

# 福从足下生



[福从足下生\\_下载链接1](#)

著者:杨奕

出版者:山西科学技术出版社

出版时间:2014-3-1

装帧:平装

isbn:9787537747028

★《手到病自除》姊妹篇

孩子不生病是父母最大的福气

销量突破200万册的大众养生作家！

近3000万读者推崇备至的健康枕边书！

.....

★防患未然，给孩子自己的抵抗力；

手到病除，父母就是最好的医生。

.....

★独家看点：

20多年的激活孩子自愈能力的自然疗法智慧结晶

4大让孩子终身受益的日常保健按摩法

40多种简单实用的孩子常见病症的自然疗法

.....

★内容提要：

本书是杨奕老师20多年来专注运用自然疗法提升孩子防御力、祛病治疗的经验总结。本书阐述了自然疗法的理论基础，重点推荐了4种孩子防病强身的保健按摩法，详尽介绍了40多种孩子常见病症的自然疗法。全书图文并茂，近百幅双色插图直观展示孩子推拿常见穴位，直观科学、简单易懂、可操作性极强。

作者介绍:

★杨奕，女，生于1941年，祖籍天津，中国科学家协会理事，中国管理科学院首席研究员，中国足部反射区健康法研究会理事，天津作家协会会员，中华自然疗法世界总会医学顾问，反射疗法推广人。酷爱中国传统文化，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论文，引起广泛关注。2009年8月《手到病自除1》出版以来，此系列图书目前销量已超200多万册。

.....

★许芻，杨奕老师长女，生于1970年，汉语言文学学士，中国管理科学院知名专家、健康管理专家、卫生部反射治疗师、反射疗法培训师。大学毕业后，在母亲的熏陶下，逐渐认识到推广反射疗法是自己不可推卸的责任和义务，多年来边学习边实践，先后拜师北京煤炭总医院陈朝晖老师、无药医学创始人马秀群先生、无痛针灸创始人冯大为先生。积极参与《手到病自除3》及本书的编写工作。在推广反射疗法的教学和实践作出了卓越的贡献。

.....

目录: Part 1 自然疗法，孩子健康了才有未来  
儿童应该是自然疗法的最大受益人群  
自然疗法是送给孩子的最好礼物

做积极的父母才能带给孩子健康

激活孩子自身的神奇自愈能力

Part 2 防患未然，给孩子自己的抵抗力

你拍一，我拍一，拍拍小脚壮身体——足部游戏保健法

小脚丫，摇一摇，摇摇晃晃摸脚丫——增强体质六步操

不打针，不吃药，省钱省心有疗效——日常保健捏脊法

刮、揉、转、抓、捶——傻瓜按摩法让孩子吃饭香香的

作业做得好，健康才满分——别忘了每天给孩子做保健

Part 3 润肺益气，气到病除——呼吸性疾病去无踪

孩子“感冒一日清”疗法

孩子高烧不退别着急

孩子常低烧，问题脚上找

神奇的小儿推拿治咳嗽

孩子爱流鼻涕，先要问责肺

扁桃腺炎不可怕

患了腮腺炎，千万别掉以轻心

孩子患气管炎、肺炎，不需要打吊瓶

Part 4 脾胃健旺百病除——消化性疾病巧应对

小孩经常呕吐，脾胃出了错

不想孩子腹泻苦，学会按摩补脾土

缓解孩子便秘

孩子经常打嗝莫忽视

治疗孩子的厌食症、食积，关键是加强脾的运化功能

按摩治疗孩子胃疼

家有“小胖墩儿”

Part 5 绽放孩子美丽的笑脸——五官疾病一点通

孩子得了湿疹怎么办

让孩子远离痱子有方法

按好穴位，斜视归位

孩子眼屎多，多因肝火重

孩子爱磨牙，从调理脾脏开始

孩子流口水，多半是脾虚

反射疗法可以恢复小孩声带受损、失声

每天搓脚心，不得红眼病

冻疮一朝治好，疼痛年年不犯

王不留行籽让孩子摘掉小眼镜

去除牛皮癣，还孩子一个光滑的皮肤

Part 6 调气养血，强身健体——骨科疾病按摩法

松松紧紧，不会斜颈

经常推一推，有个好颈椎

若孩子得扁平足，错在大人

消灭足跟痛

防止孩子脊柱弯曲的好方法

如果孩子遇上腿脚莫名肿痛

Part 7 父母就是最好的医生——其他病症按摩法

肝胆调理好，晚上不哭闹

喂后空掌拍，孩子不溢奶

小孩子撒尿不正常，揉肾反射区来帮忙

每天按摩脑垂体反射区3分钟，尿床去无踪

多动症源于孩子体内血不足

治疗孩子崴脚、划伤、烫伤我有小秘方

蒜在脚心贴，鼻血就停歇

小孩晕车不是病，难受起来也要命

爱心可以创造治疗脑瘫的奇迹

糖尿病不只是大人的专利  
“化疗”治小儿白血病伤害大  
男童隐睾症  
附录 宝宝自然疗法一览表  
后记  
· · · · · (收起)

[福从足下生\\_下载链接1](#)

标签

幼儿按摩

养生

健康

生活

福从足下生，病自手中除

想读，求中！

杨奕

效率

评论

-----  
[福从足下生\\_下载链接1](#)

## 书评

书拿到书第一个给堂姐看的，所以评论也就是堂姐写的。 by 她她  
现在的这个社会，养一个孩子长大，真的是不容易，衣食住行不说，单单是生病这一块，就够让人操心的。正常情况下，一切都好，皆大欢喜。可是有一点的头疼脑热，妈妈的心就碎了，揪起来的闷啊。 宝...

手足，是我们最终要的伙伴，而重视手的时候，总是忽视了足的重要性，而足也默默的承受着身体的重量，收到了很多的压力，但是总是默默的付出着?而付出最大的，也重视被我们忽视，正如父母之于我们子女者，一切都是无私，而我们渐渐忘却了感恩。这一部书，就是让我们安慰足，让足...

我虽然学的生物，但本科时学校也给开了中医基础理论这门课，有时候也跑去翻翻中医专业的教材，算是知道一点术语什么的吧。现在因为种种原因，许多达人都在批中医就是骗子，几千年的中医理论都是巨大的骗术什么的，反正我对他们的看法持保留态度。我觉得中医倒是和理疗有相似之...

[福从足下生\\_下载链接1](#)