

《人體使用手冊》

图书基本信息

书名：《人體使用手冊》

13位ISBN编号：9789867367440

10位ISBN编号：9867367448

出版时间：2005年06月01日

出版社：達觀文化

作者：吳清忠

页数：270

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《人體使用手冊》

內容概要

現代醫學面對眾多無法解決的慢性病，一味的寄望未來某一天能發明新的藥物，一舉克服某一種疾病，這種研究方向很可能是不切實際的。

西醫理論建立在「人體所以會造成這些症狀，必定是一種控制上的失誤」的假設。這是一種完全忽視人體系統智慧能力的邏輯。

《人體使用手冊》

精彩短評

精彩书评

1、真的是以看待教科书的态度去阅读这本书的，第一次是网络版，并得知11月中旬在大陆花城出版社出版，专门电话去预定。除了慢性病具体实例部分还没有细读，这本书已让我受益非浅。一直以来，父母的言传身教（早睡早起、尽量少在外面用餐），在这里有了科学依据。这本书中，还有些让我无法释然的东西。比如说：1、对于阳虚、阴虚的解释。既然如此，为何很多药用说明书上一再强调治疗阴虚的药不可以用作阳虚，同样治疗阳虚的药不可以治疗阴虚呢？如果这两种虚的差别仅仅在于血气的多少，治疗方法上是否也只是用药的分量问题？2、有关遗传，确实如吴老师所说，夫妻相，不存在遗传是由于所接受的病菌相同的缘故；但是有关于DNA、基因的一系列说法，真的就没有任何依据么？3、减肥，或许因为是女性的缘故，对这个比较的看重。还没有尝试吴老师的方法，也不敢做出菲薄的言论。吴老师提到了腰部、臀部等地方的脂肪，至于其他地方呢？可否有更具体的指导呢？

中医“治于未病”的自然方法——防患于未然，大抵说的就是这个道理，其实一直以来，很欣赏我国儒家学说的某些方面，若能像新加坡那样继承下来，也未尝不是件好事。从目前信息科技的观点阐释中医，健康与血气水平有关。完全否定西医的说法，又难以苟同，现代医学之所以成为主流，不应该全无道理的。“这个创造所赋予的宝贵肉体，原本就万法具足”：肺一金，肝一木，肾一水，心一火，脾脏一土。

互为表里 五脏（心、肝、脾、肺、肾，心包含心和心包两个系统）五腑（小肠、胆、胃、大肠、膀胱、（心包—心脏和心脏外层的保护膜之间和三焦。）能量系统：阴、阳、五行、虚、实、血气和火；资源系统：相生相克、平衡等。心脏对应小肠；肝脏对应胆囊；脾脏对应胃；肺脏对应大肠；肾脏对应着膀胱；三焦对应着心包。感受最深的莫过于肺脏对应大肠；按照中医的说法，感冒应该是肺部遭遇到了寒气或者遇火，往往感冒的时候随之而来的还有腹泻或者便秘。

穴位按照不同深度，分为天、人、地三层。脾脏——诊断维修系统；肝脏——血液清洗；肾脏——血液过滤；

中医最大的特色 1、非常注重人体的自我修复能力，并且主要的治疗手段都在透过提升人体的能量，或排除人体维修系统无法正常运行的障碍，提高人体的维修能力。2、经络学说：分为经脉和络脉，经脉是主干，络脉是经脉的分支。分布在具有光纤维物理特性的胶原纤维上。穴位附近的毛细血管平行于经络。（黄帝内经——荣气，血管中的血液；卫气，管外流场。）3、症现于四肢五官，病存于五脏六腑。4、发乃血之末。5、传统中医的治疗手段：砭（刮痧和按摩的物理治疗方法）、针、灸、药。

名词解释 阴：储存的能量；阳：日常生产的血气能量；阳虚：日常生产的能量不足——血气不足；阴虚：储存的能耐正在透支 血气：日常产生的能量；火：透支的能量；阴虚火重：人体正在大量透支储存的能量；阴阳两虚：日常能源生产不足，而储存的能量也快用完了。

CASE 1 1、身体寒气重，引发肺热，肺属金，胆属木，金克木。肺的问题压制了胆的功能，造成胆经疼痛。手部外侧肺经的尺泽穴压住不动，P46，详细穴位。2、有些人很容易扭伤，该经络僵硬的脏器早就有问题造成的。3、医生并不随意干扰身体的运行，多数进行简单的观察和协助。4、心属火，脾属土，火生土。心脏的能力提升，也能够强化脾脏的能力 5、肝属木，脾属土，木克土。肝气太盛时候，脾脏也会跟着旺起来。6、悲伤肺，忧伤脾，怒伤肝

运动在经络学说中的妙用 打通经络，强化心脏功能，清除体内垃圾的能力，尤其对于心包经的打通。运动增加能量的说法，在于运动过后的睡眠，增加了血气。晚上运动调动储存的肝火，不可取。

血气观察法 长期血气透支——嘴唇的颜色渐渐转暗，严重的变成紫黑色；牙龈颜色深；脸色红润，掌心也红润； 开始改善——下嘴唇的内侧开始改变；牙龈靠近牙齿的部分出现新肉；掌心白，指尖红； 白头发与胆功能有关。

寒气 风邪：外来病因；寒气：人体受寒所产生的东西。

低温时候采取的措施： 1、降低体表温度，缩小人体和外界的温差； 2、燃烧体表流动体液中的某种物质，导致体液变质成为寒气： （1）背后的寒气——膀胱经，背后的脂肪 （2）正面的寒气——肺经和其经别；胃经，大腿的正面 （3）侧面的寒气——胆经

寒气流向：（月奏）理：皮下的经络理——>腑（胃）——>肺（肺虚，影响水分的吸收） 减少寒气的侵入： 1、避免淋雨 2、洗头必须吹干 3、家中常备姜茶

日常保养 1、敲胆经：每天在大腿外侧的四个点（P82），每敲打四下算一次，每天敲左右大腿各五十次，也就是左右各两百下。刺激胆经，强迫胆汁的分泌，提升人体的吸收能力，提供人体造血所需的充足能量。

2、早睡早起：每周至少保持午夜12点以前，累计有8个小时的睡眠。 3、按摩包心经：P113，稍用力压就会感到明显的痛感。每天每个穴位按摩2 - 3分钟；任脉的檀中穴P115和膀胱经的昆仑

穴P116。注：昆仑穴按摩应该在心包经之前进行，消除心脏外部的心包积液，解除心脏所受不必要的压迫。按摩这个穴位的时候，在人体胸前肋骨的下方P118，可以听到流水声。 4、不生气：生气时候启用备用血气能量，过后便成为废物。 (1) 生气的时候，肝气会上冲，直冲头顶。

(2) 闷气，在胸腹腔中形成中医所谓的“横逆”气滞 处理方法： (1) 按摩脚背上的太冲穴P124 (属肝经，在足背部，当第一趾骨间隙之后方凹陷处) (2) 吃些疏泄肝气的食品：陈皮、山药 (3) 热水泡脚，水温控制在摄氏40—42度，最好泡到肩背出汗

5、保持肠胃的清洁 (1) 防止唾液的感染 (2) 不吃生的动物性食品

2、人體的電壓：電腦都有個運作電壓，例如 110 V * 85~110%。那麼如何電壓低到 60伏特，而此時磁碟機壞了。是該修磁碟機還是電源呢？....

3、是網友介紹的，我買不到一本只好在網看e-version。很多都很有道理，也應該是說他把中醫的東西很簡單易明的解釋一次給我看。血氣是什麼？為什麼有一些人吃很少都肥、吃很多的又會瘦？為什麼做運動仍是減不到肥？為什麼工作忙死時還健健康康，放長假就要病倒，等等的東西，平常都只是在腦海想而沒有真正的去了解。我是因為想看減肥篇所以才看完整本書的，十分之有用，我現在吃得比以前多(也很均衡)，一個多月瘦了5磅啦。只是一些簡單的道理，沒有難吃的食譜，我活等健康起來了！

《人體使用手冊》

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:www.tushu000.com