

手到病自除



[手到病自除 下载链接1](#)

著者:杨奕

出版者:江苏人民出版社

出版时间:2009-8

装帧:平装

isbn:9787214059413

《手到病自除:"圣手医师"杨奕的不生病真法》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,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。

《手到病自除:"圣手医师"杨奕的不生病真法》精彩看点:

一、人体特效全息反射区健康自测法。

二、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手法。

三、使用手、足、小腿、耳朵等诸多反射区来治病的神奇疗法。

四、中国最神秘的、人人都能用的、一用就灵的“念数字疗病法”——象数疗法。

五、利用云南白药等中成药和祖传小偏方来养生救命的多种小窍门。

作者介绍：

杨奕，女，70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，形成了自己一套独特的治病方法。曾发表学术论文《反射疗法与河洛推拿相辅相成疗效非凡》《东方瑰宝河洛推拿》等。

目录：前言 健康是在人体反射区上炼出来的第一章 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

有求必应的体反射区——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区修行——激发反射区潜能的四种神奇疗法

手到病除，心到佛知第二章 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——硬皮病的家庭调制法

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

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 第三章 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 醴糟暖你的胃——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 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四章 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——足部健康自测法第五章
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六章 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
· · · · · (收起)

[手到病自除 下载链接1](#)

标签

养生

保健

中医

杨奕

健康

足部按摩

手到病自除

中医

评论

看来最近北京台很多人看。娘要看，给买。拿我当试验品。

其实挺不靠谱

: R244.1/4908

我给我娘买了1本。。翻了下还不错

推拿按摩部分勉强可以看一下

爷爷要我买给他 就买了 顺便看了 按按脚吧

不知道对反射区的作用强调得是不是有点过，尤其那个象数疗法。

试了试治疗眼睛和颈椎，真的有效。

亲自实验了其中治乳腺增生的方法,果然很管用,每个月都不疼了.

老太太好可爱~

还不错

附图和正文对应不上啊，还在刻苦研究中

实用！

此书总结：没事多按脚。

里面的念数字治病法实在让人难以置信。其余的内容和别的书大同小异，只能略知中医皮毛

偏优质

养生书

得坚持

关于数字八卦的那段，有点玄乎。。不明白的一点是，为啥书中介绍的一些方法和位置，和首页附的脚部反射位置图的位置，不一致？！

不错，但系统性知识太少。

[手到病自除 下载链接1](#)

书评

刚看完第一本，又买了第二本，我觉得书的内容比较浅显易懂，还有图可以参考。不过中医毕竟不是西医，这些疗法还是需要长期坚持才能看出效果的，是个循序渐进的过程。希望我能坚持下来按书上的方法去做，过段时间再来写下感受：）

杨奕老师做客北京科教频道知足常乐栏目，把足部反射区讲解的生动有趣，节目中的足穴图解袜这个东西真好，把64个反射区印在了袜子上，穿在脚上就不用为记不住反射区烦恼了，摸摸揉揉，手到病自除确实是名副其实！
需要足疗袜的朋友，加淘宝id：ibodytree，注明“足”即可。

利用反射区自我诊疗，容易操作，如果配合作者的视频讲座就能更快轻松掌握。比找穴位简单得多。书前面的足部反射区彩色图谱很详细，看了讲座里才更容易理解。
要是内容更多些就更好了，呵呵~~

“人体都有自愈力。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，而我们太依靠别人了。”
——《手到病自除》后记语

这本书，彻底颠覆了我们以往的养生理念，告别天人合一的方式。以插图的形式告诉我们：只需...

[手到病自除 下载链接1](#)