

人体 使用手册

吴清忠 著

中老年人一定要知道的身体使用真相

中老年版

亚洲第一健康书品牌
累计销售突破300万册



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

高成本医疗时代，送给父母的最健康礼物
大字版更护眼！特别增加中老年常见病篇

养生的方法唯有简单才能够长期坚持
一本靠口碑与实效畅销9年的身体使用经典

人体 使用手册

中老年版



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

内容提要

《人体使用手册：中老年版》为 300 万畅销书《人体使用手册》的纪念装，在原有内容的基础上，特别增加了中老年常见病防治篇，采用更护眼的大字排版方式，更方便中老年人阅读。

图书在版编目 (CIP) 数据

人体使用手册：中老年版 / 吴清忠著. —上海：
上海交通大学出版社，2015
ISBN 978-7-313-12943-7

I. ①人… II. ①吴… III. ①中年人—保健—基本知识
②老年人—保健—基本知识 IV. ①R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第095972号

人体使用手册：中老年版

著 者：吴清忠

出版发行：上海交通大学出版社

地 址：上海市番禺路 951 号

邮政编码：200030

电 话：021-64071208

出 版 人：韩建民

印 制：北京玥实印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：690mm×960mm 1/16

印 张：16

字 数：125 千字

版 次：2015 年 6 月第 1 版

印 次：2015 年 6 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-313-12943-7/R

定 价：38.00 元

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

给中老年读者的建议

正确地认识现有医疗环境

年过 60 岁之后，周围的朋友一个一个开始出现各种各样的疾病。有些朋友处置得宜，虽然有病还是能一点一点地克服，愈来愈健康。有些朋友处置不当，病情迅速恶化，很快就走到人生的终点。人的一生中，总在不断地做抉择，60 岁之后，在健康方面的抉择显得非常重要，一不小心就做了事关生死的抉择。这些抉择都不是偶然更不是运气，而是与每个人平时建立的健康观念和知识息息相关。健康观念正确的人，自然做了正确的抉择。相对的健康观念不正确的人，就做了错误的抉择。

首先要正确地认识现有的医疗环境，虽然现在医院的外观比一百年前的医院进步很多。到处充斥着计算机控制的先进仪器和设备，这样的外表只能说明电子和计算机技术在过去这段时间有很大的进步，并不意味着医学技术也有很大的进步。过去一百年，医学在外科手术、传染病的防治、急救技术等方面确实有非常大的进步。但是在慢性病方面，一百年前无法痊愈的慢性病，今天多数仍然缺乏痊愈技术。实际上过去一百年来，慢性病医学没有

多大进展。

医学上仍然缺乏痊愈技术的慢性病，说明今天的医学科技还不理解这些疾病的成因和病理。当前医学认定的可能原因及病理很可能是错误的。如果医学上找到真正的病理，这些病的痊愈技术必然会被发展出来。

如果你的医生依照医学上公认是正确的病理给你提供建议，实际上它可能根本是错误的。遵循这种医生指示的治疗，其结果是对身体有益无害，或者根本是火上添油？这个问题只有等到未来发展出真的治疗技术之后，才能得到正确的解答。

其次，今天的医疗系统是个商业体系，虽然不能说所有的医疗机构都以营利为目的，但是营利仍然是医疗系统非常重要的考虑。包括支持大多数医疗研究的药厂，以及负责治病的医院，创造最大的营收仍然是他们很重要的经营指标。医生们在这样的环境下给病人的建议，病人很难判断这些建议是真的为病人好，还是他们在利益考虑下的建议。

从药厂的利益着想，所有慢性病最好永远都不要痊愈。病人从被检查出有某种慢性病的第一天开始吃药，吃到人生结束为止。这是今天大多数慢性病的标准模式，但是这种模式，不一定是治病的必要模式，只是药厂实现了他们的理想而已。

基于上述这些原因，在这个医学信息混乱的年代，“盲目地相信医生”可能不一定是明智的。多方学习各种不同观点的健康知

识，通过自己的实际体验，找出真正对自己有益的健康概念，可能是最好的方法。在自己真正需要做抉择时，能作出正确的决定。这是我学习中医的初衷，经过多年的实践，自己及周围的亲人朋友的健康都大幅改善，显然当初的抉择是正确的。

大道至简

人是自然界的产物，如果需要很复杂的方法才能生存，大概早就被淘汰了。因此，我始终相信真正的养生之道必定是很简单的。接下来提供两种不同的养生思考方向供大家参考。

一、从吃、喝、拉、撒、睡五个方面思考

中国人常说人生有五件大事：吃、喝、拉、撒、睡，加上情绪就成了六件事。健康的恶化和改善，多数和这六件事有关。只要把这六件事做好，身体就会一天比一天好。

什么情形算是做好呢？再用一个简单的比方，只要做到接近幼年时期一样就算很好。每天只要能依照孩童时期一样的吃、喝、拉、撒、睡，开心就笑，不开心就哭，身体一定会一天比一天好起来。道理就是这么简单，只是做起来不是那么容易，毕竟年岁大了，没有幼年时单纯，操心的事多了。光是睡眠一项，就很难回到幼年时的状态。开心的机会也比儿时少了许多，不开心时也

不能像个孩子动不动就哭，经常都压抑在心里生闷气。

当身体出现状况时，面对疾病的症状，有时医生也没有好的办法治疗，我们更不知该怎么办时，比较简单的方法就是回到这六件事。仔细分析这六件事，其实主要的只有饮食、排泄、睡眠和情绪四件事。想想自己在这四件事是不是做得不好。饮食方面，吃东西是不是太快，有没有细嚼慢咽？排泄方面，大便是不是常常不顺畅？睡眠方面，是不是常常十一二点甚至一两点才睡？情绪方面，最近是不是有什么大的压力，有什么事让你生很大的气，或气很久？

先找出自己能做的事，尝试改变自己。例如，吃饭的习惯能不能开始改变？晚睡的习惯，是不是可以调整？是不是适当地增加运动，让大便能顺畅些？情绪或压力的问题，有没有机会调适？自己不能解决的问题，再寻求医生的帮助。可能治疗慢性病，也许医生没有好的办法，但是改善便秘，改善睡眠，就容易许多。其实只要这四件事能够得到改善，身体自然会朝好的方向发展，气血会逐渐升高，身体的自愈能力会一点一点地提升，疾病的症状也会跟着一点一点地改善。

人们生了病找医生，总是期待医生能妙手回春，药到病除。这样的期待是不现实的，多数慢性病都是几十年慢慢形成的。中医有云：去病如抽丝。疾病必定是在身体一天比一天好的期间，一点一点慢慢改善的。因此，面对疾病时，不能期待立即痊愈。只

求今天比昨天好，明天比今天好，一天比一天好，时间长了疾病自然有康复的机会。只要今天的吃、喝、拉、撒、睡和情绪都做得很好，今天一定比昨天好。养生去病，追求的是一个不断上升的趋势。

二、从养气血和排垃圾两个角度思考

当我们皮肤受伤后，能在伤口涂的药只有防止细菌感染的消毒药水，没有任何药物能帮助伤口愈合。伤口的修复全部是身体内部的自愈系统完成的。如果表面的简单伤口都没有药能治，体内的损伤应该也一样。多数的身体损伤都是身体自己修复的。

如果身体拥有强大的自愈系统，理论上人体应该不容易生病的。为什么人体还会生病呢？主要原因可能有二，一是现代人的晚睡习惯，造成气血的下降，身体没有足够的气血能量，自愈系统无法充分发挥作用。二是有些身体的不适是自愈系统修复造成的，却被当成了疾病。

只要养足了气血，身体的自愈系统能够充分发挥作用，身体大多数损伤都能自行修复。当身体修复过去积存的损伤时，就像皮肤伤口愈合时一样，会出现类似红肿、发痒等让人不适的症状。也会产生垃圾，修复体内损伤产生的垃圾，不像表面皮肤的垃圾，能直接掉落在地面。修复体内损伤产生的垃圾，必须先化成液态的体液，循着经络和血管的运输最终才能排出体外。这些额外的

垃圾很容易堵塞在经络之中，产生让人不适的症状。

因此，养生最重要的有三件事。

第一件事是当身体出现不适时，首先要分辨这些不适是身体出现故障或损伤，还是身体修复造成的。

特别是刚退休的人，过去上班时天天忙碌，从来没什么病痛。退休之后，天天吃好、睡好，没几个月就开始出现各种各样的病痛。这是很常见的现象。表面上看好像退休之后身体变差了，真实的情况完全不是这么回事。

过去还在上班时，每天早出晚归，常常晚睡，睡眠不足。身体经常处于气血透支的状态，身体没有多余的能力修复各种存在的损伤，多数问题都被搁置下来。退休后，每天吃好、睡好，气血开始逐渐回升，身体开始有能力处理那些被搁置的问题。就一个一个开始进行修复、清理。这时就像皮肤伤口的修复一样，身体开始出现各式各样的异常和不适的病痛。

由于现代医学没有这种身体自愈的概念，把所有这些异常和病痛全数归因为身体的损伤，治疗的目的是要尽快终止症状。如果判定是身体自愈系统造成的异常和病痛，治疗的目的则要提升身体的能量，强化自愈能力，让身体尽快完成修复工作。两者的方法和方向是完全不同的。

第二件事则是养成良好的生活作息和展开适当的运动，让身体气血能量长期保持充足，自愈系统经常都能正常顺畅运行。

第三件事是学习疏通经络的方法，排除身体垃圾，保持身体经络的通畅。

人体使用手册系列的几本书，主要就在讨论这三件事。希望看过书的读者健康都能得到改善。

吴清忠

2015年3月

推荐序

“中医”是我们祖先遗留下来的最重要的遗产之一，在过去三千年间，它为我们的先人解除了无数的病痛。但近百年来，中国受到列强的侵略，西方文化进入闭塞落后的中国，西方的医术、医学也随之涌入。从此，中医与西医开始互相碰撞和斗争，中医的发展因此受到很大的影响，可以说是一段颠簸甚至间或停滞的历史。1949年新中国成立后，提倡中西医结合，中医得到大力支持，在中医界相继出现了用现代科学的语言文字阐明治本方面的论述，使人们了解到中医理论的精髓是尊重人与自然的关系，即天人合一。

进入 21 世纪后，我国跨入人口老龄化阶段，而老龄化带来的最大问题就是慢性病的治疗及保健。我国自改革开放以来，大量引进西方医学、医术和设备，同时也引进了西方不断增长的医疗支出体系，这给人口众多的我国增添了很大的经济负担。在这个

时机，这本书的出版有很重要的意义，提醒我们，中医“治于未病”的自然方法，很可能是未来解决老年人群健康问题的一个重要方向。

本书作者吴清忠先生是一个在中国内地工作了十多年的台湾人，我国中医经络研究中的许多重大发展，我是看了这本书后才了解的。这本书中提到杰出班子的工作成果也提醒了我们，中医现代化不可局限在医学界里，应该有更多基础学科领域的科学家参与进来。中医现代化是我们这一代中国人不可推卸的责任，未来揭开中医神秘面纱的也必定是我们中国人。

吴小兰

2005年10月

前言

小时候英文课本中，一则关于国王祈求点石成金的故事让我印象深刻，“点石成金”自古以来是西方科学发展最主要的动力。相对于西方的点石成金，中国的历代帝王则不断地追求长生不老术。这两种不同的动机，推动着东西方的科学走向两个不同的方向。

记得小时候，书本上介绍科学家时，所用的图片都是面前放了一大堆瓶瓶罐罐的化学家。在 20 世纪末期信息技术开始发展之前，大家印象中的科学家大多数也都是化学家。西方的医学就是在那样的时代背景中发展起来的，不管是检查还是治病的药，都是化学的逻辑、方法和制品。一直到今天，西方医学仍然充满了化学科技的影子，甚至可以说是用化学方法来治病的科学。

而中国人追求了几千年的长生不老术，发展出独具一格的医疗技术。中医认为人体是一个小宇宙，并据此建立了阴阳五行的理论。近百年来，无论是西方人还是部分中国人，都认为这种阴

阳五行的理论没有科学根据，根本是玄学。

20 世纪末和本世纪初，信息网络科技开始成为新科技的象征，几乎人人都或多或少地具备一定程度的信息网络科技知识，而信息网络科技中最重要的是系统学。

从现代系统学的观点来看中医的阴阳五行，我们可以发现原来阴阳五行理论，是在那个没有仪器和数据的年代，用来描述系统的一种方法。在过去我们无法找到一个类似的系统，利用比拟的方式来解释人体。但是在现代系统学发达的年代，用我们熟知的信息网络系统来解释人体，将是一个使中医更容易被理解的方法。这本书就是试着从这个角度来描述中医理论。和西方医学相比，中医可以说是运用系统学原理治病的科学。

软件是信息科技中最特别的事物，它是人类制造的第一个无法从硬件中用肉眼看到的東西，如果不明白有软件的存在，直接用解剖计算机硬件的方法，无法证实软件的存在。人体的功能比计算机复杂千万倍，从信息科技的观点来看，人体不可能只是单纯的硬件，必定存在着许多我们无法用解剖学验证的软件。中医学的许多理论和概念，很可能就像计算机的软件一样，永远无法从解剖学中得到验证。

人体是一个非常复杂的系统，人体的维护也极为复杂。医院里的医生在医学院里必须读七年，然后又要在医院中继续学习多年之后，才能成为一个能够独当一面的医生。而且即便是今日最著名的医生，也有一箩筐的疾病是他束手无策的。

在我花了多年时间研究中医之后，发现各种慢性疾病的形成主要是由于错误的健康观念所形成的错误的生活习惯，以及对于疾病的错误处理方式，导致人体的气血水平不断下降的结果。也就是说，大多数慢性病其实是用错误的方法使用人体所造成的结果。

面对众多无法解决的慢性病，现代医学一味地寄希望于未来某一天能发明新的药物，一举将之克服，这是不切实际的。只有恢复正确的生活习惯，并且用正确的方法处理疾病，使人体的气血逐渐上升，让身体的修复和再生系统发挥作用，人类才更有机会克服慢性病。

目 录

Contents

第一章 对现代医学的质疑 / 1

三个现代医学的现象 / 1

计算机科技的启示 / 2

人体的电压是什么？

人体一定比计算机完美

关于血液检查的两个质疑 / 5

红细胞数量正常就不贫血吗？

如何判断人体的脏器机能转好还是转坏

第二章 人体的系统 / 11

人体的功能系统 / 19

指挥系统

能量供给系统

资源管理系统

诊断维修系统

废物清理系统

周边功能系统

网络系统 / 29

经络系统

血管系统

神经系统

淋巴系统

什么是经络 / 31

人体的硬件结构 / 40

人体的修复能力 / 44

第三章 人体的气血能量系统 / 50

五个气血水平的疾病和症状 / 51

健康水平

阳虚水平

阴虚水平

阴阳两虚水平

气血枯竭水平

人体气血升降趋势的症状和疾病 / 56

运动不会增加能量 / 58

气血能量的储存 / 61

如何观察气血的水平和趋势 / 64