

● 印堂

● 四白

● 承浆

● 神藏

● 膻中

● 天池

● 步廊

THE USER'S MANUAL
FOR HUMAN BODY

人体³ 使用手册

吴清忠 著

养生的逻辑

本系列图书亚洲
累计销售突破

300万册

特别附赠：
国家简易按摩DVD



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

吴清忠20年养生研究成果总结

不能长寿的原因，
不只是因为治疗方法的问题，
更可能是运用了错误的养生逻辑，
本书将为你揭示这一切

你能活到110岁，你做好准备了吗？
人体使用手册系列终结版

吴清忠 著

人体³ 使用手册

养生的逻辑



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

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。

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。

图书在版编目（CIP）数据

人体使用手册.3 / 吴清忠著. — 上海：上海交通大学出版社，2013（2014重印）
ISBN 978-7-313-10487-8

I. ①人… II. ①吴… III. ①保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第250822号

人体使用手册.3

著 者：吴清忠

出版发行：上海交通大学出版社

邮政编码：200030

出 版 人：韩建民

印 制：北京玥实印刷有限公司

开 本：787mm×960mm 1/16

字 数：139千字

版 次：2014年2月第1版

书 号：ISBN 978-7-313-10487-8/R

定 价（含DVD）：38.00元

地 址：上海市番禺路951号

电 话：021-64071208

经 销：全国新华书店

印 张：12.5

印 次：2014年5月第2次印刷

ISBN 978-7-88844-789-9

版权所有 侵权必究

告读者：如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话：010-60422138

序 你可能活到110岁，准备好了吗？

最近到医院探望一位长辈，这位长辈已高龄93岁，住在一个三人同室的病房。他的左边病床是一位94岁的老先生，右边是一位92岁的老先生。记得幼年时的上世纪50年代，在小镇上看到的丧事，70岁去世已经是难得的高寿了。现在如果朋友的亲人70岁过世，大家都会惋惜他怎么这么年轻就走了。许多朋友的家中都有90岁左右高龄的长辈。家母今年已经88岁了，两年前在她参加的老人俱乐部里还算是年轻的小妹。而她的精神愈来愈好，活得愈来愈健康。

在Google写上“平均寿命”关键词搜寻，立刻就能找到一份世界各国从1960年到2009年的平均寿命趋势图。全世界的平均寿命，1960年是52.65岁，2009年是69.41岁，五十年之间升高了16.76岁。而这个上升的趋势从1970年到2009年之间，几乎是呈直线上升状态，并没有一点变缓的征兆。这四十年来平均每年上升0.252岁。用这个平均数往后计算五十年，到2059年，全世界的平均年龄可能会达到82.01岁。

今天能活到90岁的人，比全球平均年龄高出20.59岁。这个年龄的人在今天的华人世界是非常普遍的，许多家庭里都有超过这个年龄的老人。

到了2060年，当全球的平均年龄达到82.01岁时，以这个平均岁数往上再加20.59岁，就达到了102.6岁。也就是到了2060年，活过100岁的人会比今天活过90岁的人还多，许多家庭里的老人都能超过100岁。“人生七十古来稀”这句话存在的年代，全球的平均年龄大概不到40岁。因此，高出平均年龄30岁以上的才算稀少。那么到了2060年，这句话就要改成“人生一百一十古来稀”，似乎不太顺口，却适合未来的年代。从2060年减去一百年，也就是1960年以后出生的人，有很高比例会超过100岁，超过110岁也不算稀奇。到时候可能需要超过120岁才能被称为人瑞。

华人的几个地区的平均寿命大约高于全球平均寿命10岁。以台湾为例，2009年的平均寿命是79.87岁，比全球的69.41岁高出10.46岁。以此推算，2060年台湾的平均寿命大约93.5岁。到时候可能还见得到年满100岁的夫妻牵手逛街的幸福景象呢。

当我算出这些数字时，自己都吓一跳，从来没想过活那么长的时间，更不用说有什么计划来度过这么长的人生。许多从事寿险的朋友早就知道了这个事实，他们在计算保险费时需要预估平均寿命，他们计算的方式是每十年平均寿命增加3岁，这个算法和前面计算的方法很接近。而他们支付年金的保险，本来没有年限，活多长就付多久。在预料到寿命不断延长的现实后，现在合约上定了一个上限，支付到110岁为止，控制住他们的风险。大多数签这合约的人，从没想过自己真能活到110岁，但是我相信会有人领到那个年龄的。

我50岁就从职场退休了，原来也没想太多，总想退下来好好过个几年。没想到这个“几年”可能会是四五十年甚至更久，比退休之前的日子还长。大多数人可能和我一样没有计划活超过100岁，可是从统计数字

看，确实存在着活那么长时间的可能性。人生的事业规划多数只做到退休，很少规划退休后的事业。等到退休时，就真的没事可做，可是还有那么长的岁月，“什么都不做”的日子可能会很难过。现代人的一辈子，大约是一百年前人们两辈子的岁月。

现在的退休年龄是60~65岁，制定这个退休年龄时，大多数亚洲国家的平均寿命在70岁上下。也就是退休之后，留几年让人享受人生。可是许多人却在退休之后常跑医院，苦于病痛，根本无福享受人生。随着平均年龄的不断上升，退休后的日子愈来愈长，需要支撑退休后生活的费用愈来愈高，原来的退休计划已经不符合许多人的需要。

观察周围的老人，并不是年轻时很健康的人才活得很老。许多老年人从中年就开始大把大把地吃药，一身的病一拖就是几十年。虽然面对慢性病，常常觉得现代医学能力很有限，但是它有一项很大的本事，就是能让人有一身的病痛还能活很长时间。

面对长寿可能性很高的未来，有几项问题需要尽早考虑和规划。如财务、健康、伴侣、生活形态、如何度过漫长的岁月等。记得小学的时候，老师常常要我们写“长大之后要做什么”的作文。在近二十年读书的岁月，都在不断地憧憬、准备、计划着未来。盼来的是近四十年的在职岁月。可是面对可能比在职岁月更长久的退休岁月，却很少人有什么憧憬、准备和计划。人愈长寿，就要愈早规划准备。免得长寿成为个人生命中的灾难，也成了家庭和社会的包袱。也许在退休之前的十至二十年，我们也该开始憧憬、准备和计划退休岁月。退休岁月的各项计划中，最重要的是健康，拥有健康的身体，所有准备的计划才可能实现。

想要享受长寿的健康身体，需要从年轻时就建立良好的生活习惯和健

康的饮食习惯。让自己从年轻时，衰老的速度就能比较慢。40岁时拥有30岁的健康状况，50岁时拥有40岁或更年轻的健康状况，70岁时还能拥有50多岁的健康状况。让健康状况永远比同龄人的平均情形好得多，只有这样才能在拥有长寿时真正享受健康的幸福。

相反的也有一些朋友，很年轻时就显得苍老，同时还伴随着许多老人才有的慢性病。这些朋友如果只是单纯地服用药物对付疾病，不改变生活作息和脾气性格，身体可能会愈来愈差。在现代医学技术的帮助之下，也许也有机会长寿，但是可能需要不断服药，并且经常进出医院，长期处于生活质量低下的条件和环境。那么这种长寿就很难和“幸福”两个字挂上钩了。

面对不可避免的长寿，最好把延长出来的寿命放在中年的一段，不要放在老年。让大部分的人生都处于充满智慧，并且拥有良好健康和宽裕经济能力的中年。如果延长出来的寿命都是缺乏体力又经常病痛的老年，虽然充满了智慧，却什么事都做不动，连出门旅行都有困难，还要花大量的时间在医院里，那么延长出来的寿命就有点悲惨了。在长寿的时代，中年和老年不能用实际的年龄来区分，必须用健康状态来区分。

为了达到这个人生目标，每个人最好有一套保持健康的养生方法。过去的两年里，我用一种很简单的按摩法，帮助家人和亲友克服了一些难缠的慢性病。这种能克服慢性病的方法，必定也能改善健康。这个方法花费少、不费力，每天十至二十分钟，很适合家庭中长期的保健。这个方法不但能健身，还可以有效延缓老化，并且在做了一段时间之后，有一天会发现好像很久没再头痛了、好像皮肤变好了、好像……

我自己在用了这个方法大约半年后，有一天发现头顶的头发怪怪的，

仔细看了之后，才发现在本来秃得光光的部位，居然长出了细细的汗毛，而本来稀疏部位的头发好像变多了。在十年前我还在努力地想长出头发，但是试过了各种方法之后，只能做到不再大量掉发，已经秃掉的部位再也长不出头发了。没想到在做了这种按摩法之后，似乎又有新的希望。如果以我60岁的高龄还能长出新头发，相信这种按摩法必会给许多苦于掉发烦恼的年轻人带来更大的希望。

头发只是许多老化的现象和指标之一。在头发变多变黑，外表年轻化的同时，整个身体的健康也在同步向上提升。我在50岁时从企业高阶管理转行研究中医养生，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！

祝愿所有读者都能有个健康幸福的人生。

吴清忠

2013年6月15日

推荐序 “低成本健康体系”和“仪器辅助养生”

《人体使用手册》出版至今已有八年了，很高兴再看到《人体使用手册3》的出版。这本书最吸引我的是“低成本健康体系”和“仪器辅助养生”这两个章节。

低成本健康体系本来是我们国家的传统，但是改革开放以来，人们的生活条件不断地提升，经济环境不断地改善，生活习惯却愈来愈不正常，健康也愈来愈差。随着人口老龄化的问题日益严峻，整个国家的医疗支出由于多种因素的影响，不断地提高，医疗费用也成为工薪阶层愈来愈大的负担。

低成本健康体系的基础在于“充分发挥个人的自愈能力”，每一个人的自愈能力是长久以来被一些人忽略而没有被启发的医疗资源。这项资源存在于每一个国民身上，如果能充分开发这项资源，个人和家庭的医疗费用会大幅下降，国家也可以省下大量的医疗支出，自然就达到了低成本健康体系的理想。中医的基本原理就在于如何让每一个人的自愈能力得到充分的开发，提高自身的免疫力。

说明“中医科学化”是中国人想了许多年的一个非常重要的课题。这本书介绍利用科学手段创造了气场束的方法，并用来做为经络调理的工具，又介绍了可以即时反应经络状况的“实时监测经络仪”，展示中医科学化非常重要的两项新技术。同时人造的气场技术，也将是物理学中非常重要的发展。

一个是把中国人讲了几千年的“气”，用科学化手段表明了出来；另一个是把虚无缥缈的“经络”的状况，直接在电脑屏幕上显示出来。两个系统搭配在一起，气场束把气的能量注入经络，改变经络的状况。实时监测经络仪则把气场束进入经络之后，身上的十二条经络是如何变化的，即时显示在电脑屏幕上。这种操作方式，就像发电厂的控制系统，一边调整设备一边能看到系统的反应。这两项新技术的出现，相信许多中医的理论，有机会在未来用仪器得到验证。

有趣的是，使用气场束和实时监测经络仪，最大的好处是可以用这项新技术来进行人体自愈机制的研究，最终促使“低成本健康体系”的理想能早日实现。

人体自愈能力的开发，需要依赖每一个人建立良好的生活作息、饮食习惯及正确的健康观念。因此，出版此书对建立人体健康工程体系是最理想的推动力。

兰小兰

序 你可能活到 110 岁，准备好了吗？

推荐序 “低成本健康体系”和“仪器辅助养生”

第一篇 观念篇

第一章 养生是一种思考方式 / 3

第二章 善用人体先天资源 / 7

第三章 经络是人体的体液通道 / 11

第四章 情绪惯性和情绪垃圾 / 17

积在背后的情绪垃圾 / 20

第五章 低成本健康体系 / 24

低成本健康体系的研究方向 / 31

第六章 自愈机制的运行逻辑 / 33

目录

Contents

能量管理的概念 / 34

总结 / 40

第七章 心病心药医 / 41

后记 / 54

第二篇 按摩篇

第八章 居家简易按摩 / 59

每日简易按摩第一步:梳头 / 61

每日简易按摩第二步:推背 / 63

每日简易按摩第三步:简易心包经按摩 / 67

每日简易按摩第四步:其他经络的按摩 / 69

应用实例 / 72

干癣 / 72

头皮屑、掉发及发质问题 / 78

我的头发战事 / 79

哮喘 / 82

第三篇 仪器篇

第九章 仪器辅助养生 / 87

被误解的中医诊断优势 / 87

系统化的中医更易于仪器化 / 89

“气血指标”的研究 / 90

哈佛医学院睡眠研究中心的复杂系统指标 / 91

经络检测是中医另一个检测重点 / 96

单点检测经络仪的使用实例 / 98

经络调理新技术 / 102

气场灸的应用原理 / 104

气场灸的使用 / 106

气场灸椅 / 107

使用气场灸的感觉和反应 / 111

气场灸和实时监测经络仪使用实例 / 114

目录 Contents

第四篇 睡眠篇

第十章 睡眠调理 / 129

改善睡眠的观念和方法 / 143

总结 / 147

第五篇 读者问答篇

第十一章 按摩时如何避免病人病气的影响 / 151

第十二章 孕妇的按摩 / 153

第十三章 夫妻的生气规则 / 155

第十四章 儿童自闭症 / 158

第十五章 感冒和过敏性鼻炎 / 160

第十六章 干癣和湿疹 / 163

第十七章 眼睛的问题 / 170

第十八章 妇科问题 / 172

第十九章 荨麻疹 / 174

第二十章 过敏 / 178

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。

