

心脏病的家庭调治法

方法:1.在膻中穴周围两指宽的地方,上下左右分四点,每点分别按揉,顺9圈,逆6圈。然后在膻中穴按揉,顺36圈,逆24圈。2.把大拇指倒立过来,用指尖重力掐揉大鱼际9下。3.两手手掌分别放在至阳穴和膻中穴,平稳地顺转100下,逆转100下。4.身体平躺,手掌按在膻中穴,有节律地顺转100下,逆转100下。5.横起大拇指,在脚下心脏反射区平稳地往上推10分钟。

心脏不太好的人,脚下的心脏反射区就会有一个小硬疙瘩,这属于器质性的病变。50岁以上的人,如果心脏反射区有软的疙瘩,那就属于功能性的病变了。就像自行车,骑着骑着闸也不灵了,铃也不响了,胎也该补了,这属于功能性的;如果是这辆车一下子撞了,圈都弯了,那就是器质性的。另外,如果心脏反射区往脚趾方向延伸得很长,比正常的反射区大,而且在上面出现横纹,那心脏的毛病就比较严重了。这时,通过按揉心脏反射区,看看里头是有硬物、气泡还是条棱,就可以判断心脏受伤害的程度,这是一个依次递进的过程。

心脏病虽然是一种慢性病,但它要是发作起来,麻烦就大了。一般心脏有毛病的人很容易突发心绞痛、心悸等。

说到这里,我想起我一个学生的经历。当时他还在服务场所工作。有一次,他正在给一位客人做保健按摩,突然发现与客人同来的助手躺在床上,表情十分痛苦。他就问这位先生哪儿不舒服。客人告诉他,自己的助手才30多岁,以前得过心绞痛,已经做过三处搭桥,但现在每天还是疼几回。我这个学生就主动说:“我跟老师学过调理心脏病的方法,我来给这位先生治治吧。”

他用河洛五行生克法,首先在膻中穴周围两指宽的地方,上下左右分4个点,分别按揉,顺9圈,逆6圈,梳理膻中穴周围,使周围的环境达到一个平衡。然后在膻中穴加大力度按揉,顺逆的圈数分别是9的4倍和6的4倍,也就是顺36圈,逆24圈,这样就又达到一个五行生克的平衡。

短短几分钟以后,那个人就觉得非常舒服了,用他的话说就是“觉得心里像开了一扇窗似的”。

半个月后,那位老板驱车来到这个学生工作的地方,要他辞职,并请他做私人保健医生,给出的条件是年薪六万,另外送一辆车、一套房。这个学生以他精湛的技术赢得了优越的生活条件,而那位心脏病患者,经他做了几次按摩后,心绞痛的毛病就一直没有再犯过。

如果您心脏问题比较严重的话,在家庭的具体调理中,可以把顺转逆转的圈数增加。比如说,周围四点可以是顺36圈,逆24圈,中间则是顺90圈,逆60圈,这样就能达到一个五行生克的平衡,你的心脏也会因为这种平衡而十分的舒坦。

有一点需要注意,如果一个人脚下心脏反射区轻轻地摸上去就很疼,那说明他心衰到了比较严重的程度,对这种人最好不要使用上面的方法。

掐揉大鱼际,胜吃救心丸。心脏不太好的人最担心的就是突发情况,如果这个时候救心丸没带在身上,那就更是束手无策了。您不用着急,现在我教给您一个心脏急救的方法,您学会以后,不管是给自己做还是给人做,效果都非常不错。

左手大鱼际就是随身携带的救心丸。

如果突然心悸、心绞痛、胸口憋闷,特别不舒服,请马上用大拇指的指尖掐揉大鱼际。用重力狠狠地掐9下,最好是把大拇指倒立过来,利用这样一个强力刺激来缓解心脏的压力。用这个方法急救,绝对胜似吃6颗救心丸。

心脏不好的人最怕刺激,那么平时的时候您就要多吃一些让自己安心的事情。如果家里人有谁心脏不太好的,我教给您一个方法,您每天给他做十几分钟,效果绝对好。

具体做法是:一只手搁在背后的至阳穴上,另一只手搁在膻中穴,两双手的抚慰就是最好的补心药。

手掌心相对,然后两手一起很平稳地顺转100下,逆转100下。在使用这个方法的过程中,两个人都要保持安静,心里也要很平和。

这个方法也可以自己给自己做,不过得躺在床上,后背必须躺实,不能说话,否则效果就差一些。躺下来以后,一只手的手掌按在膻中穴,平衡地、有节律地顺转100下,逆转100下,边做边数数。这时候,您会觉得心里非常安稳。如果能坚持天天做,效果当然更好了。

这样做完之后,再用大拇指在左脚的心脏反射区很平稳地往上推10分钟。

说了这么多方法,其实要想治愈心脏的毛病,最灵验的方法还是安心。如果能每天保持好心情,多想一些让自己宽心的事情,也别因为自己心脏不太好就整天心慌慌的,给自己不好的暗示。这样的话,心安了就没有什么病能骚扰到你了。



本书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、简单的调治方法。

糖尿病的三种家庭调治法

方法:1.点按脑垂体、甲状腺、胰腺反射区,重点梳理脚上消化系统的反射区。2.从腕横纹到中指横纹平均点16个点,腕横纹点为1,指横纹点为16,取1、2、3、12、16这5个点,每点艾灸7次,并用大拇指点揉,顺转9圈,逆转6圈。3.干柿子叶泡水,每天喝。

现在得糖尿病的人越来越多,几乎到了人人“谈糖色变”的地步。得糖尿病的人一般是吃得多、喝得多、尿得多,体重反而下降。在我看来,这个病基本是属于享乐病。

我知道一个1978年出生的小孩。他小时候正好赶上改革开放,他两岁多能满地跑的时候就染上一个坏毛病,渴了不喝水,就喝可乐。那时候,他妈妈还挺高兴,说:“哎,我们家孩子不是甜的不喝。”

结果没想到这孩子二十几岁就得了糖尿病。

糖尿病的自诊方法:在脚下甲状腺反射区下面第一横指处是胃反射区,第二横指处是胰反射区。如果你发现自己这两个地方很硬、很高,说明可能是糖代谢不平衡了。但是,得了几年糖尿病的人,这两个地方摸起来反而是软的,没感觉了,这不是说糖代谢平衡了,而一般是打胰岛素引起的。

另外,在小腿的内侧胫骨有一个与腿肚子相对、上下四厘米的地方,这里一摸很疼,就是糖代谢失调的表现。

按揉小腿糖代谢反射区就能自测糖尿病。

糖尿病在西医中被称为三多一少症——多食、多饮、多尿及体重减轻;中医称之为消渴症或三消症。在腿部糖代谢反射区短短的一段距离,依所在位置不同,分别对应上消、中消、下消三种症状。上消属肺,烦热、渴,不停地喝水,食量减少,小便清利,大便正常;中消属胃,饮水多,小便短红,吃得也多常感觉饥饿;下消属肾,饮水多,小便混浊。

要想治疗糖尿病需要控制饮食,再加上适量的运动。除此之外,我再给您介绍三种小方法。

足下降糖法。我姐夫就有糖尿病,血糖最高的时候是18.6。我妹妹是医生,给她丈夫吃了 many 药都不管用,后来我用反射疗法给他调治了一个疗程,结果血糖降了,疗效挺好。

我用的就是四位一体基础法,主要就是点按,重点梳理脚上消化系统的反射区。在消化系统反射区中最重要的是脑垂体,因为它是九大系统的总司令官。另外,要重点梳理整个内分泌系统,比如说甲状腺、胰腺等。

总之,把消化系统和内分泌系统都梳理一遍,每天坚持十几分钟就能起到很好的作用。

几年前,天津有个股评员得了糖尿病,每天夜里都要再吃一顿饭,喝两次水。我告诉他一个方法,让他自己回家照着做。他按我说的坚持了两个月,夜里就不再起来吃饭和喝水了。

具体的方法是:从腕横纹到中指指根横纹虚拟一条直线,腕横纹点为1,指横纹点为16,平均点16个点。取1、2、3、12、16这5个点,用粗一点的香或者香烟,慢慢地靠近,当感觉灼热的时候再慢慢地拉开算一次,每点做7次,左手35次,右手35次。这个动作最好自己做,别人来做的话掌握不好热度的强弱。

第三种小方法是用柿子叶泡水喝。柿子有健脾开胃的作用,用它的叶子来泡水喝,又止渴又润喉。糖尿病的症状是“三多一少”,柿子叶的作用恰好对了它的症。

当然,最好是用干的柿子叶,像泡茶那样泡着喝。如果是新鲜的柿子叶,就得在锅里放点油炒一下。把柿子叶的涩味炒掉,代茶饮,也能较好地控制餐后血糖。有糖尿病的人可以坚持每天当茶一样喝,没有糖尿病的人就不要经常喝了,这种凉性的东西,喝多了不太好。这个小方法,好多人都说效果很不错。

您会保护自己的脖子吗——颈椎病的家庭调治法

方法:1.在颈部刮痧,刮到出现紫红色或紫黑色痧点后暂停,等痧消失以后再刮,直到痧变成正常的红色。2.每天用两条宽鞋带把大脚趾吊在床棱上一刻钟。3.把装着大盐粒的布袋子放在微波炉里加热,每天睡觉时枕在脖子下面。

有一次在电视台做节目,我给节目主持人现场刮了一次颈椎。当时我只用刮痧板轻轻刮了几下,她脖子后面就红了一大片,紫红紫红的。现场观众一片哗然,主持人自己也在问:“我怎么了?我脖子怎么了?谁能告诉我,我的颈椎怎么了?”这说明她的颈椎病已经非常严重了。

下节目以后,我问她平时是不是不怎么注意保护脖子。她说因为工作太忙了,经常晚上熬夜看稿,平时会觉得脖子酸、僵硬,有时候还会不自觉地想扭脖子。但是因为没什么大碍,她也就没在意。

脖子一不舒服了,你马上就得给它刮一刮。其实,颈椎病在前期确实是小病,就是脖子有点不舒服而已。如果大家稍微懂点保健的知识,这些小毛病就不会困扰自己了,更不会发展成大病。

人的颈椎常年露在外边,寒气很容易进去,脖子很脆弱,需要您经常安抚。

一个姿势不动,那么寒气自然就存在那儿了。在颈椎处刮痧就是为了梳理气血,气血的这个通道顺了,颈椎的大小问题自然就都没了。

如果您经常脖子不舒服,发僵、发硬,有时候扭脖子嘎巴嘎巴响,那么我建议您买一块刮痧板,隔一段时间就给自己刮刮。当然了,这个方法得请别人来帮忙。

在刮痧的时候,一般刮到皮肤出现紫红色或紫黑色痧点时就可以了,而且要等这次的痧消失以后再刮。坚持刮一段时间,最后刮出的痧会变成正常的红色,或者脖子明显会觉得疼,这证明你的颈椎病已经好了,就不用再刮了。

当然了,很多人只是脖子稍微有点不舒服,还到不了颈椎病的程度,或者有的人觉得刮痧不太方便。那么,我建议您每天自己揪一揪脚上大脚趾里外两侧的颈椎反射区,或者顺着往上推一推,越疼你越得坚持推。

如果您觉得太费事的话,就找两条运动鞋上的宽鞋带,拴个活扣,把大拇指吊在床棱上一刻钟,这是给颈椎反射区一个持续的刺激。用这个方法治疗颈椎病跟你到医院花五十块钱做牵引是一样的效果。关键是,这么做还不耽误事儿,您看电视或看书的时候就可以同步完成了。两条鞋带就能治好一直困扰你的颈椎病。

治颈椎病要从娃娃抓起。颈椎病不是大人的“专利”,我知道一个9岁的小男孩,他也得颈椎病。这是什么原因呢?因为现在的书越出越厚,越来越重。小孩背上双肩包以后,小脖子就得撑着。而且,小孩子上课很辛苦,回家还得做几个小时的作业。老师布置的完成了,家长望子成龙又给出两篇作业。这种高强度的学习让孩子严重地体力不支。背的书包重、上课累、做作业辛苦,这就使得小孩颈椎疼。但是小孩的皮肤比较稚嫩,刮痧不是太好的方法。您给他在脚上按揉颈椎的反射区,他也不一定能老实待着。

所以,对这些得颈椎病的小孩,治疗方法一般是让他枕大盐袋子。我们人体的头可是最重要的,因为头是阳气汇集的地方,人能活着,就是因为人体内的阳气。阳气从哪里来?从阴气那里来,阳生阴长,互相生长。盐本身就是属阴的,它归于肾,明目、通便。最重要的是,盐是用来调和脏腑的。

您可以缝一个布袋子,装上大盐粒,然后放在微波炉里加热,每天睡觉的时候枕着它,让盐气从头后面的孔穴进去。这样做不仅能养头部的精气,还能把阻塞的路打通。

作者:杨奕
出版:江苏人民出版社

挂失声明公告

咨询电话: 18954182009

●刘登文, 山东城市建设职业学院报到证不慎丢失; 特此声明作废。

●刘泽涛道路运输从业人员从业资格证件 3701230020103002569挂失。