

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**

赠

中国医药出版社

B

# 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。

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

## 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。

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

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>