

<<手到病自除1>>

图书基本信息

书名：<<手到病自除1>>

13位ISBN编号：9787539045924

10位ISBN编号：7539045922

出版时间：2012-10

出版时间：江西科学技术出版社

作者：杨奕

页数：208

字数：172000

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>

<<手到病自除1>>

前言

《手到病自除》系列图书自出版以来，承蒙广大读者的厚爱，已多次印刷。很多朋友说，用了书中介绍的调理方法，身体出现了许多可喜的变化，更多的朋友则把这本书作为一份健康礼物送给了自己的亲朋好友，让周围人从中受益。在此，我们真心感谢广大读者长期以来的信任和支持。

尽管本书初版时我们颇费心血，但依然存在一些遗憾。书籍面世至今，很多热心读者来信来电和我们探讨书中的方法，提出困惑和建议，我们在为读者真诚解答的同时，深感重新编校的必要。

此次再版，我们同步修订了《手到病自除1》和《手到病自除2》，并推出了杨奕老师的新作全彩图解版《手到病自除3》。

修订过程中，除了对原书内容进行全面梳理和修订外，对已经查正的不足之处做了补充，力求使细节内容更加清晰明了，易于操作，以期满足读者的需求。

我们衷心欢迎各界有志于振兴中华传统医学养生的人士和广大读者积极为《手到病自除》系列图书提出宝贵意见和建议，使本系列图书臻于完善，携手为中国百姓的健康贡献绵薄之力。

<<手到病自除1>>

内容概要

书中作者根据自己30年的经验，立足于人体反射区，将推拿，象数疗法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。客观地介绍了如何利用人体足部、耳部、手部、小腿等反射区来防治调理常见疾病，实现了通过按摩反射区即可治病强身的效果，符合医学和营养常识。在原版的基础上，新增疾病调理方法、修订完善内容100多处，更完善，更实用。

<<手到病自除1>>

作者简介

杨奕，女，生于1941年，祖籍天津，中国名医论坛专家，中华自然疗法世界总会医学顾问，反射疗法推广人。
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。
采用综合自然疗法治病救人无数，曾在海内外相关杂志上发表多篇相关论文，引起广泛关注。

<<手到病自除1>>

书籍目录

前言健康是在人体反射区上炼出来的

第1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

人体反射区——通过全息反射区治病的几大优点

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

手到病去，心到佛知

第2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

糖尿病不再是您终身的烦恼了——糖尿病的三种家庭调治法

何必舍近求远，治泌尿系统病的药就长在脚上

您会保护自己的脖子吗——颈椎病的家庭调治法

睡得香的人最幸福——失眠的家庭调治法

为什么憋得慌——鼻炎的家庭调治法

皮肤是人的第二张脸——硬皮病的家庭调治法

走路应该虎虎生风——足跟痛的家庭调治法

让呃逆症戛然而止

好汉也架不住三泡稀——腹泻的家庭调治法

老人最需要补气——小肠疝气的家庭调治法

头脑清醒才有好运气——头晕、头疼的家庭调治法

一定要对得起自己的胃——胃下垂的家庭调治法

一呼一吸都要保持通畅——哮喘病的家庭调治法

孩子拉不出屎怎么办——小儿便秘的家庭调治法

孩子扁桃体发炎怎么办——小儿扁桃腺炎的家庭调治法

孩子拉肚子怎么办——小儿泄泻的家庭调治法

孩子不吃饭怎么办——小儿厌食的家庭调治法

孩子几天不撒尿怎么办——小儿尿潴留的家庭调治法

心眼小，麻烦大——甲状腺肌瘤的家庭调治法

每个女人都可以月月舒心——月经不调的家庭调治法

为什么乳腺病很普遍——乳腺增生的家庭调治法

第3章连名医也羡慕的小方法

高血压不能乱吃药

大黄粉加洋葱直接降高血脂

肾结石没什么了不起——肾结石的家庭调治法

醪糟暖你的胃——胃疼的家庭调治法

搬掉背部的三座大山——背部酸痛的家庭调治法

肩周炎最好治

网球肘并非网球运动员的“专利”——网球肘的家庭调治法

红眼病不麻烦——急性结膜炎的家庭调治法

用穴位就可扑灭耳朵里的杂音——耳鸣的家庭调治法

为啥大家都不喜欢听你说话——口臭的家庭调治法

流鼻血，用独头蒜就可以马上止住

痤疮用不着内服外抹——痤疮的三种特效家庭调治法

人最怕的是痒——荨麻疹和带状疱疹的家庭调治法

为夏天的皮肤保驾护航——痱子的家庭调治法

<<手到病自除1>>

感冒一日清

这三种情况不用麻烦医院——崴脚、划伤、烫伤的家庭调治法

根本不用忌口的超级减肥法

第4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

老爱双脚侧立，子宫和前列腺可能有问题

观形知病法

没事儿老爱蹲着，小心椎管狭窄

最简手部观诊法——手也能望闻问切

如何使用你的手掌

知足才知福——足部健康自测法

第5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

脚心反射区的神效

足趾反射区的神效

左足掌前半部反射区的神效

左足掌后半部反射区的神效

足内侧反射区的神效

足外侧反射区的神效

足背反射区的神效

右脚反射区的神效

小心驶得万年船——足部按摩注意事项

第6章人体特效反射区

耳部反射区的特效

不用摸脚就能治病的招数——小腿反射区的特效

小腿内侧反射区的功效

小腿外侧反射区的功效

小腿背面反射区的功效

激活孩子特效反射区自愈潜能的基础方法

激活中老年人特效反射区自愈潜能的基础方法

附录特效反射区疗法一览表

<<手到病自除1>>

章节摘录

版权页：插图：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，脚底的反射区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，大大小小的病自然就冒出来。

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棵蒜苗来，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。

<<手到病自除1>>

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。

<<手到病自除1>>

编辑推荐

《手到病自除典藏版(套装全3册)》编辑推荐：上市3年，再版34次，销量突破100万册的大众养生经典！
超过1000万读者推崇备至的健康枕边书！
作者杨奕全新修订100余处，超值赠送最新版标准足部反射区、耳部反射区挂图，内容全面提升！
精诚所至，经典再现！

<<手到病自除1>>

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>