

《人体使用手册》

作者：吴清忠

2009年6月20日

整理：钟志卫

导读主席：黎国辉

导读组员：李津梅，许秀容，王志建

本书作者简介：

台湾工业技术研究院从事机器人研究,台湾生产力中心推动台湾的工业自动化发展,美国波士顿顾问公司担任世界银行中国工业贷款顾问,香港晨兴集团担任中国区首席代表等等...

由于健康的关系对中医发生兴趣,因而逐渐淡出职场,专心研究中医养生及相关仪器的开发。2002年完成《人体使用手册》

导读：李津梅

从企业经营的角度分析人体系统

人体使用手册的系统概念

此书内容生动地以电脑逻辑为概念,以全新的思路,打破传统的观念融入人体生态概念,通过电脑的硬件、软件与系统软件,电波与讯息操作比较能量更让人容易理解。

作者的字里行间感觉他对目前医学权威失望,对充满智慧的人体生态曲解与迷茫,解读知识仍是一片空白与茫然,太多人一直低估了人体的智能,高估了自己的知识。

他对现在医学的验证以毒攻毒,将人体变成一个实验室,结果制造更多不良的后果,身体饱受各种消毒药,吃止痛药等等的煎熬,失去了本能的防疫功能与免疫能力,干扰系统的管理,失去功能与能力。把人当铁钉,任意的用铁锤捶打,不够就加强药性。

由中医看企业管理系统图：销售=收入，财务=管理，产品=工具，研发=创意，生产=成本。企业流程：流动人才系统、销售系统、财务系统、研发系统、生产系统。有人：消费者、客户、员工，销售与收入，财务管理与人体保养、研发与内部循环系统，生产与流动的气血。

认真理解,企业的问题往往出现在经营者身上,只有企业家自己能解决。大多数的企业不会忽然暴毙,而是死于“慢性病”。比如公司的财务管理状况,财务好,公司门面和内部装潢都会维持在最佳的状态,各项业务机能也都运行良好。但是当财务发生问题时,就会出现资金流周转困难。必须在不重要的开销上“止

血”，停止不重要的资金消耗。

做自己生命中的贵人

在你成为别人生命中的天使前，先做自己生命中的贵人。平常请注意自己身体全身酸痛，积水，肥胖，肌肉扭曲与走形，脸色发黄斑斑点点，当你喝水都会胖，乃至各种皮下栓塞等等…乃是机体给我们的讯息，是人体系统的失调所至，了解体内各零件的巧妙组合与运作原理，就更可以进一步了解我们身体出现什么状况？先思考身体症状。手册里说首先给身体增加血气，让身体有足够的能量排除废物。注意你的饮食时间和食物的选择，首先有软性的水果。汤水、不宜太迟晚餐、吃 7—8 分饱，饱后注意收紧肚臍，不要养成坏习惯与放纵。

体内内分泌失调，身体或皮肤出现了症状，首先分析身体的症状的讯息，用正确的方法处理每一个症状，身体出现不舒服的现象并不意味着生病，像我一样，看起来健康，有血有肉，但没有症状也并不表示身体健康。

常听说有人害怕体检而选择不要知道自己的身体成绩单。但请大家注意，近年来，似乎有很多年轻或壮年出现所谓的“健康死”。因为医疗报告检验不出内伤？不要做一个任性企业管理人，长期过分超劳，不管脑力、体力的透支与饮食不良超载。慢性病并不是与生俱来的？也并非都是遗传，能量过分透支是形成各种慢性病的主要根源。人体的细胞有电压与电源，我们往往服下重药强硬把气血“拳打脚踢”地压下，气血电源切断等于让病毒大张旗鼓地侵入到细胞里、毒害五脏六腑，虽然有时病痛暂时潜伏

在体内暂时可以忍受，其实等于把讯息压下。记得诸葛亮是怎么死的？

我们每天储存的是自己生命的数据，自己的作息、保养方式与生活习惯，生命是一点一滴集成的基础，体检的报告即是我们健康最后的成品。

导读：许秀容 疾病与寒气，气血与养生

寒气：是指人体受寒时所产生的东西，是一种具体的物质，可能是液态或是固态，是我们肉眼看不见，我们可以感觉的到。从物理学的观点，热量会在相邻的物体间传递，从高温的物体往低温物体流动，当人体处于低温环境下，身体热量会不断地流失，直到人体和外界的温度相同为止。如果人体的体温一直下降就会因失温而导致生命危险。由于热量会从人体各个部位流出，寒气也就可能出现在各个部位。寒气，是感冒的真正原因之一，不容忽视。其主症为：打喷嚏，流鼻水，咳嗽，头痛，发烧，喉咙痛（现代医学的感冒症）。

寒气进入的部位，膀胱经、肺经、胃经

人体背后的寒气：会直接积存在膀胱经，长期堆积在背后形成厚厚的脂肪。
头顶部寒气：形成软软的物质，仿佛相一层海棉垫，更严重在前额左右两侧形成硬肿包。

正面寒气：（胃经），从眼部下一直延伸到脚趾，大腿正面最易积有寒气，形

成厚厚的脂肪，造成行动不便，伸缩不能自如。

侧面寒气：（胆经）寒气最容易侵入这个部位，会在大腿外侧形成厚厚的脂肪，阻碍经络的流通，使附近细胞所产生的垃圾无法排除，表现为大腿外侧特别胖（女性），小腿壮（男性）。

皮肤进入：如果寒气分量不多，同时气血充足，经络通畅，经络从表皮运送排除，经鼻腔排泄，表现为：鼻塞、打喷嚏、流鼻水... 寒气在身体越久，就容易逐渐转移肺脏，形成肺虚导致肺功能逐渐减弱，身体吸收水份的能力下降，一喝水就想厕所，小便清澈无味，吸收水分障碍，水分越来越少，皮肤光泽失去，愈来愈黑，情绪悲观，就容易忍不住想哭（肺主悲）。

肺主气：呼吸和一身之气

肺主水：肺气宣发肃降体内水液运行输送和排泄。

肺朝百脉：全身血液都通过经脉聚于肺，心主血，肺之气，肺助心行血，气学通畅。

肺主皮毛：开窍于耳，肺为娇脏，易受邪而生病（邪：细菌，病毒）。

寒气处理方法：

膀胱经：寒气排出时，会出呈现肩酸痛，后脑肿胀，偏头痛，眉头、印堂部隐隐作痛，按耳穴（风池穴）有强烈的疼痛，喉咙不适，咳嗽。

简单方法：刮痧；喝沙士，然后晒太阳（初期头痛）；姜茶（肺部排出寒气）；桂圆红枣茶；睡觉。

身体前面经络寒气排出时，鼻塞，打喷嚏，流鼻水（与肺部寒气排除时症状相同）。区分方法：手摸额头和鼻尖，脸部其他部位，如果额头温度较低者，显示为前面经络所排出寒气，鼻尖温度低，则为肺部排出寒气，肺部寒气还表现为咳嗽和发烧。

增加身体的热能排出寒气：有时并不会使症状减弱，可能更严重，因为，身体需要排出更多的垃圾，当然会更不舒服，但生病时间缩短，寒气真正排出。

如何减少寒气的侵入：

1. 避免淋雨（淋雨导致身体上留下寒气、流鼻水，打喷嚏，过敏性鼻炎）
2. 洗头必须吹干（避免留下头风）
3. 游泳时必须注意（游泳后从水中出来，容易打寒颤）
4. 家中常备姜茶

病与症

症现于四肢五官

病存于五脏六腑

作者牙龈发炎，牙医认为是牙周病，但中医认为：大肠问题，气血虚。

牙龈发炎是症，气血，大肠才是病。

辩证论治：

医生依据病人的症状以及自己对医学的理解和经验，用辩证的方法找寻疾病的原因，就病因拟定治疗方法。

举例：坐骨神经

从现代医学的诊断认为是神经痛，但从中医的诊断来看，则认为是经络痛，从经络的观点应是胆经不通所造成的疼痛。

原理是身体排除寒气时的症状之一。当肺排除寒气时，会使胆的功能受阻，当胆经受阻的情形严重时，就造成了胆经疼痛，也就是现代医学诊断的坐骨神经痛。由于疼痛是由肺热引起的，因此，按摩肺经可以疏解肺热，肺热消除了，胆经立即就不痛了。

对证下药不如对病下药来得有效。

人体是一个智慧的机体，自我修复及再生的完整医疗体系，系统工作最基本条件必须具备足够的气血能量。

基本养生治疗辅助品：推拿，针灸，运动、睡眠都是保健的好方法，预防胜于治疗。

调补气血 3 “秘方” 大公开

秘方一	秘方二	秘方三
黄芪、党参、洋参、枸杞子	黄芪、女贞子、枸杞子	黄芪、灵芝、枸杞子

导读：黎国辉

养生的时辰表，养生法的实践

日常保养

敲胆经（敲胆经是最佳的进补方法）

早睡早起

按摩心包经

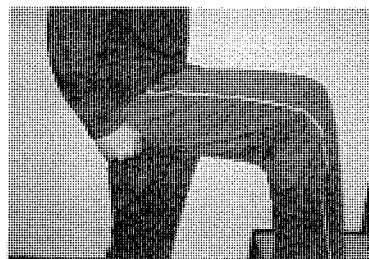
不生气

保持肠胃干净

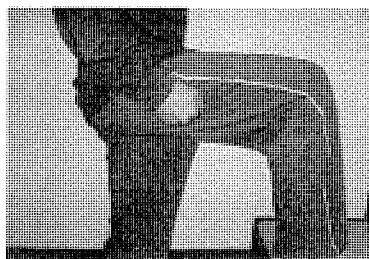
敲胆经是最佳的进补方法

1. 主要刺激胆的
2. 促进胆汁的分泌
3. 提升人体的吸收能力
4. 提供人体造血系统所需要充足材料

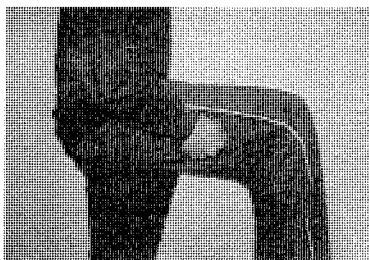
敲膽經第一下



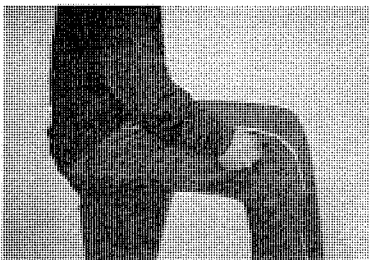
敲膽經第二下



敲膽經第三下



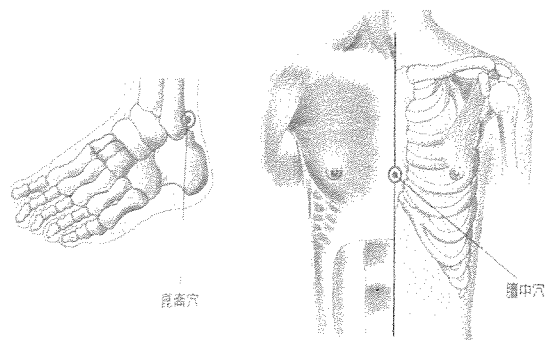
敲膽經第四下



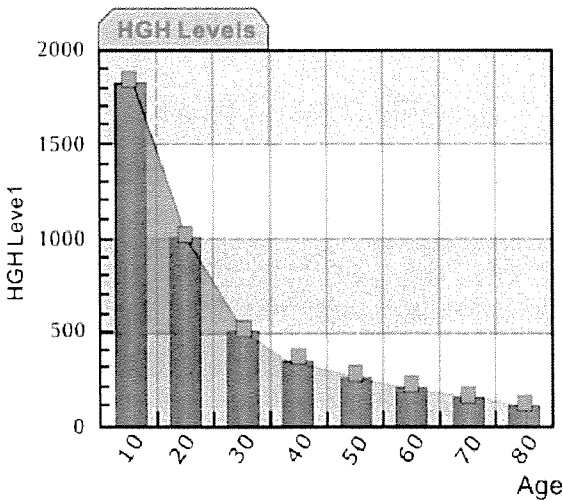
胆病常见症状：

神思不宁，惊悸多梦，心烦咽干，甚至晕厥；胆气上扰心神，则见哭笑无常；心胆气虚，则虚烦少眠，遇事易惊

早睡早起 (提供人体足够的造血时间)
 子午流注
 人类历史
 一阳初生



随着年龄的增长, 生长激素分泌下降



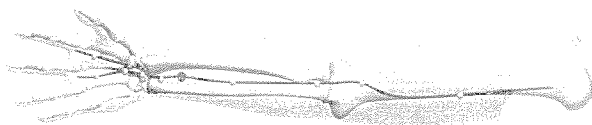
人类生长激素 HGH 的释放

养生时辰表

胆	23:00~01:00	肝	01:00~03:00	肺	03:00~05:00
大肠	05:00~07:00	胃	07:00~09:00	脾	09:00~11:00
心	11:00~13:00	小肠	13:00~15:00	膀胱	15:00~17:00
肾	17:00~19:00	心包	19:00~21:00	三焦	21:00~23:00

按摩 心包经

消除心脏外部的积液
 解除心脏所受不必要的压迫
 使心脏的正常功能得到发挥
 有能力将血液输送到身体各部位, 将堆积的废物带走。



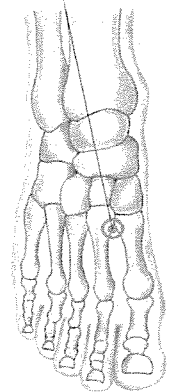
不生气

按太冲穴
 按太冲穴让上升的肝气
 往下疏泄, 将生气造成
 的伤害减到最低

保持肠胃干净

防止唾液的感染
 不吃生的动物性食物
 可以避免细菌在体内长
 期继续繁殖, 使人体失去抵抗力

太冲穴
 (在脚姆指高度的最低位置·
 骨缝之间)



图十六: 太冲穴

好转反应:

调养一段日子之后, 血气就会上升, 身体也会出现一些不舒服的症状, 这是人体复原过程的反应。每个人的反应都不同, 请参考阅读[人体使用手册]-[人体复原工程]

中医名词解释

五行

中医的“五”, 是指木、火、土、金、水五种构成世界的基本物质或基本元素; “行”, 是指这五种物质的运动变化及其互相关系。

什么是经络?

经络是有物质基础，它是由三条胶原纤维构成纤维条，再由五条纤维条卷成一束，数量繁多的这种线束结成片状，有点像电脑中的排线结构。它是由几种不同蛋白质分子构成的一种生物液晶态（Bio-Liquid Crystal）的物质。根据物理学的常识，晶体结构的物质对声、光、电、热、磁等物理能量都具有一些特殊的性质。经络在死体上血压消失后就不再活动。

导读：王志建

健康长寿不是梦，倘若没有健康的身体，生命中所有的一切就没有存在的意义

人体是一台超精密电脑

电脑：硬件 软件 电流 电压

人体的功能系统

指挥系统：由大脑构成，利用神经系统将人体各部位状况传达到大脑，并将大脑的指令直接传达到人体的各个部位，对刺激迅速做出反映。

能量供给系统：包括消化系统，造血系统，心血管系统，消化系统将食物转化成人体可以运用的材料，再于适当的时辰人体进入熟睡状态时，将这些材料转化成人体可以方便利用的血液。

资源管理系统：当血气不足时，人体就会选择比较不重要的机能，逐一减少资源的供应，人体会出现许多变化。当废物清除系统的能量供应被削减时，人体外表愈来愈黑，皮下垃圾会愈来愈多，表面上斑点逐渐增加，愈来愈胖，与公司门面愈来愈旧一样。

诊断维修系统：伤口修复 组织再生的工作全是身体自己作的，伤口上抹药打针服抗生素只是防止细菌感染。

废物清理系统：肝、肾的血液过滤，肺排CO₂，大肠的排泄，皮肤排汗，排热，排毒…等。皱纹，斑点，赘肉均是人体气血能量逐渐衰弱，体内垃圾不能及时排出，堆积在经络中所产生。

周边系统：四肢，五官，皮肤，生殖器等与外界接触的部位。是症状表现的部位，但疾病的根源在五脏六腑。

网路系统：经络系统；血管系统；神经系统；淋巴系统

中医的宇宙观人体观：

天人合一，天人相应

天=宇宙。宇为时间，宙为空间。

太阳系：地日关系构成年（公转）24 节气
地日关系：自转）构成 日，十二时辰 子午流注

地月关系：潮汐，荷尔蒙，气血的盈亏

阴阳、五行、经络系统

万物负阴而抱阳

阴阳者，天地之道也，万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始，神明之府也，治病必求于本。

“凡阴阳之要，阳密乃固”

“阳气者，若天与日，失其所则折寿而不彰，故天运当以日光明。”

“阳主阴从，阳杀阴藏”

“阳气者，精则养神，柔则养筋”

“阳气者，烦劳则张”

“物随阳而出入，日出而作，日入而息，因时之序”。

早睡是为了让机体阳气更好的收藏，秋冬敲胆经是为了让机体阳气更好的生发，春夏。

五行

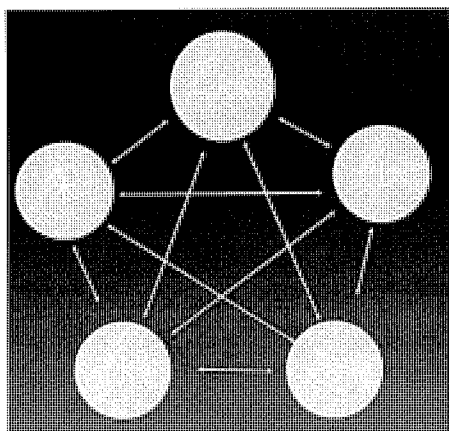
五脏：心、肝、脾、肺、肾、（心包）

六腑：小肠、胆、胃、大肠、膀胱、三焦

五脏六腑通过经络系统互相联接，气血籍经络运行，在五脏六腑中流转灌溉。

表 5-1 人体内外相互对应表

对应	人体五脏				
	肝	心	脾	肾	肺
空间	东	南	西	北	中
时间	春	夏	秋	冬	长夏
五行(属)	木	火	金	水	土
五官(开窍)	目	舌	鼻	耳	唇
五体(主)	筋	脉	皮	骨	肉
五情(伤)	怒	喜	忧	恐	思
五味(入)	酸	苦	辛	咸	甘
五色	青	赤	白	黑	黄
五音	角	徵	商	羽	宫
五声	呼	笑	哭	呻	歌
五行(应)	木	火	金	水	土



五脏六腑通过五行相生相克，互相制约平衡，维持着系统的平衡。

中医通过经络及穴位的刺激，能调整到各个脏腑气血的盈亏，使身体中的阴阳五行经络系统平衡，达到调整身体的目的。

举例：范进中举 心主喜，肾主恐。

经络

“经脉者，所以能决死生，处百病，调虚实，不可不通。”

现代医学试验发现，经络的部分组成物质是结缔组织，由条索状的胶原纤维组成，是一种生物液晶态的物质。穴点附近的毛细血管呈规则的平行线，平行于经络，只要在相邻的穴位有一定的压力差，在人体的经络中就会形成管线外毛细血管间的组织液流场。象海洋中的洋流。人体每个细胞，至少有两根胶原纤维连着，人体所有组织，包括各个脏器外面的保护膜，均有结缔组织。生物进化过程中，早期简单的生物中，许多没有大脑，却有结缔组织。由此看来，主宰人体脏器运行的不一定是大脑，更有可能是由经络系统直接调节和控制的。

胶质细胞：大脑胶质细胞是记忆与学习的关键，胶质蛋白亦是皮肤细胞之间的粘合剂，胶质细胞可以帮助神经细胞形成大量突触。随动物进化程度升高，胶质细胞对神经元的比例大大升高。含胶质较高的食物：燕窝，海参，熊掌，鹅掌，鱼鳔，牛筋，牛皮，猪蹄，猪皮。

保养

虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。

《人体使用手册》



— 李津梅

感谢豪德的英明建议，让我们认真的看待自己的健康。

这些年大家被 H1N1, Sars 搞的进退两难、不知所措。文明的人类还想去侵犯其他星球，纵然我们今天脆弱生命还继续让那么微小的病毒无法无天的威胁。目前文明、高明、聪明的科学家，物理学家，医学家，除了让慢性病继续侵袭与困扰我们这么大的体积，不知道什么被点名，让病人坐以待毙。

此书内容生动的以电脑逻辑为概念，以全新的思路，打破传统的观念融入人体生态概念，通过电脑的硬件、软件与系统软件，电波与讯息操作比较能量更让人容易理解。

人体的 8 大系统

通过认识自己的身体构造信息组合，对于没有中医基础对五脏六腑的认知理念很不容易，但我们或许比较勉强的用人体的 8 大系统管理的概念贯穿？人体的系统：经络系统、循环系统、神经系统、淋巴系统、呼吸系统、排泄系统、免疫系统，内分泌系统。如同物馆陈列的珍贵器物一样，各得其所且各司其职。保持健康应该就像使用个人电脑一样，除了使用，只要依照维修与保养，不要随便施以干扰生命系统，就能更健康。

身、心、灵

除了中医，印度人也说：脉轮像宇宙的地球一样，支撑人体的一根主轴，掌握着人体的一举一动。电波与讯息传送，身等于硬件系统、企业系统与电脑系统结构逻辑，心等于内部硬件、企业部门功能各种硬件或电脑的零件硬件，灵等于软件、磁场，经络循环、企业流程的软件与电脑科技系统软件等等，能量气血与电压，全身经络就像山川大河一样，五脏六腑，各得其所且各司其职。

感谢鸿杰当天提供预防 H1N1 的保护面罩以及指导我们如何使用，谢谢你的关怀！