

<<手到病自除2>>

图书基本信息

书名：<<手到病自除2>>

13位ISBN编号：9787539045917

10位ISBN编号：7539045914

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：244

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2>>

### 内容概要

这是一本介绍如何通过按摩反射区进行疾病调理的图书，除了延续第一本书的风格和内容外，在本书中可以找到第一本书没有谈到的风湿关节炎、气管炎、支气管炎、偏头疼、痛风、中风后遗症等多种疾病的调理方法。

并且，还有拔罐、推拿、贴耳豆、泡脚、云南白药等药物外敷术等多种方法供你任意选择、搭配。另外，本书中的综合疗法特别适合调理老年人常有的老花眼、前列腺炎、腰膝酸软、精力不济等各种衰老之症。

内容符合医学常识，能够帮助人们达到增强体质、祛病延年的实用目的，简单实用、安全有效。

## <<手到病自除2>>

### 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。

## &lt;&lt;手到病自除2&gt;&gt;

## 书籍目录

前言 病过，苦过，才深知健康的滋味叫幸福

第1章 健康由我不由天

活学活用反射区，终生健康不用愁

痛点自诊自疗法

大病化小，小病化了

第2章 让爱天天住我家——特效反射区的基础使用方法

常拔罐，身强体壮

有肩周炎和哮喘，一拔火罐就好

学会贴耳豆，轻松治百病

“拉拉扯扯”得健康——耳操简介

为健康的到来“鼓掌”

泡脚时别忘了给自己“找别扭”

为自己的亲人多洗洗脚吧

第3章 人体自有特效药——如何活用背部、耳朵、第二

掌骨反射区

背部采药治腰疼

治落枕，要活血化瘀

向英雄致敬——胸胁痛的反射区疗法

管它是痔疮还是哮喘，背部反射区通治

刮推背部，补肾通尿

拥有优美的背部曲线——调整肩、背、颈的方法

健康尽在“掌”握中——手部特效反射区详解

吃不香、睡不着，怎么办

第4章 气血畅通四肢健——四肢疾病的调理方法

腿脚无名肿痛怎么办

“忍无可忍，无须再忍”——风湿性关节炎综合调理方

不痛并享受着——防治痛风一席谈

中风患者的家庭调理方法

股骨头坏死的家庭调理方法

功同运动的“足桑拿”——手脚发胀、发麻的家庭调治法

手脚颤抖、麻木、冰凉怎么办

腿脚抽筋急治法

不安腿，今日安——轻松解决腓肠肌痉挛

第5章 面子问题比天大——轻松应对五官科常见疾病

偏头痛其实很好治

最快治疗老花眼的方法

双目舒坦，养精补肾

牙疼的急救方与根治法

得了口腔溃疡，敲打小腿胃反射区

鼻子出了问题，赶紧“问责于肺”

顽固脚癣、手癣的自我调治法

忍得一时之痛，可换岁岁平安——冻疮的自然疗法

不要让“疣”骚扰您

第6章 管好你的“进出口公司”——如何增强肠胃、肝胆功能

烧心、泛酸、消化不良的调理方法

## <<手到病自除2>>

吃吗吗香——食欲不振的快速调治法

温灸中脘治胃病，耳朵胃区遥呼应

多点肚脐揉脚底，轻轻松松除便秘

治疗痔疮的特效方

不花钱的胆结石自我调理法

身上的三处减肥宝地——甲状腺、公孙穴、大敦穴

怎么甩掉将军肚、蝴蝶袖和游泳圈

第7章 人生最贵气韵深——如何增强心肺功能

“心心相印”保心肺

气管炎、支气管炎、哮喘的家庭基础调理法

轻抚中指，可保血压平稳

声音嘶哑，您的生活会变成什么样——急慢性咽炎的家庭基础调理法

嗓子里多痰，难闻更伤身——痰多，嗓子发痒、发干的家庭基础调理法

第8章 琴瑟和谐万家欢——如何调治生殖系统疾病

少去做精油推背、卵巢保养

下身有难自己救——阴道炎、盆腔炎、白带异常的调理方法

女人有孩子才完美——如何提高受孕几率

月经不调、莫名闭经的调理方法

疏肝调肺，可治外阴白斑

为什么男士都怕前列腺增生 / 168

重振雄风——阳痿的快速调理方法 / 171

孩子娘娘腔，小心得了隐睾症 / 172

第9章 孩子有病，妈妈最心疼——如何用反射区来保护

孩子的身体

孩子的平安从保肺开始——小儿肺炎的家庭调理方法

拿什么来关心您遗尿的孩子

孩子发烧、感冒咳嗽怎么办

孩子呕吐的调理方法

孩子经常打嗝，不能轻视

傻瓜按摩法可让您孩子的健康赢在起跑线上

治孩子假性近视的“江湖一点诀”

别忘了完成孩子每天给您留的健康作业

谁让您的孩子睡不好——小儿晚上流口水、磨牙、哭闹的调理方法

家有小胖墩儿怎么办

孩子眼屎多，多因肝火重

孩子得了湿疹怎么办

第10章 细节决定健康

夏不坐木，冬不坐石——不受寒就是最好的保健

老年人如何补钙最快

朝什么方向睡觉，身体才会好

老年人要学会享受孤独

附录 人体反射区综合疗法一览表

## &lt;&lt;手到病自除2&gt;&gt;

## 章节摘录

拔罐，身强体壮 症状：肩背部、腰腹部疼痛。

方法： 1.哪儿疼就在哪儿拔罐，重点拔后背和腿部。

2.主要拔后背上相关脏腑的俞穴。

注意：上真空罐的时候，抽气最好不要超过三下。

拔罐这种方法很古老，也很有效。

无论是四肢、肩背部，还是内脏，只要有毛病，拔罐都不失为一种较好的调理方法。

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

拔罐时，您需要注意几点：拔哪里？

怎么拔？

拔多长时间？

什么情况适合拔罐。

拔罐拔哪里拔罐的位置，一般是在后背和腿部，哪儿疼拔哪儿。

至于身体前部等一些皮肉比较薄的地方，拔罐时间别那么长，最好是遵医嘱。

如果您肠胃不好、肾虚、哮喘、腰椎骨质增生，都可以用拔罐的方法来治。

很多时候，它比吃药管用得多。

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

拔罐的方法 很多人反映，使用磁罐和真空罐时，老是掌握不好力度，不知道拔到什么程度才算合适。

我的建议是，不管大罐小罐，上罐的时候最好抽气不要超过三下。

当皮肉开始有点儿发紧，出现小的细纹，人稍微感觉有点不舒服时就可以了。

特别是老年人，更不能抽拉得太厉害，否则留罐的时候肉拔起来太多，起罐的时候不好起，效果也不太理想。

拔罐适宜人群 拔罐这个方法尤其适合有慢性病的人和身体虚弱的老人家。

7天或者10天拔一次，每次10~15分钟。

冬天人容易受寒，那就经常拔罐，这样，一冬都会有很好的免疫力。

但这种方法对皮肉太松弛或太瘦的人就不合适，皮肉太松弛的人拔完以后由于抽拉的劲大，会把皮都扯上去，太瘦的人皮肤松弛，无论在力度和时间上都要小于和少于常人。

有人拔罐拔10分钟，甚至三五分钟就会起泡，说明他脾虚得厉害。

我曾经接到一个读者的电话，说她在美容院拔罐拔了30分钟，后背都紫了，而且起泡了。

我说：“第一次给您拔30分钟是不太恰当的，不过既然已经起泡了，那您就天天拔30~40分钟，把身体里的脏东西全拔出来。

”我觉得，说到子女给父母尽孝道，最好的方式就是让父母身体健康。

一周给父母推一次背，拔两次罐，有病调病，无病养生，这实际上就是一种爱的表达。

夫妻之间也是一样，尤其是中年夫妻，面临着生活和工作等各方面的压力，夫妻关系很容易出现问题。

那么，与其天天念叨着“婚姻是爱情的坟墓”，不如行动起来，给他（她）拔拔罐，这种贴心贴肺的关心会比一句“我爱你”实在得多。

拔罐可根除顽固皮肤病 有好多老年人秋冬季节皮肤瘙痒，这主要是因为肺燥、脾虚、湿毒在体内排不出来。

加上有时候情绪不好，还可能出现带状疱疹、荨麻疹等病。

大部分的皮肤病都跟脾湿、肺燥以及不良的情绪和精神压力有关系。

对这种皮肤上的毛病，我一般都用根治拔罐的方法进行调治。

怎么拔呢？

<<手到病自除2>>

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

.....

## <<手到病自除2>>

### 编辑推荐

上市3年，再版15次，销量突破60万册的大众养生经典！

近1000万读者推崇备至的健康枕边书！

作者杨奕全新修订80余处，超值赠送全足反射区按摩放松及基本手法演示挂图，内容全面提升！  
精诚所至，经典再现！

【特色按摩法】学会贴耳豆，轻松治百病 症状：胃疼、腰疼。

方法： 1.点按或贴敷耳朵上的胃、腰椎反射区。

2.在耳部按上去最疼的反射区贴上磁珠、王不留行籽或者莱菔子。

注意：不必每次都把耳朵贴满，每次选择3~5个痛点即可。

“拉拉扯扯”得健康--耳操简介 症状：失眠、食欲不振等亚健康之症及各种慢性病。

方法：1.捋耳轮、耳周。

2.揉三窝。

3.捋对耳轮。

4.扯耳垂。

5.搓擦耳根。

6.鸣天鼓。

刮推背部，补肾通尿 症状：肾虚、肾炎、尿路不畅。

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

2.五指并拢推背、合十推背、用大鱼际掌根揉背。

注意：调理慢性病的时间相对要长一些，要有耐心。



<<手到病自除2>>

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>