

● 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

吴清忠20年

养生研究成果总结

扫封底二维码
看吴清忠讲座

北京科学技术出版社

用正确的养生逻辑克服慢性病

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

吴清忠 著

人体3 使用手册

养生的逻辑

四白

神藏

天池

步廊



北京科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

人体使用手册.3, 养生的逻辑 / 吴清忠著. —北京:
北京科学技术出版社, 2019.5
ISBN 978-7-5714-0281-5

I. ①人… II. ①吴… III. ①保健—基本知识②养生
(中医)—基本知识 IV. ①R161 ②R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 080403 号

人体使用手册 3: 养生的逻辑

作 者: 吴清忠
策 划: 许苏葵
责任编辑: 许苏葵
责任印制: 吕 越
封面设计: 王 萌
出 版 人: 曾庆宇
出版发行: 北京科学技术出版社
社 址: 北京西直门南大街 16 号
邮政编码: 100035
电话传真: 0086-10-66135495 (总编室)
0086-10-66113227 (发行部) 0086-10-66161952 (发行部传真)
电子邮箱: bjkj@bjkjpress.com
网 址: www.bkydw.cn
经 销: 新华书店
印 刷: 北京凯德印刷有限责任公司
开 本: 700mm × 1000mm 1/16
字 数: 146 千
印 张: 13
版 次: 2019 年 5 月第 1 版
印 次: 2019 年 5 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-5714-0281-5/R·2630

定 价: 45.00 元



京科版图书, 版权所有, 侵权必究。
京科版图书, 印装差错, 负责退换。

新版序 迎接中医科学化的未来

开发实现中医科学化所需要的仪器和治疗系统是我多年来的梦想，直到 2015 年，总算有了初步的成效。经过几个月大量临床应用案例的累积，我们对于仪器应用有了更深入的理解，并做了一些调整。因此，必须对我的第三本书进行较大幅度的修正，补充新的资讯，重新编辑出版。

这本书的内容主要有两个部分：第一部分是跟读者分享近几年来在养生方面的心得；第二个部分则是介绍我们近年来在中医科学化方面所做的努力及取得的进展。

◆ 一 养生心得

一个亲友得了干癣，当在医院里听到医生说“这个病是不会好的”

时，这位亲友的心情跌到谷底，总想为什么自己这么倒霉得了这种病。我想大多数人乍听到自己得了现代医学没有能力治疗的疾病，都会有这种感觉，面对这些疾病也不知该怎么办，总希望药厂能赶快发明一种吃一粒就能把病完全消除的药。

药厂开发新药当然依据人们的需求，但是这种只需一粒就能消除疾病的药物并没有出现，多数慢性病仍然缺乏治疗药物。很多慢性病不是因为缺少某种化学成分才发生的。生病很可能是一个人某个错误日常行为长期积累的结果。很多西药要么只是补充了某种化学元素，要么是影响神经递质调节，并没有从原因下手，自然也不会有理想的结果。

我利用调整生活习惯加上适当的经络按摩方法，花了一年多的时间，最终对慢性病治疗取得了一定效果。在本书中我以案例形式来说明慢性病是自己错误的生活习惯所产生的结果，我在给患者进行调理时主要采取的方法是，首先终止那些会产生疾病的行为，之后再利用经络按摩把过去行为留在体内的垃圾清除，这样治疗后效果好很多。在治疗过程中不需要用药，患者在家就能自己调理。

错误生活习惯造成的慢性病，只有从调整生活习惯着手才有机会痊愈。这是本书希望传达给读者最重要的概念。依据这个概念，慢性病的治疗只有患者自己努力才能得到改善。即使是最优秀的医生，最多也只能协助患者分析病因，找出调理和医治的方向。

◆一 中医科学化的进展

长期以来，西方的整合疗法和另类疗法（Complementary & Alternative

Medicine, CAM) 为人诟病和质疑的是缺乏科学证据。20 世纪末, 这个领域的从业人员非常努力建立证据基础, 也就是发展各种检测和验证工具。他们成立了证据基础整合及另类疗法的学会 (Evidence Based Complementary & Alternative Medicine, EBCAM), 期待在建立足够的证据基础之后, 能逐渐在医学界慢性病领域中占一席之地。

中医和 CAM 有类似的困境, 未来也希望在慢性病领域占有一席之地, 取得成效。中医仿效 CAM 的做法是非常必要和可行的, 也就是朝向 EBTCM 发展, 建立具有证据基础的传统中医检测和治疗技术, 我个人认为这是中医科学化最重要的目标。

现代中医的应用环境和古代有很大的不同。古代中医是中国唯一的医疗技术, 它必须担负身体各种各样损伤的检查和治疗。时至今日, 中医已不再是唯一的医疗技术, 现代医学在许多领域都有非常显著的发展, 例如细菌性传染病、外科手术、骨科、牙科、药物中毒等。

慢性病的调理和治疗是现代医学的弱项, 却是中医有机会发展的领域。因此, 将 EBTCM 的发展成果运用在慢性病调养方面, 会使得治疗简单许多。

睡眠是导致现代慢性病的关键性因素之一。只要有良好的睡眠, 许多慢性病就都有不药而愈的机会; 反之, 失眠则可能导致多种慢性病。自主神经失调的检测是现代医学诊断失眠最主要方法之一, 此方法近似于中医诊断经络失衡的检测。但西医诊断的自主神经失调, 只能笼统知道身体失衡了, 而无法从中判断问题的根源。

经络仪最基本的功能是在进行经络失衡的检测, 将此功能运用在对慢性病进行经络检测, 每一次测量结果都可以直接显现经络失调的细部状

况，清楚标示出造成失衡的主要脏腑，然后根据检测结果，拟定当天的治疗方法或调理策略。

气场束是我和“中央研究院”陈建德院士共同开发的产品。利用自然界特殊的矿石创造出近似于气功师发出的气场，将之聚集成束状，可以直接从人体的穴位将气场输入。再将气场束与经络仪结合，构成一套全新的经络疗法，这是在仪器研究中比较重要的突破。

历经几个月的试用和调整，这套全新的经络疗法的治疗效果有很大的改善。初期多数使用者在调理后没有明显感觉，经过调整用法之后，近期大多数使用者在调理后都有非常明显的感觉，我最常听到的一句评语是“好轻松，好舒服”。

气场束可以在一小时内迅速改变人体脏腑的失衡状况，随后利用经络检测仪进行调理后的检测，再做调理前后的比对，可及时了解气场束的调理成效并做出调整。气场束输入的能量，近似于人体内部本身具有的能量，可以促使人体自愈机制更积极地进行器官损伤的修复。而这些人体内部的行为，都能通过经络仪的检测进行观察，使之成为一种和人体内部自愈机制衔接的调养手段。

期待这本书能带给读者更清晰的养生概念，以及更实用的养生方法。



2016年1月15日

第一篇 观念篇

- 第一章 换一种思考方式看医学与疾病 / 3
- 第二章 启动人体自愈机制是最有效的养生方式 / 7
- 第三章 自愈机制的运行逻辑 / 12
- 第四章 经络是体液的无形通道 / 20
- 第五章 膀胱经是身体的大排水沟，排除垃圾获得健康 / 28
- 第六章 建立低成本健康体系 / 32

第二篇 实例篇

- 第七章 恼人干癣，不药而愈 / 43
- 第八章 痛风的水肿现象不是病 / 51
- 第九章 改善毛囊环境，白发变黑，新发再生 / 55
- 第十章 哮喘的自然调理 / 61
- 第十一章 一探心理病因：堆积在人体的情绪垃圾 / 63
- 第十二章 心病还需心药医 / 71

第三篇 按摩篇

- 第十三章 每日简易按摩第一步：梳头 / 81
- 第十四章 每日简易按摩第二步：推背 / 85
- 第十五章 每日简易按摩第三步：心包经按摩 / 89

目录

Contents

第十六章 每日简易按摩第四步：其他经络的按摩 / 93

第四篇 仪器篇

第十七章 从中医的诊断价值谈起 / 101

第十八章 仪器化带来中医新发展 / 106

第十九章 经络调理的新技术：气场束 / 110

第二十章 经络仪检测的原理与运作 / 119

第二十一章 相对气血指标的发现与运用 / 129

第二十二章 经络检测与气场束调理成果解读 / 137

第二十三章 更专业的研究工具：实时监测经络仪 / 150

第二十四章 睡眠的仪器检测与调理 / 153

后记 一个心愿带来的无限期待 / 173

附录 读者问答 / 175

第一篇

观念篇

重新假设，找出病因，才能真正消除疾病。与身体内部自愈机制紧密衔接的养生体系，才是最有效率的养生手段。

第一章 换一种思考方式看医学与疾病

英国哲学家伯特兰·阿瑟·威廉·罗素（Bertrand Arthur William Russell），曾经就神学、科学和哲学做了简单的定义。

神学：一切涉及超乎确切知识之外的教条。

科学：已经被普世接受或认证的知识。

哲学：介于神学和科学之间的东西。

依照这些定义来看现代医学，大概只有解剖学、外科医学、细菌性传染病这几个领域可以归类于科学。慢性病和病毒性疾病，目前不但没有确切的解决方案，甚至连成因都无法确定。近年来逐渐成长的身心灵医学，在现代医学强调“眼见为真”的逻辑下，也许只有在物理学技术可以直接验证灵魂的存在后，才能进入科学领域，现阶段也只能归类于哲学或神学。前几年有些人把中医称为“伪科学”，也许称为哲学会比

较合适。然而不只中医还在哲学层次，现代医学对于慢性病的理解，同样也停留在哲学的层次。

◆ — 慢性病的哲学思考

慢性病医学之所以无法被称为科学，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之后，慢性病医学才能真正被称为科学。

因此，每当面对难解的慢性病时，我总是从哲学层次开始思考，找出解决的方案。首先需要思考的问题是：“身体是很容易出错还是非常不容易出错？”这是一个哲学层次的假设，选择不同的假设，会发展出完全不同的应对方案，其结果自然也会完全不同。

现代医学把大多数的身体异常都归类为身体出错了，这是建立在“身体是很容易出错”的假设基础上所做的疾病定义。在本书的后续章节中，我分享了改善干癣的一个案例，在此就先以干癣来说明不同哲学思考假设下所发展的不同解决方案。

依照现代医学的定义，干癣被认为是皮肤不断有皮屑脱落，是表皮细胞异常快速增生所造成的结果，而细胞快速增生是身体的控制上出了问题，也就是身体出错了。

但若换另一个假设来思考这个疾病，假设“身体是不容易出错的”，表皮细胞快速增生并不是身体出了错，而是身体为了达到某种目的，故意促使皮肤细胞快速增生，以解决身体内部的某一个问题。

皮肤快速增生的结果，造成皮屑产生并不断地脱落，也许身体就是通过这种方法，排出一些受限于某种身体内部状况而无法排出的垃圾。也就是说，可能身体皮下正常运送垃圾的通道堵住了，或身体累积了过多有毒垃圾，超过身体负荷的极限，不得不用异常的方法从皮肤排出。有毒物质从皮肤排出后，可以避免通过肝肾等主要器官排毒，降低这些器官因毒素污染而损伤的可能性。相较于通过血液系统运送有毒物质，从皮肤排出是比较安全的方式。

从这种思考逻辑所发展出来的解决方案，并不是一味地设法终止皮屑脱落的表象，而是一方面检讨生活中是不是有什么毒素持续侵入身体，全面杜绝这种可能性，减少污染垃圾的产生；另一方面积极疏通皮下原有的体液通道（身体的垃圾运输通道），使正常通道保持畅通，异常通道自然就没有必要存在了。

我依循这种思考方向发展出全新的调理方案，最后终于克服了干癣这个难缠的慢性病。所发展出来的痊愈方案完全不需要药物，而是重点在找出生活中可能造成疾病的原因，改变行为并去除这些原因，再加上适当的物理按摩，促使身体内部的运输系统能更顺畅地运行。这个方案并不难，患者自己在家就可以做（详细说明请见第43页《恼人干癣，不药而愈》）。

◆一 重新假设，找出病因，才能真正消除疾病

随后我用相同的思考逻辑，发展出其他几种慢性病的解决方案，都是回到最原始的哲学层次思考问题，先改变原有哲学层次的假设，重新

定义疾病，找出可能的成因。原因找到了，调理的方案自然浮现，这是以消除疾病原因为目标的做法。相对的，建立在“身体出错”的假设基础上的现代医学，发展出来的治病方案，则多数以消除疾病表象为目标。

比较严重的问题是，大多数医生都认为现代医学已经达到了科学层次，把许多假设当成不可质疑的真理，从来不考虑回到哲学层次重新修正原有的假设，永远停留在错误的假设基础上。

中医诊断疾病时，可以从气血、脏腑理论、五行理论等多种逻辑进行推理，找出疾病的根源。但是在进行这些推理之前，应该先分清楚身体的异常到底是身体出错了，还是身体正在做某件事而造成了异常的表象？然后再决定治疗方向，是要把症状消除尽快纠正身体的错误，还是帮助身体完成必要的工作？

当我们换一种角度思考，可以推敲出不同的病因，只有对症发展出合适的解决方案，才能从根本上治愈疾病。

第二章 启动人体自愈机制是最有效的 养生方式

我的第一本书出版的时候，许多朋友很好奇，问我为什么用“使用手册”这么奇怪的书名来谈养生。这是因为我过去在计算机行业担任产品开发工程师，每当完成一个产品时，总是需要写一个使用手册。当我第一次看《黄帝内经》时，我很惊讶，这本最古老的中医经典著作的结构居然和我熟悉的使用手册非常相像。

通常电脑使用手册会说明系统应该在什么样的环境中使用，包括系统内部的主要结构、使用方法和维修。《黄帝内经》起始的章节，先说明了人体的生活环境，接着描述人体的系统，然后阐明人应该如何适应环境而生活，如果违反了这些生活的规律，人就会生病，最后再用很大的篇幅谈生

病后应如何诊断和治疗。这些内容和电脑使用手册并没有太大的差别。

电脑使用手册通常是由系统设计工程师所撰写;《黄帝内经》的结构和内容,虽然很难让人相信是人体设计者所写的,但至少是从设计者的角度观察人体后所写出来的。若从这个观点来检视现代医学,会发现现代医学是从解剖学、疾病的表面症状出发,以眼见为真的逻辑,通过无数的观察和研究所建立的,可以说是从使用者角度观察人体所建立起来的体系。由于观察人体的视角不同,自然发展出完全不同结构的系统和方法。

◆ — 人体内有各种待启动的“防毒软件”

因为设计工程师的背景,我习惯于从产品设计者的视角观察各种事物,包括人体。每当生病面对疾病时,我第一个念头总是:如果这个身体是我设计的,我如何设计才最理想?我是一个平凡的人,如果我能想到好的解决方案,相信全能的造物者必定比我做得更好。深入观察人体这么多年,我发现人体的设计极为完美,人体内部蕴藏的技术含量,远远超出人类现有的科学技术水平。

当我们在设计一部计算机时,一定要考虑维修的问题,因此会在机器上留下维修时可以拆卸的螺丝。近年来,计算机里还增加了自我检查及自动修复硬盘的功能。这些被精心设计的计算机,其使用期限最多也不过五年。相较于计算机,人体的使用期限长得多,而且原始的世界没有医院,不存在维修人体的机构。所以,若要让人体能在世上存活数十年,一定要在人体内部安排强大的自我维修功能,甚至必要时可以自行