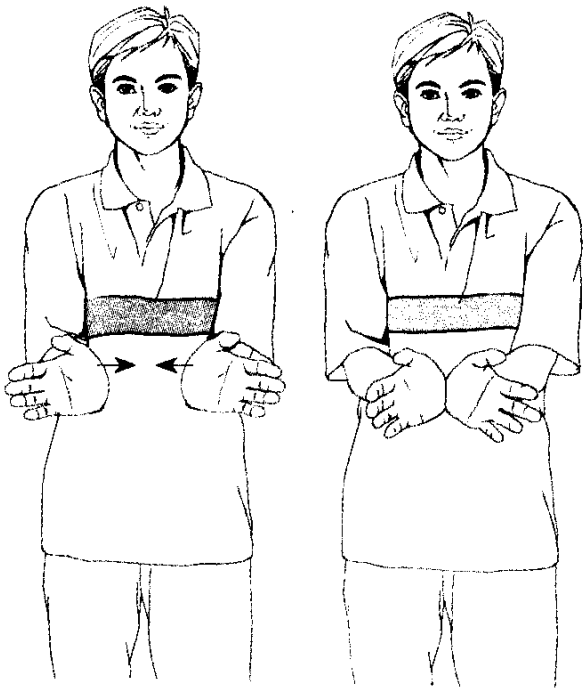
听声儿，还不是全靠这些精华吗？所以，多转转脖子，把路道给扫扫，是相当有好处的，便于这些精华各处输送。

第七步：十指指肚互相扣 12 次（见图七）。五指伸开，掌心相对，左手的五个指头去碰右手的五个指头，就那样连续扣打 12 次。手指肚属于身体的末梢，就像小树枝一样，气面往往难以到达，做这步操能把通过手指的六条经脉都输通了并同时对头部进行了刺激。



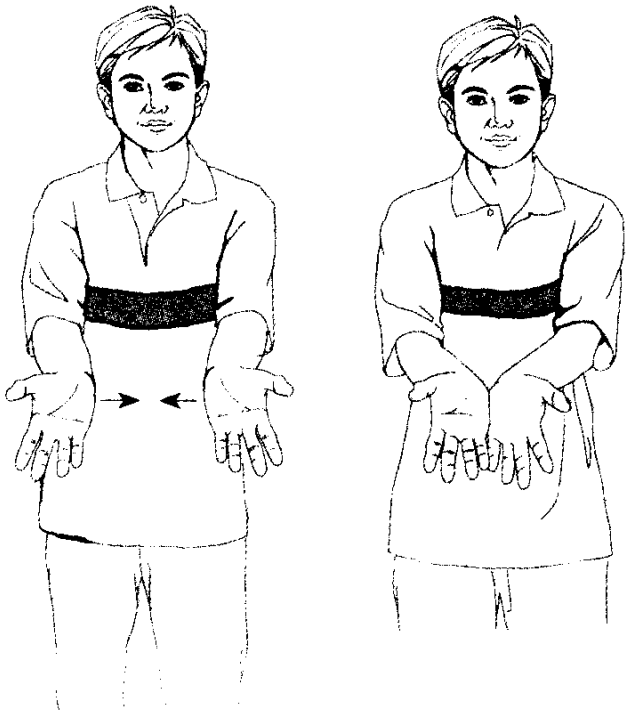
七
十指指肚相扣

第八步：双手手掌的掌根互相扣 12 次（见图八）。这个动作能从根部滋养双手，调理生殖系统和泌尿系统，让你将健康牢牢握在自己手里。



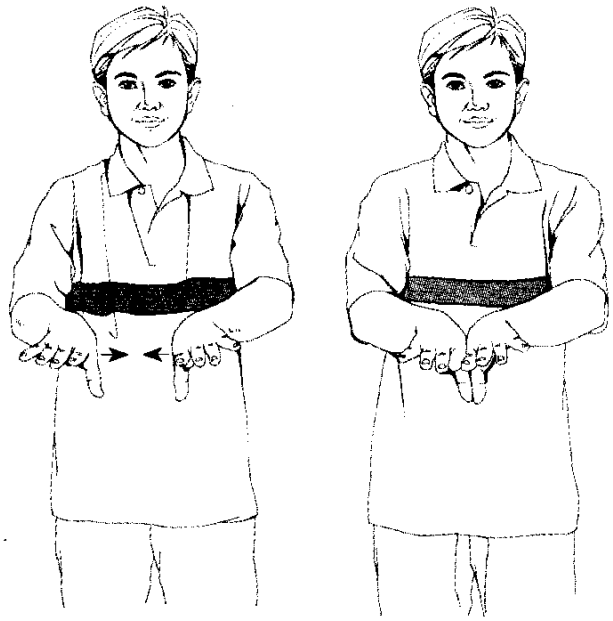
八
掌根相扣

第九步：双手尺侧互相扣 12 次（见图九）。尺侧就是小拇指那端。这就对肩关节和膝关节进行了调理。



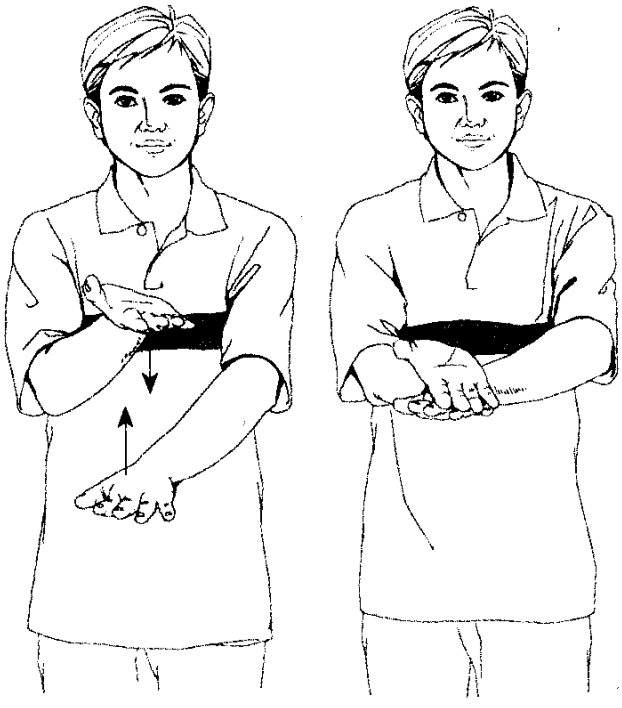
九
尺侧相扣

第十步：双手的桡侧互相扣 12 次（见图十）。桡侧就是大拇指那端。这样对背椎起了调理作用。



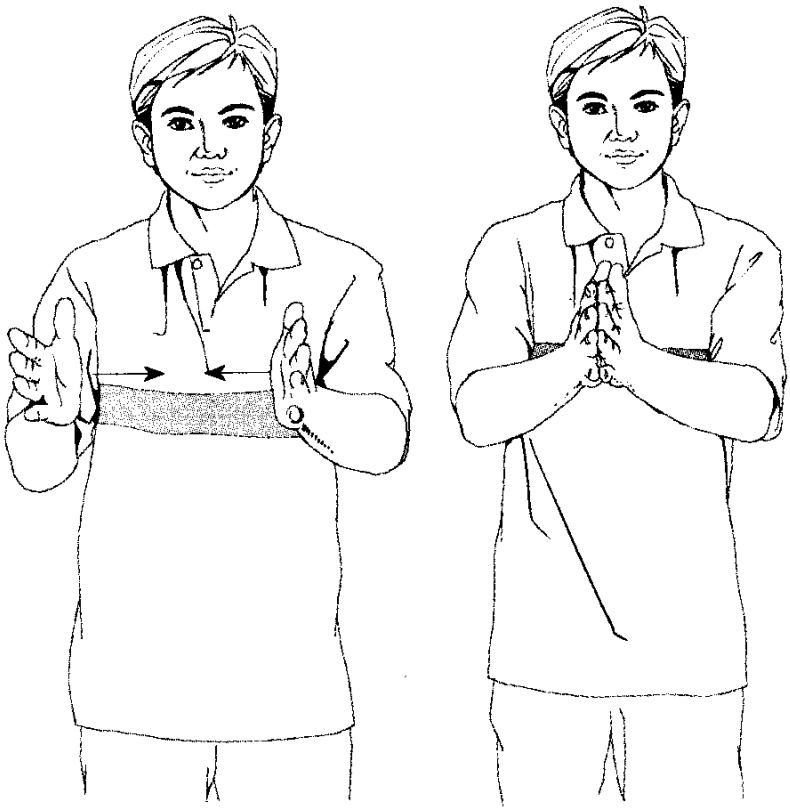
十
桡侧相扣

第十一步：手背互相扣 12 次（见图十一），健康腰背。



十一
手背相扣

第十二步：拍掌100下，排到手微微感到疼为止，力度不要太轻（见图十二）。手掌也是一个脏腑的反射区，拍掌自然就对内脏进行了调理。



十二
拍掌

附 录 特效反射区疗法一览表

症状	自然疗法	索引
心绞痛，心悸。	1.在膻中穴周围两指宽的地方，上下左右分四点，每点分别按揉，顺9圈，逆6圈。然后在膻中穴按揉，顺36圈，逆24圈。 2.把大拇指倒立过来，用指尖重力掐揉大鱼际9下。 3.两手手掌分别放在至阳穴和膻中穴，平稳地顺转100下，逆转100下。 4.身体平躺，手掌按在膻中穴，有节律地顺转100下，逆转100下。 5.横起大拇指平稳往上推脚下心反射区10分钟。	p019
糖尿病，脚下的胃和胰反射区硬、高；小腿胫骨与腿肚子相对的糖代谢反射区摸上去很疼。	1.点按脑垂体、甲状腺、胰腺反射区，重点梳理脚上消化系统的反射区。 2.从腕横纹到中指横纹，平均点16个点，腕横纹点为1，指横纹点为16。取1、2、3、12、16这5个点，每点艾灸7次，并用大拇指点揉，顺转9圈，逆转6圈。 3.干柿子叶泡水，每天喝。 4.默念40.030.820.60，每天15分钟。	p025
尿频、尿急、尿痛、尿道热、灼痛。	1.两手大拇指在尿道反射区顺着向前推20分钟，在推的过程中不停地喝水。 2.在脚上的肾上腺、肾、输尿管、膀胱、尿道这几个反射区各自重点按揉或推刮10次。 3.在盆里倒入热水，坐在上面熏尿道20分钟。 4.喝玉米（皮，须子和玉米芯都保留）煮出来的水。 5.默念2000.30，每天15分钟。	p030
颈椎病，脖子酸，僵硬，转头时嘎巴响，不自觉地想甩脖子。	1.在颈部刮痧，刮到出现紫红色或紫黑色痧点，等痧褪完以后再刮，直到痧变成正常的红色。 2.每天用两条宽鞋带把大脚趾吊在床棱上一刻钟。 3.把装着大盐粒的布袋子放在微波炉里加热，每天睡觉时枕在脖子下面。 4.默念数字2650.380，每天15分钟。	p033
失眠	1.在脚后跟的失眠点往前推36下。 2.一只手抓住五个脚趾，用另外一只手的掌心对五趾前额摩擦，顺时针转36圈。 3.默念400.030.820，每天15分钟。	p037
嗜睡	在脚后跟的安眠点，往后推,每天坚持20分钟。	p039
鼻炎	1.大拇指推按手脚上的鼻区，每天各推36下。 2.按揉脚下的肺、气管、支气管、呼吸道、肾上腺和脾反射区。 3.每天用手指点揉36下。	p040

症状	自然疗法	索引
皮肤硬，毛孔堵塞，汗排不出来，皮肤光光的，揪不起来。	1.每天按揉足跟腱部的皮肤特效区30分钟，疏理督脉及膀胱经。 2.用配制的苦参药酒涂在皮肤红斑及硬皮部位。皮肤松软后，再对大椎、肺俞、心俞、肝俞、脾俞、肾俞、大肠俞等穴位拔罐。 3.在脾俞、肺俞上运用五行生克补泻法。	p043
脚后跟痛	1.在痛脚同侧手的大鱼际边上找到痛点，先在痛点周围点揉，顺9圈，逆6圈，再在痛点重力按揉60下。 2.五斤醋，不加水，煮开晾凉后泡脚，连续泡五天。 3.每天按揉脚后跟20分钟。	p046
一直打嗝	1.在脚背的横膈膜反射区横着推100下。 2.一口气喝13口水，连续地，小口喝。 3.仙人推背——从上往下，然后再从下到上，连续推背15分钟。	p048
腹泻，一天拉肚子3次以上。	在脚后跟找到疼点，用小棍敲18下。	p051
小肠疝气，小肠往下坠，胀痛。	1.全足按摩后在生殖反射区上找敏感点，反复按摩15分钟。 2.按摩腹股沟反射区30分钟。	p053
晕车	在内耳迷路反射区从脚踝向脚趾方向推按，每天坚持做36下。	p056
头部血糖低，头晕	两勺白糖沏浓水喝，发病时即用即好。	p054
高血压头晕	用大拇指和中指顺着一个方向轻抚另外一只手中指的两个侧面，从指尖到指根抚81下。	p055
胃下垂	1.分别点按脚下胃、胰、十二指肠反射区各36下。 2.在肝俞和脾俞拔罐。 注意：吃饭后躺半个小时再起来活动。	p058
哮喘	1.在肺区、气管、支气管、解溪穴揉、推、按、刮20分钟。 2.在大椎、风门、肺俞、天宗、天府、肾俞拔罐10分钟。 3.默念20.50.70，每天20分钟。	p060
小儿便秘，小肚子鼓鼓的。	1.用拇指蘸着水，在左手食指的桡侧面从指根向指尖搓300下。 2.把食指、中指并起来，从命门到长强的这一段，横向推300下。然后把手搓热在肚子上捂10分钟。	p062
小儿扁桃腺炎	1.按、揉、推、刮脚上的淋巴腺、脑垂体、肾上腺、脾、肺、大肠、扁桃体等反射区。 2.每天揪耳垂10分钟。 3.默念数字007200.040.60，每天15分钟。	p064

症状	自然疗法	索引
小儿腹泻不止	1.大拇指蘸上水，在左手食指桡侧从指尖推向指根，推300下。 2.从左手大鱼际中心的板门推向腕横纹中部300下。 3.食指和中指并拢，在背部的长强至命门推300下。 4.在孩子双脚的脚后跟中间，赤白肉际处找到痛点，用手指各弹18下，然后用搓热的手心给孩子敷肛门。	p065
小儿挑食	1.在小儿拇指桡侧，来回推300下，平补平泻脾脏。 2.在拇指指肚顺转100下，逆转100下，平补平泻胃脏。 3.以小儿手心等距为半径，大拇指逆时针转200圈，开胃健脾。 4.家长四指并拢，沿小儿任脉天突至曲骨下行9次。 5.把手心搓热，在中脘处顺转100圈，逆转100圈。 6.双手拇指自中脘向两侧分推，称为分阴阳。 7.在两个小脚丫上，家长用拇指或食指、中指弯曲后，用两指关节刮压小儿足底，促进胃肠蠕动，逐渐使小儿有食欲。	p067
小儿几天不撒尿、小肚子肿、焦躁不安。	用按，揉，推，刮四位一体的基础手法做肾、输尿管等整个泌尿系统反射区20分钟。	p071
甲状腺肌瘤	1.全足按摩并对甲状腺、肾上腺、脾、颈部淋巴、上下身淋巴重点按摩，每次40分钟，天天坚持。 2.云南白药加醋调成粥状，贴敷在颈部及脚下甲状腺反射区，贴12小时揭下，过12小时再贴。	p072
月经不调	1.把50克益母草装在一个小布袋里，加水煮开，泡脚20分钟。 2.例假完了开始吃女金丹或者乌鸡白凤丸，吃到下次来例假之前算一个周期，连续吃三个周期。	p076
月经量过少	例假第二天早上空腹喝三两红糖沏的浓水。	p076
例假期肚子胀，乳房胀痛	每天用手掌刮脚面的胸部反射区15分钟，揉脚上的小肠反射区10分钟。	p077
痛经	在中趾到脚面最高处寻找疼痛点，用拇指按住不放，让患者深呼吸十口气。	p078
乳腺增生，在脚面的乳房反射区有疙瘩。	1.用手掌外侧刮脚背的胸部反射区，从下往上，每天刮10分钟。 2.云南白药用醋调成膏状，或者仙人掌去刺、去皮、剁烂，掺上云南白药，敷在乳房上。 3.默念640.000.720，每天15分钟。	p080
高血压	1.拇指放在双脚大脚趾根部，与趾根关节线做十字交叉,掐揉36下。 2.在大脚趾指肚由上往下捋，每天36～100下。 3.手上擦点油，从两眉之间到鼻子尖处点按。 4.七颗花生米泡醋，一天泡一颗，第七天吃第一天泡的，依此类推，一天一颗。 5.默念数字，650.000.3820，每天15分钟。	p082

症状	自然疗法	索引
高血脂，全手发红，有白色的脂肪球。大鱼际饱满突出，比小鱼际高出一块。	1.大黄粉装胶囊，每个胶囊0.5毫克,每天三次，每次吃一个。 2.喝洋葱保健酒（具体做法见内文）。 3.每天清晨喝一杯还阳水（具体做法见内文）。	p086
肾结石	1.喝还阳水（具体做法见内文）。 2.点按或推揉脚下的肾、输尿管和膀胱反射区20分钟。 3.用金钱草泡茶，每天喝。	p087
胃疼、胃溃疡、十二指肠溃疡。	1.两三勺醪糟，用小锅煮开，放进一个打散的鸡蛋，每天喝一碗。 2.姜片扎眼放在中脘上，温灸中脘20分钟，连着灸20天。 3.默念数字70.40，每天15分钟。	p089
背部酸痛，怕冷。	1.在大椎、肺俞、肝俞、长强拔罐，然后在这几个穴位分别按揉，顺9圈逆6圈。 2.分别在大肠、肺、心、胆、肾、胃的反射区做河洛五行生克法。 3.把报纸卷成一个纸棒，用布袋装起来，敲打后背。	p092
抬胳膊有针扎的感觉，肩部发凉。	1.身体紧贴着墙，手指爬墙，爬到最高点，再慢慢原路返回。做的过程中，手臂不能抬起来。 2.在最痛点周围上下左右分四个点，在每个点按揉，顺转9圈，逆转6圈，最后在中间痛点做顺36逆24。 3.在肩部拔罐，重点拔肩胛骨和肋骨之间的缝隙。 4.烤热的土豆泥搁在肩膀上，每天一次，连续3～5次。	p096
网球肘，肘部酸痛、冷、胀，肌肉拘挛，肘关节外侧疼痛，拿东西没力气。	1.在小臂上找到疼点，并在疼点的上下左右分四点，分别按揉，顺时针9圈，逆时针6圈。再在疼点做顺36逆24，最后拍打几下。 2.川椒加盐洗泡。	p099
红眼病，白眼球发红、眼睛疼、眼皮肿、眼睛里老是长黏糊糊的东西。	1.用刮痧板点揉攒竹、睛明、四白、太阳、丝竹空各36下。 2.刮拭曲池、外关、合谷15分钟。 3.将泡发、泡软的大生地在眼睑外敷一晚上，连续敷三宿。 4.默念数字003，每天30分钟。	p101
耳鸣、舌红、眼充血。	1.点按脚上的耳反射区。左边耳鸣做右脚，右边耳鸣做左脚。 2.手部点按手少阳三焦经的外关穴和中渚穴。 3.把双手劳宫穴放到双耳上，用食指轻轻叩击头部玉枕、风池、脑户等穴位20～40下。 4.默念数字600.700，每天15分钟。	p104
口臭，嘴里面好像有一团火，睡觉爱流口水。	10克生石膏沏水，反复冲服，一天一杯，连喝三天。	p107
流鼻血	将独头蒜拍碎搁在脚心。左鼻孔流鼻血贴右脚心；右鼻孔流鼻血贴左脚心。	p109

症状	自然疗法		索引
青春痘、痤疮	1. 每星期挑破脊柱两旁各四指宽区域内的两个丘疹，挤出黄色液体，坚持做两三个月。 2.30克白果压碎，用75度酒精密封泡制一周，用泡好的药液涂擦患处，每天2～3次，坚持半个月。 3.在大椎、肺俞、脾俞处拔罐。		p111
带状疱疹	蛇床子30克，明矾30克，百部30克，花椒30克，苦参30克，煮水泡澡，一天洗两次。		p113
荨麻疹，全身瘙痒，有一片一片的鲜红色不规则风团。	吃云南白药。		p113
起痱子	1.开水沏盐，晾到温凉的时候洗患处，每天洗3～4次，每次15分钟。 2.用六一散代替痱子粉。		p115
风寒感冒：浑身发冷，流清涕	鲜姜片煮水泡脚30分钟。	1.背部按摩，从大椎到长强，再从长强推到命门。 2.按摩足下肾上腺、脾、淋巴、肺、气管、支气管反射区。	p117
风热感冒：便秘，喉咙痛	菊花、金钱花煮水泡脚30分钟。		
踝关节扭伤	1.先冰敷，再找到患脚的疼点，在另外一只脚相应的位置按摩20分钟。 2.把樟脑泡在75度的酒精里至全部溶化，用此药酒擦患处。		p120
烫伤、刀伤。	把三七植物的叶子搓烂，敷在伤处。		p122
肥胖	1.双手捂在下腹，逆转100下；在上腹部左右搓擦100下。 2.手指按肚脐，每只手点100下。 3. 默念数字4000.070.6000,每天30分钟。 4.两腿并拢平躺在床上，把脚提起10厘米，坚持到不能坚持再放下腿，每天反复10次。 5.每天喝桂圆和荷叶熬的水。每天嚼30～60个枸杞。 6.每天点按甲状腺、脾、肝、肺等反射区20分钟。		p122