

《人体使用手册3》

图书基本信息

书名：《人体使用手册3》

13位ISBN编号：9787313104878

10位ISBN编号：7313104871

出版时间：2014-2-1

出版社：上海交通大学出版社

作者：吴清忠

页数：200

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

《人体使用手册3》

内容概要

吴清忠20年养生研究成果总结！

雾霾都市生存手册~

人体使用手册系列终结版，全系列图书亚洲累计销售突破300万册，终结版再创销售奇迹！

不能长寿的原因，不只是因为治疗方法不当，更可能是运用了错误的养生逻辑，本书将为你揭示这一切

学会正确的养生逻辑，改变对身体运行的错误认知，才是健康的基础

你能活到110岁，你做好准备了吗？

随书附赠居家简易按摩DVD

不能长寿的原因，不只是因为生了疾病使用了不当的治疗方法，更可能是我们运用错误的养生逻辑，错误地理解了身体和疾病。如果掌握正确的养生逻辑，改变对身体运行的错误认知，从源头厘清健康的根本要义，就有可能彻底远离慢性病，拥有健康的长寿人生。

本书结合了吴清忠先生多年养生心得，不仅从养生的逻辑层面上梳理了疾病的源头问题，还提供了一套简单实用的方法。

生理的养生无非两件事：“养气血”、“排垃圾”。《人体使用手册》介绍的一式三招适合现代人养气血，能提升身体的总体能量；而本书介绍的居家简易按摩法旨在促进经络的通畅，提升身体排除垃圾的能力。这些生理上的养生方法花费少、不费力，每天只需一刻钟。

当然，心理的养生也不容忽视，许多疾病的根本原因在心理，生理只是反映心理问题的结果，清除情绪垃圾跟清除生理垃圾一样重要。

只要将这些都做到位，我们就都有可能获得健康长寿的人生。

希望本书的面世能对读者的健康起到有益帮助。

作者简介

吴清忠

著名养生专家；台湾从事人工智能研究和开发的专家。曾在台湾工业技术研究院从事机器人研究，在台湾生产力中心推动台湾的工业自动化发展，也曾多年在大型企业任高管职务。

多年以前，由于工作过于忙碌导致健康发生问题，因此与中医结缘。中医不仅让他重拾健康，也使他被这种神妙而有趣的科学所吸引。从此淡出职场，专心研究中医养生及相关仪器的开发。2002年他完成《人体使用手册》，草稿在网上广泛流传；2005年，修订本在中国台湾和大陆分别出版，成为中国年度最畅销图书，引领中医保健图书的出版热潮；2008年，他写成绩集《人体复原工程》，成为“一式三招”的修习指南，同样畅销大中华地区至今；2013年，他献给亿万父母亲子共读《人体使用手册：亲子漫画版》，希望在培养孩子的阶段，就引导他们养成良好的生活习惯和脾气性格，减少孩子一些未来的病。

这十几年间，他的研究一直没有停止。主要研究目标有两个：一个是对人体自愈机制的更深入理解，从对疾病的重新定义出发，阐释慢性病医学概念及疗愈的根本之道；另一个则是研发全新的中医仪器，推动中医科学化发展。新的体悟和研究心得凝聚成新的力作——《人体使用手册3》。

吴清忠说：“我在50岁时从企业高管转行研究中医养生，整个人生分成了两个完全不同的上半场和下半场。觉得自己非常幸运和幸福。无限感恩！”

欢迎访问吴清忠养生网：<http://www.rentibook.com>

书籍目录

序 你可能活到110岁，准备好了吗？

第一篇 观念篇

慢性病医学之所以无法称为科学，主要是目前人类还没有理解身体完整的运行逻辑，特别是人体自愈机制的运行逻辑。只有在人类完全理解身体的各种运行逻辑，也具备了各种慢性病的痊愈方案时，慢性病医学才能真正称为科学。

第一章 养生是一种思考方式

第二章 善用人体先天资源

第三章 经络是人体的体液通道

第四章 情绪惯性和情绪垃圾

积在背后的情绪垃圾

第五章 低成本健康体系

低成本健康体系的研究方向

第六章 自愈机制的运行逻辑

能量管理的概念

总结

第七章 心病心药医

后记

第二篇 按摩篇

在家的按摩并不需要专业的手法，也不需要精确的认穴技术，只要在相关的经络部位按摩即可。很容易学，按摩一次只需要十分钟。养生方法一定要简单才容易长期坚持。

第八章 居家简易按摩

每日简易按摩第一步：梳头

每日简易按摩第二步：推背

每日简易按摩第三步：简易心包经按摩

每日简易按摩第四步：其他经络的按摩

应用实例

干癣

头皮屑、掉发及发质问题

我的头发战事

哮喘

第三篇 仪器篇

中西医结合比较理想的方向，应该撷取西医利用仪器的这种概念，就中医诊断的方法，开发中医专用的仪器，将中医的五脏六腑经络状况，以及气血能量指标，利用仪器进行检测，使之形成量化的指标。

。

第九章 仪器辅助养生

被误解的中医诊断优势

系统化的中医更易于仪器化

“ 气血指标 ” 的研究

哈佛医学院睡眠研究中心的复杂系统指标

经络检测是中医另一个检测重点

单点检测经络仪的使用实例

经络调理新技术

气场灸的应用原理

气场灸的使用

气场灸椅

使用气场灸的感觉和反应

气场灸和实时监测经络仪使用实例

第四篇 睡眠篇

良好的睡眠是慢性病的调养最重要的核心元素。如果能有良好的睡眠，健康就有机会逐步上升，使慢性病逐渐改善或减轻症状。如果没有良好的睡眠，慢性病患者的任何治疗或调养都很难收到良好的效果，健康恶化则是必然的结果。

第十章 睡眠调理

改善睡眠的观念和方法

总结

第五篇 读者问答篇

我建立了一个答复读者问题的网站，每天都有读者在网上和我交流，其中有许多内容对其他读者可能也会有用，我挑选了一些节录在这里。网站的网址是<http://www.rentibook.com/>。

第十一章 按摩时如何避免病人病气的影响

第十二章 孕妇的按摩

第十三章 夫妻的生气规则

第十四章 儿童自闭症

第十五章 感冒和过敏性鼻炎

第十六章 干癣和湿疹

第十七章 眼睛的问题

第十八章 妇科问题

第十九章 荨麻疹

第二十章 过敏

《人体使用手册3》

精彩短评

- 1、 三本看哪一本都差不多其实，不断重复，有待验证吧
- 2、 很高兴能看到吴先生在实践方面的研究又有了突破性的进展！
- 3、 书店养生区域的畅销书 拿在手上看了看 对于不用药 靠人体自身的来恢复机体平衡的说法很认同 不妨试一试
- 4、 2014.2.18,2.6 hrs
- 5、 开阔了思路。
- 6、 “观念篇”对中医入门有些帮助，后面篇章基本都在强调“一式三招”——早睡、敲胆经、按摩心包经
- 7、 核心内容是头部，背部膀胱经按摩，对病的思考思路。方法很简单，关键是坚持实践
- 8、 第322本，17.44。一下午晚上看完，基本没啥新的。
- 9、 本来想看人体使用手册1的，借错了。书里好像只有关于梳头和推背按摩的部分比较实用和感兴趣。

1、你是在哪个瞬间一跃成长为养生控的？1. 刚毕业不久看起来还像个学生党的你满脸痤疮去相亲，被相亲对象一顿吐槽后在心里默泪，发誓一定要用各种能想得到的法子整治下这张沧桑的脸。2. 多年以后，早起无意照镜子，发现昔日花美男已变成脑门上有五道抬头纹、大大的啤酒肚、黑眼圈还拔头顶的阿扎西！3. 逛微信朋友圈和微博时，常会被一些帖子瞬间击中，并默默转发——“你知道怎么喝水才健康吗”“惊蛰节气该注意什么”“韩国超人气减肥法”“补肺最佳药膳”……4. 在一段时间加班加点的熬夜之后，生了一场不大不小的病，开始对健康的重要性有了全新的体悟，就连男神仔仔都在微博上写道：“身体健康”才是最重要的，其他什么不过是片浮云5. 眼睁睁看着至亲忍受病痛的折磨，恨不得替他（她）生病，据说年少时的鲁迅就是这样走上从医之路的~6. 听说长年收看电视上一档养生节目，还掏出个小本本来每天记录一些养生小秘诀的姨妈身体真的越来越好了，也跟着看了起来~7. 年龄不到半百，就开始担心自己老了以后身体不好成为儿女的拖累，于是跟着邻居跳跳广场舞，活动活动筋骨8. 有个闺蜜告诉你，冬天这个时节最适合艾灸了，你一脸meng地问“啥叫艾灸”？发奋励志去扫盲，结果活力全开，用艾灸治好了月经痛这个女性亘古难题9. 一次书店的签售活动里，偶遇吴清忠的《人体使用手册》，发现畅销不是没有道理的，“人体是一个充满智慧的机体”的观点被他解释得浅显易懂，对肥胖的成因解释简直完美到颠覆你的想象，心有戚戚矣，于是跟上他一式三招的养生步伐~……不知道你是被哪个瞬间戳中的，但或早或晚，总有一个这样或那样的瞬间，让人深刻感受到追求健康刻不容缓！转向正确的养生逻辑，改变健康靠观念人人都希望一直健康，所以疾病来袭时，都是惊慌失措的表情——不能感冒啊，我得写论文呢；不想牙疼啊，我要吃很多很多肉；不应该咳嗽啊，我不能传染给孩子，身边很多人，包括我自己，当身体不适时，首先想到的一定是这病真是讨厌，赶紧好赶紧好，于是“尽快消除症状，头痛医头脚痛医脚”成了一贯的行为方式。很少人会想到身体的这些异常现象（所谓的病态），可能不是身体哪里出错了，而是他在积极地自我修复，这些异常是修复过程中的正常现象。“由于现代医学所倡导的健康观念对人体缺乏信心，在治疗疾病时几乎完全忽视人体的自动修复能力，所以经常把大多数身体的异常现象定义为疾病，针对这些被错误定义的疾病，人们花费大量费用进行‘治疗’，这些治疗可能会中断身体自愈机制的运行，不但没有改善健康，还创造出更多的问题。”吴先生在新书《人体使用手册3：养生的逻辑》里如是说。对于吴先生这个观点起初我是持保留态度的，在读过他第一本书的时候，就对他提出的身体存在一个自愈机制这事儿感到很神奇，并没有确信，那时起对中医养生产生了浓厚兴趣，此后我变成了重度剁手党，案头堆满养生类书籍，但每本只翻100页（森森自责ing），中药、食疗、艾灸、推拿、拨筋、瑜伽……这边也了解一点，那儿也试一下，没有长期坚持一种养生方式，黑眼圈和小肚腩什么的并没有明显改善，于是开始反思自己的养生思路——如果养生控们都像我这样停留在浅尝辄止阶段，或者是努力的方向不对，那就难怪《辣妈正传》里没事儿抱着《黄帝内经》读的夏爸爸无意间倒成了“中医黑”了。自黑了一番后，也忍不住黑一黑别人，我常见身边有人每天坚持锻炼身体，但很晚很晚才睡觉；有人身体不好常常吃药，却还是忍不住经常生个闷气啥的，其实很多病是气出来的；有人每天药补食补不间断，但吃进去的消化不好，养出个大肚腩和大象腿……正如身体不转向光明的方向，眼睛在黑暗中努力忽闪忽闪却无论如何也瞧不见光一样，当身体出现问题时，不转向一个正确的养生逻辑，努力改善身体好久好久也不会有明显效果~~吴清忠先生的新书成了我养生思路的拐点——再好的养生方式，也得配合人体自愈机制的开启才能生效；再好的治疗方式，也得建立对疾病成因准确判断的基础上，追溯病因，杜绝新的病因，是至关重要的。另外，正如吴先生在这本书里提到的：改善疾病的方法不是单一的药剂，或某种经络调理手段，而是包括睡眠、饮食及生活习惯的改变和调整……其中最主要的部分是患者自己习惯的改变，外在的调理手段只起到辅助性的功效。低成本简易养生法，贵在长期坚持在每次打电话嘱咐完我妈要做这个穴位按摩，这个季节要吃这种东西之后，我妈总会念叨：你也好好的按着你说的做，天天告诉别人这样那样的，你怎么那么晚还吃那么多！我反省自己真是一个超级大嘴巴选手！能不能做事儿有点毅力，能不能~如果你也像我一样，明明知道生气不好，还总是为了丁点小事就火冒三丈；明明知道早睡早起身体好，但还是玩游戏看美剧或者加班到深夜；明明知道是药三分毒，但还是为了早点摆脱眼下的囧状，随便吃了几顿感冒药；明明知道市售饮料和零食都是添加剂很多的，却总是管不住自己的嘴……那我们可能还是低估了疾病的突然和凶猛程度，真的需要更多对身体的责任感，有责任感才有毅力将养生活动做下去，真正做下去才会发现效果惊人。“养生的活动贵在长期坚持，只有简单的方法才能让人容易做到。”吴先生这句话真是戳中了我等懒人的

心啊！他说生理上的养生只有两件事——“养气血”和“排垃圾”。养气血主要靠良好的睡眠里实现，排垃圾要靠疏通经络，他在这本书里特别介绍了最近几年来他用过的非常简单、实用的居家简易按摩法，看过书里附赠的DVD演示，我有执行下去的动力了，透过梳头和经络推拿来疏通经络，都不需要特别精确的穴位定位，动作特别简单，成本也超级低。还有心理的养生——排除情绪垃圾，这个其实才是真正难克服的呢，修心养性涉及改变性格，减少生气的伤害，需要很大的努力。在一个正确的养生逻辑下，有了正确方向并足够坚持，无论哪种养生方式，到最后都是殊途同归的，吴先生的养生观念和方式并没有比谁更高明，但无疑是最容易让人理解并坚持的，从这点来看，吴先生确实是养生界的“侠之大者”，我按照他的养生理念执行了一段时间之后，终于不太惭愧地称自己是个养生控了，也能有底气地跟别人分享分享养生经验~关于追求健康，我也能~

2、“人体使用手册终结版”终于买到了，我迫不及待地用了几天时间把书和光盘都看完了，为了表达对人体使用手册系列丛书的喜爱，我把自己使用手册的真实感受说一下，希望能帮助更多人。“如人饮水，冷暖自知”，这句话对于想要实践或者正在实践中医养生方法的人来说是最贴切不过了，我自己就是一个真实的例子。我也是《人体使用手册》的一名普普通通的受益者，自幼多病，大学毕业后一个偶然的接触了养生，就是用简单的泡脚方法就治好了我的风湿，从那时开始，我就爱上了养生。平时非常喜欢看养生书，也喜欢看养生节目。只要是发现对自己有好处，又适用的，我肯定会不遗余力地去执行。可以说，正因为如此，我才能成为真正受益的那个人，这正是应了吴清忠老师所说：“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。”因为真实受益，所以立场很坚定，当大家对于中医养生的看法也各执其词的时候，我正在享受着简单的养生方法给我和我的家人、朋友带来的自信和快乐。最开始我只是坚持吴老师提出来的疏通膀胱经，敲打胆经，我的手臂相对比较长，而且柔韧性比较好，自己完全可以反手按揉膀胱经。刚开始只是以坚持为目的，像很多人一样，不太相信这么简单的方法能起多大的作用。没想到刚过了半个月，有一天晚上发现自己没有按膀胱经就睡了，因为已经形成了习惯，感觉不按就像缺少点东西，然后就挣扎起来了，调整好之后就敲打胆经、按揉膀胱经，这个时候我仔细感受一下自己的身体，突然想起来，以前每天早晨起来特别累，白天上班也没精神，一天至少得喝一两袋咖啡才能撑过去，最近一周左右好像没有喝，而且身体特别轻快。另外，以前大腿两侧的胃经常像绑着东西一样酸胀感特别强，现在也没有了，我当时一想到这些，就立即找原因，仔细分析下来，才发现真的是按揉膀胱经、敲胆经帮我调整身体的结果。那时候我就开始认真去应用人体使用手册了，有时候还会仔细琢磨其中的道理。我更喜欢《人体使用手册3》，是因为真真实实地解决了我的一些疑惑，同时能够帮到我。当然，同样一本书，每个人的情况不同，受益点也不同。但每天坚持“一式三招”这个是一个长期的过程，需要不断地观察，但情绪对人的身体和生活影响往往是立竿见影的效果。中医治病最讲究的也是情志，所以在这里我简单举几个我读人体使用手册3的两点情志方面的感受。比如说在读者问答篇中有一节文章叫“按摩时如何避免病人病气的影响”，解决了我很长时间的疑惑。记得毕业后刚开始接触按摩养生的时候，经常看到那些按摩师会甩手，我也问过，他们说这是为了防止按摩人员和被按摩者之间病气的传染，我当时的理解就是像传染病一样，患者得什么病，按摩人员如果被传染的话也会得一样的病，所以一般给别人操作的时候都会非常小心。传染病气，这乍听起来特别玄乎，后来学了艾灸，老师也曾经这么说过。虽然每次做艾灸或者给人按摩也会按这种方法去做，但是至于起多大作用，到底是不是这么回事，心里还是会有所疑惑。看了吴老师对这个问题的解释之后，我不仅如释重负，第一听人用“情绪垃圾”来解释病气这个问题，同时也知道知道作为一个养生保健人员想要给人做好养生，就要提高自己的气血，我的理解就是自己的正能量要高，从中医的角度叫“正气”要足，正所谓“正气内存，邪不可干”，只要自己注意好好调整情绪、身体状态好，每次做完后注意甩手，就很难被病气干扰了，于人于己都会受益。知道这点对我来说太重要了，我相信很多按摩师、美容师、推拿师等从事养生保健行业的人员以及那些为了家人能够健康的养生爱好者，知道这一点都是非常必要的。大家可以拿来多读几遍这篇文章，我是发自内心的喜欢，希望大家也能真受益。比如说，我觉得吴老师提到的情绪惯性和情绪垃圾这点最重要了。其中还提到了一些真实的案例，更细致的情绪问题的解决方法，包括夫妻生气规则等，让我知道怎么更好地工作和生活。比如说在儿童自闭症这节中，吴老师提出来要重视儿童的感觉，我觉得这个对我来说太重要了。我在业余时间也会给孩子做一些辅导，有的宝宝不过两三岁，不需要学习，找点玩具给他玩就好了。我以前总是认为只要宝宝不哭闹就尽了责任了，所以不知道自己已经忽略孩子的感觉这一点，自从把这个概念放在心上之后，我发现我对宝宝的态度变了之后，宝宝对我的改变做出的反应让我非常惊讶。班上有一个宝宝特别乖，还不到2岁，因

为他父母比较忙，所以暂时寄托在班上，其他大的孩子在上课的时候，他可以在老师们的视力范围内玩，他基本不说话，我一般都会考虑其他大点的孩子的学习问题，有时候会忽略他的感受。所以他有个特点就是不喜欢老师和他接近，以前我从来都没有太在意。看了吴老师的观点，我就试着去改变自己，即使宝宝不和我说话，我也会尽量考虑他的感受，和他沟通。有一次他生病了，腹泻了一天，但他爸爸说他吃不好就会这样，已经没事了，休息一下就好，他爸爸让他躺在小床上，然后就跟我们说一声就走了，他很乖，圆溜溜的眼睛看着我，我就守在他身边。他不说话，我就一直握着他的小手，和他聊天，他还是没有什么表情，我们大约“聊了”二十多分钟。当我听到班里在放儿童传统文化故事的时候，就问他，你要不要去和哥哥姐姐去看动画片。没想到他一下子就从小床上下来，然后跑到班上后，回头直冲我笑。我当时真的惊呆了，特别欣喜，因为这孩子平时很少说话，更很少笑，何况现在他的小身体还很弱。我那是特别感激吴老师写的这篇文章，让我知道怎么让孩子打开心扉，变得更快乐。当身体生病了，是身体出错了吗？这个问题我在人体使用手册3中也找到了答案。我们都知道，中医属于经验医学，四诊合参配上经验给出方药或者采用刮痧、拔罐等方法就可以调理身体了，虽然也强调人生病之后会出现正邪相交的过程，但一般还是在“身体出错了”的假设条件下进行治疗的，所以从调理气血、脏腑等方面进行治病，所以归根结底一般都是消除疾病为目的，不是帮助身体系统自我恢复为目的。所以说，经验医学对治病、养生的逻辑性并没有特别的说明。而人体使用手册对我的保健养生理念影响最大的就是要重视养生的逻辑，要知道“不同的哲学思考发展出不同的解决方案”，这一点乍看起来比较生涩，特别是对于学习中医来说更是如此。但只有在这种思路指导下，才是完整的，也恰恰符合中医的整体观。吴老师通过深入细致而通俗的语言分析了“干癣”的思考逻辑，并依次给出了具体的解决方案，并让你仔细找到生活中造成疾病的原因，然后加以改正，同时配合按摩等简单的方法，让身体内部系统恢复正常。另外，本书对我来说还有一个重要的概念就是“血气”了，而且吴老师还提出了气血的水平是可以测量出来的，并提供了很多提高血气的治疗方法和仪器，包括这无疑为所有保健养生爱好者提供了新的思路和方法。每次谈到《人体使用手册3》的时候，我都有好多感悟，但因时间和篇幅的原因，就写这几点吧，其他的还是请朋友们自己去仔细阅读，认真应用，相信一定会有所收获的。当然，就像我在开篇提到的，仁者见仁、智者见智，一本书、一种方法，会因为每个人的具体情况不同而有差异，但我觉得无论是谁，只要是能读一读吴老师的人体使用手册肯定会受益的。

《人体使用手册3》

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