

源自隋朝的养生功法

生病不求医

小动作大健康，**3分钟**轻松搞定

自己照顾身体一天，身体就会照顾你七天！

不花钱、不费力、不耗时、随时随地都能做，懒人也能把握自己的健康。
相信自己体内蕴含着无限潜能，运用人体气血按摩五脏六腑，就能改善病症。

一经出版即荣登台湾金石堂、诚品网上书店畅销书榜，
并迅速掀起一股“自己就是最好的医生”的热潮！！

【中国台湾】黄木村◆著

一本改变现代人就医理念的经典之作！

源自隋朝养生秘籍《小止观》，
已帮助数百万人找回健康。

本书作者亲自示范
分解动作完整版

VCD

中国传媒大学出版社

源自隋朝的养生功法

生病不求医

小动作大健康，**3**分钟轻松搞定

自己照顾身体一天，身体就会照顾你七天！

不花钱、不费力、不耗时、随时随地都能做，懒人也能把握自己的健康。
相信自己体内蕴含着无限潜能，运用人体气血按摩五脏六腑，就能改善病症

一经出版即荣登台湾金石堂、诚品网上书店畅销书榜，
并迅速掀起一股“自己就是最好的医生”的热潮！！

【中国台湾】黄木村 ◆ 著

一本改变现代人就医理念的经典之作！

源自隋朝养生秘籍《小止观》，
已帮助数百万人找回健康。

本书作者亲自示范
分解动作完整版

VCD

中国传媒大学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

生病不求医：小动作大健康，3分钟轻松搞定 / 黄木村著.

—北京：中国传媒大学出版社，2009.3

ISBN 978-7-81127-400-4

I. 生… II. 黄… III. 健身运动—养生 (中医) IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第010045号

台湾柠檬树国际书版有限公司授权出版

北京市版权局著作权合同登记图字：01-2009-0785号

生病不求医——小动作大健康，3分钟轻松搞定

著 者 黄木村

责任编辑 欧丽娜 吴 迪

责任印制 曹 辉

封面设计 张云飞

出 版 人 蔡 翔

出版发行 中国传媒大学出版社 (原北京广播学院出版社)

地址：北京市朝阳区定福庄东街1号

邮编：100024

电话：86-10-65450532 65450528

传真：65779405

<http://www.cucp.com.cn>

经 销 新华书店总店北京发行所

印 刷 北京旺银永泰印刷有限公司印刷

开 本 787×1092mm 1/16 印张/13.25

版 次 2009年3月第1版 2009年3月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-81127-400-4/R·400

定 价：28.00元

版权所有 翻印必究 印装错误 负责调换

推荐序 I

人生要能遇到贵人，生病时要拥有良医！

这句话源自我的真实感受。还记得2007年的9月，我去参加户外溯溪活动，在跳跃石头的时候不小心跌了一跤。当时我并未感觉到异状，但数天后从小腿处开始麻了起来，然后是大腿、腰部轮流阵痛、发麻，严重时甚至无法正面躺卧。我不但晚上睡不安稳，白天工作也变得相当辛苦，连简单的走路都让我感觉是一种负担！

不管是中医推拿、牵引复健、民间疗法的整脊、中西医的骨科诊治、“狗皮药膏”的贴换，还是大陆、印度尼西亚的药粉或药水，我全都尝试过。所有的医生都认为是坐骨神经痛，但没有一种方法能把我的病医好。

还记得那个幸运的日子，我去找繁男兄请教工作问题，大嫂见我走路一跛一跛的，便关切地询问，同时马上帮我联系黄老师。为这事，黄老师也特意从中坜赶回了台北。见面后，黄老师问完我的情况只说了一句：“这简单啦，自己治就行了！”

其实那天我心存很大的疑问，这些动作真的有那么神吗？不过既然已经来到黄老师家，就按照黄老师的要求做了做动作。奇怪的是，正值2月大寒天气，我却做得满身大汗。前后做了约1个小时的动作，黄老师就说可以了，最后他提醒我回家后有空就做做今天所教的动作。

“不触诊、不开药、不收钱、不卖医疗用品”是我对黄老师的第一印象；但“不吃药，只做几个看似不相干的动作，真的会好吗？”是我的第二个感觉。不过，自己的身体只有自己最清楚，在练习这些动作之后，我的病情渐渐得到控制，一周后病痛全都消失了，真的很神奇！

后来，我也介绍一些朋友拜托黄老师帮忙看病，他都十分热心地给予帮助，并会偶尔打电话询问我们是否有持续练习动作。在功利社会里，能碰到这样一位不求名利、不求回馈的奇人，真的让人非常敬佩！

现在听说黄老师以毕生所学，打印成册，将这一套养生保健运动传授给大众，我只能说读到这本好书的人实在是福气，也希望大家都能拥有健康的身体。同时感谢黄老师，以及热心帮忙的繁男兄夫妇，并祝福各位平安健康、幸福好运！

崇越科技总经理 陈建志 谨志

推荐序 II

愿健康者能永葆健康，有恙者能重获健康

两年前我罹患重病，经受了一连串的放化疗。在治疗期间与之后，药物的严重副作用及我内心的焦虑，让我身心俱疲。虽然我曾尝试通过饮食疗法与气功运动来改善身体的状况，但因改善缓慢，反而令我内心更加焦躁不安。

幸得上文下修法师热心引荐，让我认识了黄老师。黄老师热心针对本人的身体状况教授了一套养生保健运动。在接触学习养生保健运动之后，我的身体气力提升许多，心情日渐开朗，身心得以安定。学习养生保健运动至今，黄老师时时关心本人的身心变化并予以指导，引领我认识这套养生保健运动的精髓，我真是受益匪浅。

欣闻黄老师即将出版发行这套书名为《生病不求医》的养生保健运动，这使大众能够分享黄老师数十年来养生保健的心得，并得以一睹中国养生保健运动之奥妙，实在是众生的福气。我以自身的体验，作了这篇序言，然而隔行如隔山，我深感惶恐之至。但愿黄老师这本书的出版，能使健康者永葆健康，身体有恙者能重获健康。

祝福大家：身心自在，平安快乐！

玄奘大学 宗教学系助理教授 郑弘岳 谨志

2008年7月23日

要活就要动，养生之道，须靠自我

人生在世，汲汲营营，庶几皆为求名、求利而拼搏。即使名利双收，一旦赔上健康、生命，恐已后悔莫及。挚友黄木村老师长期钻研轻柔健身律动之道，并多方参照医学经络典籍，开创出一系列可启动自身淋巴抗体、活络经脉、舒展筋骨之运动功效，以促进延年益寿的养生运动，故取名为“人体自愈疗法”。

一般医术概分两类：一类以把脉、开药、打针、手术等方式，作用于患者身体；另一类虽有别于上述方式，却以按摩、针灸、推拿等法，对患者肢体捏打、搓揉，以达疗效。唯独黄老师的这套养生运动，乃教人自身自动，既不需求助他人，亦不触碰患者，仍可获得保健、除病之神奇疗效。

当今社会，民众生活富裕，普遍因营养过盛、欠缺运动，又承受极大压力，致使慢性病症缠身。俗云：“要活就要动。”人生有如古人所云：“白驹易过，朱颜难留，时序催人，有同矣疾……”名利、权力，似天上云烟、海里波涛，不时抛出涌入，有幸得之者，虽爽快一时，却莫若健康来得实惠、重要。

养生之道，须靠自我。倘能戮力同心，遵循黄老师所授之法，随时随地，举手投足、摆头、扭腰以驱动五官十指，活络五脏六腑，不时操练，有恒不歇，必能收康健身心之效，而享尽欢乐美好人生。本人每每去大陆旅游，常赞叹其幅员辽阔、物阜民丰，千年古迹、万里名胜，蕴藏资源无限。若非我有矫健体力，恐无缘畅游其境而充裕丰沛人生。

台北县社区教育发展协会，北海社会大学，曾聘请黄老师来校讲授课

程，学员有幸现场聆听黄老师亲自讲授课程内容之精髓，人人受益良多。为使甘露遍施，众生得以强身，于是借这套养生运动编纂成书之良机，本人尤乐于推荐此好书，公诸社会，冀芸芸众人，共享康乐人生。

台北县社区教育发展协会第二届理事长兼北海社会大学校长 **柯森菱** 谨志

2008年8月2日于淡水

“乐善好施、一文不取”， 是黄老师菩萨心肠的写照

一年前与黄老师的相识是一段奇缘，也是善缘。这一段不解之缘，不仅消除了缠绕妈妈多年的后脚跟之痛，更充实了我的人生，使我体会到热诚与善良的可贵。

一次偶然的機會，我和黃木村老師在友人邱楠蒼的邀約之下，到烏來欣賞內洞山清水秀的風光。游畢，我們到安坑“布佬廚房”用餐，席間巧遇多年不見的徐茂鑫——現在是布佬廚房的老板，大家相談甚歡。原來，黃老師請我們到這裡用餐，目的是探訪徐老板的二哥近況。

三年前，遠從南非回到台灣的徐老板的二哥罹患腎胰癌，後轉為膀胱脊椎癌。此疾不僅導致他行動不便，而且意志消沉。黃木村老師聞訊，不斷給予鼓勵，並傳授修習多年的“人體自愈療法”。徐老板的二哥是軍人出身，他很有耐心地依照黃老師的指導，按部就班地照表運動。三個月後，他奇蹟般地能夠從容搭機返回南非，黃老師非常關心徐先生康復的情況，期間還專程到南非探視過徐先生。

這段真實故事，讓我聽後為之動容。去年中秋，我寄了一張賀卡給黃老師，其中有一段文字是這麼寫的：

博學多聞 樂善好施
慈悲為懷 救人無數
身懷絕技 但不藏私

清廉自持 一文不取

福并摩沙 遍地芬芳

南非虽远 荒漠开花

华佗再世 菩萨心肠

天赐吾师 福寿双全

“乐善好施、一文不取”，是黄老师菩萨心肠的写照。多少个假日和日落黄昏，在台北的数个公园角落、学校教室、坪林寺庙，台中远至南非，都可看到黄老师播下的爱心种子。

去年中秋的夜晚，为感谢黄老师对大家的帮助，谢妈妈举办了一个感恩餐会，也使我有机会认识林老师、罗妈妈等人，她们都因感恩而来。今年7月，崇越科技陈建志总经理，在台北阳明山也安排了一场聆听虫鸣鸟叫的另类感恩餐会，因为经过黄老师的指导，使困扰他三个月、因溯溪跳跃岩石而摔伤的脊椎得以复原。

我相信缘分，也珍惜良缘。随缘，缘由心生，随遇而安，身无挂碍。一位大师说得好：“相见以诚以真，相待以礼以敬，相处以平以淡，相勉以学以道。”黄木村老师愿将他平生所学，撷取其中之精髓，与我们共同分享知识和健康心得，这份美德，于我心有戚戚焉。正值黄老师的著作《生病不求医》出版前夕，我以一颗感恩的心，谨缀数语，并乐为之介。

前远东国际商业银行台北永吉分行经理 **张婷婷** 谨志

2008年7月27日于台北

但愿众生得离苦，不为自己求安乐

回想当初，或许是缘分，我的老师（台湾港明初中的林修老师）选择将他毕生所学的养生功法传授给我，希望我能够发扬光大。虽然老师教给我很多东西，但因为我是在健康的情况下去学，所以起初没有非常投入。直到我年纪稍长，深感这套养生运动实在是非常好的东西，才更加用心、虔诚地研究这门功法，并且获益匪浅。

源自隋朝“智者大师”的静坐方法

“人体自愈疗法”的基本功法，源自隋朝智者大师的静坐方法（记载于《小止观》一书），运用人体的气血来按摩五脏六腑，以改善病症。我们根据智者大师著作中所提的一些打坐基本动作，加上恩师的传授与领悟，发展出这套名为“人体自愈疗法”的运动。

我本身并非医科出身，所以每当不了解病因为何时，就会查阅医理的书，如《人体的地图》，只要弄清楚病因，我就能知道该做什么样的动作去解决。最初老师教我的动作很多，也比较笼统，我试着去把没有必要的动作删去，浓缩后的动作不但精准，且效果更好。

无所求地四处推广“人体自愈疗法”

刚开始推广这套运动的时候困难重重，大部分的人都持怀疑的态度，但我会不断鼓励他们去做。因为我既没有收钱，也不卖东西，或许因为我是无所求而来，所以他们最终被我的诚意打动。当然，当他们接触“人体自愈疗

法”之后，得到的答案是肯定的，病渐渐痊愈了，他们便开始把我介绍给友人，所以后来找我指导的人也不少，全部都是口耳相传的结果。

我的老师常对我说，推广这套养生功法，服务大众、结善缘才是重点，我们要做到慈悲、利他，而非以赚钱为目的，正所谓“助人为快乐之本”。自从我开始传授“人体自愈疗法”给需要的人，我也渐渐体会到什么是真正的快乐，因为我帮助了很多、很多家庭，让他们重拾健康和快乐，我自己也感到非常满足，同时更有信心去帮助别人。

多年来，教学的过程中如果遇到问题，我都会跟老师讨论，并且紧密了解病患，慢慢去调整，找出最适合的动作。老师知道我一直在帮助别人，也觉得很感动，庆幸自己没有教错人。虽然老师已于1992年辞世，但一日为师，终身为父，我绝对不会违背老师教导我的宗旨，仍将努力把“人体自愈疗法”推广下去。一方面是应学员的要求，另一方面是为了传承，所以我现在每个月会固定在台北和台中上课，上午为团体教学，传授整套“人体自愈疗法”；下午则是一对一教学，针对个人问题来指导，希望能够达到“造福众生”的目的。

不受时间、空间的限制，随时随地都可以做

在因缘巧合之下，我很高兴能够有这样的机会将“人体自愈疗法”出版成书，造福更多需要帮助的人。因为这套运动不受时间、空间的限制，随时随地都可以做，不但没有病痛的人可以用来保健养生，身体有问题的人，也可以通过做这套运动来治疗。不过，要特别提醒，这套动作是辅助运动，有病痛时，一定要先就医治疗。对于病情严重者，绝对不可以任意停止原有的医疗行为，如果在动作上有不懂的地方，千万不要自作主张，还是希望能够直接与我联络，当面咨询效果会更好。在此也祝福所有的读者们，身体皆能平安、健康。

黄木村 谨志

目 录

- 推荐序Ⅰ 人生要能遇到贵人，生病时要拥有良医！……10
- 推荐序Ⅱ 愿健康者能永葆健康，有恙者能重获健康……3
- 推荐序Ⅲ 要活就要动，养生之道，须靠自我……4
- 推荐序Ⅳ “乐善好施、一文不取”，是黄老师菩萨心肠的写照……6
- 自 序 但愿众生得离苦，不为自己求安乐……8

第一章 何谓“人体自愈疗法”？

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……6

手部运动——紧张和压力，从手掌释放……11

脚部运动——动动脚，全身气血就畅通……16

脸部运动——启动人体免疫工厂……21

肩颈运动——改善高血压的最佳动作……26

腹部运动——健胃整肠，改善妇科病……29

脊椎运动——拉动命门穴，改善腰酸和肾脏问题……33

运动后的舒缓动作——适当处理，消除运动不适……38

第三章 如何通过“人体自愈疗法”改善病症

1. 骨骼系统

脊椎受伤……40

滑倒、跌倒（尾椎受伤）……42
摔倒（坐骨神经酸痛、肩膀酸痛）……45
胯无力……46
蹲下去却站不起来（膝盖问题）……47
钙质流失、骨质疏松……48
腰疼、腿痛……49
强直性脊髓炎、类风湿关节炎……50
腰扭伤、睡不好……53
肩膀不舒服……55
手酸麻、腰酸、肩膀僵硬……56
背痛、脚麻……58
老年人退化性关节炎（肩膀、太阳穴疼痛）……59
手腕关节问题（妈妈手）……61
电脑手……62
手关节变形……64
尾椎酸痛……65
脊椎侧弯……66

2. 神经系统

急躁、压力大、失眠（头痛、口腔溃疡、牙龈出血）……68
脚抽筋……71
口吃、反应慢、记忆力不佳、睡不好……72
紧张（心跳加速、胃酸过多）……75
健忘、记忆力衰退……76
耳鸣、耳疾……77
干眼症……78
眼压过高、眼疾、易流泪……79
左右半边脸颊或身体感觉不一致、不平衡……80

晕车···82

手麻···83

腰无法挺直、无法久坐、脚会麻···85

3. 消化系统

胃病、肠胃蠕动不佳、胃酸过多、胃胀气···87

脂肪肝···88

口臭、肝炎···90

膀胱不佳（尿少、尿频、睡不好）···92

胃不好（排便有问题、紧张、睡不好）···93

痔疮···95

糖尿病···97

胃胀气···100

大肠问题、排便障碍···101

手术后尿失禁···103

前列腺问题···105

痛风···107

4. 循环系统

心律不齐···110

血压低（头晕、恶心、手脚冰冷）···112

心脏问题···115

脑血管疾病、中风···117

手汗···119

高血脂、高胆固醇···120

心脏肥大（心悸、爬楼梯会喘）···122

心脏瓣膜有问题···124

尿道炎···126

5. 呼吸系统

气管不佳 128

气喘 129

鼻子过敏、皮肤过敏 131

无法咳痰 133

白癣、白斑 134

6. 内分泌系统

内分泌失调（心悸、晕眩、手脚无力） 135

巧克力囊肿、子宫肌瘤（尿频、头痛、心悸） 138

甲状腺内分泌不平衡 140

荨麻疹 142

更年期综合征（脸潮红、心悸、燥热） 144

湿疹、皮肤粗糙 146

排毒、调节内分泌 148

促长高 150

甲状腺素不足 151

黑斑 153

7. 免疫系统

易疲倦、睡不好、易打嗝 155

皮肤过敏 157

感冒 158

8. 重大疾病

抑郁症 160

不孕症 162

宫颈癌 164

前列腺癌 166

膀胱癌 168

肝硬化 ... 171

肾病 ... 173

肺(腺)癌 ... 175

甲状腺癌 ... 176

乳腺癌 ... 178

卵巢癌 ... 181

第四章 “人体自愈疗法”见证分享

- 1.认真运动有益无害,提升体力最重要 口腔癌患者 王先生 ... 184
- 2.可以治病的,为什么不试试看? 妊娠毒血症患者 陈小姐 ... 186
- 3.轻松动一动,身体不阻塞 乳腺癌患者 林小姐 ... 188
- 4.心情放轻松,学习与癌症共存 黑色素恶性肿瘤患者 邱先生 ... 190
- 5.人体自愈疗法是直接的“体内运动” 膀胱癌患者 黄先生 ... 191
- 6.不间断的鼓励,是我学习的动力 鼻咽癌患者 刘小姐 ... 193
- 7.放下杂念,以身体为主,专心一意地运动 癌症患者家属 徐先生 ... 195