

# 《人体复原工程》

## 图书基本信息

书名：《人体复原工程》

13位ISBN编号：9787313145888

出版时间：2016-4-1

作者：吴清忠

页数：224

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《人体复原工程》

## 内容概要

《人体复原工程》是吴清忠先生在《人体使用手册》出版之后，针对读者在他的博客上询问的对“一式三招”操作的细节，以及在实施了“一式三招”之后，血气上升身体开始了修复的工作，出现许多症状，因而产生的问题，所做的详尽解答。全书进一步梳理了“人体自愈机制”的核心观点，引导读者们对人体自愈的逻辑和现象有更深入的理解，对“一式三招”的修习进行了补充和完善。书中汇集了读者的热点问题、真实案例，其打破人们对中西医“人体构造”的迷思，图文解密“人体复原工程”，是每个人必备的健康宝典。

# 《人体复原工程》

## 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。2014年，他写成《人体使用手册3：养生的逻辑》，阐述慢性病医学概念及疗愈的根本之道，致力于推动中医科学化发展。

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！”

## 书籍目录

- 前言 做自己身体的总经理
- 把自己的身体当成企业一样管理
- 第一篇 科学的中医
- 第一章 五脏六腑的科学意义
- 第二章 中医与西医的差异
- 第三章 人体的脏腑与企业组织的比较
- 第二篇 正确的健康观念
- 第一章 疾病的定义
- 不舒服的症状不一定是疾病
- 没有症状并不一定就没有病
- 第二章 血气能量
- 没有症状的健康恶化
- 血液是能量和物质的载体
- 生物体内的物质转换
- 老化速度和回春
- 第三篇 养生之道
- 第一章 停止创造新的疾病
- 第二章 敲胆经
- 如何帮婴幼儿敲胆经
- 胆囊已经割除了，还要不要敲胆经？
- 第三章 早睡自然醒
- 第四章 气的调度
- 第五章 疏通心包经
- 心包积液状态的实时检测
- 利用磁铁片疏通心包经的方法
- 按摩心包经的三个步骤
- 第六章 细嚼慢咽
- 第七章 午后轻食
- 第八章 横膈膜按摩法
- 第四篇 人体复原工程
- 第一章 能量提升的反应
- 第二章 排除寒气的反应
- 排除胃寒的反应
- 排除膀胱经寒气的反应
- 排除肺脏寒气的反应
- 第三章 中暑
- 实例
- 第四章 胃或十二指肠溃疡的反应
- 第五章 排除体内化学物质的反应
- 第六章 大小肠修复的反应
- 第七章 病由心生
- 生气的机制
- 如何减少怒气的伤害
- 便秘的性格
- 头发掉光了，怎么办？
- 乳癌
- 人可以貌相

修身养性是养生的起点

第五篇 与读者的互动

第一章 读者的信

降低青光眼患者眼压的穴位

江山易改，本性难移

第二章 敲胆经问答

第三章 早睡问答

第四章 按摩心包经问答

第五章 寒气问答

第六章 综合性问答

# 《人体复原工程》

## 精彩短评

- 1、了解自身存在的健康隐患
- 2、第288本，17.10。没第一本好。

# 《人体复原工程》

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)