

THE USER'S  
MANUAL  
FOR HUMAN BODY

# 人体 使用手册

吴清忠 著

揭示身体  
自愈机制与使用方法

全新修订版

全球 8 种语言版本

累计销售

300万册

扫封底二维码  
看吴清忠讲座

日月

关门 腹哀

水道

北京科学技术出版社

## 全球经典健康书

中英德俄日韩泰越8种语言版本全球上市  
一本靠口碑与实效畅销12年的身体使用经典

# 人体 使用手册

THE USER'S  
MANUAL

FOR HUMAN BODY 吴清忠 著

## 图书在版编目(CIP)数据

人体使用手册：全新修订版 / 吴清忠著. —北京：  
北京科学技术出版社，2019.5  
ISBN 978-7-5714-0279-2

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 (2019) 第 080401 号

## 人体使用手册：全新修订版

---

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：160 千

印 张：14.75

版 次：2019 年 5 月第 1 版

印 次：2019 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5714-0279-2/R·2628

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。

## 鸣谢

这本书的出版，首先要感谢家人的全力支持，母亲、岳父母和兄弟姊妹的不断亲身体会；妻子的协助校稿；特别是小儿子坤骏，为了支持我的想法，在整个成长期严格地执行早睡的规律生活，并因此拥有一张白里透红的小脸蛋。

同时要感谢我学习和研究中医的两位老师费伦教授和陈玉琴女士，以及特别为本书绘制插图的上海著名漫画家郑辛遥先生。

费伦教授原来就职于上海复旦大学，现任职于上海市经络科学研究中心。费教授是中国著名的科学家，从1993年开始从事经络物质的研究，1998年3月在中国的《科学通报》上第一次发表研究成果。这份研究报告，是人类第一次用物理学的方法，从人体解剖中证实经络确实存在的证据。

陈玉琴女士是一位自学成功的推拿师。她从中国古籍中体会出一套独特的人体逻辑，并运用这套逻辑，加上推拿的治疗手法，先后克服了许多慢性病。陈女士很多宝贵的临床经验是我学习中医的最早启蒙知识，也是这本书中部分养生法的基本观念来源。

## 修订版序

这本书完稿在2002年，繁体版在2005年出版，简体版在2006年出版。2002年至今已超过10年了，这10年间我的研究一直没有停止。主要的研究目标有两个，一个是对人体自愈机制的更深入理解，另一个则是开发全新的中医仪器。10年来有不错的进展，回头再看10年前的书，做了些修正。另外更多新的体悟和研究心得，则会在今年晚些出版的第三本书中详细说明。

在这本书中提到对未来的期望，经过这些努力，已经有比较明确的想法，且把许多概念性的东西做成了仪器，如在人体的检测方面，我找到了气血测量的方法，开发了实时监测经络仪。希望未来每个人都有机会利用仪器来认识自己的健康状况。如果改变了生活作息，或尝试了某种养生方法，一段时间后，透过仪器的检测，能够清楚自己的气血是不是上升了，经络是不是平和通畅了。

除了检测仪器之外，在经络调理工具方面的研发，是从上世纪末就开始进行了。经过了十多年不断的尝试，终于在2013年能有产品

问世。这是一个利用仪器制造出气场能量的经络调理工具，搭配今年完成开发的实时监测经络仪，能够用仪器直接验证气场对经络的影响。

有了这些设备之后，许多以前只能用悟性理解的中医理论，将有机会借助电脑图表的显示，具体得到验证。各式各样调养方法的功效，也能通过仪器直接进行比较。相信对养生有兴趣的人，不用再盲目地猜测和尝试，可以很快找到对自己最好的养生方法和生活习惯。

还是套用这本书的理想，希望人人都得到健康的自信。

A handwritten signature in black ink, reading '吴清忠' (Wu Qingzhong).

2013年2月28日

## 新版序

时间过得真快，《人体使用手册》出版至今已超过六年时间。六年间，承蒙读者爱护，本书的出版总数超过了两百万册，同时也出版了韩文、日文、泰文等多国文字的版本。在此向所有读者致上最高的谢意。

记得在《人体使用手册》出版之前，许多人都不明白我为什么会用这么一个非常工程化的书名来写一本养生书，出版社甚至还建议我换一个比较像传统养生书的名字。其实这个书名第一次出现在我脑海，是来源于我第一次看《黄帝内经》时的直接感受。

《黄帝内经》首先讲的是我们生活的环境，然后讲人体内部的系统，再讲正确的使用方法以及使用不当会出现什么问题，最后讲出了问题该如何修复。这样的内容和我以前看过的电脑使用手册非常接近。

年轻时，我曾经在电脑设计部门工作，每次完成了产品的设计，我总是最后写使用手册的人。使用手册是设计者写给使用者看的书。《黄帝内经》的结构非常接近使用手册，说明中医是从人体设计者的视角来观察人体的。相对的，现代医学讨论的都是疾病的症状，疾病都是依据症状来定义，治病的重点在于消除症状，也就是从使用者的视角来观察人体和疾病。这两种完全不同视角观察人体所发展出来的

医学，自然会有很大的差异。

常常有读者问我怎么样才能学好中医，我给的建议是，经常假设自己是设计人体的上帝，面对身体的某种疾病，在设计人体时应该在人体中放进什么样的自我修复机制，才能让身体自己解决问题。用这种思考方式来看中医的理论，可能会更容易理解。

例如，手臂里出现了固体的垃圾，身体如何将之排出体外？从人体设计者的角度来考虑，固体垃圾是无法在体内运输的，必须用大量的水进行稀释，使之溶在水中，才有可能从手臂中运走，最终再从小便排出去。那么当身体有足够能力排除这些固体垃圾时，会在它们的周围进行充水稀释。这个自愈行为可能会造成固体垃圾的变大，或出现局部水肿，这些现象就可能不是疾病，而是身体在自愈过程中的暂时现象。

面对身体的任何不适，都应该先想清楚身体在做什么，而不是立即就认定身体出了故障，认为所有身体的不适都是身体出错所造成的。这就是从人体设计者的视角来观察人体的思考方式。

电脑及机电工程是我最早的专长，加上学习了中医，因此，在离开职场之后，我决定把这两项专长结合起来，试着开发中医的仪器。经过十多年的努力，在最近完成了两种仪器的开发，希望能对大家有些帮助。



2011年10月10日于台湾新竹

## 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消费体系，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 chemist。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 chemist。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 7 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行为习惯，以及对于疾病的错

误处理方式，导致人体的血气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，使人体的血气逐渐上升，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。

## 第一章 对现代医学的质疑

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 / 6

红细胞数量正常就不贫血吗

如何判断人体的脏器功能转好还是转坏

## 第二章 人体的系统

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 / 30

# 目录

## Contents

---

经络系统

血管系统

神经系统

淋巴系统

什么是经络 / 32

人体的硬件结构 / 41

人体的修复能力 / 45

### 第三章 人体的血气能量系统

五个血气水平的疾病和症状 / 52

健康水平

阳虚水平

阴虚水平

阴阳两虚水平

血气枯竭水平

人体血气升降趋势的症状和疾病 / 57

运动不会增加能量 / 59

血气能量的储存 / 61

如何观察血气的水平和趋势 / 65

## 第四章 寒气

- 寒气的排除 / 80
- 寒气的正确处理方法 / 82
- 如何减少寒气的侵入 / 85
- 避免淋雨
- 洗头必须吹干
- 游泳时必须注意的事项
- 家中常备姜茶

## 第五章 病和症

- “病”和“症”的关系 / 90
- 现代医学低估了人体的智慧 / 95

## 第六章 日常保养

- 敲胆经 / 99
- 敲胆经是最佳的进补方法
- 对于敲胆经造成失眠的人，改善方法是什么
- 早睡早起 / 106

## 目录

## Contents

---

按摩心包经 / 109

简化的按摩方法

不生气 / 115

保持肠胃的清洁 / 122

防止唾液的感染

不吃生的动物性食物

中医的各种治疗手段 / 126

## 第七章 减肥

肥胖不是吃得太多，而是排得太少 / 132

心脏病是肥胖的原因 / 133

不同体形的肥胖，有不同的原因 / 136

肠胃问题是肥胖最主要的原因之一 / 137

增加身体的能量，是减肥的第一课 / 139

减肥不是减重量，而是减体积

发胖是减肥必要的中间过程

原来就没有肌肉的人，有可能减得太瘦

速成的减肥方法多数是将垃圾脱水

减肥实例