

<<人体复原工程>>

图书基本信息

书名：<<人体复原工程>>

13位ISBN编号：9787536053137

10位ISBN编号：7536053134

出版时间：2008-5

出版时间：花城出版社

作者：吴清忠

页数：196

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>

<<人体复原工程>>

前言

2006年以来,《人体使用手册》在各类书店(国有、民营、网络书城等)成了年度畅销榜的书,并且至今仍在热销,让我意外地成了畅销书的作家。

书出版之后,我在“和讯”开了一个博客,每天都有读者问各种各样的健康问题。

问得最多的是对“一式三招”操作的细节,以及在实施了“一式三招”之后,血气上升身体开始了修复的工作,出现许多症状,因而所产生的问题。

我觉得需要出版这本新的书,进一步提供我自己的经验,让读者对身体有更深全面的理解。

从来没想到我有一天会成为畅销书作家,《人体使用手册》本来只是我自己养生的心得记录,用来提供给朋友养生参考的电子文件。

有一次朋友问我能不能把电子文档传给他的朋友,我毫不考虑地同意了。

我的想法是写这本电子书的初衷只是想分享自己的健康经验,他的朋友多半是健康出了问题,和一个人的健康相比,书的版权显然没有那么重要。

经过了三年,有一天在台北的一家餐厅和老板交换名片时,她很惊讶地告诉我正在看我的书。

由于我从未出版过书。

怎么会有人看我的书?

可是当她从柜子里拿出影印的书时,那确实是我写的。

回家后赶紧上网,才知道那已经是当年大陆网络最热的一本“书”,网络上到处都能下载。

没多久,一家台湾的出版社找上了门,书就这么出版了。

虽然平面书出版了,可是我给出版商开了一个条件,必须在网络上公开宣示,继续维持免费的网络版自由传播。

过了半年,大陆的平面书也在广东的花城出版社出版了。

《人体使用手册》在2002年就完稿,已经是六年前的事了。

这六年间,我遇见了几位很好的老师,学习了许多新东西。

我自己和家人的健康也在不断的进步之中。

人体的复原过程,是这六年来最主要的体会。

我不是医生,我的研究只是养生的心得,是每一个人都能自己做的。

把自己的身体当成企业一样管理。

在中学的国文课本中,经常要读古文。

在课文的后面都有作者的简介,常常看到简介中有“略通岐黄”的加注。

有一次看清宫连续剧《康熙皇帝》,剧中康熙在外打仗时生了病,宫廷里的御医开了药方,需要经过几个军机大臣过目才能放行。

显然自古以来的中国,医学不完全是专业领域,是每一个中文达到一定水准的人都能修习的科学。

学习的程度并不像今天仅止于常识,而是达到可以开立处方的水准。

今天的医疗法律限制只有医生才能开立处方,无意中设立了人们思考和学习医学的界限。

记得有一天,一个成功的企业家请我吃饭,说他最近一次身体检查,查出大肠里长了几个肿瘤,希望我给他一点建议。

从外表看,他并没有明显的病容,他的肿瘤不是很大,应该不会有立即的危险。

我建议他先遵从医生的指示,如果医生认为要割除,只要不会造成永久性的伤害就先割除。

然后开始好好调养身体,他找我的目的就是想问我如何调养。

我问他对健康的看法,他说他一向听医生的建议,自己对中西医都没有研究,总认为那是专业医师才有能力了解的。

我告诉他,他从小企业成长到今天的大规模,必定需要不断地学习企业管理的知识,自己处理企业的问题。

虽然企业长期请了管理顾问作为企业的医生,但是管理顾问的建议仅供参考,管理的工作和企业的各种决策,最终还是得他自己做。

<<人体复原工程>>

身体和企业是一样的。

企业的问题常常出在经营者身上，只有企业家自己能解决。

人体也一样，大多数的疾病就像企业里的问题，必须自己改变才能改善，不能全靠医生。

我建议他要像学习管理企业的知识一样，花点精神学习养生的知识，自己主导养生和祛病的工作，做身体真正的总经理，才能摆脱疾病，得到健康。

学习健康的养生知识，并不会比学习企业管理的知识困难。

特别是一个成功的企业家，一定有清晰的思路和逻辑。

只要把医学当成自己也能学习的一门学问，打破莫须有的知识界限，自己建立正确的健康知识，就能用管理企业同样的逻辑来管理自己的健康。

我深信一个成功的企业家，一定有能力管好自己的健康。

“不为良医，则为良相”是中国古代的名言，说明医学和管理的道理是相通的。

<<人体复原工程>>

内容概要

本书为吴清忠先生完成《人体使用手册》之后六年的研究成果。

以科学的方法，颠覆所有我们一般对中、西医的认识，并打破中、西医对“人体构造”的迷思。

他认为：“在现有的医疗技术，对于人体自我修复工作的运行知识仍是一片空白”。

而机械工程师出身的吴清忠则从系统化的角度，让我们首先认识自己的身体构造、零部件的巧妙组合与运作原理，进一步了解人为什么会生病，所以应如何保养身体。

告诉你相信我们的身体会在“最适当”的时间，自行启动“复原工程”，让身体恢复健康。

由吴清忠先生著述的《人体使用手册》作为他的养生心得，于2002年完稿后，在网上流行，成为众多网友分享健康经验的热门网络书。

而2005年平面书分别在台湾和大陆出版，更是屡居畅销排行榜首位，成为近年来最受华人读者青睐的保健养生著作。

更因其通俗易懂和极具创意的诠释语言，把现代系统学理论与古老的中医养生保健精粹结合起来，使世人对中医体系以及一些常见病防治有了更为感性的初步认识。

也因此掀起保健图书的出版热潮。

其中所提出的日常保健的一式三招和两个重要观念，简单易行，并深入人心。

广大读者身体力行，也因此引发非常热烈的讨论与互动。

目前，《人体使用手册》总销售已超过一百五十万册（大陆市场近一百三十万册）。

完成《人体使用手册》以后的六年来，吴清忠一如继往潜心中医研究。

继“如何使用人体”之后，他进一步研究“人体复原工程”的课题。

正如他在前言中所说：“《人体使用手册》在2002年就完稿，已经是六年前的事了。

这六年来，我遇见了几位很好的老师，学习了许多新东西。

我自己和家人的健康也在不断的进步之中。

人体的复原过程，是这六年来最主要的体会。

我不是医生，我的研究只是养生的心得，是每一个人都能自己做的。

” 针对读者通过他的和讯博客提问的各种各样的健康问题，尤其是对一式三招操作的细节，以及在实施了一式三招后血气上升身体开始了修复工作，因而出现许多症状，诸如此类的问题使吴清忠觉得有必要提供他新的研究成果与经验，帮助读者对身体有更进一步的理解。

在这本刚刚出版的新书中，作者更提出什么才是病？

以及生病该怎么办？

等等更新的见解。

他认为身体出现不舒服的现象并不意味着生病，而没有症状也并不表示身体健康等重要的观念。

他在书中写道：“养生是一种思考方式，身体出现了症状，不要立即判断身体生病了，应该先思考身体在做什么，再用正确的方法处理每一个症状。

”而如何敲胆经、疏通心包经及按摩穴位的正确方式，都以详细及清楚的绘图表现，让读者一目了然，轻松掌握，所以《人体复原过程》也是修习一式三招的重要指南。

作者还提醒读者在面对人体复原时如能量提升的反应、排除寒气的反应、胃或十二指肠溃疡的反应、排除体内化学物质的反应、肝血增加的反应，诸如此类，应该如何面对与处理。

人人都想拥有健康的身体，却往往忽略日常生活的保健。

在《人体复原工程》中，作者提倡改变饮食习惯，如细嚼慢咽、午后轻食等都是传统中医中被我们忽视却值得推展的理念。

这才是拥有青春健美的正确方向。

而情绪上出现的问题，往往是疾病的根源，惟有寻根问源，才能彻底杜绝疾病的发生。

所以吴清忠说：“治疗的目标是疾病的根源，不是症状。

” 那么，如何管理好自己的身体？

吴清忠提出一个生动的譬喻，即身体与企业是一样的。

企业的问题往往出现在经营者身上，只有企业家自己能解决。

<<人体复原工程>>

人体也一样，大多数的疾病就像企业里的问题，必须自己改变才能改善，不能全靠医生。所以，一个有知识的现代人应该打破莫须有的知识界限，把医学当成自己也能学习的一门学问，花点精神学习养生知识，自己主导养生和祛病的工作，做自己身体的总经理。才能摆脱疾病，得到健康。

《人体复原工程》既是《人体使用手册》的完美续集，也是中医科学化的实践典范。是每个现代人必备的健康宝典。

<<人体复原工程>>

作者简介

吴清忠，曾经在台湾工业技术研究院从事机器人的研究；台湾生产力中心推动台湾的工业自动化发展；美国波士顿顾问公司（The Boston Consulting Group）担任世界银行中国工业贷款顾问；香港晨兴集团（Morningside Group）担任中国区首席代表，从事直接投资基金管理工作；台湾荣

<<人体复原工程>>

书籍目录

前言 做自己身体的总经理第一篇 科学的中医 第一章 五脏六腑的科学意义 第二章 中医与西医的差异 第三章 人体的脏腑与企业组织的比较第二篇 正确的健康观念 第一章 疾病的定义 不舒服的症状不一定是疾病 没有症状并不一定就没有病 第二章 血气能量 没有症状的健康恶化 血液是能量和物质的载体 生物体内的物质转换 老化速度和回春第三篇 养生之道 第一章 停止创造新的疾病 第二章 敲胆经 如何帮婴幼儿敲胆经 胆囊已经割除了, 还要不要敲胆经? 第三章 早睡自然醒 第四章 气的调度 第五章 疏通心包经 心包积液状态的实时检测 利用磁铁片疏通心包经的方法 按摩心包经的三个步骤 第六章 细嚼慢咽 第七章 午后轻食 第八章 横膈膜按摩法第四篇 人体的复原工程 第一章 能量提升的反应 第二章 排除寒气的反应 排除胃寒的反应 排除膀胱经寒气的反应 排除肺脏寒气的反应 第三章 中暑 第四章 胃或十二指肠溃疡的反应 第五章 排除体内化学物质的反应 第六章 大小肠修复的反应 第七章 病由心生 生气的机制 如何减少怒气的伤害 便秘的性格 头发掉光了, 怎么办? 乳癌 人可以貌相 修身养性是养生的起点第五篇 读者的互动 第一章 敲胆经问答 第二章 早睡问答 第三章 按摩心包经问答 第四章 寒气问答 第五章 综合性问答

<<人体复原工程>>

章节摘录

第一篇 科学的中医 第一章 五脏六腑的科学意义 早期台湾的电子业曾经有一段期间，从事仿造日本设计的电动玩具机。

那是一种产品设计的方法，在完全不知产品的设计原理的状况下，仅从硬件的解剖，利用反向工程技术（ReverseEngineering），完成产品的仿制。

现代医学对人体的研究很像这种反向工程技术，不明白人体的设计原理，直接从硬件解剖下手，看到什么算什么，完全以眼见为真的逻辑为依归。

受限于人类当前的科技能力，利用这种手段，只能发展出非常有限的知识，至今仍然无法找到各种慢性病的真正原因。

物理学对于未知领域的研究，首先建立假设性模型，再拿实际的结果套入模型，如果有差异，则修正模型；多次修正之后，模型和真理才会逐渐趋于一致。

例如，太阳系远方星球的发现，是先观察比较靠近地球的星球和太阳的距离，发现每一个星球和太阳的距离，呈现数学上的规律性。

依据这个规律，建立了一个理论上的太阳系模型。

再依据这个模型推算在某一个位置应该有行星存在。

后来果然在那些预测的位置找到了太阳系的新行星。

另一个著名的例子，是原子结构的研究，至今没有任何设备能够实际看到原子内部的结构。

科学上的原子结构理论，也是先建立了假设性模型，再用各种原子的现象逐渐验证，才慢慢找出原子可能的结构。

中医脏腑的阴阳五行理论，很像物理学的系统模型。

这是一个假设性的模型，不但详细说明了人体内各个器官之间互相的关系，并且对人和自然界的关系也做了详细的陈述。

有了这种理论模型，中医在推论疾病的原因时，有更多推理的因素和逻辑，可以更精确的找到疾病的原因。

例如，小肠的疾病，可以用脏腑互为表里的理论，找到小肠和心脏的表里关系，因而发现原来疾病的根源来自心脏。

在西医的体系里，没有这种脏腑关系，小肠的疾病永远不会被认定和心脏有任何关联。

以当前的科学能力，人类对身体的知识极为有限，更不明白人体设计的逻辑，如果主流医学继续坚持实证道路的发展，可能人类还要忍受很长时间的医学发展停滞期，几十年后各种慢性病仍然找不到原因，更找不到治疗和防治的正确方法。

医学的研究应该如同物理学的研究，可以先接受中医所建立的人体模型，或多建立几个假设性的完整人体模型。

利用模型来解释各种现象，进而逐步调整模型中的各种假设，也许从这个方向有机会发展出对人类更有用的医学理论。

第二章 中医与西医的差异 西医从解剖学研究人体，解剖的是死人，死人和活人有很大的不同。

例如，人有情绪，死人没有情绪，情绪对生理的影响，从解剖学中是很难观察的，情绪却可能是大多数慢性病真正的根源。

又例如，中医的针灸师在活人身上扎针，当针到达穴位正确的深度时，会出现粘针的感觉，医生的手感会不同。

病人则会出现酸、胀、麻的感觉，表情会有些变化。

这时医生自然知道针已经到了正确的位置。

在死人身上扎针，针不碰到骨头是不会停止的，扎针的人没有任何感觉。

另外，中医认为经络里存在着体液的流动，解剖的死人血压消失，所有体液都不再流动，经络就无从观察了。

从这个观点来看，中医是研究活人的科学，西医则是以死人为基础的科学。

<<人体复原工程>>

活人是动态的，死人是静态的，是两种完全不同的科学，评价和验证的方法自然也不一样。从科学研究的方法来看，中医建立的模型可能更具科学性，也更有机会找出解决问题的方法。

西医面对某种病，总能发展出特定的药来治。

中医面对相同的病，有许多不同的药，医生得视病人每天的状况，调整用药。

中医认为人是活的，身体是不断变化的，每一个人每一天的情形都不同，不能一味药吃到底。

例如，一个已经出现腹水的癌症患者，开始时，可能需要针对他当前的急症予以缓解，这时需要一方面调理血气，同时另一方面去除表面症状，提升脾脏的能力去除腹水的威胁，标本兼治；当第一阶段的治疗见效，腹水去除了，第二阶段，可能就要着重于血气的调养；在调养的过程，由于腹水是脾极虚的现象，脾主思，患者会出现严重沮丧和忧郁的情绪，使得睡眠出现障碍，肝火上升，这时就需要调整药物，泄除肝火；血气上升了，身体开始出现排寒气的症状，这时又要调整药物，协助身体排除寒气……。

治病有如作战，随时需要了解敌情，调整作战策略，很难有固定的方子。

身体有万千的变化，病人的情绪又难以掌握，这就是中医不容易学好的原因。

《黄帝内经》是一本非常独特的书，虽然作者假借黄帝和岐伯的对话来陈述医理，但作者观察人体的视角，却是从人体设计者的观点出发，也就是作者模拟造物者的角度，陈述整个人体的模型。虽然这本书在两千五百年前完成，但是这种陈述的方法，却和现代物理学的理论模型有异曲同工之妙。

整本书首先对人体的系统，做非常详细的说明和解析，随后又说明正确使用身体的方法，以及身体使用不当时会出现哪些疾病，最后再说明各种疾病的治疗和养生方法。

整本书就像现代电器用品的《使用手册》，通常《使用手册》是产品设计者才有能力写的，内容包括“系统概述”、“使用方法”、“可能出现的故障”、“维修手册”四个主要部份。

《黄帝内经》的内容正好含盖了这四个部份。

《人体使用手册》书名的灵感，是我第一次看《黄帝内经》时的真实体会，书名表达这是仿真设计者的视角来观察人体的书（图一）。

“五脏六腑”是一个中国人耳熟能详的名词，在我学习中医之前和大多数的中国人一样，从来不觉得这个词有什么特别的意义。

直到我想把书翻译成英文时，才发现只有中医把人体的内脏分成“脏”和“腑”，“脏腑”在英文里找不到相应的字。

为什么中医要把人体的内脏分为“脏”和“腑”两大类呢？

中医的“脏腑”是从十二条经络来的，最早有人发现人体有十二条和内脏相应的经络，包括心、小肠、肝、胆、脾、胃、肺、大肠、肾、膀胱、心包和三焦。

人体是一个完整的系统，每一个内脏之间必定存在着紧密的关系。

也就是人体这个大系统是由十二个子系统构成的，这十二个子系统之间的关系必定非常密切，只有把这十二个子系统之间的关系理清楚，建立了人体的运行逻辑，才能找到治疗疾病的方法。

如“图二”，十二个内脏之间的关系总共有六十六条关系线，厘清这么多子系统之间的关系，是一件极为困难的工程。

因此，厘清内脏之间关系的工作，必需从简化系统做起，透过系统的分析进行简化，减少其间的关系线。

从人体的经络中可以发现在手上的六条经络（心、小肠、肺、大肠、心包和三焦）中，存在着三对相应关系。

心和小肠一对，肺和大肠一对，心包和三焦一对。

经络的本体均深藏在手臂的中间，则每一对经络的最里层极为接近，经络的变化应该是同步的。

同样的情形也出现在肺和大肠，以及心包和三焦。

心包和三焦主要掌管人体的血和气。

心包主血，三焦主气，是人体的能量系统，可以先从十二个子系统中移出，剩下十个子系统。

如“图三”显示手上三对相应脏腑的经络。

从图中可以看到心经和小肠经、肺经和大肠经、心包经和三焦经实际的距离非常接近。

<<人体复原工程>>

在临床上也发现这些相邻经络的器官的确存在着非常近似的同步变化。

例如，当肺部受寒或排寒气时，大肠会有相应同步的反应。

通常在感冒期间，大便会随着感冒而出现便秘的状态，当大便开始通畅时，感冒也就快好了。

同样的情形也出现在腿上的经络，脾经和胃经、肝经和胆经、肾经和膀胱经，都是成对存在着。

进一步分析每一对内脏，可以发现其中必定有一个是实心或者内部存在着复杂结构的内脏，另一个则是空心的容器，而每一对内脏之间也存在着许多相似的同步反应如“图四”。

于是把实心或存在着复杂结构的内脏则定义为脏，空心的容器定义为腑。

每一对脏腑则定义为“表里对应”。

十个子系统分成脏腑之后，成了五脏五腑，每一个脏和一个腑同步变化，可以视为同一个子系统。

于是十个子系统就简化成了五个子系统。

五个子系统之间的关系线就从六十六条简化为十条“图五”。

这么一来就可以套用中国传统的五行理论进行内脏间关系的分析。

虽然在中国人的口语中谈的是五脏六腑，但三焦指的是人体的胸腔和腹腔，并没有独立存在的器官，所以实际上存在的器官有五脏和五腑。

从这样的分析可以理解，中医把内脏分为脏腑，是人体内脏进行系统化分析的第一步，把十二个子系统的复杂体系，简化成五个子系统，进而就五个子系统之间，理出彼此相互的关系，人体内脏的运行逻辑于是成形“图六”。

今天各种慢性病之所以找不到疾病的原因，找不出人体内脏之间关系的系统逻辑，很可能是其中最大的因素。

只有理清各个内脏的关系，才有机会明白身体内部的运行逻辑。

就这个观点而言，中医在系统分析的科学化上比西医进步了三千年。

“五脏六腑”“脏腑互为表里”这些中国人耳熟能详的名词，背后蕴藏着非常重要的科学意义。

古时候，人类接触和制造的产品都很简单，多数人很难理解这种系统的概念。

因此，把这种五行的系统概念称为玄学，所谓玄学就是多数人难以理解的东西。

近代计算机科技的普及化，大多数人都具备了系统学的基本知识，不能再用玄学来看五行理论，可是仍然有部分科学家因为中医使用五行概念而认为中医不科学，实在是缺乏系统学概念所致。

这种五行概念的脏腑运行理论，就像物理学的各种理论在证实之前的假设模型一样，需要科学家继续努力很长的时间才能完成实证工作。

在当前所有慢性病的原因都“不详”的年代。

这种研究方向比以“反向工程手段”为主的现代医学更科学，也更有机会找到人体的真相，发展出真正的疾病防治技术。

第三章人体的脏腑与企业组织的比较 我从事企业咨询工作近二十年，企业体是我熟悉的另一种“系统”。

在进行咨询工作时，首先得对企业进行系统分析，有趣的是企业内部的职能也是五个元素：生产、销售、人力资源、研究发展和财务，我们常称之为产、销、人、发、财。

同样的，也可以就企业的这五个职能，进行五行的分析。

下图是就这五个企业职能整理出来的五行图。

起步时只要有人才（木）就可以开始从事代理销售（火）工作，销售即能开始赚钱（土），赚了钱再投入开发产品（金），有了产品再投入生产（水），这种顺序即是相生的关系。

我经常以一家台湾非常成功的计算机公司的创业过程作为例子来说明。

这家公司最早在上世纪八十年代初期，由一群电子科系毕业的年轻人（人）募集了很少的资金成立，开始时从事代理微处理机芯片和开发系统的销售（销），在销售中慢慢累积资本（财），有了资本之后就投资进行产品的开发（开），开发了产品就投入生产（产），开始生产之后，公司开始大幅增加人力…… 这家公司的创业途径，可以说完全依着五行顺序发展，因此起初所需要的资金最少，最终却创建了台湾最大品牌的计算机公司之一。

如果一家企业从生产系统开始创业，相对的初期所需要投入的资金必定比较大，同时由于人才缺乏训

<<人体复原工程>>

练和整合，也缺乏销售系统的支持，创业的风险必定大得多，成功的机会也就小很多了。

一个朋友集资开发了一套软件系统，然后投入市场，经过了许多年的奋斗，最后以失败告终。分析他的失败，他是先有人才（人），但是跳过了销售这个环节，透过集资的手段取得资本（财），然后投入开发产品（发），进行生产（产），结果最终还是失败于销售这个环节。

由于在起步时跳过了销售这个环节，使得他们的产品在完成开发投入市场时，需要做许多调整，也就是起步所开发的产品并非完全依着市场的需要而做的。当产品推进市场时，必须尝试建立几种不同的销售体系来销售产品。这时整个公司已经形成了较大的规模，像艘大船一样，随便转个方向都很费力，也要付出很多的成本。

企业有限的资源，就在几次的折腾之后消耗殆尽。

在企业经营的过程中，当用了过多人力（木），会出现财务（土）的困难（木克土）；成本（土）太高会给生产（水）带来难度（土克水）；生产（水）量过剩会给销售（火）带来很大的压力（水克火）；销售（火）成绩畅旺，会需要更多的新产品可以卖，给开发（金）部门带来压力（火克金）；开发（金）部门的工作量增加，需要更多的人才（木），人力资源部门的工作又增加了（金克木）。

这是五个职能相克的关系。

企业在经营的过程，难免由于经营者的疏失，而造成内部功能的不平衡。某些部门资源投入过多，或发展太快，使其相克关系的另一个部门产生压力。管理企业最重要的工作就在于防止这种失衡现象的出现。

在企业不断运行中，如何利用有限的资源，保持五大职能相生的机制正常运行，促使企业不断地成长，同时避免相克机制的掣肘造成企业的伤害。

经常维持这五个职能的均衡发展，是企业经营者和咨询顾问最主要的工作。

这和中医治病时，医生使用各种手段，提升病人的血气能量，同时维持五脏六腑的平衡是相同的道理。

从这个例子说明五行理论并不是玄学，而是系统分析时很好用的一种理论模型和工具。

第二篇正确的健康观念 第一章疾病的定义 不舒服的症状不一定是疾病 当我们身体出现异常或不舒服症状的时候，现代医学教导我们这是“身体出现了故障”，也就是你生病了。随着教育的普及，这种观念已经根深蒂固地成为大多数人的直觉反应。

这是一种对身体完全不信任的态度，认定我们的身体没有太高的智能，经常都会犯错，生病就是身体出现了错误的现象。

虽然现代医学在理论上认同身体有自愈的能力，但在实际诊断和治疗的过程中，却完全否定人体的自愈能力。

从下列两项事实，即能说明这一点。

从来没有人在身体不舒服时，被医生诊断为：“你的身体正在修复某个器官。”

医生总是说他的某个器官出了问题，“器官异常反应就是疾病”是现代医学的标准逻辑。

在各种检查的数值中，都会有一个正常值的范围，超出范围时，就被定义为异常，而异常即被归类为生病。

医学上从未定义某些症状或检查结果是身体正在修复器官的现象。

<<人体复原工程>>

编辑推荐

这是《人体使用手册》的续集，它有个非常正式的书名《人体复原工程》——一如既往不像一本中医保健图书的书名，这是作者的风格，沿袭了“人体使用手册”科学严谨的理工思维背景。

这本书几乎是闪电式地推出。

倒不是说它是紧急写就的，相反，作者为这部书，准备了六年时间了。

它是2002年《人体使用手册》的草稿完成并且放在网上流通之后，吴清忠先生经过六年来的自我沉淀学习而总结出来的文字。

当中有与读者互动的经验成果，广大《人体使用手册》的忠实读者对此书也有贡献。

也就是说，这本书是经验思考和案例，再加时间酝酿而成的，它只能不急不躁，慢慢积累。

这也是作者一种真诚与分享的态度，一如既往。

说是“闪电”推出是指定稿用最快最好的出版速度让它面市。

我有幸在较早的时间内读完全书，想起经典句子：“温故而知新”先说“故”。

作为《人体使用手册》的续集，本书无法代替第一本书，但它延伸了上书的要点。

老读者都知道“一式三招”了，有些人坚持“三招”，有些人只是“敲胆经派”，有些是“早睡派”，有些积极“按摩心包经”。

坚持下来的都胜利了，他们都有收获，在书最后一篇“读者互动”里我们可以看到许多真实的例子。

大多数人，基本忘记了，就像我，很长时间没有敲胆经了，唯一记牢的是要早睡。

据不完全调查，大家没有坚持的理由多种多样，但多不是因为没“效果”，只是忙啦，忽略啦，惰性啦，之类。

看完此书之后，我感慨：其实拥有健康真是一件简单的事情，简单到你不相信啊！

只要坚持做下去就可以了；而“坚持”两个字却知易行难。

健康需要时刻被提醒，于是看完书当天我又重新开始敲胆经了，至于“按摩心包经”，本书提供了一个懒人办法，在“利用磁铁片疏通心包经”一节里有详述。

就像所有的“续集”一样，原集与续集内容有机相联，却又各不相同。

续集有时是原作的直接结果，最后一篇“读者互动”里就分“敲胆经”“早睡”“按摩心包经”“寒气”“综合问答”五个主题汇集了过往读者与作者之间的互动案例，每一个案都让人从中分享到某些经验或者思考。

再说“新”。

本书既叫作“人体复原工程”，它强调的是人体自己进行“复原”的过程与机理。

人体是具有自我修复功能的。

作者提出了一个重要的概念，“养生是一种思考方式”——身体出现了症状，不要立即判断身体生病了，应该先思考身体在做什么，再用正确的方法处理每一个症状。

为什么说“养生”是一种思考方式？

为什么说“病由心生”？

书里面有让人信服的说明。

我个人的感受，世上保健的方式有千千万万种，就看哪一种能够触动你，说服你，让你去坚持。

吴先生的书说就有这种特殊的吸引力，让你有实践的迫切感。

书里的文字一点都不夸张，更没有煽情，它只是通过可靠的图表与数据，科学地告诉你道理。

只要是讲道理的人，看了自然就更加信道理了，我想这是《人体使用手册》这么多读者喜欢的原因之一。

举一个简单的例子，进食要“细嚼慢咽”，这和“早睡早起”一样是常识了。

本书专辟一节讲述为什么要“细嚼慢咽”，它举了经络上的原因，又举了一个数据作例。

——我相信，许多人若看了之后，会从此决心“细嚼慢咽”了。

书里关于“如何减少怒气的伤害”“胃或十二指肠溃疡的反应”等的描述也特别真实可感。

吴清忠先生对于保健，寻求的是最简单最实用最不花钱的方法，本书提供了一个“横膈膜按摩法”，可以在“一两分钟里改善许多肩颈的酸痛和呼吸不顺的症状。

<<人体复原工程>>

多做几次还能使这种酸痛消失，可以说是一种标本兼治的按摩方法。
这个方法简单易学，我学会之后帮助许多朋友迅速改善了长期困扰的问题”。
这真是我等经常对着电脑肩颈痛疼者的福音。

自从《人体使用手册》2005年出街以来，受到许多读者的热追，当中许多是我们的亲友。
《人体复原工程》作为《人体使用手册》的续集是让人久等了，但正如前面所说，这不可能是急得来的事情。

健康，也不是一蹴而就的，它要的是细水长流的坚持保养精神。
自己作为编辑提早看过了，觉得有价值，因此我会继续向身边的亲友和广大的读者推荐这本书，“为了健康，温故知新。
”这是我个人朴素的想法。

<<人体复原工程>>

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>