



第一章  
何谓  
“人体自愈疗法”？

## 何谓“人体自愈疗法”？

### 自己的疾病自己照顾

人体本来就具有治愈自体的能力。这套源自隋朝的养生法，**主要是运动以拉动筋骨与肌肉**，每个动作都相当简单易做，却能够**刺激穴道、活络经脉、按摩脏腑、促进新陈代谢**。通过引导全身气血通畅，促使原本血气淤滞的身体重新恢复生机，回到正常运作的健康状态。“启动自愈的能量，达到身心的健康”是此运动的最高境界。

“人体自愈疗法”让人们达到“自己的疾病自己照顾”的至高目标，不但可以减少医疗费用的开支，减轻患者的经济负担，还可让患者有尊严、自信、自在、健康地生活。

### 自己照顾身体一天，身体就会照顾你七天

许多人在遭遇人生重大变故或失意打击后，突然罹患癌症；或是长期压力未疏解，情绪抑郁过久，导致身体免疫系统紊乱，甚至产生精神官能症。所以，平日应释放压力、调节情绪，才能拥有健康的身体与心灵。

心理健康是人生幸福的基础，而“谛听、深观、正念”是达到心灵健康的有效途径，“善解、知足、感恩、包容”则是人生幸福的实践方法。除了有健康的心理之外，我们更应该天天做运动，增强体内细胞免疫力，这也是为什么我常劝告前来求助的患者：“自己照顾身体一天，身体就会照顾你七天。”只要你爱惜自己的身体，生命自然会给你良好的回馈。

### 【生命延长术健康要诀】

每周运动2次，每次20分钟，可以保持体力；

每周运动3次，每次20至30分钟，有能力对抗细菌与滤过性病毒；  
天天都运动，每次30分钟至1小时，可以增寿15年。

生（心）理不平衡会导致心（生）理不平衡，当生（心）理平衡后自会带来心（生）理平衡。因此，只要先照顾好自己的身体，外在影响力便会降低，以后日子才能过得好，正所谓“命自己改，福自己种！”

### 采用“疏导”而非“围堵”的体内运动

跟对症下药的西方医学相比，人体自愈疗法采用的是“疏导”而非“围堵”的方式。当气血不流通造成各种疾病时，做此运动后，便可让气血畅通、减轻病痛。一般而言，应用方法分为简单的“直接运动原则”（哪里的器官有疾病，就运动哪里），以及复杂的“间接运动原则”（运动疾病器官的远端，如：头的问题，通过动动脚来解决）。

然而，不管是采用直接还是间接的方式，都得先了解疾病产生的原因，才能做出正确的处理，获得痊愈之效。因会造成果，果未必造成因，且一个因可能造成数个果，果与果之间未必有关联。但对于疾病的因与果，都要相应处理。比如说，脊椎受伤（因）可能会造成腰背、肩颈、坐骨或腿神经痛麻，甚至引起头部病变、手脚冰冷、脊椎钙化或不孕等病症（果）。因为中枢神经系统包覆在脊椎内，脊椎若受伤将引起神经系统的退化，造成组织器官或内分泌的病变。

又或者心悸（果），若是心脏气血不足（因）造成，做“双呼吸”、“造血”、“拉下巴”及“缩小腹”等动作可改善；若是压力（因）造成，做“双呼吸”、“手指末梢弯曲”、“鼻吸少、嘴吐多”等动作可改善；若是胃病（因）造成，则做“双呼吸”、“缩小腹”可改善。

大多数疾病的治疗都是用间接方式，少数疾病才用直接方式，比如妇科病。间接方式的复杂程度在于“寻找疾病的最大影响范围”，而直接方式只“针对疾病的所在”。如做“缩小腹”共振命门，促进血液流回心脏，属于直接方式；而做“造血”改善血液循环，则是间接方式。

## 每次至少3分钟，自然能延长寿命

运动最害怕的就是无法持之以恒，我们常常会给自己一大堆借口，比如说：上班都快来不及了，哪有时间做运动；家里太小，没有足够的场所；身心疲累，没力气运动等等，各种各样的理由让人日渐忽视运动的重要性，就像温水里的青蛙一样，一步步伤害自己的身体，却没有意识到如果失去身体健康，就算拥有再多财富功名也是枉然。

“人体自愈疗法”最大的特色就是简单易做、不费力、不用特定场所、不借外力，只要身体还能动就可以做，让持续练习变得不那么困难。而且因为它是属于静、软的体内运动，运动时身心放松，速度不急不缓，动作都是非常轻松自然，所以做完运动也不会有过于疲累的感觉，无副作用，多做多益。

练习时，一次做一个动作就好，尽量不要同时做一个以上的动作。单一动作每次最好能做3分钟，每日共做5次（如：起床后、上午、下午、晚上、睡前），可自行安排时间，多做无妨，但仍应视个人体力来执行，避免将一日所要做的5次运动集中为1次做很长的时间。

此外，应注意不可熬夜或减少睡眠时间导致睡眠不足，否则会影响身体痊愈的速度。因为我们身体的各个器官每天都努力运作，唯有夜晚进入睡眠的时候，大部分器官组织才会停止运作或减缓运作速度，使组织器官获得休息，且睡眠中新细胞会分裂或生成，所以足够的睡眠与休息，可使组织器官正常代谢与再生，对于免疫系统的提升扮演着重要的角色。

### 黄老师小叮嘱

心理上，不可操之过急；动作上，要放轻松，不宜过于僵硬用力或速度太快。身体的律动不疾不徐，心态不急不躁，用心体会运动带给身体的改变，当可逐渐领略此运动所带来的身心健康。

癌症病人本身若能抱着“与肿瘤和平共处”的心理善待之，而不是“不除之不快”的心理，再配合本运动、调整饮食，癌症的痊愈是可达到的！

本运动并非医疗行为，原有的医疗程序请切实遵照医生的指示进行，切勿擅自更改。



第二章  
人体自愈疗法  
分解动作

## 呼吸运动——哪里出问题，就从哪里把气吐掉

### 连呼吸都在做运动

现代人忙于事业、学业或爱情，成天说自己没时间运动，我却想告诉大家：“运动是需要方法的，方法对了，连呼吸都在做运动。”

这话并不夸张，“人体自愈疗法”，说的都是一些简单易学的动作，这套养生保健之学，贵在实践，而不在讲述。以呼吸这件事来说，不要把它想成狭隘的肺部活动，它其实是调整全身状态的一种方法，也是养生的基本功。

### 哪里出问题，就从哪里把气吐掉

人体或多或少会有不好的气，必须想办法排除，病气若能顺利排掉，身体自然会恢复健康。掌握气的进出，这是吐纳的功夫，我们的老祖宗早在东周战国时代的《行气玉佩铭》就谈到了，武术里的气沉丹田也是这个道理。

人的身体有上丹田（两眉之间）、中丹田（两乳之间）、下丹田（肚脐以下），我主张问题出在哪里，就从哪里把气吐掉。

比方说，很多上班族一到下午就偏头痛，有这个困扰的朋友，我建议要练习呼吸运动，利用鼻吸鼻呼、吸少呼多，把力量放在头顶，让氧气能够进入颅内循环。经常感觉胸口闷的朋友，就要调整为鼻吸嘴呼，气吸至胸部后再吐掉，让胸部用力收缩和扩张，以改善胸闷状况。

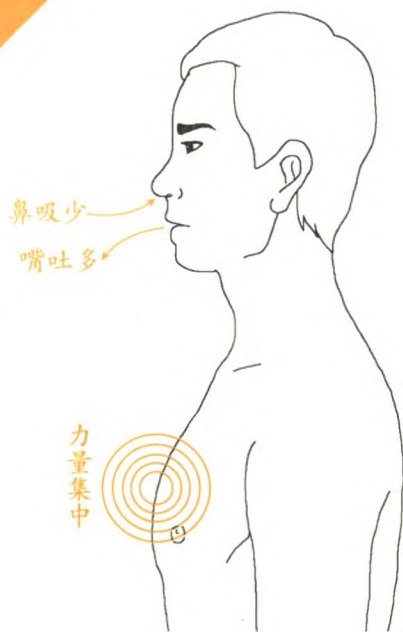
## 运动“九窍”，就能帮内脏做按摩

大家以为呼吸运动只有鼻子和嘴巴使得上力吗？不然！人有九窍，眼睛两孔、耳朵两孔、鼻子两孔、嘴巴、肛门、尿道，这九窍各有专职，能把身体和内脏的不良物质代谢掉，如果有办法经常运动到它们，健康自然离你不远。

古人说“肝开窍于目”是很有道理的，很多夜猫族改变作息，不再熬夜之后肝病就好转了，眼压自然也降了下来。

又如鼻孔一边主肺、一边主肝，轮流使用单侧鼻孔呼吸，等于轮流帮肺和肝按摩、给它们氧气。用食指塞住单侧鼻孔，用另一侧吸气和吐气，3分钟后再换一侧。肝炎或肺病的人适合多练习。

## 鼻吸少、嘴吐多



将力量集中在胸部中央（膻中穴），先用鼻子吸气，再从嘴缓缓吐出又细又长的气，鼻吸气少、嘴吐气多。通过废气排出、交换氧气的动作，可促使身体细胞有氧化。

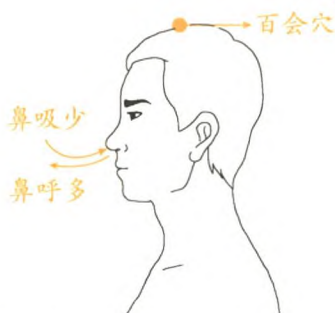
### 功用

降火气，改善抑郁症，减轻压力，解毒，改善运动过程中产生的不适反应与好转反应。

### 叮嘱

- 1 此运动要多做，不可少做。适宜在新鲜空气流通处做，大马路上由于空气污染严重，须避免做此动作。
- 2 膻中穴位于腹中线与两乳头联结之交点。

## 鼻吸少、鼻呼多



将力量集中在头顶的百会穴，由鼻子吸气，再从鼻子缓缓呼出又细又长的气，吸气少、呼气多，让氧气能够进入脑内再排出。

### 功用

减轻脑压、偏头痛、头晕，改善脑压内分泌不平衡的问题。

### 叮嘱

百会穴位于头顶正中央，两耳耳尖联结的中点处。

## 双呼吸



鼻子连续吸气2次，再由嘴连续呼气2次，有助于加速心脏血液循环。

### 功用

帮助心脏直接运动，改善心律不齐及其造成的头晕、头痛、心悸现象。

## 鼻吸、嘴呼、动肋骨



先以鼻子吸一口气，吸气时肋骨用力扩张，气至肋骨即由嘴吐出，吐气时肋骨用力收缩，借助肋骨用力扩张与收缩来按摩肝脏。

**功用**

帮助肺脏与肝脏按摩，改善肝病、乙型肝炎病症。

## 塞鼻孔呼气



鼻子先吸入一口气，再闭嘴憋气，然后曲手指以指节塞住双鼻孔，做鼻呼气的动作，使气从眼、耳出，有助于按摩眼睛、耳朵。

**功用**

改善耳鸣、耳疾或眼疾，促进耳聪目明。

① 心脏不佳者忌做。

**叮嘱**

② 憋气长短视个人体力而定，不宜勉强。

③ 塞住鼻孔以鼻呼气时，不可过度用力，以免造成伤害。

## 鼻吸、嘴呼、胸部用力



鼻子吸气至胸部后，再以嘴巴吐气，胸部需用力收缩与扩张。

**功用**

改善运动造成的胸闷状况。

## 鼻吸、嘴呼、做造血

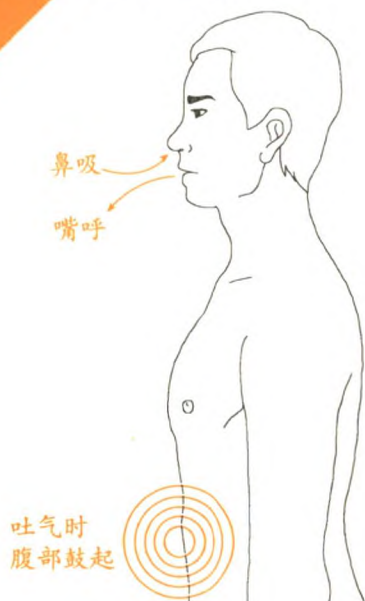


鼻子吸气时，将两手掌心相推，且腋窝用力。然后再以嘴吐气，同时放松掌心及腋窝。最后稍微动一动腋窝。

**功用**

加速血液循环与心脏运动，舒缓右手中指关节（心包经）疼痛，改善癫痫与血液疾病病症。

## 鼻吸、嘴呼至腹部



先由鼻子吸一口气至胸部，然后再以嘴吐气至腹部，同时腹部鼓起。

**功用**

改善腹部不适，促进血液循环通畅、四大（地水火风）通畅。

**叮嘱**

四大不通是腹部鼓胀，终至器官渐渐坏死。

**备注**

“四大”指的是构成一切物体的主要因素，包含“地”“水”“火”“风”四大种，而人体也是由四大和合而成。“地”以坚硬为性，如：爪齿、皮肉、筋骨属于地大；“水”以润湿为性，如：腺体、唾涕、脓血属于水大；“火”以燥热为性，如：体温热度属于火大；而“风”以流动为性，如：呼吸动转属于风大。

## 单孔呼吸

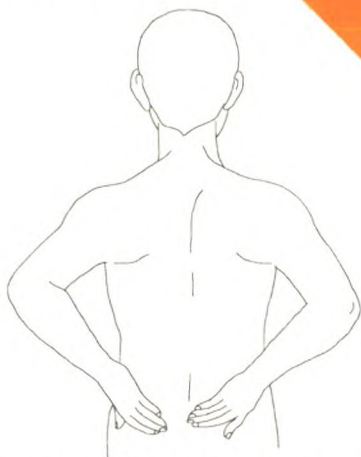


嘴巴闭着，以食指关节塞住单边鼻孔，独留另一边鼻孔吸气，吸满后再由同一鼻孔呼气。做完后，再改换另一边鼻孔来吸吐气。借助两边鼻孔交互做吸吐气，帮助空气直接传至肝脏、肺部。

**功用**

协助肝脏与肺部做氧气运动，改善肝病与乙型肝炎病症。

## 鼻吸、嘴呼、手按摩肾脏



双手手掌放在后腰位置，由鼻子吸气至肾脏，然后以嘴吐气。

**功用**

帮助肾脏运动，舒缓肾病引发的腰背疼痛。

## 手部运动——紧张和压力，从手掌释放

### 末梢神经攸关血液循环

血液循环不良是腰酸背痛的主因，想改善就得经常运动手部经络。

手指末梢神经运动很简单，竖起大拇指比“一”，再压下大拇指比“四”，两手一起或轮流做。这个动作有极大的效益，既能改善手指冰冷、促进上半身血液循环，还能预防感冒和帮助胎儿运动。

另外，手握拳伸直，从手腕单纯上下摇动至少3分钟。气血通畅后，肩膀或手腕关节的酸痛就减轻了。

### 紧张和压力，从手掌释放

手掌心有个特别的穴道，那就是劳宫穴，当我们把手握拳，中指和无名指中间的点正是穴位所在。武侠小说写到“一阵掌风”，就是从这个穴道推出去的。劳宫穴和心神安宁大有关系，要经常压按此穴道。

常有学生在考试前紧张到胃痛，这时，把手指末梢弯曲，做出抓东西的动作，然后张开放松，再弯曲、再张开，如此重复3分钟左右，疼痛就逐渐缓解。这是因为手指末梢的神经，有一部分会联结到胃，当你运动手指末梢，等于同时在按摩胃部，松紧轮替之间，可以改善紧张，胃部就会放松，如果再搭配鼻吸嘴吐的呼吸法，成效会更佳。

同样，若因夏热或紧张而缺少食欲，将动作改为用力握拳，每天持之以恒地做，等于将力量施于胃部，让消化速度加快，食欲自然提高。

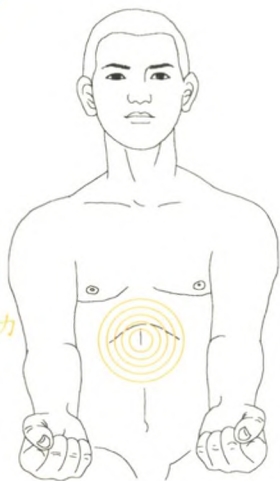
## 懂得散热，身体才能长寿

我常问学生：“鸡和鸭，谁的寿命较长？”答案是“鸭”。因为鸭有蹼，可以散热。这可不是脑筋急转弯，而是要大家记住散热的重要性。有空就将手用力张开，然后收拢，再张开，如此持续地做，当你觉得手部胀胀的，就能把热的、脏的病气从指缝散掉。

手的末梢神经通往脑部，遇到发烧，有个动作可帮助退烧。将四指紧握，用拇指来回按摩它们，这样会牵动到拇指和食指掌骨间的合谷穴，有助于散热。

记忆力也归脑部掌管，手的运动同样能帮助它。把拇指和食指伸直，另外三指弯曲往手心用力压，然后再放开，请重复本动作至少3分钟。

## 用力握拳



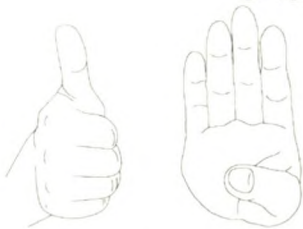
胃部用力

双手用力握拳，致胃部出力。

功用

改善食欲不佳、身体过瘦问题。

## 手指比一四



双手先比“举起大拇指”的动作，然后再改伸四指比“四”。借助双手拇指与四指交互伸展，以拉动手指、手掌虎口、合谷穴与胎盘（胎盘神经共26条与手掌虎口相通）等部位。

功用

促进怀孕时胎儿运动、手指末梢神经运动，增进手部血液循环，预防感冒，改善手冰冷的问题。

叮嘱

可与脚部运动同时做，要轻轻做，不可太用力。

## 转手



手臂伸直，双手握拳或张开，往左右转动，同时可拉动肩膀。

功用

改善肩膀酸痛、肩周炎症状。

## 造血



双手掌心上下轻推

双手手掌平放，位于肚脐上方，手腕勿曲宜直，掌心相贴同时上下轻推，且腋窝用力，手掌心很快地会感觉到温热。

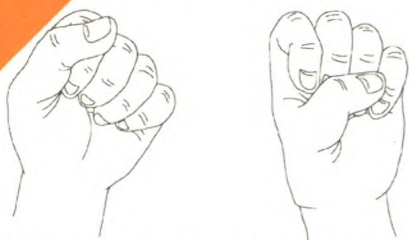
功用

造血，加速血液循环，改善贫血症状，保持血液健康，改善高血脂，平衡白血球与红血球含量。

叮嘱

利用手肘力量轻轻互推，不可耸肩。

## 拇指擦手指

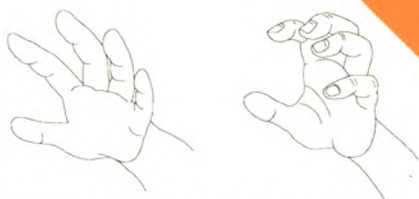


双手四指握拳，大拇指来回绕动揉擦四指，以拉动合谷穴。

**功用** 退烧。

**叮嘱** “合谷穴”位于拇指与食指掌骨之间，可用大拇指的第一节按压另一只手的虎口处，即为合谷穴。

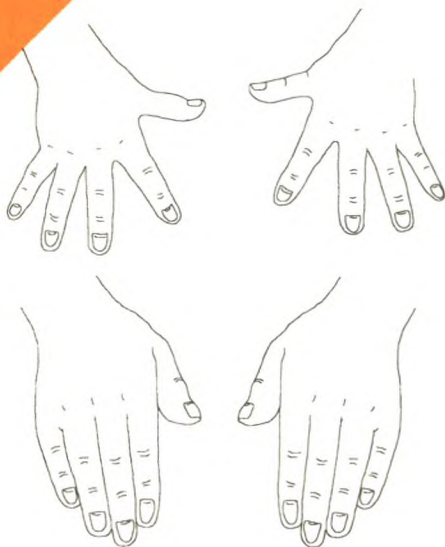
## 手指末梢弯曲



双手十指张开，弯曲手指末二节，似舞爪状，可拉动手指末梢神经（胃反射区）。

**功用** 改善紧张及其所引起的胃不适，促进末梢神经运动，改善手指关节变形。

## 张手



将双手十指张开，然后再收缩起来，重复张开、收缩的动作。

**功用** 手胀时，可促使气由指缝排出。

## 握手



曲手指，向掌心贴紧，似握拳状，不必太用力，会使手汗流出。

**功用** 改善手汗问题。

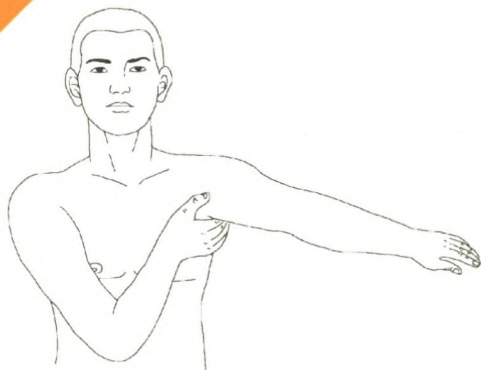
## 手指压掌心



曲中指、无名指、小指，用力向掌心扣压，然后再放开，重复扣放的动作。

**功用** 提高记忆力，改善记忆退化现象。

## 捏腋窝



以手指按压腋窝，捏压淋巴结，帮助淋巴结流通血液。

**功用** 改善癫痫病症。

## 捏大拇指指甲两侧



以单手食指与大拇指捏压另一只手大拇指指端两侧。

**功用** 改善流鼻血症状。

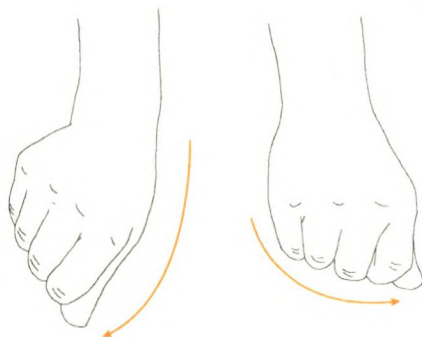
## 手腕上下



手臂伸直，双手握拳，上下摇动，以活动手腕。

**功用** 改善肩膀酸痛和手腕关节部位的问题。

## 手腕左右摇



手腕往左右轻轻摇动。

**功用** 改善“妈妈手”和手腕肌腱发炎症状。

## 脚部运动——动动脚，全身气血就畅通

### 气血畅通，远离冷、酸、麻

脚距离心脏最远，气血循环若出问题，这里最先知道。冬季里，脚趾冰冷、发麻就是警报。在脚底凹陷处，从第二和第三脚趾之间往脚跟延伸，约在脚掌前1/3的位置，有个非常重要的穴道，叫做“涌泉穴”，涌泉穴又名长寿穴，常运动到它，好处多多。

如同“手指比一四”动作，把它换由脚趾来做，借此牵动经络，促进下半身的气血循环。怀孕妇女若天天做能减缓害喜症状，下肢循环也会变好，不易酸累，水肿情况也会得到改善。

找张稳定舒适的椅子，坐着踮起脚尖，然后轻微抖动3分钟左右，就能放松脚部肌肉，刺激到下半身的神经系统，经常脚麻的人一定要做。

### 动动脚，改善生殖和排泄系统疾病

《黄帝内经》提到，肾出于涌泉。涌泉穴是肾经的重要穴道，中医认为，肾主宰着生殖和发育，把涌泉穴照顾好，男女在生殖、排泄方面的问题就少。

身体站直，将腿抬高、膝盖弯曲，使大腿和上半身呈直角，小腿尽量和身体平行，两腿轮流做，这个动作能帮助男性强化前列腺。习惯性腹泻的人，也适合做这个动作，拉肚子的频率将会渐渐减少。

有不少人深受便秘、痔疮之苦，同样将身体站直，但改为腿往臀部方向后踢，两腿轮流做。这个动作会牵动到下半身足三里等穴道，效果很好，但

是要注意平衡，不要摔倒。

### 更年期，谁说一定会难过

妇女到了更年期，容易出现生理不调、肌肉酸痛、头疼、难以入眠等症状，几个脚部运动落实后，可以有效改善这类问题。

坐在椅子上，两脚离地，轻压脚掌往左右摆动，幅度以会牵动脚后跟为标准，可刺激子宫卵巢反射区，强化它们的机能。同一个动作改为用脚趾带动脚掌转圆圈，幅度以会牵动脚踝为标准，不好的气便会从脚底排出，有助于改善头痛（头的问题，由脚解决）症状。

若是失眠，坐着或躺着将两脚掌一起下压，然后放松，重复3分钟，当晚就可以安稳入睡了。