

<<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：9787536046313

10位ISBN编号：7536046316

出版时间：2006-1

出版时间：花城出版社

作者：吴清忠

页数：230

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>

<<人体使用手册>>

前言

“中医”是我们祖先留下来最重要的遗产之一，在过去三千年间，它为我们的先人解决了无数的病痛。但在近百年来，中国受到列强的侵略，西方文化进入闭锁的中国，西方的医术、医学也进入我国，中医、西医碰撞了起来。中医的发展也受到很大的影响，可以说是一段颠簸停顿的历史。1949年新中国成立后，提倡中西医结合，中医得到大力支持，在中医界相继有用现代科学化的语言文字阐明治本方面的论述，使人们了解中医理论人与自然的关系，可谓天人合一。进入21世纪，我国人口老化也随之而来，高龄老人最大的问题就是来自慢性病的医疗及保健问题。自我国改革开放以来，大量引进西方医学、医术和设备，同时也引进了西方世界不断增长的医疗支出体系，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，很可能是解决老年化人群健康的一个重要方向。本书作者吴清忠先生是一个在中国大陆工作了十多年的台湾人，许多我国在中医经络研究中的重大发展，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，应该有更多的基本科学学科的科学家参与工作。中医现代化是我们这一代中国人不可推卸的责任，我们期许未来解开中医神秘面纱的必定是我们中国人。

<<人体使用手册>>

内容概要

《人体使用手册》结合最现代资讯系统观点、电脑软硬體架构，把人体当作一个完满智慧的机体，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。作者用一种易理解和具创意的诠释语言，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，提出了保健的基本五项，简单易行，有理有据。

特别提醒：《人体使用手册》，定价29元版，不带光盘；定价32元版，带光盘。

<<人体使用手册>>

作者简介

吴清忠：台湾人，并非学医出身，原本在跨国公司担任高层人员，因个人疾病接触中医，后来遂辞职专门研究医学。

06年出版《人体使用手册》一书，作者用一种易理解和具创意的诠释语言，深入浅出地系统地向世人介绍了中医的体系以并介绍一些常见病的防治知识。

<<人体使用手册>>

书籍目录

序 作者序 从信息科技的观点阐释中医 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 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 第四章 寒气 第五章 病和症 第六章 日常保养 第七章 减肥 第八章 慢性病的调养 第九章 总结 作者访谈 后记

<<人体使用手册>>

章节摘录

插图

<<人体使用手册>>

媒体关注与评论

媒体推荐吴清忠：从研究机器到研究人体 / 翁创苗[文] 从机械研究到财务管理，从财务管理到中医研究，工程师、商人、中医研究者，不同学科的交叉，三个身份的转变，他完成了人生一次又一次质的飞跃。

他不仅为现代人提供了认识自己身体的新视角，他本人的生活状态某种程度上也是现代人的活标本。“一式三招、不生闷气、早睡早起”，近年来海峡两岸数百万人看过一本书——《人体使用手册》（花城出版社出版），吴清忠就是这本书的作者——他来自台湾，穿着红色T恤，精神饱满，红光满面。

空中飞人毅然辞掉大部分工作 说起过去忙碌的生活，吴清忠为我们列举了一些数字：一年365天，坐飞机的次数大约是100多趟，相当于平均三天一次，最忙的时候身兼十多家公司的总经理和咨询顾问，整天在世界各地飞来飞去，这是他以前生活的缩影。

“家，那时对我来说是个旅馆，别人打电话通常是说有事晚上不能回家吃饭，而我打电话却是告诉太太，今晚下多点米我要回家吃饭。

”在当时的吴清忠看来，事业永远是第一位，拼命赚钱也是为了家庭。

“因为工作实在是太重要了，动不动就是好几百万元的美金生意，在这种情况下，家庭被牺牲了。

”说到这里，他转头看了看坐在身边刚从加拿大留学回来的儿子，“孩子小的时候每天就等着周末我能带他们出去玩，可是一到周末，我就只想待在家里休息，太累了。

”对孩子的成长关心不够，没能常陪在身边，吴清忠说这是他最愧疚的事情。

紧张的生活，商场的竞争，繁重的工作，巨大的压力，吴清忠透支着体力和脑力。

1996年，正值45岁的他虽拿着30多万元美金的年薪，却发现身体越来越不好，精神状态越来越差，开始是失眠，最长时间七天没睡过觉，接着是牙齿开始痛，去看牙医时，医生说如果这样下去两年后牙齿可能会全掉光。

“听到这话时，我吓了一大跳。

”吴清忠开始焦虑不安、惊慌失措。

健康重要还是事业重要？

一番思考后，他毅然辞掉了大部分工作，决定暂时离开职场，在家好好休养。

休假半年结缘中医悟人体奥秘 在休养的6个月中，吴清忠开始看一些病理和药理的书，对中医产生了浓厚的兴趣，并慢慢地了解了整个中医的逻辑。

尽管不是读医科出身，但因为先前从事过机器人的研究工作，对人体的身体构造有所理解，长期的科学训练让他很容易就融汇贯通。

“与中医结缘，按中国人讲，是一种机缘。

当你需要的时候，就自然会碰到。

”当问起如何深入学习中医时，吴清忠神秘地微笑着说。

在上海，他遇到了最初的启蒙老师陈玉琴，她用多年的推拿经验给他讲了很多人体经络逻辑的知识，在北京，一位中医研究者送给他一套乾隆年间的《医中金鉴》……在学习研究中医这段时间里，总会让他有意无意遇到一些这方面的专家，和他们相互的探讨和学习，使他在中医学理上进步很快。

吴清忠从学习和感悟中提出的一些有关人体的观点，颇为让人感到新鲜。

比如，他说减肥不是减重量，而是减体积；人的能源调度，就像公司里的财务调度一样，当财务好时，公司的门面和内部装潢都会随时维持在最佳的状态，各项业务机能也都运行良好。

但是当财务发生问题时，必定会紧缩财务的支出，选择不重要的部门，逐一减少资金的消耗，由于现代人长期透支体力，能量日渐减少，这是慢性病频频发生的原因；人们一直低估了人体的智能，高估了自己的知识，经常在没有弄清楚人体的时候，就用一知半解的知识冒然地进行干预，造成很多不良的后果……对于当前以药为主的中医治疗方式，吴清忠也提出了异议。

他说，传统的中医医疗手段分为“砭、针、灸、药”四种，“砭”为上策，“药”为下策，而今天的中医却是以“药”为主。

这是由于“砭”的治疗方法最耗医生体力，也最耗医生的时间，而且最不容易赚到钱，动手动脚地按

<<人体使用手册>>

摩像干粗活一样，形象更不佳。

而开方取药，不但能用最少时间、最少体力为人看病，也能维持医生专业权威的形象，同时在药材上也比较容易抬高价格，可以使医生获得较大的经济利益。

这是现在中医不能得到进一步发展的原因之一。

大多数的资金都投入到药的研究上，很少投入到做病理的研究，特别是情绪和生活习惯的研究上，因为这些研究没能产生即时经济效应。

而当医学变成一个商业行为的时候，医疗商业的产品利益和大众消费者的利益相违背，整个医学就被扭曲了。

吴清忠希望能用一种容易理解和具创意的诠释语言，系统地向世人介绍中医的体系以及一些常见病的防治知识，这是他最终将自己的感悟写成《人体使用手册》一书的初衷。

吴清忠说这是无心插柳成荫。

回归家庭理想中的医院像旅馆 现代人在忙碌的时候，往往忽略了健康的重要性。

健康不只包括身体，还包括心理的健康。

吴清忠说他常常会思考这样那样的问题，比如，有一次，他从上海飞到广州，坐在飞机上，透过舷窗看白云缭绕，他在想，以前他祖母开钱庄时从福建老家去上海收银票，用了整整两个月，而现在只需两个小时。

两个小时比两个月省下了多少时间，但自己比祖母省下来的时间究竟跑去哪里了？

现代人把日程安排得满满的，得到了很多的物质和财富，但真的快乐起来了吗？

反而把自己累死了。

决定从叱咤风云的商场彻底退下来后，吴清忠重归家庭。

谈到现在的生活，他用了四个字“回归平淡”来概括，他不上固定的班，只做一些公司的咨询顾问，做中医的人体研究，写作，白天醒来的时候用一个钟头或半个钟头的时间回复网民在他博客上提出的问题。

曾经有读者发E-MAIL告诉他，按他的“一式三招”去疗理，孩子现在的哮喘病好了。

听到这样的消息，吴清忠说他有一种由衷的快乐。

吴清忠也承认自己望子成龙，但他觉得中国人把小孩的学习当成第一位，把他们健康当成第二位，小孩从小压力就大，成长的过程中睡眠不够，对身体的发育影响很大。

“我跟别的家长不一样，我小孩说今天不舒服，我就帮他请假，今天很累，还想再睡，我也帮他请假，我认为，比起其它，健康才是最重要的。

” 现在，全家老小都是吴清忠“一式三招”的忠实实践者。

除了有更多的时间和家人在一起，周末一起逛公园逛街，吴清忠现在有另外一忙，就是在海峡两岸奔忙，推广他的“一式三招”，请他演讲的人排满了档期，但吴清忠现在是以不变应万变，在为别人的健康而工作的同时，也把自己的健康和家人的健康放在重要的位子。

吴清忠说，现在自己已经变成一个健康知识的传播者，希望他出的书能够带给更多的朋友和家庭健康快乐的人生，也给医学界带来一点改变。

他理想中的医院应该更像一个休闲旅馆，没有药味，没有穿着白大褂的医护人员，不再是冷冰冰的白色空间，有的是指导正确生活方式的健康顾问及义工；没有手术室，取而代之的是多媒体教室和休闲设施，每天有轻松的旅游节目和休闲活动……

转自《金羊网》

<<人体使用手册>>

编辑推荐

《人体使用手册》最值得推荐给亲朋好友，生命中最受用的礼物书，身体需要一本正确的人体使用手册。

突破80万印数，全国持续热销！

亚马逊网上书店2006中国畅销图书第一名，2006年度人气图书大奖“科普佳作”奖“优化生活特别贡献”奖，荣登新浪图书风云榜！

2007年5月第19次印刷！

随书附送一张吴清忠健康讲座DVD。

多数慢性病，是我们错用了身体的结果。

我们需要的，不是灵丹妙药，而是一本正确的《人体使用手册》。

正确的观念，比昂贵的药物和危险的药物手术更能帮助患者消除疾病。

很多人身体力行地奉行本书中的一式三招及健康观念，健康真的就这么得到了。

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，高估了我们自己知识。

现代医学面对众多无法解决的慢性病，一味的寄望未来某一天能发明新的药物，一举克服某一种疾病，这种研究方向很可能是不切实际的。

长期以来，我们用一知半解的医术来对抗疾病，许多治疗的手段对身体产生不良的影响，使得人体的吸收能力受到很大的阻碍。

这些问题都会造成人体能量的下降，而使人体逐渐失去各种功能，造成各种各样的疾病。

睡眠时间不对是现代人生病的最主要原因之一，对于这个原因造成的疾病，解决之道也只有正确的时间里将不足的睡眠补回来一途，没有任何药物可以替代。

肥胖并不是能量过剩，身体将过多的能量储存下来，反而是能量不够，使身体没有足够的能量将垃圾排出体外。

并非肥胖的人容易得心脏病，心脏病才是肥胖真正的原因。

回复正确的生活习惯，并且用正确的方法处理疾病，使人体的血气逐渐上升，修复再生系统发挥作用，应该是人类更有机会克服慢性病的途径。

我们相信人体必定比他自己设计出来的个人电脑更完美，保持健康应该就像使用个人电脑一样简单，只要依照操作说明书，不要随便施以干扰，正确地使用就行了。

这本《人体使用手册》，希望帮助大家更早地学会如何正确地使用身体。

作者说：身体需要的，不是灵丹妙药，而是一本正确的人体使用手册。

多年以前，由于工作过于忙碌导致健康发生了问题；虽然没有被医生判定得了什么绝症，但是，睡眠愈来愈不好，脸色愈来愈苍白，体形愈来愈臃肿，体力愈来愈差，经常担心自己得了什么病，健康成为我最没有信心的一环。

一个偶然的机缘，我被中医的神妙深深吸引，让我放下手边工作，全心钻研这个极为有趣的科学。

感谢上苍赐给我一连串很特别的机缘.让我有机会学习到一套书本上学不来的知识和经验，建构了一套比较合乎现代科学，现代人更容易理解的中医体系，我也重拾了健康，健康的自信成为我最重要的资产。

我很珍惜这份上苍的赐予，更明白这不是我的私人资产。

是上苍赐给所有人共有的。

愿天下所有人都和我一样，充分拥有健康的自信。

个完满智慧的机体，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。

<<人体使用手册>>

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>