

一切慢性病都可以用「推腹法」去解決

當慢性病老是不癒，但又不知病因何在、如何治療的時候，那你就去尋找這個腹部的阻滯點吧。

只要把它推開揉散，就會發現你的慢性病也隨之消失了。

簡單的方法，沒有人學不會，只是擔心其太簡單而被人忽略。人們有一種錯覺，認為越難學的東西

價值越高；其實從平凡中蘊育的偉大，從腐朽中顯露的神奇，才是無價之寶。

這裡介紹的這個健身法，就是「推腹法」

推腹，顧名思義就是推肚子，用手指、手掌、拳頭皆可，由心窩向下推到小腹，簡單吧？但是我還要對你苦口婆心，反覆強調，這可是最好的健身法。千萬不要因其簡單而忽略，那樣你真是把天上掉下的餡餅當牛糞了。

其實這個方法也不是我的新發現，古來就有。但是我要告訴你一個書上沒有的祕密，那就是一切慢性疾患都可以在腹部找到相應的阻滯點。

也就是說，一切慢性病都可以在腹部找到其對應的蛛絲馬跡，由此，當慢性病老是不癒，但又不知病因何在、如何治療的時候，那你就去尋找這個腹部的阻滯點（也許是一個硬塊，也許是一個痛點，也許是一個「水槽」，也許是一個「氣團」吧）；只要把它推開揉散，就會發現你的慢性病也隨之消失了。

如果你沒有發現自己有什麼慢性病，但推腹時卻在某個部位有阻滯點，那一定要趕緊將它推散揉開，

因為那將來必是個隱患。

每天早上要起床時推一次，晚上臨睡前推一次，平常無聊時也可推推。有人一推就會打嗝放屁，那是清氣上升、濁氣下降，效果最好；有人則會腹中水聲咕咕，這是在推動腹中沉積多日的濁水，這種濕濁如果不及早排

出，循經上頭則頭痛眩暈，滯塞毛孔則皮炎濕疹，遇肝火則化痰，逢脾虛則腹瀉；遺患無窮，必須及早清除。

「胃不和則寢不安」，是說肚子不舒服就別想睡踏實覺。有人長期睡眠不好，或眠淺易醒，或輾轉難眠，或惡夢不斷，只能靠安眠藥來麻醉神經，真是痛苦不堪。這種情況我建議你趕緊推推肚子，會很容易找到阻滯點，然後細心將它推散揉開，堅持下去，你就可以告別漫漫長夜憂愁枕，一覺睡過日三竿了。

剛開始推腹只是為了幫助胃腸消化。且時斷時續，消化不好時就堅持做，消化好了就可有可無了。

推腹的時間也不到5分鐘，有時長，有時短，但是斷的時候多一些，好像是在完成任務，唬囂一下就做完了。

後來由於工作或者飲食的等問題，肚子中常出現有疙瘩，一推還很疼。於是就在推的同時按摩，不大一會，便會感覺疙瘩小了，推幾次就消失了。有時會打嗝，或者放屁，很舒服。對推腹的作用有了新的認識，推腹逐漸變成了一項每天必須做的功課。推腹以來，幾乎沒有過便秘，腸胃功能增強了。

於是在推腹的時候，便採用了按摩的理念和方法，用愛撫的手法來推腹，並保證每天推5分鐘以上。

有時間時，一天推兩次，早上一次，晚上一次。幾個月後，奇蹟發生了。我的血糖連續下降。

7月份減少了2個單位的胰島素注射量，血糖正常。8月份又減少了2個單位的胰島素注射量，血糖仍然正常。

當然我還在觀察，還不能就此斷定全是推腹的功勞。但是推腹在其中起了非常大的作用是不容置疑的。

現在推腹已經成為我的一種生活方式了。

沒有害處，貴在堅持喔~~