

3分钟  
动出免疫力!

# 肩周炎、腰疼、腿无力等

# 50种常见病

## 自我康复法

1次  
1个动作

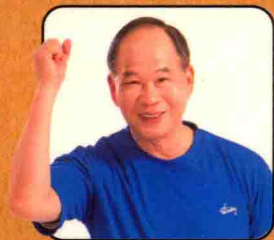
从中国、日本、东南亚到北美，  
超过 **100万** 人都在学!

每次  
3分钟

启动身体修复力的秘诀，就在于：  
哪里的器官有问题，就运动哪里!

**你照顾身体1天，  
身体就会照顾你7天!**

肩周炎、腰痛、脚麻、腿无力……  
动一动就改善!



黄木村 著



**肩周炎、腰疼、腿无力等**

# 50种常见病

自我康复法

黄木村 著

## 图书在版编目(CIP)数据

肩周炎、腰疼、腿无力等50种常见病自我康复法 /  
黄木村著. — 武汉: 湖北科学技术出版社, 2018.6  
ISBN 978-7-5706-0108-0

I. ①肩… II. ①黄… III. ①常见病—治疗 IV.  
①R45

中国版本图书馆CIP数据核字(2018)第032839号

著作权合同登记号 图字: 17-2017-180

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经柠檬树国际书版集团  
苹果屋出版社有限公司授权出版中文简体字版

Jianzhouyan Yaoteng Tuiwuli Deng 50 Zhong Changjianbing Ziwo Kangfufa

## 肩周炎、腰疼、腿无力等50种常见病自我康复法

黄木村 著

责任编辑: 兰季平

封面设计: 烟 雨

出版发行: 湖北科学技术出版社

电 话: 027-87679468

地 址: 武汉市雄楚大街268号

邮 编: 430070

(湖北出版文化城B座13-14层)

网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

印 刷: 北京和谐彩色印刷有限公司

邮 编: 101111

880 × 1230 1/32

6 印张

200 千字

2018年6月第1版

2018年6月第1次印刷

定 价: 38.00 元

本书如有印装问题可找本社市场部更换

# 不为钱、不为利，数十年面对面教学； 但愿众生得离苦，不为自己求安乐

多年前，我刚开始推广这套源自隋朝的运动养生法的时候，困难重重，大部分的人都抱持着不相信的态度，但是我会不断鼓励他们去做，而且我既没有收钱，也不卖东西，或许因为我是无所求的，所以他们最终被我的诚意感动。

当他们接触这套运动法之后，往往得到的答案是圆满的，病痛有了改善，他们开始把我介绍给亲朋好友，所以后来找我指导的人，全部都是口耳相传。

这本书的内容中，有完整的动作教学和古传医论，更结合人体免疫腺体的现代医理提示和常见文明病的防治应用，尽量贴合现代人的居家保健需求。

## ● 源自于隋朝“智者大师”的静坐养生法 ●

回想早在学生时期，或许是缘分，我的老师（港明初中的林修老师）选择将他毕生所学的养生法传承给我，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，而非有病的身体，所以起初没有非常投入；直到年纪稍长，深感这套养生操实在是非常好的东西，才更加用心、虔诚地研究这门运动，并且获益匪浅。

书中介绍的运动法源自于隋朝智者大师的静坐方法（记载于《小止观》一书），运用人体的气来按摩五脏六腑，以改善病症。而我根据智者大师著作中所提的一些打坐基本动作，加上恩师的领悟与传授，发展出这套运动法。

每当不了解病因为何时，我就会查阅医理的书，如《人体的地图》，只要弄清楚病因，我就能知道做什么样的动作去缓解。最初老师教我的动作很多，也比较笼统，我试着去芜存菁，把没有必要的动作删去，浓缩过后的动作不但精准，而且效果也好。



## ● 无所求地四处推广这套运动法 ●

自从我开始教授这套运动法给需要的人，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，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，我都会和老师讨论，并且密集追踪病患，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，仍将努力把这套运动法推广下去。为了传承师恩，另一方面也是应学员的要求，我定期在台北教课，为团体教学，传授学员们整套运动法，以及回答他们相关的问题；也应邀到各地演讲，推广给更多想长葆健康的人。

## ● 没有时间、空间的限制，随时随地都可以做 ●

这套运动，没有时间、空间的限制，随时随地都可以做，没有病痛的人，可以保健养生；身体有问题的人，也可以通过练习来改善。

不过，要特别提醒大家，这套动作是辅助运动，有病痛时，一定要先就医检查治疗；尤其病情严重者，绝对不可以任意停止原有的医疗行为！

此外，如果在动作上有不懂的地方，千万不要自我解读，还是希望各位能够直接与我联络，当面做咨询效果会比较好。在此，也祝福所有的读者们，身体都能平安、健康。



黄木村 谨志

# 这些身体征兆警告你： 免疫力已经衰退，人要开始受苦！

最近容易累？腰酸背痛？常常感冒？看病吃药都没有起色吗？……

下列 30 题请依序作答，答案“是”就在 □ 里打“√”，每题里只要有“√”该题就算 1 分。

最后计算总分对照下页说明，马上了解你的身体现在处于哪一种警戒状态。小心健康已经拉响警报！

1. ☐ 经常头痛？ ☐ 感觉头很沉重？
2. ☐ 会突然出现头晕状况？ ☐ 走路不稳？ ☐ 耳鸣？
3. ☐ 肩颈僵硬？ ☐ 经常腰酸背痛？
4. ☐ 试过很多按摩、纾压方式，酸痛、压力还是常复发？
5. ☐ 感觉压力大、焦虑或急躁？ ☐ 长期心情低落？
6. ☐ 健忘？ ☐ 遇到熟面孔但叫不出名字？
7. ☐ 眼压高？ ☐ 眼睛常有分泌物？ ☐ 视力衰退？
8. ☐ 鼻子或皮肤过敏加剧？ ☐ 出现新的过敏或炎症？
9. ☐ 胸闷、轻压就痛？ ☐ 副乳越来越明显？ ☐ 胸部、脖子、下巴有肿块？
10. ☐ 嘴巴或身上发出异味？ ☐ 嘴破皮、喉喉发炎？
11. ☐ 手脚容易冰冷、发麻？ ☐ 指节僵硬？
12. ☐ 腰无法往前或往后弯？ ☐ 往前或往后弯腰有一处特别不舒服？
13. ☐ 脊椎僵、痛、不动？ ☐ 背脊挺不直？ ☐ 早起特别酸痛？
14. ☐ 无法久坐或久站？ ☐ 坐骨神经会隐痛？
15. ☐ 体力退步，容易累？ ☐ 呼吸变浅？ ☐ 喘气声变大？
16. ☐ 莫名的心律不齐、心悸，早晚尤其频繁？
17. ☐ 对传染病、感冒、肝炎抵抗力差，需借助医药抗病？
18. ☐ 脂肪肝？ ☐ 腰围过胖？（男性超过 118 厘米、女性超过 103 厘米）
19. ☐ 身上长出凸起的痣、疹斑、息肉、硬块？

20. ☐常消化不良、胃痛、拉肚子？
21. ☐常 2 天以上才排便？ ☐便秘？ ☐粪便奇臭？
22. ☐血压过高？ ☐血压过低？早晚尤其明显？
23. ☐非刻意改变下，体重变重或变轻？
24. ☐膝盖无力，上下楼梯特别不便？ ☐下蹲困难？
25. ☐脚容易抽筋？ ☐半夜会乱踢？
26. ☐运动时间不像以前可以那么长？ ☐伸展柔软度退步？
27. ☐失眠？ ☐睡不好？
28. ☐对天气变化很不适应？ ☐越来越怕冷？
29. ☐慢性病症、三高等服药控制力变差？
30. ☐遇小病老是要医生开药打针？ ☐药量越吃越多？





免疫力好不好？  
恢复力强不强？

## 身体状况自我评估总分结果 → 健康警讯 **红** **绿** **黄**！

目前身体算健康，  
请继续保持良好的生活和运动习惯。

虽然你现在的健康状况没有问题，但不代表就一直不会有问题。尤其工作压力大、久坐少动、步入中年、家族有慢性病或癌症史的人要格外注意。

4 分以下绿灯  
目前健康

免疫力、恢复力、体能开始衰退，  
找出原因尽早改善。

身体开始出现小毛病，易疲劳、腰酸背痛、运动表现明显退步。哪里酸痛疲劳，哪里就有病气累积，趁情况还轻微，赶紧动筋骨、活气血，避免早衰成病。

5~10 分黄灯  
机能衰退

从气血、筋骨、体质治本，  
身体变好，医药就能减量。

身体已经不舒服好一阵子，可能也试过一些保健和医药方法。加强气血根本，让身体变强大。

11~17 分红灯  
慢性疾病

生理、心理都要同时医治，  
反省病痛的因和果。

严重病痛、烦琐的医疗，已经影响你的行动和生活。除了已确诊病症，提防还有潜症会引发；情绪也要适当纾解，正面处理病痛的因果，避免悲观念头。

18 分以上重症  
及时就医

# 目录



## 1 分钟问诊

这些身体征兆警告你：免疫力已经衰退，人要开始受苦！ 1

第

1

章

别让身体失去自我恢复的能力，身体能排除病气，才有生机！ 1

每个人都有管理自体的能力，自己的身体自己照顾 2

- 哪里气血不通，哪里就会酸痛生病
- 改善体质，要先通气血，不能只吃补药

只吃药打针不治本，较多的人多病、老气、短寿 3

- 惊人！免疫力随时都在衰退
- 免疫力、修复力和寿命息息相关，病症和病因需要校正

若忽视身体衰退的三大征兆，你就像温水煮青蛙…… 4

- 身体衰退三大征兆：自主神经 + 气血循环 + 免疫力都亮红灯！

正确运动 3 分钟，健康有效果！源自隋朝的运动法增强免疫力 6

- 直接运动：头痛医头。间接运动：头痛医脚
- 只要有呼吸，每次 3 分钟，就能做运动
- 安静、柔和的体内运动，做完不会觉得太疲惫
- 你照顾身体 1 天，身体会照顾你 7 天



## 第2章

从呼吸、动手动脚开始!

七大基本动作, 提高人体免疫力! 8

五大腺体既要分工又要合作, 不是越强越健康 10

**特别叮咛!** 6个让运动更有效的秘诀 13

**基本动作1** **呼吸动作** ➡ 把酸痛病气吐掉, 同时按摩五脏 16

【鼻吸少、嘴呼多】【鼻吸少、鼻呼多】【双呼吸】【鼻吸、嘴呼、推手造血】  
【鼻吸、嘴呼、胸部用力】【鼻吸、嘴呼、动肋骨】【单孔呼吸】【塞鼻孔呼气】  
【鼻吸、嘴呼、至腹部】【鼻吸、嘴呼、手按摩肾脏】

**基本动作2** **手部动作** ➡ 紧张和压力, 手掌是最佳出口 22

【手指比一四】【推手造血】【手指末梢弯曲】【用力握拳】【握手】【手指压掌心】  
【拇指擦手指】【捏拇指指甲两侧】【张手】【捏腋窝】【手腕左右摇】  
【手腕上下】【转手】

**基本动作3** **脚部动作** ➡ 动动脚, 气血速通又防老 30

【抬大腿】【大腿往后踢】【动脚跟】【脚趾比一四】【脚掌上下】【脚踝左右摆】  
【脚板转圈】【抖脚跟】【抓脚趾】【膝盖运动】

**基本动作4** **脸部动作** ➡ 启动你的免疫和美丽工厂 36

【拉上唇】【下颚往前】【下巴左右移】【张嘴】【拉下巴】【吞舌根】  
【吸舌头】【绕舌头】【张闭眼皮】【手贴眉毛上下】

• 眼周重要穴位多按动! 可以改善视力! 43



**基本动作5 肩颈动作** → 全身酸痛、调血压的总开关 44

【新疆舞】【点头】【下颏画圆圈】



**基本动作6 腹部动作** → 同时增强胃肠、生殖、泌尿功能 48

【缩小腹】【定肌法】【减肥运动】【胃部运动】【按摩腹股沟】【提肛】

**基本动作7 脊椎动作** → 拉动命门穴，腰酸和肾病不再犯 54

【大腿前后移】【腰上下拉】【跪坐姿、腰上下拉】【手贴耳、腰上下拉】  
【卵巢运动】【双手摸地】【弓背】【脊椎运动】【平躺、动尾椎】

**特别叮咛!** 做运动后的身体反应和舒缓动作 64

第  
**3**  
章

头不痛、腰不酸、腿不麻，能蹲又能跑!

只要1招3分钟，活用整套运动法，50个常见病症会改善! 67

**1 筋骨系统** →

- ① 肩颈酸痛·肩周炎 68
- ② 背僵硬·僵直性脊椎炎·类风湿关节炎 70
- ③ 背痛·脚麻 72
- ④ 腰尾椎酸痛·挫伤·椎间盘突出·骨刺 74
- ⑤ 脊椎侧弯·驼背 76
- ⑥ 坐骨神经痛·胯部无力·腰虚 78
- ⑦ 腰扭伤·睡不安稳 80
- ⑧ 手肩腰连带酸麻·腰挺不直 82
- ⑨ 手腕关节痛·狭窄性腱鞘炎·指关节变形 84
- ⑩ 手腕臂麻痛·腕管综合征 85





- 11 退行性关节炎 86
- 12 膝盖无力·膝痛·蹲下站不起来 88
- 13 骨质疏松·骨折复健 89

## 2 神经系统 →

- 14 焦躁·压力头痛·失眠 90
- 15 不宁腿·脚抽筋·头晕 92
- 16 紧张·心跳快·胃酸过多 93
- 17 记忆衰退·反应慢·口吃·睡不好 94
- 18 干眼症·眼压高·易流泪 96
- 19 耳鸣·耳疾·疲劳 98
- 20 颜面神经或身体左右边感觉不一 99
- 21 手指手臂发麻 100
- 22 腰无法挺直·无法久坐·脚容易麻 101

## 3 消化排泄系统 →

- 23 胃痛·胃胀气·肠胃病·胃酸反流 104
- 24 肠躁症·拉肚子·便秘 106
- 25 痔疮·膀胱无力·漏尿·尿频 108
- 26 前列腺问题 110
- 27 高血糖·糖尿病 112
- 28 口臭·肝炎·脂肪肝 116
- 29 痛风 118

## 4 循环系统 →

- 30 心悸·心律不齐·胸闷·易喘 120
- 31 心脏无力·瓣膜有问题 122



- 32 手汗·多汗 123
- 33 低血压·头晕·手脚冰冷·水肿 124
- 34 阿尔兹海默症·脑卒中·突然眼花手麻 126
- 35 高脂血症·高胆固醇 128
- 36 尿道发炎·尿浊 130

## 5 呼吸系统 →

- 37 气管不好·有痰·干咳·喉炎 132
- 38 气喘·运动后胸闷 133
- 39 鼻子过敏·皮肤过敏 134
- 40 白癣·吸入性皮肤过敏 135

## 6 内分泌系统 →

- 41 内分泌失调·晕眩心悸·更年期综合征 136
- 42 发育不良·促进长高 139
- 43 甲状腺亢进·心悸易怒·高血压 140
- 44 甲状腺功能低下·变胖掉发·高脂血症 142
- 45 黑斑·皮肤粗糙·湿疹·荨麻疹 144
- 46 清肝毒·淋巴排毒·美肤 146
- 47 巧克力囊肿·子宫肌瘤·不易怀孕 148

## 7 免疫系统 →

- 48 容易累·睡不好·易打嗝 150
- 49 容易感冒·流感 152
- 50 异位性皮炎 154



**特别叮咛!** 对于改善重大疾病·癌症也有良好的作用 156

① 心脏疾病 ② 脑血管疾病·脑卒中 ③ 忧郁症 ④ 肝硬化 ⑤ 肾脏病 ⑥ 肺癌  
⑦ 甲状腺癌 ⑧ 子宫颈癌 ⑨ 乳腺癌 ⑩ 卵巢癌 ⑪ 不孕症 ⑫ 前列腺  
癌 ⑬ 膀胱癌

第  
**4**  
章

**超方便! 一日生活动作建议**  
**结合早晚作息做运动, 保健效果加倍! 161**

上午 7 点 **起床时** ➡ 暖身·呼吸排气 163

上午 8 点 **上班坐车** ➡ 舒张四肢·活动腰臀 164

下午 3 点 **工作休息** ➡ 头颈减压·关节伸展 166

下午 5 点 **傍晚减肥** ➡ 瘦身黄金时段 168

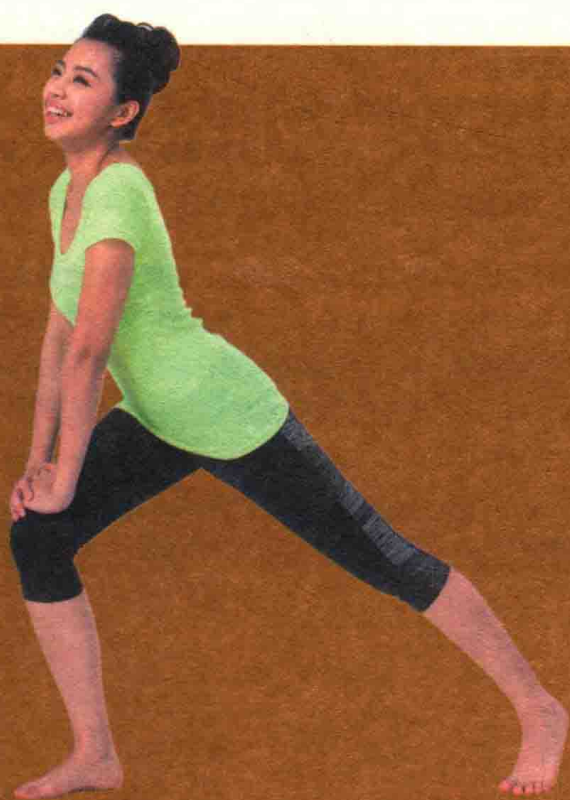
晚上 9 点 **晚上调养** ➡ 顾好胃·肾·生殖系统 170

晚上 10 点 **睡觉前** ➡ 安神好眠 172



# 第 1 章

别让身体失去自我恢复的能力，  
身体能排除病气，才有生机！



# 每个人都有管理自体的能力， 自己的身体自己照顾

## 哪里气血不通，哪里就会酸痛生病

人体本来就具有自我管理的能力。

这套运动法源自隋朝，主要的原理是：运用自力来拉动筋骨与肌肉，动作简单易做，却能刺激穴道、活络经脉、按摩脏腑、活化新陈代谢。通过导引全身的气血通畅，促使气血滞碍的酸痛病体恢复生机，回到健康状态。

只是，身体为什么会出问题？

归究古今医论，都脱离不了“无形的气”和“有形的血”两大要素。

当气虚使血流变慢，经络里形成气阻、气结，便是酸痛麻痹的征兆；当血液缓滞瘀积，会加速器官衰败、免疫力降低、毒素二度循环，往往慢性病缠身，甚至引发细胞癌变。

可以说“哪里气血不通，哪里就酸痛生病”。

## 改善体质，要先通气血，不能只吃补药

气足血行，是人的健康之本。而运动，是畅通气血最直接的方法。

“提升身体的能量，达到身体、心灵健康”是本套运动的最高境界，让我们能达到“自己的身体自己照顾”的目标。不但能减轻经济负担、降低医疗资源浪费，还能有尊严、自在、健康地乐活延寿。



# 只吃药打针不治本， 较多的人多病、老气、短寿

**惊人！免疫力随时都在衰退！**

现代人的病，七八成都是生活习惯造成的，久坐少动、晚睡、生气急躁、吃多吃咸、乱吃补药……24小时都在累积气血筋骨的负担，加上身体的老化，都造成免疫力变弱。

此外，许多人长期压力大，心情抑郁，导致免疫系统紊乱，甚至产生神经官能症；或在遭遇重大变故后，突然罹患癌症！很多实例都提醒我们，生理不平稳，会导致心理不平稳，反之亦如此。因此，要多学习释放压力的方法，对外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！

**免疫力、修复力和寿命息息相关，病症和病因需要校正**

健康能力包含防御对抗病毒的“免疫力”；疲劳、病痛、受伤后的“修复力”。所以当健康有问题，为了全面调养身心生活，不仅要对症吃药打针，还必须了解病因，从病根去校正。

**免疫功能差 ➡ 经常生病，小病变大病，且容易罹患癌症！**

外在环境的细菌病毒是消灭不完的。强化自体免疫系统，才能降低得病率和用药量，避免弱化气血细胞能量，形成容易癌变的体质。

**修复功能差 ➡ 酸痛虚寒，功能易早衰，慢性病缠身！**

疲劳、疾病或受伤，都需靠身体从内在自发修复。而久坐、压力、熬夜往往导致气血循环、组织功能不良，长期受筋骨酸痛、三高、肥胖、心血管病等威胁。