

人体使用手册：中老年版



[人体使用手册：中老年版_下载链接1](#)

著者:吴清忠

出版者:上海交通大学出版社

出版时间:2015-6-1

装帧:平装

isbn:9787313129437

“多数慢性病，是我们错用了身体的结果。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，高估了我们自己的知识。我们真正需要的，不是灵丹妙药，而是身体的正确使用方法和观念。正确的使用方法和观念，比昂贵的药物和危险的手术更能帮助人们消除疾病。”

每一个读过《人体使用手册》的人可能都会被上段话深深打动。它重重撞击我们原有的生活观念，让我们认真反思自己的生活方式，并积极寻找适合自己的养生方法。

转眼，《人体使用手册》已出版9年了。这本书因为电子版、内地版、台湾版、盗版及跟风现象，已经算是家喻户晓。大浪淘沙，许多当初跟风搭便车的伪劣“养生书”及“养生专家”也已成为过眼云烟。而《人体使用手册》由于所倡导的保健方式不费金钱，又行之有效，是以通俗易懂的道理改变现代人的健康观念，所以它至今仍在两岸图书榜上长销不衰，成为亚洲第一健康书品牌，是保健养生类图书当之无愧的领头羊。

值《人体使用手册》累计销量突破300万册之际，考虑到中老年人的阅读习惯，我们特别推出《人体使用手册：中老年版》——从内容上，增加了中老年常见病篇；从装帧上，改良了行距和字号，大字版更护眼。希望这本书能够给更多的朋友和家庭带来健康快乐的人生。

作者介绍:

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。2014年，他写成《人体使用手册3：养生的逻辑》，阐述慢性病医学概念及疗愈的根本之道，致力于推动中医科学化发展。

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>

目录: 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

红细胞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

淋巴系统

什么是经络

人体的硬件结构

人体的修复能力

第三章 人体的气血能量系统

五个气血水平的疾病和症状

健康水平

阳虚水平

阴虚水平

阴阳两虚水平

血气枯竭水平

人体气血升降趋势的症状和疾病

运动不会增加能量

气血能量的储存

如何观察气血的水平和趋势

第四章 寒气

寒气的排除

寒气的正确处理方法

如何减少寒气的侵入

避免淋雨

洗头必须吹干

游泳时必须注意的事项

家中常备姜茶

第五章 病和症

“病”和“症”的关系

现代医学低估了人体的智慧

第六章 日常保养

敲胆经

敲胆经是最佳的进补方法

常生气的人敲胆经造成失眠的改善方法

早睡早起

按摩心包经

简化的按摩方法

不生气

保持肠胃的清洁

防止唾液的感染

不吃生的动物性食物

中医的各种治疗手段

第七章 减肥

肥胖不是吃得太多，而是排得太少

心脏病是肥胖的原因

不同体形的肥胖，有不同的原因

肠胃问题是肥胖最主要的原因之一

增加身体的能量，是减肥的第一课

减肥不是减重量，而是减体积

发胖是减肥必要的中间过程
原来就没有肌肉的人，有可能减得太瘦
速成的减肥方法多数是将垃圾脱水

减肥实例

第八章 慢性病的调养

痛风的调养

过敏性鼻炎的保健

失眠的调养

再生障碍性贫血

实例一

实例二

哮喘及长期咳嗽

坐骨神经痛

十二指肠溃疡、胃溃疡、胃出血

骨质增生（骨刺）

疾病原因分析

根治骨质增生的方法

尿毒症

尿毒症患者的养生保健方法

糖尿病

糖尿病患者的养生保健方法

肿瘤及癌症

第九章 总结

现代医学不像大多数人认知的那么昌明

“中医现代化”不是“中医西医化”

附录 中老年常见病问答

腹部肝胆疼痛的问题

上眼睑浮肿

呼吸道过敏

心跳快的问题

老人右眼睛突然失明

推背后的反应

血糖问题

关于高血压

急性腹泻问题

脊椎问题

后记 愿天下人都能拥有健康的自信

出版回顾 它不是灵丹妙药，而是受用一生的养生宝典

• • • • • [\(收起\)](#)

[人体使用手册：中老年版 下载链接1](#)

标签

养生

由医入道

医学

科普

吴清忠

私藏

保健

中医

评论

早睡早起，敲胆经，心包经。不生气，保持肠胃清洁

养气血，排垃圾

[人体使用手册：中老年版 下载链接1](#)

书评

[人体使用手册：中老年版 下载链接1](#)