第一图书网, tushu007.com

<<人体使用手册>>

图书基本信息

书名：<<人体使用手册>>

13位ISBN编号：9787539044866

10位ISBN编号：7539044861

出版时间：2011-12

出版时间：南方出版社

作者：吴清忠

页数：264

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

新版序时间过得真快，《人体使用手册》出版至今已超过六年时间。
六年间，承蒙读者爱护，本书的出版总数超过了两百万册，同时也出版了韩文、日文、泰文等多国文字的版本。
在此向所有读者致上最高的谢意。
记得在《人体使用手册》出版之前，许多人都不明白我为什么会用这么一个非常工程化的书名来写一本养生书，出版社甚至还建议我换一个比较像传统养生书的名字。
其实这个书名第一次出现在我脑海，是来源于我第一次看《黄帝内经》时的直接感受。
《黄帝内经》首先讲的是我们生活的环境，然后讲人体内部的系统，再讲正确的使用方法以及使用不当会出现什么问题，最后讲出了问题该如何修复。
这样的内容和我以前看过的电脑使用手册非常接近。
年轻时，我曾经在电脑设计部门工作，每次完成了产品的设计，我总是最后写使用手册的人。
使用手册是设计者写给使用者看的书。
《黄帝内经》的结构非常接近使用手册，说明中医是从人体设计者的视角来观察人体的。
相对的，现代医学讨论的都是疾病的症状，疾病都是依据症状来定义，治病的重点在于消除症状，也就是从使用者的视角来观察人体和疾病。
这两种完全不同视角观察人体所发展出来的医学，自然会有很大的差异。
常常有读者问我怎么样才能学好中医，我给的建议是，经常假设自己是设计人体的上帝，面对身体的某种疾病，在设计人体时应该在人体中放进什么样的自我修复机制，才能让身体自己解决问题。
用这种思考方式来看中医的理论，可能会更容易理解。
例如，手臂里出现了固体的垃圾，身体如何将之排出体外？
从人体设计者的角度来考虑，固体垃圾是无法在体内运输的，必须用大量的水进行稀释，使之溶在水中，才有可能从手臂中运走最终再从小便排出去。
那么当身体有足够能力排除这些固体垃圾时，会在它们的周围进行充水稀释。
这个自愈行为可能会造成固体垃圾的变大，或出现局部水肿，这些现象就可能不是疾病，而是身体在自愈过程中的暂时现象。
面对身体的任何不适，都应该先想清楚身体在做什么，而不是立即就认定身体出了故障，认为所有身体的不适都是身体出错所造成的。
这样的思考方式，就是从人体设计者的视角来观察人体的思考方式。
电脑及机电工程是我最早的专长，加上学习了中医，因此，在离开职场之后，我决定把这两项专长结合起来，试着开发中医的仪器。
经过十多年的努力，在最近完成了两种仪器的开发，希望能对大家有些帮助。
吴清忠2011 年10 月10 日于台湾新竹推荐序“ 中医 ”是我们祖先遗留下来的最重要的遗产之一，在过去三千年间，它为我们的先人解除了无数的病痛。
但近百年来，中国受到列强的侵略，西方文化进入闭塞落后的中国，西方的医术、医学也随之涌入。
从此，中医与西医开始互相碰撞和斗争，中医的发展因此受到很大的影响，可以说是一段颠簸甚至间或停滞的历史。
1949 年新中国成立后，提倡中西医结合，中医得到大力支持，在中医界相继出现了用现代科学的语言文字阐明治本方面的论述，使人们了解到中医理论的精髓是尊重人与自然的关系，即天人合一。
进入21 世纪后，我国跨入人口老龄化阶段，而老龄化带来的最大问题就是慢性病的治疗及保健。
我国自改革开放以来，大量引进西方医学、医术和设备，同时也引进了西方不断增长的医疗支出体系，这给人口众多的我国增添了很大的经济负担。
在这个时机，这本书的出版有很重要的意义，提醒我们，中医“ 治于未病 ”的自然方法，很可能是未来解决老年人群健康问题的一个重要方向。
本书作者吴清忠先生是一个在中国内地工作了十多年的台湾人，我国中医经络研究中的许多重大发展，我是看了这本书后才了解的。

这本书中提到杰出班子的工作成果也提醒了我们，中医现代化不可局限在医学界里，应该有更多基础学科领域的科学家参与进来。
中医现代化是我们这一代中国人不可推卸的责任，未来揭开中医神秘面纱的也必定是我们中国人。
吴小兰2005年10月前言小时候英文课本中，一则关于国王祈求点石成金的故事让我印象深刻，“点石成金”自古以来是西方科学发展最主要的动力。
相对于西方的点石成金，中国的历代帝王则不断地追求长生不老术。
这两种不同的动机，推动着东西方的科学走向两个不同的方向。
记得小时候，书本上介绍科学家时，所用的图片都是面前放了一大堆瓶瓶罐罐的化学家。
在20世纪末期信息技术开始发展之前，大家印象中的科学家大多数也都是化学家。
西方的医学就是在那样的时代背景中发展起来的，不管是检查还是治病的药，都是化学的逻辑、方法和制品。
一直到今天，西方医学仍然充满了化学科技的影子，甚至可以说是用化学方法来治病的科学。
而中国人追求了几千年的长生不老术，发展出独具一格的医疗技术。
中医认为人体是一个小宇宙，并据此建立了阴阳、五行的理论。
近百年来，无论是西方人还是部分中国人，都认为这种阴阳五行的理论没有科学根据，根本是玄学。
20世纪末和本世纪初，信息网络科技开始成为新科技的象征，几乎人人都或多或少地具备一定程度的信息网络科技知识，而信息网络科技中最重要的是系统学。
从现代系统学的观点来看中医的阴阳五行，我们可以发现原来阴阳五行理论，是在那个没有仪器和数据的年代，用来描述系统的一种方法。
在过去我们无法找到一个类似的系统，利用比拟的方式来解释人体。
但是在现代系统学发达的年代，用我们熟知的信息网络系统来解释人体，将是一个使中医更容易被理解的方法。
这本书就是试着从这个角度来描述中医理论。
和西方医学相比，中医可以说是运用系统学原理治病的科学。
软件是信息科技中最特别的事物，它是人类制造的第一个无法从硬件中用肉眼看到的东西，如果不明白有软件的存在，直接用解剖计算机硬件的方法，无法证实软件的存在。
人体的功能比计算机复杂千万倍，从信息科技的观点来看，人体不可能只是单纯的硬件，必定存在着许多我们无法用解剖学验证的软件。
中医学的许多理论和概念，很可能就像计算机的软件一样，永远无法从解剖学中得到验证。
人体是一个非常复杂的系统，人体的维护也极为复杂。
医院里的医生在医学院里必须读七年，然后又要在医院中继续学习多年之后，才能成为一个能够独当一面的医生。
而且即便是今日最著名的医生，也有一箩筐的疾病是他束手无策的。
在我花了多年时间研究中医之后，发现各种慢性疾病的形成主要是由于错误的健康观念所形成的错误的生活习惯，以及对于疾病的错误处理方式，导致人体的血气水平不断下降的结果。
也就是说，大多数慢性病其实是用错误的方法使用人体所造成的结果。
面对众多无法解决的慢性病，现代医学一味地寄希望于未来某一天能发明新的药物，一举将之克服，这是不切实际的。
只有恢复正确的生活习惯，并且用正确的方法处理疾病，使人体的血气逐渐上升，让身体的修复和再生系统发挥作用，人类才更有机会克服慢性病。

内容概要

多数慢性病，是我们错用了身体的结果。
人体是一个充满智慧的机体，长期以来，我们一直低估了人体的智慧，高估了我们自己的知识。
我们真正需要的，不是灵丹妙用，而是身体的正确使用方法。
正确的使用方法和观念，比昂贵的药物和危险的手术更能帮助人们消除疾病。

作者用一种易于理解和富有创意的诠释语言，系统地向世人介绍了中医的体系以及一些常见病的防治知识，提出了保健的五项基本策略，简单易行，有理有据。
本书结合最先进的信息系统观念和计算机软硬件架构，把人体当做一个充满智慧的集体，并与悠久的中医养生保健理论联系起来，其理论及方法将掀起一场养生方式大革命。

作者简介

吴清忠，台湾人，曾经从事机械自动化等方面的工作，由于自身健康一度出现问题，对中医产生了兴趣，因而逐渐淡出职场，专心研究中医养生及相关仪器的开发。
2002年完成《人体使用手册》，草稿在网上广泛流传；2005年，《人体使用手册》在台湾和大陆分别出版，成为中国年度最畅销图书，引领中医保健图书出版热潮。

书籍目录

新版序
推荐序
前言
第一章　对现代医学的质疑
三个现代医学的现象
计算机科技的启示
人体的电压是什么？

人体一定比计算机完美
关于血液检查的两个质疑
红血球数量正常就不贫血吗？

如何判断人体的脏器机能转好还是转坏
第二章　人体的系统
人体的功能系统
指挥系统
能量供给系统
资源管理系统
诊断维修系统
废物清理系统
周边功能系统
网络系统
经络系统
血管系统
神经系统
淋巴系统
什么是经络
人体的硬件结构
人体的修复能力
第三章　人体的血气能量系统
五个血气水平的疾病和症状
健康水平
阳虚水平
阴虚水平
阴阳两虚水平
血气枯竭水平
人体血气升降趋势的症状和疾病
运动不会增加能量
血气能量的储存
如何观察血气的水平和趋势
第四章　寒气
寒气的排除
寒气的正确处理方法
如何减少寒气的侵入
避免淋雨

洗头必须吹干
游泳时必须注意的事项
家中常备姜茶
第五章　病和症
“病”和“症”的关系
现代医学低估了人体的智慧
第六章　日常保养
敲胆经
敲胆经是最佳的进补方法
早睡早起
按摩心包经
简化的按摩方法
不生气
保持肠胃的清洁
防止唾液的感染
不吃生的动物性食物
中医的各种治疗手段
第七章　减肥
肥胖不是吃得太多，而是排得太少
心脏病是肥胖的原因
不同体形的肥胖，有不同的原因
肠胃问题是肥胖最主要的原因之一
增加身体的能量，是减肥的第一课
减肥不是减重量，而是减体积
发胖是减肥必要的中间过程
原来就没有肌肉的人，有可能减得太瘦
速成的减肥方法多数是将垃圾脱水
减肥实例
第八章　慢性病的调养
痛风的调养
过敏性鼻炎的保健
婴、幼儿的寒气
失眠的调养
再生障碍性贫血
实例一
实例二
哮喘及长期咳嗽
坐骨神经痛
十二指肠溃疡、胃溃疡、胃出血
骨质增生（骨刺）
疾病原因分析
根治骨质增生的方法
尿毒症
尿毒症患者的养生保健方法
糖尿病
糖尿病患者的养生保健方法
肿瘤及癌症

第九章　总结
现代医学不像大多数人认知的那么昌明
“ 中医现代化 ”不是“ 中医西医化 ”
后记　愿天下人都能拥有健康的自信
新版手记　它不是灵丹妙药，而是受用一生的养生宝典

章节摘录

增加身体的能量，是减肥的第一课从肥胖是由能量不足造成的观点来看，当人体的血气能量不够时，人体为了节省能量的支出，会减少一些不重要的工作，垃圾的排泄是第一个被搁置的，因为这些垃圾暂时不清理，并不会对人体造成太大的伤害。
从“能量不足是肥胖的原因”的观点所发展出来的减肥方法，当然和大家熟知的“能量过剩是肥胖的原因”的方法有很大的不同。
原来运动、节食、热量控制的手段，多数是消耗能量的方法，减少身体的总体能量。
而在新的观点看来，垃圾排不出去主要是能量不够，这些方法会使能量更低，是反其道而行的。
因此，减肥时不应该减少身体的能量，反而要增加身体的能量。
在经络研究中，发现经络是人体血管系统外的另外一个体液流场，这个体液流场负责将营养运送到细胞周围供细胞吸收，同时也将细胞所产生的垃圾带走，因此，经络不通是垃圾堆积的另一个重要原因。
传统的减肥方法中，运动具有强化心脏、疏通经络的功效，因此，仍然能达到减肥的目的。
运动还有另外两个好处：一是会大量消耗人体的能量，造成身体的疲倦感，使得晚上的睡眠品质得到改善，也会增加睡眠的时间；二是运动消耗了大量的能量后，也会增加食物的摄取量。
因此，运动真正提升人体能量的功效，是其后续的饮食、休息、睡眠增加，以及因运动而使经络畅通，身体机能正常，产生了更多的血气能量。
综合上述结果，表面上肥胖的原因有二：一是能量不够，二是经络不通。
其中经络不通和能量不够有密切关系，肥胖的人能量不够的原因，主要是风寒的问题，所造成的呼吸障碍，当然还有睡眠习惯的问题。
利用一式三招的养生法，是减肥最简单的方法，也是养生最重要的功课，完全顺应人体自然运行的规律。
在减肥的过程中，身体会出现许多变化。
这些变化用目前普遍的观念来看，很容易使人产生误解，因而采取了不当的措施，这些措施经常会终止身体的减肥过程。
因此，在这里列出几种可能发生的现象，以及其正确处理方法。

后记

怀着谨慎、恐惧的心情，花了许多年，不知改了多少个版本，总算完成了这本书。
这本书原本的用意是免费提供给需要的朋友，并且同意他们送给需要的人，因此，在网络上流传了3年，没想到却受到许多网友的青睐，其中很多人建议我出版平面的书，并且也有出版社感兴趣。
由于3年来，我自己又有许多新的体会和想法，因此又花了几个月时间重新整理，增删了许多章节，并且加上必要的图片，完成了这本书的修改工作。
　现代的医学几乎对所有慢性病都束手无策，显然医学这门科学存在着很大的缺陷。
这是一门会影响每一个人生和死的学问，有时候小小的一个错误都会让某些人失去生命，没有机会补救。
因此，这个行业有很严格的法律，限制着各种行为。
这些法律原来的用意是为了保护病患的权益，也保护了医生权益。
法律规定医生只要用被认可的医疗方法为患者治病，如果因此导致患者发生生命上的任何损失，他们没有责任。
由于事关人命，任何这方面的法律责任都是非常严重的。
　这样的法律也严格地限制了医生思考的动力，只有在教学医院工作的医生有资格开发新的治疗方法。
即便是这些教学医院的医生，也必须冒着很大的风险，经过很长时间的动物实验，才能在病人身上施行。
多数的医生都只能用学校所学，或医学界公认的方法来治病。
虽然全世界有这么多的医生，但是只有极少数的医生有条件开创新的医疗方法。
在这样的环境里，就算华佗再世也很难再成为一个神医。
　虽然在这本书中对整个现代医学有很直接的批评，但是当我们亲身经历在加护病房中与患者共同和死神搏斗，体会了那种惊心动魄的历程之后，会对许多献身医疗事业，每天必须面对这么恶劣环境的医护人员有无限的敬意，今天医学的问题并不是任何人的错，而是各种无法掌握的因素长期造成的。
　我们所有的科学家伙伴们都没有医生资格，但是每一个人都花费很长的时间研读众多的中医古籍。
我们不能开业行医，只能建议一些具有医师资格的朋友参考我们的方法，或者提供朋友观念上的指导。
　多数时候，我们是在自己的身上进行各种实验，每个人都很珍惜每一次生病的机会，因为这是最好的实验机会。
所幸我们的方法是最自然而且安全的，因此，并没有冒任何风险。
每次生病，都有机会仔细观察自己体内到底发生了什么事，仔细思考身体在做什么。
这本书有许多章节，都是我在生病时写下来的。
费伦教授则在多数的经络研究中充当“小白鼠”，多数实验中的照片都是他自己担任主角的。

媒体关注与评论

这确实是一本值得推荐给亲朋好友的保健书，也是能令个人生命受用的礼物书。
有人称，它的诞生，将引导我们走出生活误区，将掀起一场养生方式大革命。
——《南方都市报》他认为其中最应该戒掉的“白领”生活习惯就是晚睡晚起，“正常的睡眠提供人体足够的造血时间，而且这个时间是我们从动物进化而来之时起已经由自身的动物构造决定了的，与太阳升起落下的时间基本相合。
”只有这样，才能保证体内血气的水平，从而维护身心两方面的健康。
——《羊城晚报》本书之长在于把中医的系统论比为互联网系统。
作者把人体当做一个充满智慧的机体，与中医养生保健理论联系起来。
文笔通俗简洁，生动地将原本枯乏无味的中医学知识翻译成了现代人容易接受的形式，同时也加入了原先在中医书中很少体现的减肥瘦身及现代慢性病调理的内容。
——新浪网“新浪读书”

编辑推荐

《人体使用手册》编辑推荐：揭开办公室高危群体症结所在；独家赠送办公室人群常见高危病讲解光盘；200万册纪念装，一本靠口碑与实效畅销6年的身体使用经典；百万读者将《人体使用手册》作为最贴心的礼物送给至亲好友。

第一图书网, tushu007.com

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