第一图书网, tushu007.com

<<生病不求医>>

图书基本信息

书名：<<生病不求医>>

13位ISBN编号：9787811274004

10位ISBN编号：7811274000

出版时间：2009-3

出版时间：中国传媒大学出版社

作者：黄木村

页数：196

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

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。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

经常挑灯夜读，辛苦背诵的内容却记不住，只要动动手指就能帮你改善记忆力？
胃口越来越好，人却越来越瘦，手脚齐动原来也能控制你体内的高血糖？
平时生活随便，凡事凑和就好，却不知隐性疾病早已相随。
远离妇科病难道只是动动小腹？
特色1　只要3分钟，不费力、不依靠器材，不受时间、空间限制，就能改善身体不适与各种慢性疾病，让原本血气淤滞的病体重新恢复生机。
特色2　书中针对骨骼、神经、消化、循环、呼吸、内分泌、免疫七大系统病症进行详细说明，并配有动作图解，令人一目了然。
读者能够根据自身情况，自检自查，一学就会。
特色3　不用研究人体穴位以及复杂难懂的中医理论，读者只要照图操作，比如缩小腹、点头、动脚踝之类的简单动作，就能刺激穴道、活络经脉、按摩脏腑，让你生病不求医。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

黄木村，台湾灵鹫山道场讲师。

台湾普贤基金会讲师。

台湾民视交通台《元气加油站》节目养生专家。

曾受邀至台湾北海社区大学等地讲课。

黄木村老师多年前得其恩师传授源自隋朝的养生功法，主张运用人体的气血来按摩五脏六腑，以达到改善病症的目的。
他

<<生病不求医>>

书籍目录

推荐序Ⅰ 人生要能遇到贵人，生病时要拥有良医！
推荐序Ⅱ 愿健康者能永葆健康，有恙者能重获健康推荐序Ⅲ 要活就要动，养生之道，须靠自我推荐序Ⅳ “乐善好施、一文不取”，是黄老师菩萨心肠的写照自序 但愿众生得离苦，不为自己求安乐第一章 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，就从哪里把气吐掉手部运动——紧张和压力，从手掌释放脚部运动——动动脚，全身气血就畅通脸部运动——启动人体免疫工厂肩颈运动——改善高血压的最佳动作腹部运动——健胃整肠，改善妇科病脊椎运动——拉动命门穴，改善腰酸和肾脏问题运动后的舒缓动作——适当处理，消除运动不适第三章 如何通过“人体自愈疗法”改善病症 1.骨骼系统 脊椎受伤 滑倒、跌倒（尾椎受伤） 摔倒（坐骨神经酸痛、肩膀酸痛） 胯无力 蹲下去却站不起来（膝盖问题） 钙质流失、骨质疏松 腰疼、腿痛 强直性脊髓炎、类风湿关节炎 腰扭伤、睡不好 肩膀不舒服 手酸麻、腰酸、肩膀僵硬 背痛、脚麻 老年人退化性关节炎（肩膀、太阳穴疼痛） 手腕关节问题（妈妈手） 电脑手 手关节变形 尾椎酸痛 脊椎侧弯 2.神经系统 急躁、压力大、失眠（头痛、口腔溃疡、牙龈出血） 脚抽筋 口吃、反应慢、记忆力不佳、睡不好 紧张（心跳加速、胃酸过多） 健忘、记忆力衰退 耳鸣、耳疾 干眼症 眼压过高、眼疾、易流泪 左右半边脸颊或身体感觉不一致、不平衡 晕车 手麻 腰无法挺直、无法久坐、脚会麻 3.消化系统 胃病、肠胃蠕动不佳、胃酸过多、胃胀气 脂肪肝 口臭、肝炎 膀胱不佳（尿少、尿频、睡不好） 胃不好（排便有问题、紧张、睡不好） 痔疮 糖尿病 胃胀气 大肠问题、排便障碍 手术后尿失禁 前列腺问题 痛风 4.循环系统 心律不齐 血压低（头晕、恶心、手脚冰冷） 心脏问题 脑血管疾病、中风 手汗 高血脂、高胆固醇 心脏肥大（心悸、爬楼梯会喘） 心脏瓣膜有问题 尿道炎 5.呼吸系统 气管不佳 气喘 鼻子过敏、皮肤过敏 无法咳痰 白癣、白斑 6.内分泌系统 内分泌失调（心悸、晕眩、手脚无力） 巧克力囊肿、子宫肌瘤（尿频、头痛、心悸） 甲状腺内分泌不平衡 荨麻疹 更年期综合征（脸潮红、心悸、燥热） 湿疹、皮肤粗糙 排毒、调节内分泌 促长高 甲状腺素不足 黑斑 7.免疫系统 易疲倦、睡不好、易打嗝 皮肤过敏 感冒 8.重大疾病 抑郁症 不孕症 宫颈癌 前列腺癌 膀胱癌 第四章 肝硬化 肾病 肺（腺）癌 甲状腺癌 乳腺癌 卵巢癌第四章 “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 2．可以治病的，为什么不试试看？ 3．轻松动一动，身体不阻塞 4．心情放轻松，学习与癌症共存 5．人体自愈疗法是直接的“体内运动” 6．不间断的鼓励，是我学习的动力 7．放下杂念，以身体为主，专心一意地运动

章节摘录

第一章　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。

“启动自愈的能源，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。

编辑推荐

《生病不求医：小动作大健康，3分钟轻松搞定》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。
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！
！
！

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