

<<福从足下生>>

图书基本信息

书名：<<福从足下生>>

13位ISBN编号：9787214061836

10位ISBN编号：721406183X

出版时间：2010-5

出版时间：江苏人民

作者：袁方

页数：220

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>

## <<福从足下生>>

### 内容概要

本书是袁方老师20多年来运用人体全息反射疗法养生防病的经验总结。

书中包含： 一、修复人体薄弱脏器的全息反射区快乐养生法则； 二、手足部及下巴、面部、腋窝、膝盖窝等80多个基本反射区的使用处方； 三、足部减肥区、腰肌劳损区、心态平衡区、心脏保养区等近10个袁式特殊反射区的养生智慧； 四、15种减压排毒的高效养生泡脚方； 五、1套保养全身的手部保健操；17种给父母尽孝的老年保健方案；9种让女人健康美丽的妇科保健方案；10种儿童保健方案。

<<福从足下生>>

作者简介

袁方，女，1950年生，祖籍湖北，出身于革命家庭，现任中国足部反射区健康法研究会理事，陕西省反射疗法协会会长。

袁方老师多年从事反射疗法的研究工作，上世纪90年代以推广“中国足部反射区健康法”而闻名全国，先后在国家《双足与保健》杂志及全国研讨会上发表论文数篇。

## &lt;&lt;福从足下生&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 脚踏实地福自来 第一章 身体自有百草园 人体末梢反射区是健康的死角 您的双手就是一所大医院 常按足部特效反射区, 心情好, 不衰老 强壮体质, 从每天按摩人体基础反射区开始 掌握袁氏基础手法, 可保身体少生病 家有袁氏反射法, 安度晚年不用愁 第二章 人吃五谷杂粮, 应防大病小病——内科问题的袁氏反射区调理方案 手上自有感冒灵 呼吸畅通, 人生明朗——呼吸系统毛病的整体调理法 肺病先强肾 岔气后的急救方 活着, 一定要有一颗坚强的心 心痛的老人会孤独 心脏不规则跳动怎么办 高血压真的可以自我调理 保胃大药, 就长在脚上的胰反射区上 像爱孙子一样爱您的老伴——肝好才能活得舒畅 养好脾, 容颜美 补脾益气, 怎离得了反射区 足跟是个宝, 能解肾疲劳 再不受前列腺毛病之苦——男性前列腺问题的反射区调理法 胃肠不好, 在回盲瓣反射区上调 别让您的肠子堵车——便秘的反射区调理法 调理痔疮的手疗法 第三章 日日颜如春——五官问题的袁氏反射区调理方案 大量掉发不用怕 名医怕见头痛病, 头痛起来要人命 眼睛不老, 人才年轻 反射区治牙痛、牙肿、牙松动效果真快 再不为舌肥大、舌根肿大发愁 如何摆脱疱疹复发带来的烦恼 让三叉神经痛永不再来 第四章 谁不想年轻美丽——妇科问题的反射区调理方案 消除皱纹, 容颜不老 不下垂的美丽方案 彻底摆脱痛经苦恼 每个女人都该享受无炎之美 不做冰美人——女人畏寒怎么办 产后变美方案 产后各种问题的反射区调理法 母乳是孩子最好的食品 性”福生活, 长青不衰 第五章 孩子身体好, 全家才省心——儿科问题的反射区调理方案 孩子发烧, 请试试用反射区来帮他 孩子老咳嗽, 妈妈怎么办 孩子口疮的反射区辅助调理法 孩子湿疹和荨麻疹的反射区调理法 孩子夏天受凉怎么办 孩子受到惊吓怎么办 体质差的孩子要补肾 如何让孩子吃得香 告别小胖墩 好身体, 从出生第一天抓起——增强新生儿体质的反射区调理方案 第六章 排毒减压一身轻——多种亚健康问题的反射区调理方案 迅速摆脱抑郁的“阳光”反射法 今年二十, 明年十八——在反射区上寻找不老的快乐源泉 老当益壮人人夸——防止衰老的多种良方 人体也有“长城”——脊椎的反射区保护法 腰不老, 人就不老 脚是您的第二心脏——足部问题的反射区调理法 后记 越走越健康附录 袁氏反射区疗法一览表

## &lt;&lt;福从足下生&gt;&gt;

## 章节摘录

第一章 身体自有百草园强壮体质，从每天按摩人体基础反射区开始几十年的足疗实践中，我摸索出了几个调理疾病的基本反射区，也就是脾脏、肾脏、胰脏、小脑脑干和全身淋巴。

不管您有什么常见病，延延不愈的病症，如果你每天按摩手和脚的这些基本反射区半个小时，身体就会有可喜的变化。

同时您还可以加上刮脚心，搓脚趾头，脚跟踉跄地等动作，一直做到感觉身体末梢都是麻酥酥的最好，这是很好的日常保健之法。

我自己就是基本反射区疗法的最大受益者。

我16岁时，正值文化大革命，我父亲作为中央保护的老干部却莫名其妙地被关押起来了，我一紧张出了一身的牛皮癣，脸上、头上、脖子上、腿上都有，每天早上起来，床上、枕头上都是掉下的一层一层的皮屑。

我试过各种方法，找过很多专家，吃过很多药，打了无数的针，花了不少钱，都是时好时坏，没办法断根。

学习了反射疗法以后，我就坚持每天按摩基本反射区，从不间断，现在牛皮癣彻底好了。

以前是一点荤的都不能吃，现在我吃鸡、吃鱼都没有不良反应了。

而且，我发现人之所以患牛皮癣，大部分是因为不良情志引起了内分泌功能紊乱失调，所以，只要心态好转，再坚持按摩基本反射区，对牛皮癣的调治是非常有好处的。

身体不适，脾脏反射区开路在人体的基础反射区中，最重要的是脾脏。

现在人的疾病，很多都是因为胰和脾脏发生问题而造成的。

脾主血脉，是生血、运化血的大本营。

这个生产基地出了问题，会导致通道不通，堵塞到哪儿，哪儿就出毛病。

身体所有的疾病都是因为身体里的垃圾堵塞了，比如说堵塞在人体脊椎，就可能引起胸椎，甚至整个胸部的不适。

要解决问题，首先要把下水道通了。

而脾脏就是人体最大的下水通道。

像下肢水肿、静脉曲张，腿胀、腿麻等症状，这些全要先从脾脏反射区来调理，否则就无法疏通水道。

以前有一个朋友，从十几岁开始脾胃就不好，现在五十多岁了，身体干瘦干瘦的，真是皮包骨头。

脸上的皱纹褶子多得很，她告诉我，她经常咬到舌头，这其实是久虚生火，所以她脚上的脾脏反射区有塌陷，而且脚颜色苍白。

当时，我先给她重点按摩脾脏反射区，揉了三分钟都没有弹性。

我让她闭上眼睛，先慢慢给她旋揉，然后慢慢顶按，终于感觉她脾脏反射区处的坑越来越浅了，到最后，发现其脾脏反射区的部分开始有弹性了。

在做的过程中，她的脚开始往外冒味，因为她吃了二三十年的中药，好多毒素都沉淀下来了。

后来她自己试着摸也有弹性了，慢慢地中药味就没了，而变成了清凉的气息。

与此同时，我明显感觉到她精神状态好多了。

肾脏反射区 肾脏反射区也是人体非常重要的基础反射区之一，肾脏本身是人体最大的排毒器官。

只有肾脏功能强了，肾水足，肾精足，肾气足，它才能带动起全身各个脏器。

很多慢性病治不好，比如高血压、糖尿病，包括腰腿疼，牙齿松动，都跟肾有关系。

我今年60岁了，一颗牙都没掉，也从未发生那种老年性的腰肌酸软，腰酸背痛。

因为我平时就特别注意，没事儿就自己按摩手和脚上的肾脏反射区。

胰脏反射区胰脏主要调节代谢系统，代谢系统出问题很容易就导致胃病，很多反复发作无法治愈的胃病，我主要是在胰脏反射区上调，这样能从整体上调整消化系统，而不是单纯的治疗胃病。

小脑脑干反射区我的一个亲属以前老爱头疼，头疼的没法止住。

事实上，大夫见了头疼的病人自己也头疼。

在足疗中，我发现，头疼时去按揉手脚的小脑脑干反射区，也就是我们拇指的内侧第一横纹下边，45

## &lt;&lt;福从足下生&gt;&gt;

度手面的地方效果比较好。

一般头疼的人，这个地方会鼓起一个软包。

在他那个软包块的地方点揉，随着软包块慢慢消失，头也就渐渐不疼了。

我那个亲属，我就是照此法按摩的，七分钟之内，他就睡得很香，其实，所有的头痛都可以在这个区域来做。

嘴角歪斜，也可以用这个方法在小脑脑干区点揉来调理。

我希望大家能重视这个区域，像嘴歪眼斜，疼痛、四肢麻木，包括颈椎病，脑供血不好，失眠等等一切都可以从这个地方来调整。

全身淋巴反射区淋巴是人体防御的卫士，要想使自己的免疫力强，必须要加强免疫系统反射区的按摩。

免疫系统反射区就在人的所有指缝间，手指的每个指缝，脚趾每个指蹼都是。

在这个区域，我们用一种叠加连锁刺激的方法，即用食指和中指像走路一样刮按指缝，然后到最后捏到指蹼，来回捏着摇着，头皮会觉得慢慢发麻。

通过这种手法直接刺激到大脑，增强免疫力。

你就可以少得病，甚至不得病。

家有袁氏反射法，安度晚年不用愁人老了，往往出现很多的担心忧虑，怕老，怕生病，怕没人照顾，怕孤独，怕死。

去年我59岁，有一天，无意中照镜子时，突然发现自己老了，心里便冒出一丝恐惧感。

马上进入60岁了，以前论年过，现在慢慢就要论天过了，面对这个我心理准备不足。

但是不管你有没有准备，愿意不愿意，人都会慢慢变老，生理和心理上都要经历一种变化。

当时，我在十分钟之内迅速进行了自我调节，生老病死，自然现象。

自己何苦担忧呢！

倒不如把心态放平和，然后全身心进行自我保健。

对老年人来说是利人先利己，这种利己，首先就是保障自己有健康的身体。

自己健康了，家人跟着也高兴。

很多人说我特别精神，有一种健康的气质，在外面讲课的时候，从早上八点到晚上两点多，所有的人都发困，唯独我一个人精神抖擞。

实际上我有很多改变自己心态的方法，比如说一个简单的，在左脚结肠反射区的拐弯处，这个地方是缓解各种紧张心情的，我把它叫做快乐拐点。

当你觉得心情不好，紧张、烦躁、郁闷的时候，您就每天多顶按、旋揉这个拐点。

老年人多多按摩这个拐点，就能在迟暮的老年重新找到人生的快乐拐点。

其实老年人要想活得舒心，就不要认为自己老了，拿自己当老人。

我母亲80岁的时候，老说自己老了、要死了之类的话。

我就说：“你才80岁，你还是年轻人，你自己不倒，没人把你推倒，即使推倒了，咱再爬起来就行了”。

”她那时候老是下意识地弯着腰走路。

我就建议她强迫自己直腰。

我妈年轻的时候特别漂亮，我就经常拿出她年轻时候的照片鼓励她。

然后教给她一个靠墙直腰的方法，另外让她每天晚上刮脚心、搓脚趾头、揉肚子。

这些简单的方法，每天坚持十分钟左右。

我告诉我妈：“希望在我一百岁的时候，看见您还在，您就是我的宝。”

”我经常给我母亲做这个拐点区域，她就很愉快，80多岁的老人，不让请保姆，不进敬老院，生活能自理，到了晚上七点多，她就瞌睡了，一夜不起床，平时不起夜，她早上很早起来就出去锻炼，所以她生活非常的丰富现代人没有那么多时间经常去孝敬老人，那么用一个很简单的方法，交给老人自我保健，帮助他调理消化功能，排除体内的毒素，这样的话，可以减轻他很多的精神压力，使他愉快起来，你自己也轻松了，这是一件多好的事儿啊。

其实，现在的儿女们尽孝，送这送那，其实，送啥都不如送健康，都不如互相鼓励，心气儿有了，病

## &lt;&lt;福从足下生&gt;&gt;

就好了一大半，保持这种良好的心态最可贵。

万病防为先万病防为先，通过手部反射区来调理疾病的方法，我在后面的章节中会详细讲解。

在这里，我教给大家一套有用的手部保健操，它适合各年龄段人群，简便易学，且行走、座谈、聊天、晨练等都能同时进行，非常方便。

您经常练习，能起到很好的预防疾病和保健的作用。

下面的手操，每个动作每次各做32次，也就是四个八拍。

第一步：拍手。

两手掌相互拍击，可以改善血液循环，加强内脏功能、调节心情；两手背互击，可以有效缓解疲劳；第一掌骨外侧互击，可缓解脊柱问题引起的各种不适；第二掌骨互击，可调节各脏器官功能；两手掌根互击可调节生殖系统毛病，尤其是促进女性的盆腔循环（孕妇不宜）。

第二步：抖手腕，推手腕。

用另一只手的拇指与其余四指上下对捏另一只手腕，上下摇动，同时拇指揉推手与前臂关节，使该部位关节韧带得到放松，数遍之后，以同样的方法做另一只手。

然后用一手的拇指和食指握住另一只手手腕部来回旋转。

此方法可以有效地放松腕部关节，通络活血，同时对腰部不适有一定的调整作用。

最后，将两手十指交叉，上下左右摇动，可活动关节，舒筋活络，对腕关节疼痛等均有疗效。

第三步：推手背。

先用右手心搓左手背，再用左手心搓右手背，多搓搓手背可以帮助阔胸理气，使心胸舒畅。

第四步揉鱼际。

整个大鱼际，用一手拇指按揉大鱼际，也可双手对握搓大鱼际，经常做此动作可调整心脏功能，解决心肌缺血症状，亦可对咳嗽、咽痛、失音、发热起作用。

在左手掌无名指和小指中缝与指根到天纹之间的中点为心脏反射区，用右手拇指指尖按压，也可以有效缓解因心脏不适引起的各种症状。

第五步：刮手心即脾胃所在部位。

用另一只手四指回握后形成的近、中节关节，自指尖向掌跟刮按。

此方法可随时调节脾胃功能，有助于消化吸收、增强体质。

第六步 捏指根。

若将每个手指视为一个全息的话，那么，每个指根的两侧则是腰骶区域，用手指按捏刮按，可发现很多敏感点，我在实践中发现，食、中指根可以调节结肠功能，加强排泄，无名指、小指可以调整治疗腰痛。

用拇、食指分别上下对捏各指缝，对清热解烦，眼睛疼痛，有良好的缓解作用。

还可以双手十指交叉并相互撞击，可缓解疲劳，失眠，怕冷等症，对改善头部循环，提升眼耳功能及心脑血管疾病的康复有很大帮助。

第七步 点十宣。

可以双手十指尖相互对击，也可用将双手拇指与其余四指互相依次对搓，两种方法均痛觉敏感。

可以调整头部不适、发热、咽喉肿痛等。

第八步 拔颈椎。

拇指近节桡侧为颈椎反射区，用一手的食、中指回握形成钳状，牵引另一手拇指颈椎反射区，进行提拉刮按，或者以一手拇指自下而上刮按，可缓解颈部不适，对颈椎起着牵引保健作用。

手上自有感冒灵有一年西安气候返常，一时间感冒药几乎脱销，有位常感冒的老总给我来了个电话，口气很兴奋：“今年我公司许多人都感冒了，财务室除了我无一幸免，员工们纷纷向我询问，你到底是吃了什么神奇的药。

我现在已经把您的方法都传给他们了。

”我听了很高兴。

她把这样简便易学的好方法传播开去，真是功德无量啊。

实际上，流行感冒是冬春季常见的疾病，弱体人群在气候突然变化时易患风寒，于是出现头痛、寒颤、鼻塞不通甚至高热等状况。

## &lt;&lt;福从足下生&gt;&gt;

面对这些状况怎么办呢？

您只要按照下面这个方法来做，肯定会有效果：用右手的拇指指端，在大拇指外侧，即指甲盖旁边的鼻反射区，顺着指头往下进行推按或者刮按，持续大约两分钟，感冒就会得到缓解。

然后对所有指头的指腹进行全面的揉搓，这也是一个防治感冒的好办法。

另外，多按摩迎香穴，鼻塞的时候对迎香穴进行顶按旋揉可以缓解鼻塞，平常这样做可以有效预防鼻塞和感冒，只要你把里面疙疙瘩瘩的东西揉散了，那么症状就会减轻。

感冒后伴随的嗓子痛、流鼻涕、咳嗽等症状，用这个方法也可以缓解。

一分钟感冒保养法：多搓手足大拇指，可以增强体质预防感染。

再者，用拇指压在手心面的指缝处，快速连续用食指和中指对手背指缝处进行刮拉，可以提高身体的免疫能力。

肺病先强肾咸阳毛纺厂有个工人老唐，因慢性支气管炎年年进医院，才40岁，什么体力活都不能干，一流的钳工技术也用不上了，一累就喘，天一变就犯，家里都一筹莫展。

自测、自调支气管毛病他来找我调理时，我看到在他的手上支气管区有黑褐色的斑点，肺区有纵纹，表示他肺病病史长，病变严重。

他的肾脏反射区到膀胱反射区有顺字形的条纹，膀胱区有米字纹，说明他肾气不足，肺气不宣，对这样的朋友，调理时应先调肾脏。

为了给他鼓鼓劲，我说：“教你一个方法，自己救自己。”

”他半信半疑地说：“自己怎么能救自己呀，能活着就不错了。”

”我让他在足上的肾脏反射区用拇指或食指弯曲刮按，从足跟向趾根方向，然后掐揉手指头与脚指头，整个过程大约十分钟左右，最后每天建议他用一分钟的时间掐两手大拇指腹。

然后我告诉他：“照着我说的做，过段时间效果您自己看”。

三天后，他感觉胸部及气管畅快多了，第二年春天他也没有犯病，到了冬天也没事儿。

坚持了一段时间，他的身体就好起来了，又能上班去了。

我开玩笑地说：“三冬三夏才成个娃娃，你这是长大了，我祝福你健康长寿。”

”慢性气喘、支气管炎，先补肾吧很多有气喘病和支气管毛病的人，都想到要从肺上调，其实不然，我在实践中发现，先补肾纳气才能平喘。

尤其是像“气喘病”这种过敏性疾病，往往表现为阵发性呼吸困难，一年四季都可能发病，寒冷及气候急剧变化时更容易发病。

某纺织机械厂有个八级钳工李师傅，平时以厂为家，每天下班都很晚。

一年冬天下夜班后，他觉得非常疲劳、乏困无力，回家的路上掉进了下水道坑中，被人救上来时冷得浑身打颤，当晚就发烧了。

从那以后，他就总是感到肢体疲倦、食欲减退，不得已提前病退在家。

他听人说反射疗法调理慢性病有特效，便慕名而来。

当时天气已暖，他仍然厚装在身。

根据症状，我判断他是肾阳虚喘型，要慢调深养，于是，我给他调理了一个疗程后，然后把方法教给他，让他自己平时在手上反射区调理。

我采取补肾纳气平喘的方案，先在他的手部和足部肾脏反射区及下腹部反射区进行推按，时间在十分钟左右。

另外，肾上腺是消炎、去寒最快的反射区，我以顶按、顺推的方法按摩，每次5分钟，然后在他手的小指指根内侧拨刮。

最后告诉他，每天泡完脚，用一只脚踩另一只脚的趾背，两脚交替而行坚持半小时，直到微微出汗。

十天过去了，李师傅畏寒怕冷的症状减轻了，腰也不那么酸了，用他自己的话讲，气不喘了、食欲增了、浑身有劲了。

他见到我时很真诚地说，您真是一位传播健康的天使。

戒烟有法抽烟的人，一般呼吸系统都不会太好，咳嗽、吐痰，自己难受，另外，还祸及家人及旁人，想戒又戒不掉，真是家人烦众人嫌。

我有一位朋友，丈夫烟瘾极大，每日三至五包烟，一天到晚咳嗽、吐痰，别人劝也戒不了，没办法，

## &lt;&lt;福从足下生&gt;&gt;

她与丈夫赌气，你抽一支我抽一支，你抽一盒我也抽一盒，可丈夫还是戒不掉。十分无奈之下，她请求我的帮助，我劝她不要吵不要闹，并让她把她丈夫带到我那里。我首先是在他脚的拇趾第一横纹中间摸到一块软骨式的硬结，按摩他的手指拇指同样的位置也有这个东西。

我就用拇指掐揉、拨弄推这些硬结，每个动作大约两三分钟，这样一点一点使硬结软化而缩小。我做完后让他回去照法自己坚持做。

三天后，我接到了朋友的电话，她说感觉有效果，后来她连续坚持一年，每天两三分钟，结果她丈夫以前一天3-5包，现在十几天才抽一包。

她高兴地说：我想尽办法都没有让他把烟戒掉，没想到用反射疗法竟然这么有效，我们全家都得感谢你。

肺不好，想要戒烟，但是意志力又比较薄弱的的朋友，不妨试试上面这个办法。

一定要注意，指甲要剪短，因为拇指第一横纹处很脆弱，容易弄破。

当然，你也可以直接用另外一只手的拇指指端顶在左手拇指横纹处，左手拇指屈伸，做点头状。

这个动作一次做两分钟左右，效果特别好。

脚大拇指也是同样的做法，每天2~3分钟，轻松戒烟，换来清新呼吸指日可待。

当然吸烟有瘾，戒烟不是一朝一夕的事情，贵在坚持。

活着，一定有一颗坚强的心脏是与生命息息相关的器官，在当今高效率、高节奏的社会生活中，心脏有问题的朋友日益增多，下面让我告诉你几种保养心脏的方法，长期坚持，有助于减轻心绞痛、心悸、心烦、心闷，心律不齐等状况。

手部自有强心大药首先，使用手部反射区有三个方法，对应的三个部位如图所示。

？

食指搭在无名指小指间的指蹼，拇指旋揉、点按或用拇指关节顶按心脏反射区，每次2分钟左右。

用拇指罗纹面点按揉心脏全息点及内关穴。

每天2分钟左右。

我原来也得过心绞痛，坚持用上面的方法后，现在再也没犯过。

一般心脏不好的人，手部心脏反射区摸上去会有比较疼的感觉，如果特别疼，连碰都不能碰，那就把心静下来，慢慢揉，揉几分钟，一直揉到它不疼了，对心脏特别好。

需要注意的是小指和无名指根部螺纹区的心脏反射区只有左手有，右手没有。

当您心脏病发作的时候，如果浑身发软，没有力气，儿女又不在身边，你右手也动不了，那么你就可以把左手的这个位置靠在身边能够着的尖角凸起处反复按压。

如果跟前有茶几或者其他硬物，那你就赶紧把左脚上的鞋蹬掉，对着茶几或者桌角使劲顶，把所有的力量都用上，那么你就有可能给自己赢得时间。

老年人在家里要摆放一些按摩的工具，或者其他硬物，有时候你就能用上。

我们协会的老会计师，今年90高龄了，他曾因脑缺血，让我为其保健一年多。

康复后他退休在家养老，每日以我教给他的方法在大鱼际、无名指与内关穴这三个区域找痛点，哪里痛就在哪里掐，掐到痛点就按揉，或用拇指指端顶按旋揉，每天持续3分钟，多少年过去了，他的心脏功能如同年轻人。

心痛的老人会孤独现在的老人都感觉非常孤独。

尤其是一些心脏不太好的人，心悸、心痛、胸闷气短，看到那么多人因为心脑血管疾病而走了，就更是每天觉得很惶恐，生怕自己万一有个闪失，这就更加重了孤独感。

我觉得，为什么不换个思路呢，教他们一些实用的保心脏平安的招数。

这样既可保健，又能缓解孤独情绪，可谓一举两得。

有一次，我在西安革命公园义诊，有位老人前来咨询，他问我冠心病怎样调养。

我说：“你摸一摸腋窝有没有硬块呀？”

他一摸真有一个疙瘩，我便在他腋窝内用大拇指指端按压上去旋揉了几下，又教他自己揉，他站在那里自己揉了几分钟。

走到我面前高兴地说，你这方法真灵，我这心口处还真的轻松了。

## &lt;&lt;福从足下生&gt;&gt;

如何消除心前区疼痛一般冠心病人在腋窝处常有较硬的阳性物，疙疙瘩瘩的，多揉一揉腋窝内可以缓解心前区疼痛，调整不适症状。

如果您手上没劲儿的话，可用四个手指一起按摩。

冠心病，一般阻滞的区域之一就在他的腋窝下。

另外推手背的中指至手腕两侧的肌腱，也是一种缓解方法。

如图所示，可以配用拇指顺推，也可以让家人帮忙两手操作。

胸闷气短，注意脚上的人字纹心肺的毛病，往往是相互影响的，心脏不好的人，更容易在气候变化的冬季和春季常引发肺与支气管不适的症状，常常感到胸闷气短。

有一个49岁的中年男性，年轻时身体很强壮，40岁时有一次因喝酒大冬天倒地睡了一夜，第二天被人发现，送进了医院，检查结果是急性肺炎。

从那以后，他肺部反复感染，还患有咽炎和鼻炎。

夏天可以勉强度日，一到冬天就不行，胸闷、气短、整日卧床不起，经常要住院治疗。

随着年龄的增长，常年疾病在身，又不愿意锻炼，结果体力下降，心火旺盛。

病也由原来的基础上，又增加了心肌缺血、脂肪肝、动脉硬化。

他找到我，让我给他看看，当时，我发现他手部的心脏反射区上出现青紫色，大脑反射区青筋显露，说明心肌供血下降。

他的手上肺区呈现深红色，有红白相间的斑点，脾、胃区有杂乱纹线晦暗，说明肾水不足、肝火过旺。

他这是多年积累的慢性病，于是我把按摩方法告诉他，让他自己回家坚持做。

一般胸闷气短的人，就在脚心的人字纹上调治，这里是肾上腺反射区，具体手法就是先用拇指指端顶按脚心人字纹中间，找到痛点之后进行旋揉，然后从这个点出发向上面扇形区刮按或者推按，每一次的刮按最后辐射出去形成一个扇面。

这种放射性的推按，必须从这一个点出发，不是一个点，效果就不一样。

手上也有一个部位可以缓解胸闷气短。

您把手自然弯曲的时候，手心中间就有一个横折，沿着横折进行抠按，也可缓解胸闷。

在这个部位，坚持统一方向用力向上扣，心律不齐、心慌等也可以用这个办法来调治。

上面这两个保心脏平安的方法，我这编了两句顺口溜，平时心肺不太好的人要牢记：手掌弯曲一横线，就在横线上拨着按。

足部前掌人字纹，拇指扣压扇形往上刮。

在我给上面这个朋友做完之后，他发现自己胸闷气短的感觉减轻了。

他高兴地说：“这个办法好，我自己能给自己治病！”

几个月之后，他打来电话说身体状况有明显改善。

我告诉他，凡事贵在坚持，只要坚持做下去，身体状况会进一步恢复。

另外，我还告诉他一个增强体质、保肾促精的方法，其实很简单，就是每天刮几分钟脚心，并多按摩自己的脚后跟。

他家里非常穷，但一年后，他用打工的钱送了我一个大西瓜，礼轻但是情意重。

身体能好转，不仅他开心，我心里也觉得美滋滋的。

另外，如果有条件，您也可以经常踩踩鹅卵石，这也是缓解胸闷气短的好方法。

我在兰州讲座时曾碰到一位退休工人，他也是整日胸闷气短，什么事也做不成。

我也是告诉他上面的两个方法，同时还建议他到黄河边踩石头。

从老家回到兰州后，他除了坚持上面两个方法外，还坚持踩石头，不管刮风下雨，天寒地冻，一年四季不间断，三年来不知踩坏了多少双鞋，但他的身体一天天好了起来，胸闷气短的次数越来越少了。

为什么呢？

河边的石头像鹅卵石那样高低不平，人走上去之后，觉得硌脚，其实就是在按摩，跟前面说的刮脚心，按摩脚后跟是一个道理。

人字纹和脚后跟上的感觉特别明显，时间一长效果就出来了。

## &lt;&lt;福从足下生&gt;&gt;

像爱您的孙子一样爱您的老伴——肝好才能活得舒畅1991年我在咸阳市广场的义诊活动中，遇到一位妇女。

她手掌食指与拇指中间的三角线中有鼓起的点状，疼得无法抠动。

凭经验，我确定她身体有水肿，她惊讶地说：“我在医院花了近千元，才诊断出来的病，没想你几秒钟就查出来了”。

像她这种人都爱生气，生气导致气滞肝区，肝就不舒服，所以，要想治病，把心放宽是第一。

她丈夫整天吃喝玩乐，不管家，回来还挑刺。

我劝她转化思维：“你孙子捣蛋犯错，你生不生气。

”她说：“我孙子怎么折腾我都不生气。

”我说：“如果你把老头子当成你的孙子养不就不生气了吗？

”她哈哈大笑了。

然后我又跟她说，吃饭时不能生气，边吃边吵架，你的肝能好得了吗？

第三，吵架解决不了问题，你不如学学按摩，每天给老头做做家庭保健，对肝胆有利，还能增强感情。

她欣然接受，回家就按我教的方法在老伴脚上按，老伴多年头痛病、高血压竟然让她按好了。

她的肝炎，在自我保健中也得到了很大的缓解。

还有一个得早期肝硬化的人，他的肝脏像木鱼一样，敲上去硬梆梆的，我建议他除了找医院治疗外，还给他画了一个漂亮的肝脏解剖图，告诉他，你心里想着你的肝脏就是这样的。

然后让她配合对手部肝脏反射区的刮按，也可以用拇指指端，在反射区的痛点，顶按旋揉三分钟左右。

心理疗法外加按摩，后来她的肝病在医院的治疗和自我保健的配合下，真的开始缓解了。

手上的肝病信号肝脏不好，不要掉以轻心，如果您在一段时间总是出现全身乏力食欲不振，恶心腹胀，肝区隐疼等症状。

甚至出现双手掌均有紫色斑点，大鱼际颜色深重。

食指上有明显的米字纹及杂细纹，食指与拇指中间的三角线内有明显的红白相间的点状，那就要赶紧去医院检查了，千万不可耽误病情。

肝不好的人，建议您平时每天推按、刺激手脚肝脏反射区，把自己的肝区按到发热，并不断地推按足趾，揉手背掌骨缝隙，用拇指顶按旋揉肾脏反射区，旋揉手掌心。

推足背各经络跖骨缝隙，掐捻足趾各侧。

上面这些保健方法，建议您最好每天坚持10~15分钟。

我把这个护肝保肝方尖总结为几句顺口溜：养肝护胆头发摸一遍，大拇趾掐捻小脑重按，重刮脚底趾缝刮按，双擦肋骨疏肝利胆。

足跟是个宝，能解肾疲劳随着生活节奏加快，工作压力增大，很多人感到疲劳，腰酸背痛，实际上这是一种肾疲劳的表现。

若不能及时调养、补益精气，恢复肾的生理功能，身体就会逐渐进入疾病状态。

肾疲劳容易导致肾精不足，从而导致男子不育，女子不孕，以及其它各种慢性疾病。

肾疲劳一开始就是精神不振，光想睡觉，即使睡觉也睡不实，身上发酸发困。

很多人不注意，不觉得这是病，结果一拖再拖，越来越重。

实际上，人的身体非常敏感，大病一开始时都有微小的预兆，只是我们没有察觉罢了。

我在兰州遇到这么一个人，他一夜之间两条腿突然瘫痪。

看似突发性的，其实早期就有症状，我就问他：“以前是不是全身发酸发困。

”他说他确实疲劳乏力、无精打采的状态持续了很长一段时间，而且还有尿频，食欲减退的症状。

这些都是肾疲劳的早期表现。

如果肾脏有了毛病，很可能足跟会痛得不能踏地，整日腰酸背痛，头发越来越稀少，整个人看上去会比平时老很多。

现在有一种说法叫做慢性疲劳综合症，实际上大家都是因为压力大，身体各方面机能出现了问题才导致这种情况的。

## &lt;&lt;福从足下生&gt;&gt;

出了问题，有的人看病吃药，结果病没有治好，却导致毒素淤积，身体素质日益下降。

那么有没有一种办法可以来缓解这个情况呢？

反射疗法认为身体机能出现问题，在身上的反射区会有相应的表现。

脚是最重要的反射区。

您平时多注意观察自己的足底，有些人肾脏区出现鼓胀，有些人会发现足跟里头尤其是生殖腺反射区，疙里疙瘩的，一般早期受寒，肾疲劳综合症，肾功能减退的人都会有上面这些情况。

脚心发白有皱褶是正常的，有的人脚上没有皱纹，脚心鼓鼓囊囊的肯定是由身体受寒引起的，一般会有肿胀，血压也高。

肾疲劳的，血压高的，失眠的人，请经常在脚上的肾脏，脚心、脚后跟生殖腺反射区这些部位，经常性地刮按，旋揉，每天三五分钟，坚持做下去，时间一长，效果就显现出来了。

投资少，回报大，您不妨试一试。

现代人工作压力大，时常处于亚健康状态，很容易疲劳，疲劳实际上就是肾气不足，肾气如果足，肾水就足，一般的病痛就不会出现，亚健康就会离我们而去。

亚健康有很多表现，除了容易疲劳之外，还有眼睛疲劳等等。

这个时候就需要调养。

具体方法非常简单。

就是蹲脚跟，拍手的跟。

坐下来后用脚后跟蹬地，用力蹬，直到你觉得腿热乎乎的为止，效果非常好。

另外，就是拍手跟，双手互拍手掌跟部。

蹬脚后跟与拍手跟为什么效果这么好呢？

因为这两个地方代表盆腔，人的生殖器、输卵管、前列腺都在这一块。

我一疲劳就蹬脚跟。

有时候房间里比较冷，蹬蹬，一会儿全身就热了。

这也是反射疗法的特异性：在人体之源的主根——脚，运用特殊的仿生手法按摩刺激肾脏、输尿管、膀胱反射区，使身体排出代谢废物、毒物和药物。

对于老年人来讲，做这样的保健是非常有好处的。

切记，怀孕的人不能蹲脚跟。

胃肠不好，在回盲瓣反射区上调有一次，我坐火车去义诊，在火车上跟列车长聊起了反射疗法。

列车长说他小腹经常疼痛，也不是什么大毛病，也不知是什么原因，先是胃痛，接着肚子痛，然后就要拉肚子了。

我一听她的症状就问她，下腹部按上去，是不是感觉硬硬的，她说是。

不明原因的肚子疼、拉肚子，下腹部三寸以上一般会有包块，这表明他的脏器可能有问题。

尤其是女性，可能子宫和卵巢也不是太好。

所以对于女性而言，如果有不明原因的腹痛，要同时在子宫和下腹部反射区检查，有包块的话就把它推开，推开以后，疼痛多少会缓解。

腹痛腹泻是一种胃肠疾病，但是有不少人闹腹泻了就按照胃肠疾病的路子来治疗，却不见好转，万般无奈就找上门来。

我经过细心观察，发现现代生活节奏快、精神压力大，是导致他们腹泻的一个重要因素。

再加上不良的生活习惯，破坏了身体的生物钟，久而久之，胃肠功能发生了紊乱，最后脾虚，清气下陷。

往往表现为一天到晚腹泻，从不乱吃东西，吃的也不多，肚子还胀。

这种情况不是单纯的腹痛、腹泻，而是整个脾胃系统都需要调整，所以，先要打通脾脏这个通道。

第一要先按摩脾脏反射区，第二要按摩脑垂体。

脾脏通血，你先把脾脏和脑垂体调好的话，就等于打了一个好基础。

然后才是甲状腺反射区。

整个过程全部用大拇指指端在反射区的痛点做旋揉。

手脚的相应反射区都要做。

## &lt;&lt;福从足下生&gt;&gt;

平时的基础调理要做好，但突发腹痛腹泻时也有急救法。

前面讲到的那个列车长的情况，我就告诉他治腹泻的快速方法，在右脚足跟外侧缘的边缘有一个回盲瓣反射区，用拇指定点按压，约两分钟再用旋揉的手法按脾脏反射区，最后在脚后跟中间骨缝处用两手拇指交替推按，5分钟左右，腹泻很快会止住，如果同时有腹部不适感，那么在下腹部反射区有一块钱币大的疙疙瘩瘩的东西，在那里推按，对缓解腹部不适有效果。

其实，不管是所谓不明原因还是其他原因的腹痛腹泻，我们平常要把握一个预防原则。

那就是美味虽好，不要贪多。

经常梳理回盲瓣，对胃肠的保养有奇效。

慢性腹泻怎么办慢性腹泻在年轻人以及中老年人中，都时常发生，主要的原因是生活节奏过快，精神压力过大和不规律的饮食结构。

有的人会常常嘴唇破裂，有的人则总是在黎明之前肚子痛，肠鸣腹泻。

这样的人实际上是胃胰功能失调，伤及脾，脾又影响到肝脏及消化系统。

所以这样的人经常是稍微受凉或发热就引起吐或泻，平时食欲不振，身乏无力，精神不好，而且显得比同龄人要老。

这种慢性的或由精神压力引起的腹泻往往跟脾和肾的功能失调密切相关。

遇上这种情况就要先补脾，在手部和脚部的脾脏反射区做定点持续地按摩。

这种情况一般按摩肾脏、脾脏反射区，会发现里面空洞无力，胰腺反射区强硬无弹性，这说明你是因肾虚损伤了脾胃阳气。

需在手脚的脾脏反射区定点持续旋揉按摩，然后向上定点扣按，时间差不多三五分钟。

最关键的是，不要忘了在胰腺反射区进行拨按，有此种症状的朋友，一般胰腺功能减弱，反射区内阳性物堆积很多，消除阳性物才能益气。

具体手法还是寻找痛点，定点旋揉。

另外在回盲瓣反射区采用同样手法定点按摩。

西安市某银行女干部，23岁，食欲不振，精神欠佳，无力、困乏，经常腹痛腹泻，身体消瘦、体重过轻。

1993年6月通过别人介绍找到我。

我就是按上面的方法，当天给她做了，她的腹痛减轻了，之后的6天，她一直自己用我教她的方法调理，消化功能恢复得很快，体重逐渐增加。

有时候，你可能突然闹肚子，比如说在长途车上遇到这种情况怎么办呢？

这时你就可以用右手拇指压在左手手腕掌根处的凹陷点，定点按压旋揉。

经过旋揉，肚子就慢慢热起来了，它一热就不会拉肚子了，可以说这是一个快速止泻的好方法。

实际上，有生活经验的人都知道，一个人拉肚子之前，下腹部一般发凉。

所以我们平时要保护我们的肚子不要让它受凉，其次，假如说有拉肚子的征兆，那么你就揉肚子，让它热起来，一热就可以止住。

精、气、神是人体“三宝”，是生命现象的产生及变化的根本。

精能化气，气以生神，故精气足则神旺，精气虚则神衰。

所以慢性腹泻的患者，必须调节肾精，缓解“肾疲劳”，才不会导致神疲力乏等症状。

调理痔疮的手疗法民间有句俗语“十人九痔”，可见这种病症太普遍了。

痔疮与饮食有关，暴饮暴食，吸烟喝酒，有肝病的人都会患痔疮，肛门的肌肉是由束约肌组成，肝主筋，脾主股，长期饮食不当，伤及肝脾就会发生痔疮。

常来我这儿做保健的有这样一个人，他工作稍微劳累，痔疮就犯了，在家坐卧不宁。

没办法了打电话问我：“你们对痔疮有什么特效的方法？”

我都卧床三天了。

”我说这不是什么大问题，你过来我给你看看。

他来了，然后我给他做脚底按摩。

我发现在他的脚底肛门反射区鼓起一个包，直肠肛门反射区疙疙瘩瘩的成一串，我先用点按法把这些鼓鼓囊囊的东西给他按散。

## &lt;&lt;福从足下生&gt;&gt;

这个过程中，他痛得直叫唤，后来慢慢地，等他适应力度之后，我才将手法变成旋揉。做完后，他感到非常舒服。

回家第二天，他很高兴地打电话过来说：“你这个招数还挺管用的。”

其实这种病是属于功能性的，一般犯了就是揉肚子。

如果不是功能性的，是其他重症，那么我建议他一定去医院。

犯了痔疮的人可以用自己的食指指端掐在自己的拇指尖处的肛门反射区。

这个区域的刺激不光可以缓解痔疮，甚至对脱肛也有效。

除了掐指尖、按脚底，对小鱼际靠近大鱼际的一侧进行顶按旋揉，也可以缓解痔疮。

一般痔疮发作的时候，小鱼际会有一个包，您把它揉散了，那么痔疮就会减轻。

不管如何，等有病了才治，不是良策，最好的健身办法是长期进行自我保健。

预防痔疮可以刮按内分泌线，而且只能向上行，不能下行，这个方向一定要掌握，下行会起反作用。

道理很简单，每个指缝都是出口，你从通道口给它通出去，合情合理。

另外，刮中指到手腕指骨两侧的肌腱，心脏、气管、胸椎互为表里，那么你就可以互相改善。

比如久坐的人，伏案工作的人，肯定颈椎不舒服，刮颈椎反射区可同步调理心脏和气管。

这对调整内分泌有一定辅助作用。

另外，耳轮切迹也是调整内分泌的。

有的人半边脸出汗，半边脸不出汗，这就是内分泌不平衡，你掐到这个反射区，会感觉到疼痛，多揉揉会有效果。

我见过这样一个女性，她半边脸出汗，半边脸不出汗，我就在她耳轮切迹这里做了按摩，几分钟过后，她半边脸就不出汗了此外，附近的耳屏切迹是颈椎反射区，在这里按摩对缓解颈椎疼痛也有作用。

眼睛不老，人才年轻当您行走在这五彩缤纷的世界，突然间眼睛出了问题，内心难免会升起一股失落感。

其实，我们自己的身体上就有治病的药田，足部的第二脚趾与第三脚趾的趾根部就是眼反射区，掌握了正确的方法，就能防微杜渐。

人的眼睛一旦发生问题，人就会感到眼睛疲劳、视力模糊，到了老年，甚至会发生不同程度的病变。

平时，多注意用眼卫生，多给眼睛做保健，老了也能心明眼亮。

肾好眼不花大家都认为，人到了一定年龄，出现老花眼是正常的现象。

其实不然，中医上讲“五脏之精，上注于目”。

出现眼病，实际上是身体的津液不足了，说明五脏的精华已经养不到眼睛上了。

要想老年眼不花，就必须调节五脏六腑，而“肾为五脏六腑之根本”，所以，除了调治眼反射区外，还必须调治肾。

有位老人，视力一向很好，可突然间眼花、视力模糊了。

我帮他脱下鞋，看到他的脚趾虽然很粗，却不够饱满，肤质粗糙，有很多皱纹。

我就在他脚上的眼反射区摸索，结果发现了条结和气带。

我又在这位老人的大拇指的侧面揉摸到的气泡推按时，像水珠在滚动。

我是这样调治的：在足部的肾脏反射区旋揉推按到足底跟，对小肠反射区更要多多刮按。

推按手指和足趾的三个面（左侧、右侧和下侧），点揉中指与无名指指缝，以消除皱纹、气泡和结节。

顺着趾缝刮按脚趾，揉耳垂、搓耳轮。

我将以上方法总结成了一个口诀，老年人有空的时候，不妨多揣摩：肾脏反射区，脚心旋揉走。

调节肾功能，五脏肾水通。

刺激生殖腺，扣击足后跟。

增强性功能，垂体激素增。

足趾反射区，三面消异形。

足背趾缝中，顺缝叠刮行。

这个方法，对于经常看电脑的人，还有眼睛浑浊的老年人，都是非常适用的。

手脚并用消除眼疲劳现代人工作繁重，眼睛极易疲劳。

## &lt;&lt;福从足下生&gt;&gt;

缓解眼睛疲劳的反射区，脚上有，手上也有。

脚上的反射区在足部的第二脚趾与第三脚趾上，眼睛疲劳的调治方法是推两个足趾的六个面（左侧、右侧和下侧）。

如发现任何一面的皮肤有粗糙感、皱纹多，都表示此人视觉极度疲劳。

手上的反射区中，在食指和中指的正面及两侧，一共是三个面。

调治时，可以使劲推按，没有时间限制。

尽量把气泡搓开，有的人一次就能推开，有的人要推两三次。

以上方法，可以防止老花眼的毛病向深发展。

您要彻底改变老花眼症状的话，必须调整五脏六腑的精气，也就是说从脚上的眼、肝、肾、脾胃反射区，开始做长期按摩。

消除皱纹，容颜不老如果有一天，您看到镜子中的自己，皮肤松弛，满面皱纹，是否会突然感觉到自己老了？

也许您也像许多女性一样，用上了各种面霜、洗面奶、面膜等，但化妆品只能消除面部和皮肤的一些细纹，却阻挡不了皮肤松弛和下垂。

曾经有好多人专门来找我，让我帮她们去掉可怕的皱纹，提升下垂的脸蛋。

有位38岁的中外合资公司的财务总监，经常做美容，可是前额却有很多横纹。

按理来说，38岁不应该有这么多的皱纹。

她说：“前额的皱纹要是去不掉，我就去做拉皮手术。”

我说：“你知道吗？”

拉皮是损伤肌纤维的，你到老了，敢保证它不下垂吗？

那是拔苗助长的方法，倒不如采取保守疗法。

她说：“那你在你身上推按一下，看这个方法对我能不能有效。”

这个人很有性格，她剪了一个寸头，我就在她的头上摸，发现在她的发髻线处有凹陷，我就把旁边鼓起来的部位向凹陷处推按。

推按以后，发现她前额的皱纹开始变浅。

我一边推按，一边告诉她回家后，自己也要坚持按摩。

她回家后去美容院的次数少了，自己在家按摩头部，发现哪里凹陷，哪有痛点了，就在哪里旋揉、推按，现在她已经40多了，但额头几乎看不出有皱纹，看起来还像30多岁的人。

额头上有皱纹，就在头部找痛点，找到后就旋揉、推、按、刮，只要把痛点消除掉，就可以改善皱纹多的情况。

另外，临睡前喝杯酸奶，把剩渣均匀涂抹在脸部，即可回来消除面部皱纹，又可使面部光滑，一举两得。

彻底摆脱痛经苦恼痛经如何调治曾经有一位女同志捂着肚子找到我，说她痛经。

她的疼痛从下腹部一直到腰骶，有时还牵扯到阴道及肛门，这种疼痛经常从经前1至2天开始，经期第一天最为剧烈，持续到经后逐渐消退。

5年了，随着月经周期而呈现持续性加重。

她说她几乎每个月就要死过一次，不知道这种生不如死的病何时才是个头。

我观察了她手上的子宫反射区，隐隐看见一个小气团。

于是，我第一步，在脚部的脾脏反射区深按旋按三五分钟。

第二步，刮足跟，直接垂直刮按此处的生殖腺。

第三步，在脚后跟的中间，垂直定点往里头深按，也可以拿筷子或者按摩棒，直接用劲按脚上的生殖腺、输卵管、卵巢及阴道。

手法一定要偏重。

第四步，运用双食指刮压法刮按子宫反射区，用双手从足跟往膀胱刮，把整个足跟面全刮上。

双手内外侧，我两个手同时从它的生殖腺，左手卵巢，右手子宫，我同时刮向生殖腺，到足跟这个地方，把左手一放，然后拖住足跟，这个时候单手旋转到生殖腺。

两个月后，我正在单位给人调，她进门就抱住我：“袁老师，谢谢您，我这次经期疼痛减轻多了！”

## &lt;&lt;福从足下生&gt;&gt;

”原来，她一直在家中坚持自我按摩，病痛得到了很大缓解。如何缓解痛经有许多女性从来月经到完成生育，都会产生很多疾患，如不能及时调治，这些疾患将伴随终身。

痛经、经期不准、腹胀、腰痛等毛病，非常令人恼火。

我曾在一所大学里讲座，发现很多女大学生的手都是黄色的，有的上面还有红白相间的点，这些大学生大部分都有痛经的现象，她们最关心的就是痛经怎么解决。

当时，我就在台上示范了一个预防痛经的方法，第一，在来月经前几天扣打腰骶部，每天3-5分钟。第二，在脚上的脾脏反射区点按，然后在小肠反射区刮按，在生殖腺、子宫阴道下腹部反射区定点采取按压的手法，再在肾脏反射区做一圈按摩。

当然，还可以专门在生殖腺、下腹部、脑垂体、小脑脑干、脊椎骨这几个反射区，重点刮按、旋揉或者定点深压。

生殖腺反射区必须定点深压，因为这个区域太深、太厚，如果指力达不到，就不会有理想的效果。

一般像血崩或突发性的痛经，与女性肚子受凉有关系。

脚上有一个下腹部反射区，凡是突发性痛经，一般在这个地方都鼓了一个软包。

这时，您就在下腹部反射区三寸之上的部位推按，只要推开了，疼痛就会减轻。

我曾经有一个同事，她的女儿总是痛经，从12岁来月经到现在，每个月都痛得死去活来。

除了使用上面预防痛经的办法，经常痛经的女孩子还可以通过刮足根的方法来保健。

因为足跟是盆腔区反射区，所以我就建议我的同事，先给她的女儿刮足跟，然后再刮下腹部。

第一个月她每天都给女儿刮脚，第二个月来月经的时候，孩子的疼痛明显减轻了。

之后，不到一年，孩子上中学了，特别忙，她就每周末给孩子刮一刮，后来孩子就几乎再没有犯过痛经。

手上的盆腔反射区在手腕处。

这个区域，除了来月经的时候，里面是一片红，这是正常现象。

如果这个地方一边高、一边低，就说明这个女人的子宫、附件有炎症。

这里，我再教大家一个小方法，掌根相撞，跺脚跟，也可以同时做。

虽然痛经的发生几率非常高，但大都是原发性痛经，出现一些不舒服，都是正常的生理现象，只是每个人感觉不一样而已。

原发性痛经在每次月经来临前，1至2天开始出现疼痛和不适，月经开始至3天后就会消失，如果疼痛持续不退，影响正常生活的时候已经成为一种疾病。

如何解决痛经之痛呢？

除了上面介绍的方法，您还一定要注意以下几点。

睡前饮用一杯加蜂蜜的热牛奶，可解除痛经之苦。

- 1.注意并讲究经期卫生，经前及经期少吃生冷和辛辣等刺激性强的食物。
- 2.解除对经期的紧张、恐惧心理，保持愉快的心情，适当运动，注意休息。
- 3.平时要加强户外活动，体弱者在饮食上要注意营养搭配。

在此，特别要强调的是一定要注意经期的卫生，有些未婚女性，在月经期，可能本身没有传染上病菌，如果每天不清洗，也不更换内裤，就可能引发阴道炎，表现在手上的盆腔反射区会有红白相间的点。

对于生了孩子的女性，由于生产时，阴道会有一些的创伤，患阴道炎的也非常多。

最后，我向大家推荐一个小方法，对调治痛经也有奇效。

主治：痛经处方：小茴香400克用法：将上药煎水去渣后，混入温水用蒸汽足浴盆浸泡双足30分钟，每日1次不做冰美人——女人畏寒怎么办现在有些女性，因为气血不足，容易手脚冰凉，甚至有的人到了夏天，也穿着比较厚的衣服。

有一次，我在一个工厂推广反射疗法，一位40岁的女性站在我身旁，她告诉我自从生过一个孩子以后，到了夏天，别人都大汗淋漓，她身着长衣长裤还是四肢冰冷，从腹部以下很少热过。

我让她伸出双手，颜色发白，大鱼际上有比较多的青色。

摸起来很凉。

## &lt;&lt;福从足下生&gt;&gt;

人的手颜色如果发白的话，就表明她气血两亏，青色多的话，就表明她体内寒重。

人的脚底处，前掌下端有一块人字纹，这是肾上腺反射区，按揉此区的主要作用是排出体内寒气。

我就揉她脚上的肾上腺反射区，食指扣拳以旋揉手法往上勾，先伸进去，到位以后，然后把它转上来，手指翻上往上一顶。

我当时给她调治结束以后，就把方法教给她，嘱咐她回家继续调治。

三个月后，正值夏季，她穿着裙子来看我，激动地说：“袁老师，谢谢你，我终于像个正常女人一样过夏天了。”

手脚冰凉的现象，不仅常见于女性，有很多男性也有这样的毛病。

甚至有些男性体内的寒更大。

手足冰凉的人，除了坚持按揉脚上的肾上腺反射区以外，还可在手上的胃反射区下面的区域来寻找痛点，然后双手交叉，使劲掐按。

“性”福生活，长青不衰敲打足跟，“性”趣盎然一般性功能正常的女性，脚上的子宫区反射区都比较饱满，如果凹陷，没有弹性，那么就有可能性是性冷淡。

手腕的第一横纹处，上端代表女性性反射区，下端代表男性性反射区。

如果男性在此处有一个鼓包，而且皱纹特别深、特别多，那有可能有阳痿等性功能障碍问题。

性冷淡或性功能问题的调理方法：敲打足跟，拿一个按摩棒或者其他物体，轻轻敲打。

刮足跟，用手或者用刮板都行。

泡脚，每天把脚泡热，然后用一只脚的脚跟去踩另一只脚的脚趾头、趾根部、脚趾背。

旋揉手腕中间的这两边生殖腺反射区，这个方法也可以在泡脚时使用。

男性阳痿，有一半是因为受寒、劳累、房事过多，或者精神压力过大。

如果手的大拇指背第一指关节处到指甲根部出现青紫色表示受了风寒，足跟部中间鼓起，或者有硬节和条索，如果没有及时调治，以后就会发展成足跟疼痛，还会腰酸背痛。

此时，可用香烟或艾条沿着手足大拇指周围薰，一直到身体微微发热为止。

再用热水泡脚，两者可同时进行。

也可等脚热后沿着内外踝关节下摸一摸，有僵硬的筋索就旋揉，能够缓解病痛。

生活性福，夕阳红在家庭中，老年夫妻也可以每日互相按摩，这个方法很简单，就是我给你按脚，你给我按脚。

也不必非要针对脚上的哪一个反射区，比如说针对肠胃，或者肝脏，只要把全脚全部按摩，然后再在脚后跟的生殖腺反射区，多敲敲、多按按，就能享受性福生活。

老年人最好是采用以两头带中间的方法，就是从脚趾头按摩到脚后跟，顺带把整个脚面也全部按一下。

年轻人最好是以中间带两头。

因为老年人的神经末梢循环不好，也不敏感，那么把脚趾头，把脚后跟按好，就能把老年人的整个机体功能带起来了。

年轻人本身的末梢循环比老年好，所以，把中间脚面做好了，身体的机能自然就得到保健。

我们这儿有一对70岁的老人，共同学习足部保健，双方每日互相按摩，通过反射区的刺激，夫妻二人精神状态非常好，相貌看起来就像60岁的样子。

有一位家庭妇女，38岁就绝经了，现在每天坚持按摩足部，敲打脚后跟。

突然有一天她来月经了，害怕地问我：“这是不是倒开花呀？”

我说：“你不用怕，观察几天再说。”

三个月后，她激动地打来电话说：“以前，我照镜子时发现自己比同龄人老得多，难怪我老公不愿和我上街，不愿与我多说话。”

月经恢复后，我老公出差三个月回来，一进门就惊奇地看着我，说我怎么变样了，精神了，也漂亮了。

从此以后，老公留在家中的时间也逐渐多了。

孩子夏天受凉怎么办寒气入身一般人都认为是冬天的事，殊不知容易受寒的季节却是在夏天。

冬季气温低，大家穿得多，受寒的机会不多。

## &lt;&lt;福从足下生&gt;&gt;

而夏季，人体的毛孔为了散发热量却是张开的，所以更容易让寒气窜入。

一年夏天，在西安，一位母亲领着一个十七八岁的男孩慕名来找我，这个男孩面黄肌瘦，目光呆滞，他十分怕冷，手足冰凉，食欲也不大。

正是朝气蓬勃的少年却显得老态龙钟。

他的双手苍白且布满青色，我问他，你是不是在夏天运动后用凉水冲头洗脚，他点了点头。

我知道他这是受寒严重了，为了排除被阻塞在毛孔的寒气，让机体达到协调平衡，所以我就在他足部的肾上腺反射区也就是脚底人字纹附近用拇指进行旋揉顶按。

我在他的人字纹附近旋揉2分钟后，作为辅助调理，又给他在小脑脑干反射区即拇指指腹外侧推按了2分钟。

当时孩子就感觉手热热的。

我建议他妈妈回去照我的办法给孩子多按几次。

十天下来，孩子变得面色红润，不怕冷了，饭量也增加了，一个月后身体基本恢复正常。

孩子如果着凉，不管是怎么着凉的，都可以通过三种方法来调理。

第一是在足部肾上腺反射区进行旋揉。

第二沿着脚掌掌骨的边缘进行刮按。

第三采用叠加手法刮按或旋揉指缝。

不管哪种方法，每次三五分钟就可以了。

先天体质弱的孩子，要做好基本反射区即脚心的按摩。

这也是保健的一种方法。

其实成年人也要注意。

夏天很多人在性生活之后冲凉，这更是大忌，同房以后受寒的后果很可怕。

寒气如果进入体内，可能当时不会犯病，但过几年以后，全身气血可能淤滞。

一旦气血瘀滞，首先是怕冷，手脚冰凉，食欲不振、失眠，头昏恶心，然后整个人的免疫力就会越来越衰退。

如何让孩子吃得香让你的孩子好好吃饭有一次，我在兰州七里河作咨询时，家长反映最多的是孩子不好好吃饭的问题，他们感到很着急。

事实上，不是孩子不想吃，而是因为孩子腹胀，吃零食太多，或者上顿吃的食物还没有消化。

碰到这种情况，一定要让孩子少吃零食，还有一个办法，就是在孩子手上的生命线终端顶按旋揉板门。

一个人消化不好，板门反射区里就会有一些硬硬的东西，你把它揉开了之后，孩子就要吃饭。

另外，手中心是胃反射区，靠近手腕方向的是人的下半身反射区，所以，你可以从孩子的掌心劳宫穴开始，用拇指往手腕方向推按，每次大约两分钟。

等于说你这样做是帮助他消化，最终将体内的垃圾排泄掉。

还有一种情况，不是消化不了食物，而是本身就没胃口。

这样的孩子一般比较瘦。

比如，有个四岁多的小孩不好好吃饭，他奶奶领着他来的时候，只见孩子面黄肌瘦，看到这种情况，我就先给孩子旋揉按摩手上的脾脏和胰腺反射区，大约两分钟，然后给他搓脚心，大面积的搓揉，也是两分钟左右。

刚做完他就要奶奶给他买东西吃了，这可把他奶奶高兴坏了，以前买了东西他也不吃，现在可好，主动问她要。

打那以后孩子胃口好了，这也得感谢他这个奶奶，老人家为了孙子能多吃点，基本上每天按照我教给她的方法给孩子做按摩。

那么大岁数了，真不容易！

如何治疗儿童厌食症吃多了或者是没胃口，还没什么大问题，孩子就怕有厌食症。

厌食症是一种可怕的症状，万一孩子得了，要及早进医院治疗。

小儿早期厌食症，主要是由于各种杂乱食品吃多了祸及脾胃，脾胃虚弱导致的。

所以说做父母的对孩子的溺爱应该有限度，不能说孩子想吃什么，就给他买什么。

## &lt;&lt;福从足下生&gt;&gt;

调理也很简单，其实就是全方位进行手足部的按摩。

重点旋揉顶按胰脏、脾胃反射区，每次半小时左右，要一直坚持做。

在这里提醒大家，为了防止孩子得厌食症，父母在平时不妨多给孩子做一些脾脏及胃反射区的按摩，这对孩子来说是很有好处的。

老当益壮人人夸——防止衰老的多种良方老年人的身体功能减弱，会出现疲劳、腰腿不舒服、消化不良、大便秘结、脑缺血等症状。

我认识一位大学教授，从70岁开始学习反射疗法，他一感觉身体的哪个地方酸、麻、胀、痛，或者摸到身体的哪个地方有软包、条索、硬节，他就在上面进行旋揉、点掐、推按。

20年如一日，每天坚持自己调治，80多岁时还带了几个研究生。

到了90岁的高龄，他一头黑发，眼不花，耳不聋，大脑思维清晰，还完成了大量的科研著作。

如果你也想像这位教授这样，那只要坚持每天做到以下几点就行：搓足趾，掐大趾，刮按跟骨缝，刮脚心，刮足跟。

双手推摇足趾根。

在手上，点揉手指腹的螺纹中心，调节内分泌每个动作每次两三分钟即可，如果您能坚持下去，那身体肯定是非常好的。

另外，老年人身体功能减弱，还要经常按摩淋巴反射区。

人体的很多不适，都可以在淋巴反射区进行调理，双脚脚趾缝内有大量的淋巴，可以用双手食指中指同时在双脚趾缝内逐缝拉按，方向是从趾尖到趾根。

一推一拿抓住双脚推拿108下，完后再捏按手指根部。

如果老年人心脏功能减弱，同时伴随有神经衰弱的，可在睡前把脚泡热，在泡脚中，用脚跟互相交替踩压每个脚趾背根部，这样可缓解疲劳，消除失眠，稳定血压。

有的老年人还患有厌食症，那可以在手上按压板门、胃、胰十二指肠反射区，三点成一线，把整个胃肠反射区全部刮下来，胃口就会大开。

## &lt;&lt;福从足下生&gt;&gt;

## 编辑推荐

《福从足下生(人体反射区家庭健康法)》是由江苏人民出版社出版发行的，袁方老师手把手地教你使用足部反射区，治疗颈椎痛、腰肌劳损、失眠、心脏病等方法。

跟着光碟学4大袁氏反射区按摩手法，要不了一分钟，您就可以完全掌握。

你按照光碟里的方法进行足部按摩保养，一天十分钟，身体大不同。

现在，满大街都是足部保健的。

可您知道生活中足部保健有哪些误区吗？

哪些足底部位按起来能调理慢性病、让人心情舒畅、青春不老吗？

您知道掌握足部保健最有效的捷径和方法吗？

在这里，中国足部反射区健康疗法研究理事、陕西省反射疗法协会会长袁方老师手把手地教您利用足部反射区来提高身体的防病、抗病的方法，有很多方法都为袁方老师独创，首次披露；同时袁方老师还对生活中家庭足部按摩的误区进行了一一陈述和纠正，值得一读。

在书中，袁方老师对独创了“手足情深法”也进行了详解，她把足部按摩方法与手部和耳部的反射区进行有机会结合，多管齐下，从而起到了清除健康死角的作用。

我建议这个好办法不仅您和爱人、孩子用，一定要推荐给您的爸妈。

俗话说：“人老腿先老。

”好多老人都舍不得花钱去享受一下足疗，那么，最简单、最切合实际的办法就是教他们在闲暇时互相推推反射区。

据说，一对70岁的老人，共同学习足部保健，双方每日互相按摩，通过反射区的刺激，夫妻二人双双恢复了青春，相貌就像60岁的样子。

本光碟精彩看点：30年的健康人生感悟精华，浓缩了袁方老师独特的养生大智慧。

5大使人终身受益的按摩基础反射区调理身体大法。

4种一学就会的袁氏按摩基本手法。

15种包括调理颈椎，心脑血管，心脏，脑供血，便秘，腰酸背痛，脱发，减肥，咳嗽，祛眼袋，防止屁股乳房下垂，丰胸等症状和疾患的手部特效反射区使用方法。

6种包括新生儿、孕妇保健，老年人的快乐拐角，速效救心区，腰肌劳损区，失眠区等足部特效反射区使用方法。

3种给老人尽孝、让孩子快乐成长、使女性拥有美丽容颜的家庭爱心保健方案。

1套简单实用让老年人快乐的手保健操。

<<福从足下生>>

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>