

<<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

出版时间：上海交通大学出版社

作者：吴清忠

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。

## <<人体使用手册3>>

### 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>

## <<人体使用手册3>>

### 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

## <<人体使用手册3>>

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>>

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>