

<<人體復原工程：人體使用手冊2>>

图书基本信息

书名：<<人體復原工程：人體使用手冊2>>

13位ISBN编号：9789861772004

10位ISBN编号：9861772006

出版时间：2008年05月01日

出版时间：晨星

作者：吳清忠

页数：272

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>

<<人體復原工程：人體使用手冊2>>

前言

從來沒想過我有一天會成為暢銷書作家，《人體使用手冊》本來只是我自己養生的心得記錄，用來提供給朋友養生參考的電子檔。

有一次朋友問我能不能把檔案傳給他的朋友，我毫不考慮的同意了。

我的想法是寫這本電子書的初衷只是想分享我自己的健康經驗，他的朋友多半是健康出了問題，和一個人的健康相比，書的版權顯然沒有那麼重要。

經過了三年，有一天在臺北的一家餐和老闆交換名片時，她很驚訝的告訴我正在看我的書。

由於我從沒出版過書，怎麼會有人看我的書？

可是當她從櫃子裡拿出影印的書時，那確實是我寫的。

回家後趕緊上網，才知道已經是當年大陸網路最熱的一本書，網路上到處都能下載。

沒多久，一家臺灣的出版社找上了門，書就這麼出版了。

雖然平面書出版了，可是我給出版商開了一個條件，必須在網路上公開宣示，繼續維持免費的網路版自由傳播。

二 六年，書在中國大陸的網路書店成了年度暢銷榜的書，我就這麼成了暢銷書的作家。

《人體使用手冊》在二 二年就完稿，已經是六年前的事了。

這六年間，我遇見了幾位很好的老師，學習了許多新東西。

我自己和家人的健康也在不斷的進步之中。

人體的復原過程，是這六年來最主要的體會。

我不是醫生，我的研究只是養生的心得，是每一個人都能自己做的。

把自己的身體當成企業一樣的管理 在中學的國文課本中，經常要讀古文。

在課文的後面都有作者的簡介，常常看到簡介中有「略通歧黃」的加註。

有一次看清宮的連續劇「康熙皇帝」，劇中康熙在外打仗時生了病，宮廷裡的禦醫開了藥方，需要經過幾個軍機大臣過目才能放行。

顯然自古以來的中國，醫學不完全是專業領域，是每一個中文達到一定水準的人都能修習的科學。

學習的程度並不像今天僅止於常識，而是達到可以開立處方的水準。

今天的醫療法律限制只有醫生才能開立處方，無意中也限制了人們思考和學習醫學的界限。

記得有一天，一個成功的企業家請我吃飯，告訴我他最近一次身體檢查，查出大腸裡長了幾個腫瘤，希望我給他一點建議。

從外表看他，並沒有明顯的病容，他的腫瘤不是很大，應該不會有立即的危險。

我建議他先遵從醫生的指示，如果醫生認為要割除，只要不會造成永久性的傷害就先割除。

然後開始好好調養身體，他找我的目的就是想問我如何調養。

我問他對健康的看法，他說他一向聽醫生的建議，自己對中西醫都沒有研究，總認為那是專業醫師才有能力瞭解的。

我告訴他，他從小企業成長到今天的大規模，必定需要不斷的學習企業管理的知識，自己處理企業的問題。

雖然企業長期請了管理顧問做為企業的醫生，但是管理顧問的建議僅供參考，管理的工作和企業的各種決策，最終還是得他自己做。

身體和企業是一樣的。

企業的問題常常出在經營者身上，只有企業家自己能解決。

人體也一樣，大多數的疾病就像企業裡的問題，必需自己改變才能改善，不能全靠醫生。

我建議他要像學習管理企業的知識一樣，花點精神學習養生的知識，自己主導養生和去病的工作，做身體真正的總經理，才能擺脫疾病得到健康。

學習健康的養生知識，並不會比學習企業管理的知識困難。

特別是一個成功的企業家，一定有清晰的思路和邏輯。

只要把醫學當成自己也能學習的一門學問，打破莫虛有的知識界限，自己建立正確的健康知識，就能

<<人體復原工程：人體使用手冊2>>

用管理企業同樣的邏輯來管理自己的健康。

我深信一個成功的企業家，一定有能力管好自己的健康。

「不為良醫，則為良相」是中國古代的名言，說明醫學和管理的道理是相通的。

<<人體復原工程：人體使用手冊2>>

內容概要

《人體使用手冊》第2彈 兩岸中醫師爭相推崇的作家「吳清忠」最新力作！

華人地區1,800,000本歷史銷售紀錄！ 請注意！

當出現不舒服的現象時，並不一定有病。

要當心！

沒有症狀也並不表示沒病。

要相信！

我們的身體在適當的時候，它會自行修復我們的身體。

第一本《人體使用手冊》自出版後，台灣地區銷售超過二十多萬本，大陸地區亦已銷售達一百多萬本。

本書是作者以科學方法，顛覆所有我們一般對中、西醫的認識；其中，他用系統化的角度，讓我們首先認識自己的身體後，進而了解人為什麼會生病，以及如何保養身體等。

通常大家都不知道，其實我們的身體在適當的時候，會自行進行修復。

本書在第一本暢銷書中所提出的一式三招和兩個重要觀念，引發讀者非常熱烈的討論和互動。

第二本《人體復原工程》裡，作者更提出什麼才是病？

以及生病該怎麼辦？

等更新的見解；他認為，出現不舒服的現象並不一定有病，而沒有症狀也並不表示沒病等重要的觀念。

而如何敲膽經、疏通心包經及按摩穴位的方式，都以詳細及清楚的繪圖表現，可以讓讀者在閱讀的時候，一目瞭然、輕鬆上手。

本書中，作者提醒讀者在面對人體復原時如能量提升的反應、排除寒氣的反應、胃或十二指腸潰瘍的反應、排除體內化學物質的反應、肝血增加的反應……等等的時，應該如何面對與處理。

每個人都愛美，希望青春永駐；許多人也希望擁有健美的身材，飲食習慣的改變，細嚼慢嚥將會是立即有效減輕體重，是非常值得推展的觀念；許多人想要擁有健康的身體，往往忽略了日常生活的保健，尤其在面對便秘、掉頭髮及乳癌時，往往不知道是因為情緒上出現問題，所造成的結果。

最後一篇收錄許多讀者這些年來與作者之間的經驗分享與互動，其中不乏很多人共同面臨的問題。無論你是想保健身體或是找尋健康的資訊，都可以在本書中獲得解答。

全書精美兩色印刷，清晰的圖解與插畫，是每個人必備的健康寶典。

活得長，不如活的健康。

請善待並認識我們的身體吧！

<<人體復原工程：人體使用手冊2>>

作者簡介

吳清忠 曾經在台灣工業技術研究院從事機器人的研究；台灣生產力中心推動台灣的工業自動化發展；美國波士頓顧問公司（The Boston Consulting Group）擔任世界銀行中國工業貸款顧問；香港晨興集團（Morningside Group）擔任中國區首席代表，從事直接投資基金管理的工作；台灣榮成紙業股份有限公司中國區總經理。

由於健康的關係對中醫發生興趣，因而逐漸淡出職場，專心研究中醫養生及相關儀器的開發。2002年完成「人體使用手冊」一書，電子檔無意間造成網路的廣泛流傳。

應讀者要求於2005年中，分別在台灣和大陸出版，2006年成為中國大陸各大網路書店總排行榜首，開創健康類書籍在中國大陸的暢銷風。

作者就其工程和管理背景，從全新的角度體悟中醫，並以通俗易懂的現代語言，闡述深奧的中醫理論，引發新一波的中醫熱潮。

<<人體復原工程：人體使用手冊2>>

書籍目錄

前言
第一篇 科學的中醫
第一章：五臟六腑的科學意義
第二章：中醫與西醫的差異
第三章：人體的臟腑與企業組織的比較
第二篇 正確的健康觀念
第一章：疾病的定義
1.不舒服的症狀不一定是疾病
2.沒有症狀並不一定就沒有病
第二章：血氣能量
1.沒有症狀的健康惡化
2.血液是能量和物質的載體
3.生物體內的物質轉換
4.老化速度和回春
第三篇 養生之道
第一章：停止創造新的疾病
第二章：敲膽經
1.如何幫嬰幼兒敲膽經
2.膽囊已經割除了，還要不要敲膽經？
第三章：早睡自然醒
第四章：氣的調度
第五章：疏通心包經
1.心包積液狀態的即時檢測
2.利用磁鐵片疏通心包經的方法
3.按摩心包經的三個步驟
第六章：細嚼慢嚥
第七章：午後輕食
第八章：橫膈膜按摩法
第四篇 人體的復原工程
第一章：能量提升的反應
第二章：排除寒氣的反應
1.排除胃寒的反應
2.排除膀胱經寒氣的反應
3.排除肺臟寒氣的反應
第三章：中暑
第四章：胃或十二指腸潰瘍的反應
第五章：排除體內化學物質的反應
第六章：大小腸修復的反應
第七章：病由心生
1.生氣的機制
2.如何減少怒氣的傷害
3.便秘的性格
4.頭髮掉光了，怎麼辦？
5.乳癌
6.人可以貌相
7.修身養性是養生的起點
第五篇 讀者的互動
第一章：敲膽經問答
第二章：早睡問答
第三章：按摩心包經問答
第四章：寒氣問答
第五章：綜合性問答

<<人體復原工程：人體使用手冊2>>

章节摘录

早期臺灣的電子業曾經有一段期間，從事仿造日本設計的電動玩具機。那是一種產品設計的方法，在完全不知產品的設計原理的狀況下，僅從硬體的解剖，利用反向工程技術（Reverse Engineering），完成產品的仿製。

現代醫學對人體的研究很像這種反向工程技術，不明白人體的設計原理，直接從硬體解剖下手，看到什麼算什麼，完全以眼見為真的邏輯為依歸。

受限於人類當前的科技能力，利用這種手段，只能發展出非常有限的知識，至今仍然無法找到各種慢性病的真正原因。

物理學對於未知領域的研究，首先建立假設性模型，再拿實際的結果套入模型，如果有差異，則修正模型；多次修正之後，模型和真理才會逐漸趨於一致。

例如，太陽系遠方星球的發現，是先觀察比較靠近地球的星球和太陽的距離，發現每一個星球和太陽的距離，呈現數學上的規律性。

依據這個規律，建立了一個理論上的太陽系模型。

再依據這個模型推算在某一個位置應該有行星存在。

後來果然在那些預測的位置找到了太陽系的新行星。

另一個著名的例子，是原子結構的研究，至今沒有任何設備能夠實際看到原子內部的結構。

科學上的原子結構理論，也是先建立了假設性模型，再用各種原子的現象逐漸驗證，才慢慢找出原子可能的結構。

中醫臟腑的陰陽五行理論，很像物理學的系統模型。

這是一個假設性的模型，不但詳細說明了人體內各個器官之間互相的關係，並且對人和自然界的關係也做了詳細的陳述。

有了這種理論模型，中醫在推論疾病的原因時，有更多推理的因素和邏輯，可以更精確的找到疾病的原因。

例如，小腸的疾病，可以用臟腑互為表裡的理論，找到小腸和心臟的表裡關係，因而發現原來疾病的根源來自心臟。

在西醫的體系裡，沒有這種臟腑關係，小腸的疾病永遠不會被認定和心臟有任何關聯。

以當前的科學能力，人類對身體的知識極為有限，更不明白人體設計的邏輯，如果主流醫學繼續堅持實證道路的發展，可能人類還要忍受很長時間的醫學發展停滯期，幾十年後各種慢性病仍然找不到原因，更找不到治療和防治的正確方法。

醫學的研究應該如同物理學的研究，可以先接受中醫所建立的人體模型，或多建立幾個假設性的完整人體模型。

利用模型來解釋各種現象，進而逐步調整模型中的各種假設，也許從這個方向有機會發展出對人類更有用的醫學理論。

<<人體復原工程：人體使用手冊2>>

編輯推薦

得獎紀錄 連續三年高居網路瀏覽量、健康暢銷書第一名

<<人體復原工程：人體使用手冊2>>

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>