

# 人體復原工程：人體使用手冊2



[人體復原工程：人體使用手冊2 下载链接1](#)

著者:吳清忠

出版者:晨星

出版时间:2008年05月01日

装帧:平裝 / 16\*21.5cm / 普級 / 雙色印刷 /

isbn:9789861772004

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！

## 作者介紹:

### 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。

部落格: [alexwu2300.blogspot.com/](http://alexwu2300.blogspot.com/)

## 目錄:

[人體復原工程：人體使用手冊2 下载链接1](#)

## 标签

健康

中医

中医

养生

台@W吳清忠

人体使用手册

Yii

2

## 评论

就是减肥这一块深入讲了点儿，其他内容没有超出第一册的范围

---

更加系统化

---

第一本的补充。“什么性格生什么病”。。

很有帮助！

相较于1而言，这本着重实际调理，反倒缺了意境。千万别把这个当治病手册啊，这是哲学书，哈哈，是思想，而非方剂诊断学

近代以來，歐美方科技一直領導全世界，所以我們一直相信他們的文化比中國進步。但是，隨著中國的經濟起飛，我們開始重新關注自己的文化。

如早兩年孔子的哲學熱。我們開始重新開始相信中華文化，那除了哲學，我們的其他學術是否也有值得探索的領域？我們中國四千年來傳下來的醫學是否比西方強？誠然西方的科技進步，醫學技術比中國優秀，但是理論方面則我國也有優勝之處，吳清忠先生在其著作人體復原工程中給我們一個初步了解。管理學裡有兩個做事的原則：第一個是「做對的事」第二個是「把事情做好」正確的工作方法必需先選擇對的事，再把對的事情做好。長期以來在西方醫學體系裡，因為技術先進，所以把事情做好是沒有問題，但是理論有問題的話，只不過是花心血把一件錯誤的事情做好而已。

## [人體復原工程：人體使用手冊2 下载链接1](#)

## 书评

有的朋友说这书和上本差不多。我同意。

不过人都是健忘的，看上本书的时候觉得头头是道，回去后却没有实行，自然功效不宏。

对于这种书，应该像宗教徒看经典一样，反复阅读，最后形成习惯并实践，才是有用的话。说句题外话，在科学的研究和咨询行业中，最常用的方法是建模假...

### 『一式三招』

吴的核心思想，无非是“敲胆经、早睡早起、按摩心包经”这一式三招。早睡早起，我同意。对敲胆经跟按摩心包经，我多少有点怀疑。前几日听《中医太美》，厚朴中医学堂徐堂主也提到每个人气的运行方式都不相同，乱敲没准会敲出病来。话又说回来，如果这三招真有用...

《人体使用手册》这两本书，作者最大的贡献在于用最简单的类比，向我们这些不懂中医的人阐述了人体的运作规律，更重要的是，这个规律不同于西方医学理解的规律，在

这点上，给我们带来了观念上的突破和启示。

我自己也是因此看了更多关于中医的书。第2册比起第1册，并没有更...

---

人体使用手册里作者用通俗的语言讲述了中医的一些用语，让人更容易明白理解。这本书是延续人体使用手册，做了更详细些的图示说明，以及针对某些症状的溯源辩证，还有读者问答的案例参考。

从核心内容上来说，并没有超过第一本，可以拿来做第一本的巩固阅读。书末的案例，截...

---

中医看人体，是一个或生生的相互制约的系统。

如同我们看到的社会，不只是各个静止的部门、企业、人，而更主要的是他们之间的活生生的关系。

这样的系统是有其内部的运作规律，所以会自我调节，正如被“看不见的手”在操纵着。我们需要理解这里面的规律，才能因势利导，而不...

---

划重点：病由心生，肝主怒、心主喜、脾主思、肺主悲、肾主恐。

也就是说，怒伤肝、喜伤心、思伤脾、悲伤肺、恐伤肾。

“喜伤心”本书没细说，想来应该是“鬼迷心窍”一般的狂喜。举例：思伤脾  
思的情绪就是我们常说的钻牛角尖，而且还时时记挂着不愉快的事，最终发展到天天甚  
...

---

读这本书的动机：对人的身体有兴趣 读这本书的目的：

想了解人身体的运行模式、详细过程；想了解一些中医有用的知识 作者：吴清忠

书中的感兴趣点：五脏六腑、这本书的阅读方式：3-4小时通读 本书结构：

很杂很杂。。。 这本书讲了什么：从中西医降到病与症...

---

人体复原工程，我是在人体使用手册之后学得。它让我明白了病和症的关系。以前，只要身体有一点反应就会认为是生病了，之后就去医院，然后各种药就来了。就这样，原本很好的身体可能就这样弄坏了。但通过这本书，我更进一步地理解了阴阳五行，特别是五行中的金木水火土的相生相...

---

吸烟喝酒引发的疾病，平均每分钟就有95人死亡。肺癌、酒精肝、脂肪肝、心脏病、肾

病、高血压、神经性疾病吞噬着人类的健康，喝酒人群的健康解酒必须重视。市场上的解酒产品，大部分都是药或者添加别的成分，是药三分毒，多多少少都有副作用，第三代水果一余甘果粒解酒采用的是...

---

我先看的第二册，就这本，还有个《人体使用手册》是第一本，还没有看呢，也不知道第一册要排到哪个是猴年马月。一个科研人员。还不错吧，像聊天般娓娓而谈。而我们看那么多那么多的书，然后了解了这个那个，现在也抽点时间了解下我们自己吧。看了也要做，学以致用。生命在于运...

---

读这本书，目的本不是想要了解中医理论的，而是想要看看有什么有趣的养生法。结果粗略的看了下，发现跟前一部比基本没啥新货。就是有一个用强力磁铁贴在穴位上来替代按摩，这个印象比较深，但是似乎也没有给出足够的临床证据来证明这一点。至于此书中，对“身体的状态，健康...

---

[人體復原工程：人體使用手冊2 下载链接1](#)