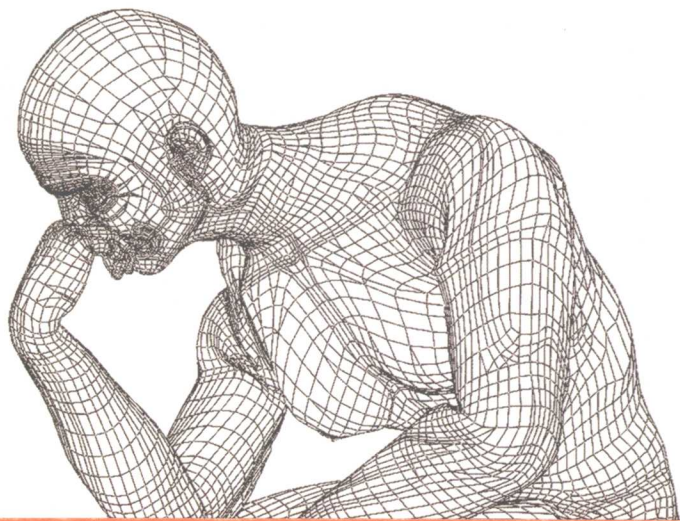


人体2
使用手册

人体复原工程

The User's Manual for Human Body 2

The Path of Healing 吴清忠 著



本书是作者写成《人体使用手册》六年之后的又一杰作，是《人体使用手册》的完美续集。吴清忠先生一如既往潜心中医，继如何使用人体之后，进一步研究人体复原工程的课题。既对一式三招具体内容补充与完善，更针对人体修复过程中出现的问题总结了应对的方法。汇集作者与读者之间的热点问题，提供真实案例，更解答修习一式三招过程中出现的典型问题，科学阐释中医养生在现代生活中的实际应用及意义。

吴清忠先生六年研究成果！！！！

“一式三招”修习指南
每个人必备的健康宝典

《人体使用手册》
第2弹再度震撼！！！！

最值得推荐给亲朋好友
生命中最受用的礼物书

广东省出版集团
花城出版社

人体2 使用手册

The User's Manual for Human Body 2

人体复原工程

The Path of Healing

吴清忠 著



广东省出版集团

花城出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

人体复原工程：人体使用手册 2

吴清忠著.

—广州：花城出版社，2008.5

ISBN 978-7-5360-5313-7

I. 人... II. 吴... III. 中医学—保健 IV. R21

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 052695 号

责任编辑：林宋瑜 颜展敏

技术编辑：薛伟民

封面设计：罗子安

出版发行 花城出版社

(广州市环市东路水荫路 11 号)

经 销 全国新华书店

印 刷 佛山市浩文彩色印刷有限公司

(南海区狮山科技工业园 A 区)

开 本 787×1092 毫米 16 开

印 张 13 1 插页

字 数 160,000 字

版 次 2008 年 5 月第 1 版 2008 年 5 月第 1 次印刷

印 数 80,000 册

定 价 29.00 元

如发现印装质量问题，请直接与印刷厂联系调换。

购书热线：020-37604658 37602819 编辑部：020-37592134

欢迎登陆花城出版社网站：<http://www.fcph.com.cn>

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。

从来没想过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。有一次看清宫的连续剧《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，无意中也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。

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。

前言

做自己身体的总经理/1

第一篇 科学的中医 /1

第一章 五脏六腑的科学意义/3

第二章 中医与西医的差异/5

第三章 人体的脏腑与企业组织的比较/15

第二篇 正确的健康观念 /19

第一章 疾病的定义/21

不舒服的症状不一定是疾病/21

没有症状并不一定就没有病/25

第二章 血气能量/28

没有症状的健康恶化/30

血液是能量和物质的载体/32

生物体内的物质转换/33

老化速度和回春/34

第三篇 养生之道 /39

第一章 停止创造新的疾病/45

第二章 敲胆经 /49

如何帮婴幼儿敲胆经/52

胆囊已经割除了,还要不要敲胆经? /55

第三章 早睡自然醒/58

第四章 气的调度/61

第五章 疏通心包经/64

心包积液状态的实时检测/66

利用磁铁片疏通心包经的方法/67

按摩心包经的三个步骤/72

第六章 细嚼慢咽/78

第七章 午后轻食/84

第八章 横膈膜按摩法/86

第四篇 人体复原工程 /89

第一章 能量提升的反应/92

第二章 排除寒气的反应/94

排除胃寒的反应/95

排除膀胱经寒气的反应/99

排除肺脏寒气的反应/100

第三章 中暑/103

实例/106

第四章 胃或十二指肠溃疡的反应/107

第五章 排除体内化学物质的反应/109

第六章 大小肠修复的反应/112

第七章 病由心生/117

生气的机制/119

如何减少怒气的伤害/121

便秘的性格/123

头发掉光了,怎么办? /126

乳癌/128

人可以貌相/131

修身养性是养生的起点/135

第五篇 读者的互动 /139

第一章 敲胆经问答/149

第二章 早睡问答/158

第三章 按摩心包经问答/168

第四章 寒气问答/178

第五章 综合性问答/190

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，在完全不知产品设计原理的状况下，仅从硬件的解剖，利用反向工程技术（Reverse Engineering），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相互的关系，并且对人和自然界的关系也作了详细的陈述。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，可以更精确地找到疾病的原因。

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，人类对身体的认识极为有限，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。

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。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，也就是作者仿真造物者的角度，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，作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”四个主要部分。黄

帝内经的内容正好涵盖了这四个部分。《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。

以设计者观点所写的使用手册

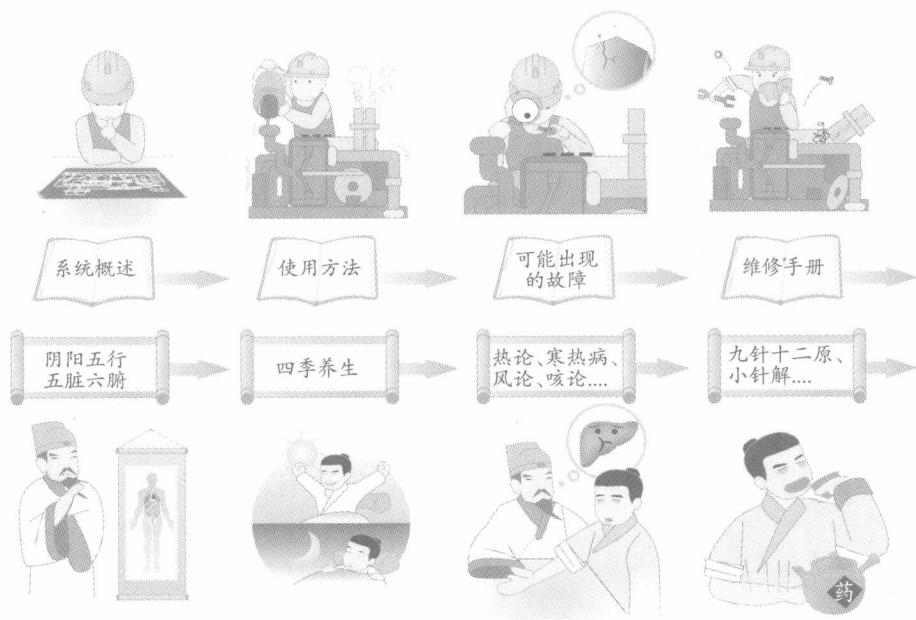


图1 《黄帝内经》是中医最古老的经典，其内容及结构和现代设备的使用手册非常接近。例如，内经里先利用阴阳五行以及脏腑的理论，讲述人体整体系统结构。这部分和设备使用手册中的系统概述是一样的。接着内经再教导人们应如何顺应四季的变化来生活。这部分正是使用手册中的使用方法。随后又说明许多疾病的成因，这部分则一如使用手册中所提出的可能故障。最终内经花了很大的篇幅说明各种疾病对症治疗的方法，这部分可以说是使用手册中的维修手册。