

10个自愈动作，25种对症自愈疗法
3分钟搞定疾病，能不吃药就不吃药

能不吃药

就

不吃药

隋朝养生秘籍《小止观》传人
中国台湾金石堂畅销书作者

黄永村◎著

治不好的病80%靠排
只有医生知道
体内病气都能治好

随书附赠
DVD
养生光盘

吉林科学技术出版社

能不吃药

就

不吃药

隋朝养生秘籍《小止观》传人
中国台湾金石堂畅销书作者

黄木村 著

不好的病80%靠
只有医生知道
体内病气都能治安

图书在版编目 (C I P) 数据

能不吃药就不吃药 / 黄木村著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 12

ISBN 978-7-5384-7452-7

I. ①能… II. ①黄… III. ①运动疗法 IV.

①R455

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第007033号

能不吃药就不吃药

著 黄木村
出版人 李 梁
责任编辑 孟 波 周 禹
封面设计 南关区淇桢电脑设计工作室
技术插图 南关区淇桢电脑设计工作室
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 200千字
印 张 10.5
印 数 1-8 000册
版 次 2014年6月第1版
印 次 2014年6月第1次印刷

出 版 吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

储运部电话 0431-86059116

编辑部电话 0431-85659498

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7452-7

定 价 29.90元

如有印装质量问题可寄出版社调换

版权所有 翻印必究

木村老師雅屬



木高涼爽眾歡迎
村出賢人利有情
老練功夫能奉獻
師超悲智理精明

歲次戊子年臘月

釋開哲



撰贈

釋開哲法師感念黃老師慈悲為懷、不為己利，特別作詩一首贈送。



黄老师在和学生交流



黄老师2005年受邀到南非讲课



黄老师受邀到马来西亚讲课



黄老师与中国台湾冲道瑜伽会学员合影



黄老师在大连市讲课



黄老师示范搓掌心动作

表 常见病自愈力动作速查

常见小病		
病名	动作	页数
晕眩、喘不过气、胸闷	新疆舞、拉下巴、搓掌心、缩小腹、双呼吸	22
22感冒	吞舌根、拉下巴、鼻吸少，嘴吐多、新疆舞、拇指擦手指	26
飞蚊症	双呼吸、搓掌心、脚掌上下活动	31
荨麻疹	搓掌心、缩小腹、拉下巴	34
更年期综合征	拉下巴、鼻吸少，嘴吐多、搓掌心、双呼吸、缩小腹、脚掌上下活动、提肛	37
神经官能症	缩小腹、鼻吸少，嘴吐多、大腿前后移、腰上下拉、脚掌上下活动	42
常见疾病		
病名	动作	页数
手腕肌腱炎	手腕左右摇、张手	48
肩膀痛	转手、张手、新疆舞	51
尾椎受伤	跪坐姿腰上下拉、大腿前后移	54
腰扭伤	缩小腹、腰上下拉、大腿前后移、脚掌上下活动、鼻吸少，嘴吐多	57
椎间盘突出及骨刺	绕舌头、手指比一四、新疆舞、脚掌上下活动、腰上下拉、大腿前后移	61
强直性脊柱炎	大腿前后移、腰上下拉、新疆舞、脚掌上下活动、脚板转圈、抓脚趾、搓掌心	65

慢性病		
病名	动作	页数
甲状腺功能亢进和结节	吞舌根、拉下巴、缩小腹、脚掌上下活动、下颚画圆圈	72
硬皮症	拉下巴、搓掌心、缩小腹	76
肾脏病	搓掌心、缩小腹、手贴耳、腰上下拉、提肛	80
输尿管逆流	按摩膀胱、按摩脚趾缝	83
不孕症	拉下巴、搓掌心、缩小腹	86
癌症		
病名	动作	页数
脂肪瘤	缩小腹、拉下巴、搓掌心、弓背	92
子宫肌瘤	缩小腹	96
乳腺癌	拉下巴、搓掌心、手指比一四、新疆舞、缩小腹、脚掌上下活动	100
肺癌	吞舌根、搓掌心、拇指擦手指、拉下巴	104
肝癌	搓掌心、缩小腹、脚掌上下活动	108
大肠癌	拉下巴、缩小腹、搓掌心、大腿前后移	111
前列腺癌	拉下巴、搓掌心、缩小腹、抬大腿、按摩腹股沟	115
卵巢癌	缩小腹、双呼吸、大腿前后移、手指比一四、卵巢运动	119



远离疾病，享受生命

人们对生活质量的要求随着社会的进步逐渐提高。近几年，各式各样的疗法、派别，如雨后春笋般出现，满足了大众追求健康的需要。体质、基因、心态等因素因人而异，一种保健方法也并不是任何人都适用的。选择适合自己的运动和饮食方式，才是保持健康最为安全、可靠的方式。

一个偶然的機會，我看到黃木村老師指導學員學習自愈力運動的影片。我覺得很奇怪：“怎麼會有如此簡單易學的运动？而且男女老少都能做。”不久後，我請黃老師在瑜伽課上進行指導，參加的學員都受益匪淺。

自愈力運動與其他運動最大的區別在於，鍛煉者保持輕鬆的姿勢和愉悅的心情，按照老師的指導，運動身體各個部位就可以了。這不需花費太多的精力，對我們保持健康、美麗很有益處，與瑜伽有異曲同工之妙，只是瑜伽對體位的要求更高而已。

如此不可思議的健康秘訣，沒有時間和空間限制，只要你願意，隨時隨地都可以做。

常常做自愈力運動能夠讓我們保持健康、不易衰老、遠離疾病。

台灣衝道瑜伽會理事長

江慶光



简单易学的祛病法宝

能认识无私的黄木村老师，是基金会的福气。黄老师自幼笃信佛教，随恩师学习盘坐修持、活络经脉等养生祛病的方法。黄老师结合了自己从体弱多病到身强体健的经历，给这些动作取名为自愈力运动。

多年来，黄老师致力于推广传授自愈力运动，帮助众多病友达到了身体康复，心态平和的状态。义工谢太太曾患大肠癌，虽然坚持治疗，但仍移转到了肝脏。后来，在黄老师的指导下，她认真学习做自愈力运动。谢太太在接受西医治疗的同时坚持做运动，至今已有五年多了，她感觉身心自在，生活如常。

有病友感激老师的无私奉献，将老师的口述转印成书，默默推广。一方面这样可以更好地保存，另一方面可以发扬光大，让有缘人能早日得到健康秘诀。我听过老师在基金会里给身心障碍者做的一场讲演，也曾经把介绍自愈力运动的书送给过许多亲朋好友。他们的反响都很好，说自己收获颇多。

生活在这个竞争激烈的社会，我们常常会面临身体上、经济上的问题。这套简易的养生祛病运动显得更加弥足珍贵。无论年龄、性别，只要能动、肯动，随时随地、坐卧立行都可以进行，这些非常符合我们基金会的宗旨。

这本书加入了对疾病的分析和针对症状进行运动的内容，更为实用和完备。因此，我乐于为本书做序。

郑丰喜文化教育基金会

吴冠刚



每天有空就做，效果日渐明显

每次电话联系黄木村老师：“老师，有一位被诊断是××病的病人，可否麻烦你指导一下呀？”

“啊！你又要来考我了。”他谦虚道：“不晓得我有没有办法，怕会让你失望啊！当事人如果愿意坚持做运动，那就带他来一趟好了”。

公式似的对话虽然一再重演，但是黄老师总是能以娴熟的经验，轻松解决患者的身心之痛。我不禁想起韩愈《师说》：“师者，所以传道、授业、解惑也！”看到黄老师对各种疾苦的“解惑”，我深信“解惑”的难度远在“传道”和“授业”之上。

黄老师是虔诚的佛教徒。但是在教大家学习做自愈力运动时，他总是非常真诚地建议当事人在做运动的同时要坚定各自的信仰，并不刻意强调自己的宗教信仰。

我觉得，自愈疗法无需打针、吃药，无需花费金钱，无需定时定点，无需准备器械；所需要的只是每天有空就做，并一直坚持下去。这些运动不受时间、地点的约束，举手投足都是有益健康恢复的运动，实在是没有理由不做。

自愈力运动强调呼吸自然、身形自然、心神自然、动作平顺、气息均匀。无需刻意人为加速、用力；动作幅度虽小，却可以使气血顺畅，于身体内部起大作用，实在没有理由不做。如果要做，就一定要鼓起勇气，坚持下去。如果觉得动作太简单了，心里并不相信，随随便便地做几下的



5. 白岩松推荐语

话，一是浪费时间，二是心中又多了很多疑惑，实在对自己没有什么好处！

黄老师经常提醒大家：“有病痛，一定要就医，不要因为运动而停止原来的治疗。”就把这个自愈疗法当作是原来医疗的辅助吧，事半功倍、一举数得，不需要气喘吁吁、挥汗如雨地做，何乐而不为呢。

“是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何欢？当勤精进，如救头燃，但念无常，慎勿放逸。”浅显通达之语，希望能够激励读者！

统一超商关系企业首阜企管 总经理

曾繁斌



最好的医生就是你自己

两年前，我把学习到的自愈力运动出版成书，与读者们分享这套养生功法，真正落实了“利益众生”的目的。回想起刚开始推广自愈力运动时，几乎没人相信它的功效，都觉得我在说大话。他们觉得这些简单的动作，怎么可能达到治病的功效？如果有用的话，还需要医生吗？只要做运动就能康复，那医院不就要关门了？

其实，我只是给大家增加一个选择而已，并不是鼓励大家只做运动不看医生。如果，已经吃了很多药，都没有效果，甚至连医生都觉得治不好时，至少试一下自愈力运动。我们常说“病急乱投医”，这话一点也不假，人在危急时，做什么事都是慌乱的，治病的时候恐怕急得什么都不顾了吧！

自愈力运动靠自己身体的力量拉动筋骨和穴位，动作都很简单，不需要借助任何外力，只要肯做、愿意实践，就会看到效果。这些年来，我陆续帮助到了许多人。看到他们自告奋勇地帮我推广，买书送给朋友，我非常感激。许多人看书后，直接来找我学习。我只是一个讲师，专注于教学。每个重获健康的人，都是因为他们对自己有信心，认真运动，否则我教授再多的动作也没有用。

我常对学生说：“相信自己，你才是治疗疾病最好的良药。只要你肯给身体一点点机会，身体就会回馈你更多。”还是要提醒大家，我并不是医生，原来的治疗还是不能放弃，这套动作只是辅助治疗用的。病情严重



的患者，在做这些运动的同时，也要积极配合治疗。

现在，我在台北及台中都有教学课程，欢迎读者朋友们前来聆听，也可以当面向我咨询。衷心希望大家都能幸福、健康。

黄木村



目 录

第一章 症状消失病就好了吗

头晕、头痛、胸闷、气短，一片速效药下肚就好了，
但下次再犯是不是更严重了呢？症状出现的是不是更频繁了呢？
吃药是可以救命，但只有排出病气才能让身体恢复健康。

 自己的疾病自己医	2
生命能量关系生死	2
树立正确的疾病治疗观念	5
排掉病气改善健康状况	7
 十种不伤身体的健康选择	9
随时随地进行运动保健	9
第1式 双呼吸	10
第2式 鼻吸少，嘴吐多	11
第3式 拉下巴	12
第4式 吞舌根	14
第5式 新疆舞	15
第6式 缩小腹	16
第7式 大腿前后移	17
第8式 腰上下拉	18



第9式 搓掌心.....	19
第10式 张手	20

第二章 小病小痛不药而愈

“阴平阳秘，精神乃治。阴阳离决，精气乃绝。”

机体一定程度上的阴阳失调会以各种小病小痛的形式表现出来。

此时，如果及时加以调整、控制，不仅可以消除病痛，
更可以避免产生更大的健康问题。

 眩晕、喘不过气、胸闷.....	22
眩晕、气短、胸闷可能是疾病的先兆.....	22
缓解症状的小动作	22
多数眩晕是脑部氧气供应不足引起的.....	24
 感冒	26
感冒的常见症状.....	26
促进感冒痊愈的小动作	26
多做有利于提高免疫力的运动，远离感冒	28
 飞蚊症.....	31
如影随形的“蚊虫”	31
常做这些动作可以摆脱阴影	31
促进眼球的血液循环，让飞蚊症不再恼人.....	32
 荨麻疹.....	34
荨麻疹的发生与免疫有关	34



调节人体免疫功能的动作	34
相信身体的能量，摆脱恼人的荨麻疹	35
 更年期综合征	37
了解更年期	37
适合更年期女性做的运动	37
内分泌平衡了，更年期综合征的症状就能缓解	39
 神经官能症	42
神经官能症的表现是很多样化的	42
做这些动作可以调节烦躁的心情	42
放松心情，做自愈运动，能有效改善神经官能症	44

第三章 关节好，不服老

本来正是享受生活的年纪，却为走不快、蹲不下、起不来、拿不动、疼痛感越来越重所困扰。自己痛苦，子女担忧，想不服老都不行。想要获得健康，除了注意生活方式、接受正规治疗外，注意保暖、纠正不良姿势、坚持锻炼才是防治骨关节疾病的关键。

 手腕肌腱炎	48
不可忽视的手腕疼痛	48
两个简单有效的治疗动作	48
适度的按摩患处，对肌腱的康复很有益	49
 肩膀痛	51
让人心烦的肩膀痛	51



小动作的大功效	51
运动前后多做新疆舞及张手，能预防肩膀痛	52
 尾椎受伤	54
尾椎受伤后的表现有哪些	54
有助于康复的小动作	54
尾椎受伤后，按摩穴位是最有效的治疗	55
 腰扭伤	57
腰扭伤，怎一个痛字了得	57
这些动作，让长痛变短痛	57
加强肌肉的力量，能降低扭伤腰的概率	59
 椎间盘突出及骨刺	61
椎间盘一突出，全身都难受	61
几个保健小动作	61
经常按摩，可以预防椎间盘突出及骨刺的发生	63
 强直性脊柱炎	65
强直性脊柱炎的征兆	65
坚持做这些动作	65
打通身体的关卡，可以预防强直性脊柱炎	67