

<<人体使用手册3>>

图书基本信息

书名：<<人体使用手册3>>

13位ISBN编号：9787313104878

10位ISBN编号：7313104871

出版时间：2014-2-1

出版时间：上海交通大学出版社

作者：吴清忠

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<人体使用手册3>>

内容概要

吴清忠20年养生研究成果总结！

雾霾都市生存手册~

人体使用手册系列终结版，全系列图书亚洲累计销售突破300万册，终结版再创销售奇迹！

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

学会正确的养生逻辑，改变对身体运行的错误认知，才是健康的基础

你能活到110岁，你做好准备了吗？

随书附赠居家简易按摩DVD

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。

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。

生理的养生无非两件事：“养气血”、“排垃圾”。

《人体使用手册》介绍的一式三招适合现代人养气血，能提升身体的总体能量；而本书介绍的居家简易按摩法旨在促进经络的通畅，提升身体排除垃圾的能力。

这些生理上的养生方法花费少、不费力，每天只需一刻钟。

当然，心理的养生也不容忽视，许多疾病的根本原因在心理，生理只是反映心理问题的结果，清除情绪垃圾跟清除生理垃圾一样重要。

只要将这些都做到位，我们就都有可能获得健康长寿的人生。

希望本书的面世能对读者的健康起到有益帮助。

<<人体使用手册3>>

作者简介

吴清忠

著名养生专家；台湾从事人工智能研究和开发的专家。

曾在台湾工业技术研究院从事机器人研究，在台湾生产力中心推动台湾的工业自动化发展，也曾多年在大型企业任高管职务。

多年以前，由于工作过于忙碌导致健康发生问题，因此与中医结缘。

中医不仅让他重拾健康，也使他被这种神妙而有趣的科学所吸引。

从此淡出职场，专心研究中医养生及相关仪器的开发。

2002年他完成《人体使用手册》，草稿在网上广泛流传；2005年，修订本在中国台湾和大陆分别出版，成为中国年度最畅销图书，引领中医保健图书的出版热潮；2008年，他写成绩集《人体复原工程》，成为“一式三招”的修习指南，同样畅销大中华地区至今；2013年，他献给亿万父母亲子共读《人体使用手册：亲子漫画版》，希望在培养孩子的阶段，就引导他们养成良好的生活习惯和脾气性格，减少孩子一些未来的病。

这十几年间，他的研究一直没有停止。

主要研究目标有两个：一个是对人体自愈机制的更深入理解，从对疾病的重新定义出发，阐释慢性病医学概念及疗愈的根本之道；另一个则是研发全新的中医仪器，推动中医科学化发展。

新的体悟和研究心得凝聚成新的力作——《人体使用手册3》。

吴清忠说：“我在50岁时从企业高管转行研究中医养生，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！

”

欢迎访问吴清忠养生网：<http://www.rentibook.com>

<<人体使用手册3>>

书籍目录

序 你可能活到110岁，准备好了吗？

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。

第一章 养生是一种思考方式

第二章 善用人体先天资源

第三章 经络是人体的体液通道

第四章 情绪惯性和情绪垃圾

积在背后的情绪垃圾

第五章 低成本健康体系

低成本健康体系的研究方向

第六章 自愈机制的运行逻辑

能量管理的概念

总结

第七章 心病心药医

后记

第二篇 按摩篇

在家的按摩并不需要专业的手法，也不需要精确的认穴技术，只要在相关的经络部位按摩即可。

很容易学，按摩一次只需要十分钟。

养生方法一定要简单才容易长期坚持。

第八章 居家简易按摩

每日简易按摩第一步：梳头

每日简易按摩第二步：推背

每日简易按摩第三步：简易心包经按摩

每日简易按摩第四步：其他经络的按摩

应用实例

干癣

头皮屑、掉发及发质问题

我的头发战事

哮喘

第三篇 仪器篇

中西医结合比较理想的方向，应该撷取西医利用仪器的这种概念，就中医诊断的方法，开发中医专用的仪器，将中医的五脏六腑经络状况，以及气血能量指标，利用仪器进行检测，使之形成量化的指标。

第九章 仪器辅助养生

被误解的中医诊断优势

系统化的中医更易于仪器化

“ 气血指标 ” 的研究

哈佛医学院睡眠研究中心的复杂系统指标

<<人体使用手册3>>

经络检测是中医另一个检测重点

单点检测经络仪的使用实例

经络调理新技术

气场灸的应用原理

气场灸的使用

气场灸椅

使用气场灸的感觉和反应

气场灸和实时监测经络仪使用实例

第四篇 睡眠篇

良好的睡眠是慢性病的调养最重要的核心元素。

如果能有良好的睡眠，健康就有机会逐步上升，使慢性病逐渐改善或减轻症状。

如果没有良好的睡眠，慢性病患者的任何治疗或调养都很难收到良好的效果，健康恶化则是必然的结果。

第十章 睡眠调理

改善睡眠的观念和方法

总结

第五篇 读者问答篇

我建立了一个答复读者问题的网站，每天都有读者在网上和我交流，其中有许多内容对其他读者可能也会有用，我挑选了一些节录在这里。

网站的网址是<http://www.rentibook.com/>。

第十一章 按摩时如何避免病人病气的影响

第十二章 孕妇的按摩

第十三章 夫妻的生气规则

第十四章 儿童自闭症

第十五章 感冒和过敏性鼻炎

第十六章 干癣和湿疹

第十七章 眼睛的问题

第十八章 妇科问题

第十九章 荨麻疹

第二十章 过敏

<<人体使用手册3>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>