第一图书网, tushu007.com

<<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

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。
二〇〇六年，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》在二〇〇二年就完稿，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

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。

内容概要

《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，尤其在面對便祕、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！

作者简介

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的背景，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。

书籍目录

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

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。

编辑推荐

得獎紀錄◎連續三年高居網路瀏覽量、健康暢銷書第一名

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