

图书基本信息

书名：<<醫生說治不好的病.99%都靠自癒力運動>>

13位ISBN编号：9789866228117

10位ISBN编号：9866228118

出版时间：采實文化事業有限公司

作者：黃木村 著

页数：144

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

前言

推薦序 「救人的方法越多越好」 知道黃木村老師一直在推廣《自癒力運動》已有二十多年了，那時我還在醫學院唸書，在黃老師的引薦下拜見過他的恩師，至今慈祥長者的自在容顏仍令我印象深刻。

之後每次和黃老師見面時，他總不吝教我幾個實用的動作，得以解決或舒緩身體的不適。畢業後，我完成了麻醉及重症專科的訓練，接觸的都是必須經歷手術及術後急性疼痛的一般病人，或轉入加護病房的重症病人，除了臨床的醫療照護，我也將某些動作，如促進胃腸蠕動，加入成為術後衛教的一部分。

效果如何呢？

我發現那些意志堅定，想要快快好起來的病人都會認真做，果然恢復快速，大多可以提早下床活動。

近年來，深深覺得我所照顧的病人，在各種疾病進展到必須接受手術或重症照護時，這些病人及家庭往往經歷身心的重大衝擊，絕不只是「開完刀就好了」。

與其病人等到此時才體會健康的重要性，不如對於大多數仍在輕症或「亞健康」狀態的人，我能在親身學習及印證諸多法門後，以醫師之名，分享給予預防保健的觀念。

因此開始接觸自然醫學與有機蔬食，經由中國醫藥大學的醫師針灸推廣班，開啟了我對中醫理論及經絡的興趣，印證了四季節氣與人的身心病痛，如何真實呈現在自己、親友及病人的身體經絡上。

誠如陳公立夫先生所言「救人的方法越多越好」，各大書店都有一整面中西醫營養保健及經絡養生的書牆，我常有興趣去買來看看並親身操練，也有些機緣可以跟著一些老師學習，並與他人分享。最後發現，許多真的很好的經絡運動，如果太複雜，我自己也常忘了要日起有功。

回想起來，黃木村老師這些簡單易行，真人示範指導的動作，竟是我常常隨時想起，就可以立即進行的《排氣運動》，也真正適合台灣現在的社會，普遍飲食膏粱厚味，卻又常聽到工作太忙太累，沒空運動的現代人。

這些年來，見證著黃老師秉持「免費教學」的原則，一直不藏私且主動關心來求教的人，這樣的發心，是吾等凡人所不能及。

兩年前，欣見他終於將常用的養生動作整理成冊，可以將《自癒力運動》廣為流傳、讓人時時溫習，我自己及朋友，陸續自掏腰包買了數十本至百本分送他人，自不在話下。

這次黃老師進一步整理了他多年來為各類疾病量身打造的系列養生動作所累積的經驗，希望可以讓身心正在接受試煉的人們，得以建設「自己救自己」的心理與開啟人體的「自癒力」大門，也提供我們這些有緣的照護者，多一種救人助人且實際可行的方法。

三軍總醫院麻醉部主治醫師 林作舟

<<醫生說治不好的病.99%都靠自癒>>

內容概要

『身體』比『醫生』聰明，你知道嗎？

醫生說：「這種病，恐怕只剩半年……」，你為什麼要相信？

一直打針、吃藥，有效？

「超乎科學」的自癒能力，有奇效。

慢性病、癌症都能改善？

二十五篇驚人成功案例，真實告訴你。

人體自癒力講師黃木村，十多年前得自恩師傳授【自癒力運動】 動作簡單、效果迅速，運用【氣的共振原理】，疏通穴道和經絡。

台灣、南非、菲律賓、馬來西亞、日本到中國大陸……，80萬人都在做這套【排氣功】

○ 醫生都放棄的腎胰癌，靠排氣功止住了……（南非） 無法開刀的鼻咽癌，用繞舌頭改善……（馬來西亞） 腦癌患者做排氣功，開刀之後快速恢復……（屏東） 天天做排氣功，終止二十年的蕁麻疹人生……（台東） 罹患乳癌之後，天天做排氣功，竟然慢慢好轉……（台北） 醫生說「沒救」，身體卻說「有救」，你聽誰的？

人體有無限的自癒能力，請相信。

耐心、耐心，還是耐心，隨時隨地想到就做【縮小腹、雙呼吸、拉下巴】，治百病，就這麼簡單！

【胃痛】只能吃止痛藥？

「縮小腹」能解除疼痛。

【腰痠背痛】無法根治？

「動大腿」比貼膏藥還有效！

長期【便秘】該怎麼辦？

「踢踢腿」就能有效改善。

每天晚上都【失眠】？

「壓腳掌」就能一覺到天亮！

一年四季都【手腳冰冷】？

「推掌心」讓你全身暖呼呼！

天氣冷【痛風】就發作？

「動腰部」讓關節不再疼痛！

作者簡介

黃木村 【人體自癒講師】 十幾年前，黃木村老師開始苦口婆心傳授這套療法--「3分鐘自癒力運動」。

他不求回報的到處推廣，只為能讓更多人找回健康，剛開始大家總是半信半疑的跟著他做動作，直到成功案例不斷出現之後，愈來愈多人被他的誠意打動，開始嘗試這67個簡單且效果顯著的動作，「身體才是最好的醫生」這個道理，讓許多人重拾健康的快樂。

許多人在親身體驗之後，得到圓滿的結果，回來與黃老師道謝時，他總說：「那是因為你相信自己，不是我的功勞。」

始終秉持著「無所求」助人健康的理念，黃老師說，未來的日子他將會永無止盡、全心全力推廣這套運動，幫助更多的家庭找回健康。

經歷： 靈鷲山道場講師 普賢基金會講師 民視交通台《幸福學分班》節目養生專家
信義區老人服務中心講課 北海社區大學講課 北門扶輪社演講 台灣沖道瑜伽會講課

書籍目錄

【PART 1】自癒力運動，就是把身體的病氣排出體外！

第一章 自己的疾病自己醫 為什麼人會生病？

氣血不流通造成各種疾病 身體本來就有治癒自體的能力 人有三窩難過關：腋窩、心窩、鼠蹊窩
「頭痛醫頭，腳痛醫腳？」

，不要忽略人體器官的關聯性 疾病的因與果，都要處理第二章「自癒力運動」的健康法 自癒力運動的原理 病氣在哪裡，就排那裡 10個最有效的「自癒力運動」雙呼吸（功效1）加速心臟的血液環，改善頭暈、心律不整（功效2）按摩肺臟及肝臟，夜貓族適合多練習鼻吸少、嘴吐多（功效1）改善運動傷害，有效排毒及降火氣（功效2）按摩胸部，讓身體充滿新鮮氧氣拉下巴（功效1）刺激上半身內分泌系統，提高免疫力（功效2）運動頸部及前胸，拉動深層筋部位吞舌根（功效1）強化人體的氣管，改善甲狀腺問題（功效2）加強肺臟機能，啟動人體免疫力新疆舞（功效1）緩和肩頸的痠痛，有效降低血壓（功效2）活絡中樞神經系統，遠離感冒縮小腹（功效1）促進下半身的內分泌，改善血液滯留、阻塞問題（功效2）強化腸胃，改善脂肪堆積大腿前後移（功效1）刺激坐骨神經，改善便秘（功效2）運動大腿及臀部的肌肉，解除僵硬及痠痛腰上下拉（功效1）鍛鍊腰肌，預防骨刺（功效2）運動後腰部，預防腎臟疾病造血（功效1）促進血液循環，改善手腳冰冷（功效2）運動手部經絡，讓血液更健康張手（功效1）刺激末梢神經，排除緊張感（功效2）加速排出廢氣，避免手脹

【PART 2】自癒力運動可以治百病，效果神奇！

常見小病痛案例（1）有效的自癒力運動，讓【暈眩】不再發生 案例（2）適度按摩患部，對【肌腱炎】的復原很有效 案例（3）運動前後多做新疆舞及張手，能預防【肩膀痛】 案例（4）【尾椎受傷】時，按摩穴道最有效 案例（5）加強腰背及臀腿的力量，能預防【閃到腰】的機率 案例（6）多做提高免疫力的運動，就能遠離【感冒】 常見疾病案例（7）放鬆心情做人體自癒運動，能有效改善【精神官能症】 案例（8）多運動身體阻塞的部位，【脂肪瘤】就不易沾黏其他組織 案例（9）縮小腹能活絡子宮循環，改善【不孕症】的問題 案例（10）平衡身體的內分泌，【更年期症候群】的症狀就能紓解 案例（11）常常縮小腹，對於【子宮肌瘤】有很好的效果 案例（12）促進眼球的血液循環，讓【飛蚊症】不再惱人 案例（13）按摩膀胱及腳趾縫，能讓【輸尿管逆流】不再惡化 慢性病案例（14）暢通全身的氣血，告別【甲狀腺亢進】和【結節】 案例（15）常按摩頭部及脊椎，可預防【椎間盤突出】及【骨刺】的發生 案例（16）打通身體的關卡，就能預防【僵直性脊椎炎】 案例（17）免疫系統不失調，就能預防【硬皮症】 案例（18）告別【腎臟病】，首重排除身體的濕熱 案例（19）相信自體的能量，就能擺脫惱人的【蕁麻疹】 癌症案例（20）擁有相信自我的信念，【肺癌】其實並不可怕 案例（21）信心喊話及配合動作，【大腸癌】是可以治癒的 案例（22）勇於面對問題，【攝護腺癌】其實並不讓人難以啟齒 案例（23）回歸身體的自癒力，是面對【乳癌】最好的方法 案例（24）刺激下半身的內分泌，【卵巢癌】也可以不依靠化療 案例（25）認真運動，就是打擊【肝癌】最好的解藥

【PART 3】「自癒力運動」的真實體驗分享 用運動儲蓄健康，受益無窮 遇見黃木村老師的「自癒力運動」，改變我的人生！

持續運動，是保健身體最好的藥 用自己的力量，修復身體 「自癒力運動」改善了我的病情【獨家收錄】67個實踐動作大公開

章節摘錄

(一) 花錢買藥吃，不如每天做自癒力運動【原高血壓患者---曾慶瑤先生】 黃木村老師和我的大兒子繁斌是多年同事，每每聽到他引介病患（不孕症、癌症、紅斑性狼瘡…）去找黃老師，黃老師都是宅心仁厚的盡量「擠」出時間解人病痛，真的是一位隱居紅塵的能人異士，每日所行所為誠如佛菩薩的「無畏施」。

十多年前，我的大媳婦無意中摸到頸側有數個突起的小瘤，內心甚為驚恐。趕緊求助於黃老師，黃老師教予「拉下巴」動作。自此，無論等公車、煮飯菜、工作等，她真的是達到「隨地做，隨時做」的地步。數月後，竟然無意中發現頸側的小瘤都不見了。此事讓我對於黃老師所教導的動作深感佩服，也生起信心！

我是民國二十年出生，四十多歲的時候，在台大醫院做健康檢查，我記得當時那位醫生對我說：「你有高血壓，必須一輩子吃藥」。

民國九十八年三月，我的大兒子拿給我一本書（黃老師的第一本大作），我很用心的研讀，找出適合我身體狀況的各項動作，然後逐一寫在一張A4的紙上，為了日後翻書查詢的方便，我還在逐項動作的旁邊註明了頁次。

然後，就展開了迄今持續兩年多的「柔軟」運動。

夏天，每天早上大約四、五點起床，我就開始依紙上的1逐一「照表操課」。冬天天氣酷冷，雖然也是很早就會醒來，但我改在被窩裡，或躺在床上做運動，正式的「照表操課」則挪到每天的下午進行。

因為我每天要做的動作很多，每個動作又至少三百下，還需要上山種菜，所以我較無法達到黃老師所要求「單一動作三分鐘，每日做五次」的標準。大部份情況，每天我做一個循環，但因為每個循環所花的時間長達七、八十分鐘，所以在夏天，經常尚未出門，早已汗流浹背。

也曾聽黃老師說：『這些動作行、住、坐、臥都可以做』。所以除了固定早上的運動外，其餘時段我就利用飯後的休息時間，眼睛看電視節目，雙手也跟著做一些動作；雙手做完，改換雙腳，既享受休閒娛樂，又有健身效果，一舉兩得。

做了一年之後，我發現我的高血壓指數在不知不覺中恢復正常，即使藥量減半或忘了吃藥亦是如此。做了二年之後，我的體重減掉十公斤，腰圍瘦了一大圈，根本無須刻意餓肚子、吃代餐，甚至吃減肥藥。

除了種菜，我也有種竹筍。以往遇到竹筍的鬆土、施肥期，經常一個上午的工作下來，腰椎和雙手都會酸麻。這一、二年來，我發現「腰上下拉」、「大腿前後移」、「手指比一四」這三個動作對治腰椎和雙手酸麻相當管用。

午睡之後，各做個二、三百下，嘿！
脊椎關節、兩手關節就又似乎上了油似的，靈活很多很多。

聽聞病患在獲得黃老師的解惑之後，最喜歡問「每天要做多少次？」，黃老師都會笑答：「就像儲蓄一般，想存多少，就存多少，反正受益人都是自己。」。

或者病患再問：「每次要做多久時間？」
黃老師就會再笑答：「每個動作三分鐘，每天五次，這樣會不會太久？」
病患面露不可思議神情回答「不會！」
黃老師就會接著再說：「那就每個動作三分鐘、每天做五次吧！其餘時間，想做就做，有時間就做，記得喔，健康是你自己的！」。

若遇人問：「醫生開的藥是否停止服用？」

<<醫生說治不好的病.99%都靠自 >

」黃老師就會回答：「不必刻意停止，就將我教的這些小動作當做是每天必做之運動即可；或者，就當做是被我騙來做運動好了！

」。

黃老師每每感慨：為何病患都喜歡花錢買藥，拿錢給醫生，而不自己挪一點點時間做做自癒的運動？

這些小動作，沒有時間和空間的限制，隨時就能做。

只要持續做，既不必花錢，也不必打針，更不必吃藥，就有不可思議的成效，這麼棒的事，我一定要推薦給大家，希望大家都能得離苦，祝願大家都能得安樂。

編輯推薦

【特色1】獨家精選10大常見自癒力運動 - 每天3分鐘，徹底排除全身的病氣！

自癒力運動的特色就是「不求人」，因此黃老師要告訴你人人都適合的10大動作，大人小孩都可以做，真正達到「有病治病，無病強身」的最高宗旨原則。

【特色2】收錄25個常見病症與案例 - 真實故事搭配動作說明，效果更明確！

除了搭配動作，更清楚解釋疾病症狀，先懂理論，再學動作，搭配真實故事，凝聚信心與勇氣，面對疾病不害怕！

【特色3】隨書附贈30分鐘動作示範DVD - 老師講解搭配學員示範，學習更快速！

除了學員示範外，針對一般人易錯的動作，黃老師親自說明，並告訴你運動的功效，貼心叮嚀注意事項，真正達到同步教學的目的，學習效果驚人。

【特色4】收錄疾病V.S動作速查表 - 最清楚的速查表，節省查詢時間！

擔心緊急時花費太多時間在找動作嗎？

收錄最簡明的表格，什麼症狀該做哪些動作，翻翻表格就知道，更可以印下來隨身攜帶，隨時隨地都能做！

【特色5】67個實踐動作大公開 - 動作全部收錄，一本書讓你藥到病除！

之前沒有收錄的動作，這次全部告訴你，最完整的67個自癒力動作，清楚羅列在書中，治癒疾病不再有遺漏。

各界人士強力推薦 鄭豐喜文教基金會---吳繼釗 台灣沖道瑜伽會理事長---江麗光 三軍總醫院麻醉部主治醫師---林作舟 統一超商關係企業--首阜企管總經理---曾繁斌

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>