

图书基本信息

书名：<<手到病自除大礼盒（七合一超值奉献，杨奕老师人体全息反射疗法完全攻略）>>

13位ISBN编号：9787214050335

10位ISBN编号：7214050331

出版时间：2010/6

出版时间：江苏人民出版社

作者：杨奕

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

内容概要

本书为您献上：

- 1、人体特效全息反射区健康自测法。
- 2、来自于河图洛书和自己亲身治病经验，并集纳中国诸多大医家医术的四种养生祛病方法。
- 3、“痛点自诊自疗法”、反射区综合使用之道、激活健康基因心法等不生病的六大锦囊妙计。
- 4、使用手、足、小腿、耳朵等诸多特效反射区来治病的方法，以及如何将其与贴耳豆、拔罐、泡脚、云南白药等药物外敷术相结合的方法。
- 5、与人体五脏六腑及五官、皮肤等相关的常见疾病的多种反射区家庭调理法。
- 6、人体各处特效反射区如何衣食住行中决定健康的各种小细节。

作者简介

杨奕，女，69岁，中华自然疗法世界总会医学顾问，中国名医论坛副理事长。

作者5岁习武，16岁学习针灸推拿之术，40岁时因用足部反射区成功为女儿减肥，从此开始潜心钻研反射区疗法。

2001年和2008年先后学习河洛推拿术和象数疗法，并将其与反射疗法相结合，形成了自己一套独

书籍目录

《手到病自除1》：

本书是一本利用人体足部、耳部、手部、小腿等反射区来防病、治病的书。

作者根据自己20多年的经验，立足于人体反射区，将河洛推拿等中国最古老的养生祛病手法与反射疗法相结合，形成独特、极简的调治方法。

- 1.人体特效全息反射区健康自测法。
- 2.来自于河图洛书和自己亲身经验，并集纳中国诸多大医家医术的四种养生防病手法。
- 3.使用手、足、小腿、耳朵等诸多反射区来调理疾病的方法。
- 4.利用云南白药等中成药和祖传小偏方来养生的多种小窍门。

《手到病自除2》

这是一本利用人体反射区防治内科、骨科、五官科、男科、妇科、儿科、皮肤科等各科常见疾病的家庭保健宝典。

在书中，享誉中国的自然疗法医师杨奕为您献上：

- 1.“痛点自诊自疗法”、反射区综合使用之道、激活健康基因心法等不生病的六大锦囊妙计。
- 2.人体五脏六腑及五官、皮肤等常见疾病的多种反射区家庭调理法。
- 3.人体各处特效反射区如何与贴耳豆、拔罐、泡脚、云南白药等药物外敷术相结合的方法。
- 4.衣食住行中决定健康的各种小细节。

标准足部反射区男袜一双，标准足部反射区女袜一双：杨奕老师亲自绘制、唯一指定反射区袜子，您穿上袜子，就可以准确找到各个反射区在您脚上的具体位置，让您用反射区来养生防病，更加方便，准确。

标准足部反射区挂图，标准耳部反射区挂图：将足部、耳部各个反射区位置最精准地标示出来，您熟悉了这些反射区，就找到了养生的最大窍门。

《手到病自除——“圣手医师”杨奕的不生病真法》演示光碟：杨奕老师亲自示范调理心脏病、高血压、糖尿病等多种疾病的反射区手法，针对胃疼、打嗝、口臭等多种小毛病的简单有效的小方法。

章节摘录

插图：《手到病自除》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40.030.8 20.60，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，给她丈夫吃了许多药都不管用，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40.030.8 20.6 0，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。

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4000.070.6 000，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。

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。

为自己的亲人多洗洗脚吧对我们普通人来说，一生中最大的成就就是让自己不生病，让自己的亲人不生病。

而只要掌握反射疗法就能达到这个目的，这种幸福感恐怕是生活中最重要的东西了。

有位女士看了《手到病自除》后，使用书上所说的方法给她父亲治好了荨麻疹，知道父亲有高血压，她又把书中所说的降压的方法告诉了父亲。

可是，她父亲对反射疗法存有偏见，一时间接受不了，说不相信每天摸摸脚丫子就不用吃药了。

后来，她把老父亲接到北京的家里住了一段时间。

看父亲每天很兴奋地扛着相机、三角架在北京城里跑，她就每天给父亲泡泡脚。

慢慢地，她就试着给父亲按摩脚部的反射区，父亲也没说什么，后来有一次，她看见父亲泡完脚以后自己按摩起脚来了。

慢慢地，父亲以前经常头晕的毛病改善了很多，精神也变好了。

看到父亲的身体越来越好，她非常高兴。

后来，每次带孩子回家的时候，父亲还会给小外孙女搓搓脚，刮刮脚底，边搓还跟外孙女一起唱那首

小儿足疗的儿歌。

这位女士说，没想到，这种互相按摩足部反射区的方法使她和父亲都找到了特殊的表达爱的方式，享受到了天伦之乐。

听她说了自己的经历，我非常高兴，还把在这本书里提到的耳操教给她，希望能给她和家人带来更多的健康和爱。

我母亲是患胃癌去世的，但是她在最后的36天里没有受罪。

那些天我一直在给她做反射疗法。

当时有人不理解，说：“你有病啊，弄个脚没完没了的。”

“但我知道，这个方法虽然回天乏力，却能让我母亲走得不那么痛苦，也算是尽我最后一点孝心。

做子女的拿什么去尽孝？

我觉得，给老人做做脚就是一种温馨又健康的方式。

“鸦有反哺之义，羊知跪乳之恩。

”小的时候，爸妈给我们洗脚，现在我们长大了，不妨也给爸妈洗上一次脚，按一次脚，让他们永远健康，长寿！

有的时候，我们经常说身教大于言教，其实，好的保健方法与好的品德一样，都是需要传承的。

孩子如何对待长辈，老年人如何对待子女，这些都是一种示范。

最简单的，比如说您喝水的时候也给老人带一杯，老人咳嗽时您给捶两下。

哪怕他们不见得需要，但就是这么一些小事，却能给他们带来精神上的安慰。

如果您能活学活用反射疗法，再注意生活中的这些细节，那不仅对子女是个示范，也能让父母度过一个舒心的晚年。

吃嘛嘛香——食欲不振的快速调治法症状：食欲不振，精神压力大，心神不宁，睡不好觉。

方法：1.五指并拢，从上到下推按整个后背，每次推10分钟。

2.按揉脚上的胃、胰、十二指肠、小肠、大肠、肝反射区，每天15~20分钟。

3.在背部的肺俞、胃俞、肝俞和大肠俞拔罐，每次10~15分钟。

如何治疗营养过剩导致的食欲不振我认识一个公司的老总，他从外地来北京的时间不长，经常吃不下饭。

他总是有应酬，基本上每天都在外边吃饭，而且每次都不吃主食，再加上他本身脾胃不合，吃进去的东西也消化不动。

营养过剩，身体里积蓄的东西太多了，再加上他脾胃本来就on不好，五行中缺土，土培护得不好，也就不能运化食物。

针对他的情况，我建议他爱人经常给他推推背。

具体方法是把五个手指头并拢，从上到下推按整个后背，每次推10分钟。

然后每天按揉他脚上的胃、胰、十二指肠、小肠、大肠反射区，然后重点按揉肝反射区，助消化。

每天坚持15~20分钟。

如何治疗情绪因素导致的食欲不振我女儿调理过一位妇女，她50多岁了，老公瘫痪了17年，日子虽然艰辛却很幸福。

最近，她丈夫突然因心力衰竭去世了。

这件事情给她的打击非常大，整天不吃不喝。

来我这儿以后，我和女儿经常开导她，陪她聊天，舒缓她的心情。

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

前两个方法不用我多介绍，就是常规的方法，时间都在15~20分钟。

现在主要说说拔罐。

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

我女儿给她做完第一次调理后，她就去买了两屉天津狗不理包子吃。

第二次做完，她一出门就买了一斤大馅水饺。

后来，女儿开玩笑说：“这位大姐把我家附近的经济都给带动了。

”她以前每天早上都要哭一次，胃口也不好。

从那以后，她不光爱吃饭了，心情也好了很多。

通过跟我们聊天，她渐渐释然了，逐渐接受了老伴先她而去的事实。

如果您因为情绪原因导致胃口长期不好，我建议您试一试在后背拔罐的方法。

开始的时候，您可以先拔督脉，然后就可以拔膀胱经，每次10~15分钟。

当然，首次拔或体质弱的人，在拔罐的数量和时间上都要有所减少，循序渐进，时间也不要太长，基本上拔10分钟就要起罐。

轻抚中指，可保血压平稳症状：血压低。

方法：1.点按肾上腺反射区8~10下，快速升压。

2.大拇指和中指捏住另一只手中指两侧面，从指根轻抚到指端，手心朝上。

男同志先做左手，女同志先做右手，每只手各做81下。

尽量用工具来按揉反射区对于很多中老年人来说，血压的高低似乎是衡量身体健康状况的一个硬指标，往往身体有点毛病就先去量量血压。

一量血压，每个人多少都有点问题。

在上一本书中，我讲了很多治疗高血压的方法，有些人用后给我反馈说，将大脚趾指肚的方法效果最明显。

还有我一个学生，30多岁就患高血压了，就是用这个方法稳定血压的，现在基本上不用吃药了。

如果您想了解那些方法，可以翻翻第一本书，看哪一种方法最适合您。

有一点需要说明，按摩反射区的时间不要过长，十几分钟就可以了。

另外，您最好是用一个工具来按摩，因为大拇指是大脑的反射区，总是用大拇指来做的话，很容易引起大脑的脑压升高，血压反而受影响。

所以，我建议您用玉石或砭石做的按摩棒来按，效果会更好。

从中指指根向指尖方向轻抚两侧面，可调低血压相对于高血压来说，低血压比较好调治。

比如，脚底的肾上腺反射区就具有升压的作用，一般来说点按8~10下就能很快升压。

当然，这个方法是应急用的，如果想长期稳定血压的话，您还是得用下面这个方法。

抚摸中指降血压的方法第已经谈到，在这里我就不重复了，其实让血压升高的方法只是方向不同而已。

具体来说，大拇指和中指捏住另一只手中指的两侧，从指根轻抚到指端，男同志先做左手，女同志先做右手，手心朝上，每只手各81下。

这个方法来自于“季氏手诊手疗创始人”季秦安先生，我自己一直在用，效果很不错，所以推荐给大家。

我自己就是低血压，我经常给人开玩笑说自己吃饭只是比鸟吃得有点儿，跟猫吃得差不多。

我怀老大的时候吃得少，饭量太小，加上营养缺失，血压很低。

这时，除了饮食上要多注意调整以外，还要每天练习中指轻抚法。

别小看这个动作，我身边很多老人就是通过这个方法把吃了多少药都治不好的病给调理好了。

朝什么方向睡觉，身体才会好睡觉的讲究：1.朝南朝北睡都可以，但千万不要朝东或朝西睡。

2.睡觉前平躺在床上，把手背贴在腰眼处半小时，先把肾补了再睡。

3.卧室里千万别放刺激味比较重的植物或石头、假山等阴气较重的东西。

说到这个话题，有些人会说，谁不会睡觉啊？

这还需要学习吗？

真是小题大作。

但是，我身边很多人真的不会睡觉。

朝南睡还是朝北睡关于睡觉时的朝向问题，社会上的说法常常莫衷一是，有专家说头朝南睡好，老人们就头朝南。

又一个专家说头朝北睡好，大家便又头朝北。

到后来，老年人都弄糊涂了，不知头到底朝哪边好了，干脆向北睡两小时，向南睡两小时。

要我说，朝南朝北睡都可以，但千万不要朝东朝西。

因为朝东西方向睡觉时，磁力线会从你的身体上横穿过去，对心脏、大脑都有一定的影响。

但当您头朝南或朝北的时候，就可以顺化磁力线。

我一个朋友的女儿，四岁了，每天晚上睡觉都不枕枕头，不按床头和床脚的方向睡。

睡着以后她不自觉地就要横过来。

我告诉这个朋友，去买个指南针测一下。

他后来一测，女儿睡的床是东西朝向的。

孩子的本能比成年人强，成年人睡在床上后一般都懒得动弹，本能都迟钝了，而孩子不这样。

我这朋友的女儿身上就有一种自我保护的敏锐本能，她横着睡就是一种顺应自然的选择。

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

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

睡觉前如何补肾看电视、报纸上的保健广告里，都嚷嚷着男人要补肾，补肾其实很简单。

您睡觉时，先平躺着，两个手心朝下，手背贴在腰眼上，坚持半小时左右，直接吸地气，补肾效果特别好。

卧室里不能放什么东西除了睡觉要调整方向以外，我建议卧室里可以放一两盆仙人掌、吊兰这类的植物，像夜来香等刺激味比较重的植物就别放了，这会让您的心脏过分兴奋。

还有，一些老年人爱收藏石头，卧室里石头很多，结果阴气比较重，对健康十分不利！

房子越大越好吗随着城市建设的日新月异，好多人家里的房子越住越大，这不见得是个好事儿，尤其是对老年人来说。

因为老年人本身就阳气不足，屋子太大会加重阳气的耗损。

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

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

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

但是，什么东西都有它的两重性，有它的好，也有它的不好，要因人而异，因时而异。

比方说，我在头一本书里介绍了红葡萄酒泡洋葱这个方子，血脂高的人喝了确实好。

但是有些人白天不能喝，否则容易犯困，所以对这些人来说，最好只在晚上喝。

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

所以说，什么东西都不可过，一过就可能出错。

编辑推荐

《手到病自除大礼包(套装共2册)(白金版)》：对待自己的身体要像对待菩萨一样，您身体上的每一处反射区都是修行之地，修得健康。

救自己，救他人。

您身体哪里不舒服。

对应的各处反射区按起来就会特别疼，所以，在痛点采用各种方法来调理就是对付身体疾病最快、最有效的一个基础大法，我口它？

痛点自诊自疗法”。

您在给自己和亲人调病治病的时候要采取反射区组合调理方法，除了按摩足部反射区之外、还要按摩耳朵和手上的反射区，有时则要推一推背部反射区，它们都是配合足部反射区防治您身体疾病的好帮手。

如果再加上在反射区贴敷云南白药或刮痧、拔罐等方法，就可真正做到手到病自除了。

要想战胜疾病，您首先要知道什么叫放下。

我曾经给一个重病缠身的人说：“你看我69岁那年摔了一跤，摔得很重，但我后来躺在床上想：我真幸福啊！

如果我50岁就死了，怕就摔不上这跤了。

”所以说，遇到疾病的时候，您应该想得开，退一步海阔天空，不管您退出多少步来，都是一种收获。

对于病人。

我只想讲，医生对患者的治疗只能起到一个辅助作用，健康主要还是靠自己。

古人讲“我命在我不在天”，此言不假。

佛家说：救人一命，胜造七级浮屠您身上的每-处反射区都是修行之地善用身体反射区，修得健康，救自己，救他人。

读这书的叫读者，写这书的叫作者，到底谁是知足者。

知足者一生常乐，知足者抗病抗灾。

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

人体里都有自愈力。

你说狗和猫这些东西之间打架，皮肉撕裂了，它就舔舔，拿舌头舔舔就愈合了。

它不懂得打120，也不懂得打破伤风针，而我们人太依靠别人了。

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，再厉害的我就用个按摩工具辅助一下。

它最大的好处是：从来不用往身体里打一支针，不吃一味药，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“不入虎穴，也得虎子”的类型。

人上了40岁以后，一定要多观察自己的脚。

而年轻人回家看望父母，也一定要多观察他们的脚。

如果爸妈的大脚趾外侧出现痴呆线，你一定要经常给他们做一做足底按摩。

不要等到你有一天满大街都找不到他们的时候，再到处找后悔药吃。

女性朋友都有乳腺增生的毛病，只是轻重程度不一样罢了。

为了防治乳腺增生，我建议女性朋友们默念数字，640000.720，每天15分钟，就能很好地保护你的乳房，不受增生之苦。

传承救人之道，诚修心中之佛。

主打产品：《手到病自除》、《手到病自除2》、标准足部反射区男袜一双、标准足部反射区女袜一双、《手到病自除——“圣手医师”杨奕的不生病真法》演示光碟、标准足部反射区挂图、标准耳部反射区挂图。

中国名医论坛专家，自然疗法大师杨奕，手把手教您去病根的绝活儿。

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>