

人體使用手冊——心得分享

作者 吳清忠 達觀出版社



人體 使用手冊

The User's Manual
For Human Body

多數慢性病，是我們濫用了身體的結果。

我們需要的，不是靈丹妙藥，
而是一本正確的人體使用手冊。

作者◆吳清忠

- 正確觀念，比昂貴的藥物和各種的手術更能幫助患者消除痛苦。
- 很多人身體力行的奉行本書中的一式三招及健康觀念，健康真的就這樣得到了。
- 人體是一個充滿智慧的機體，長期以來，我們一直低估了人體的智慧，高估了我們自己的知識。



連續三年
在網絡上獲得最高票選
的養生書籍，許多人體健康
的忠告

⊘ 完美的人體系統具備內建的
修復與再生機能

⊘ 所有的疾病都是我們錯用了
身體的結果

⊘ 我們需要的不是靈丹妙藥

⊘ 而是一本正確的『人體使用
守冊』

目錄

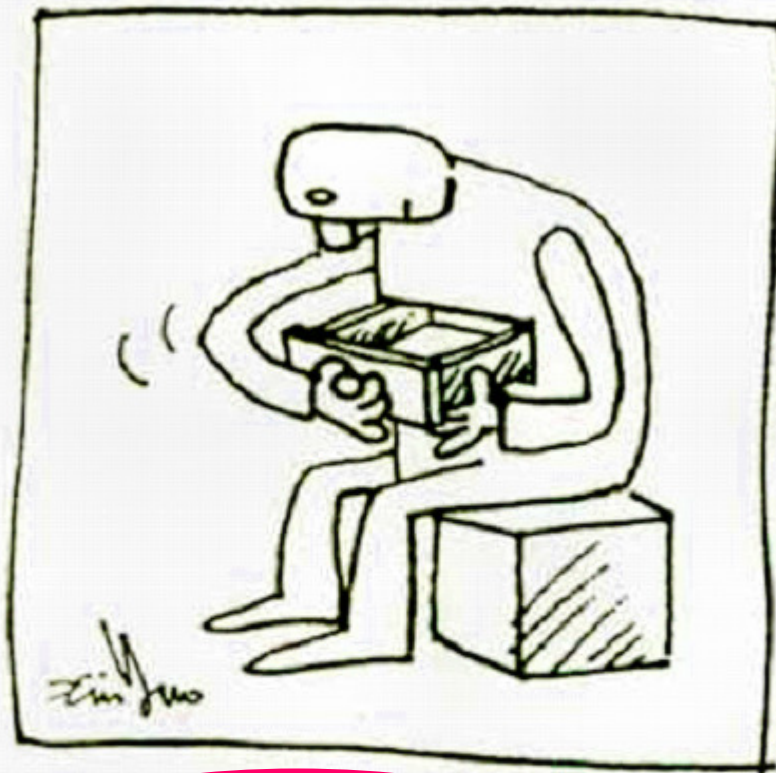
- ⊘ 第一章 對現代醫學的質疑
- ⊘ 第二章 人體的系統
- ⊘ 第三章 人體的血氣能量系統
- ⊘ 第四章 寒氣
- ⊘ 第五章 病和症
- ⊘ 第六章 日常保養
- ⊘ 第七章 減肥
- ⊘ 第八章 慢性病的調養

第一章 對現代醫學的質疑

1. 1960年代，沙賓疫苗克服小兒麻痺症
近40年來沒有哪個疾病又被克服的好消息
2. 除了**外傷疾病**與**傳染病**以外的各種**慢性病**
如高血壓、糖尿病、尿毒症、各種癌症，
多數只能控制不能痊癒。

電腦科技的啟示

- ⌘ 電腦的**電壓**(110伏特)供應硬體與軟體的運作所需的能量，**電壓不足**即使**硬體正常**也無法發揮功能。
- ⌘ 人體的電壓就是**血氣能量**，供應臟器與經絡運作所需能量，**血氣不足**即使**臟器正常**也無法發揮功能。
- ⌘ **忽略人體的血氣**，只看到臟器無法發揮正常功能，便**專注治療臟器**，此種『頭痛醫頭，腳痛醫腳』，無法治癒慢性疾病。



靈丹妙藥就在身體裡，
卻在外面找，不停地找。

(漫畫 / 鄭辛遙)

關於血液檢查的質疑

- ⌘ 紅血球數量正常就不貧血嗎？
- ⌘ 驗血只檢查「血球與化學成分的濃度」，不能代表血球與成份的總量。
- ⌘ 因為【濃度】×【總體積】＝【總量】
- ⌘ 可能總體積與總量都減少，但是濃度並沒有改變。

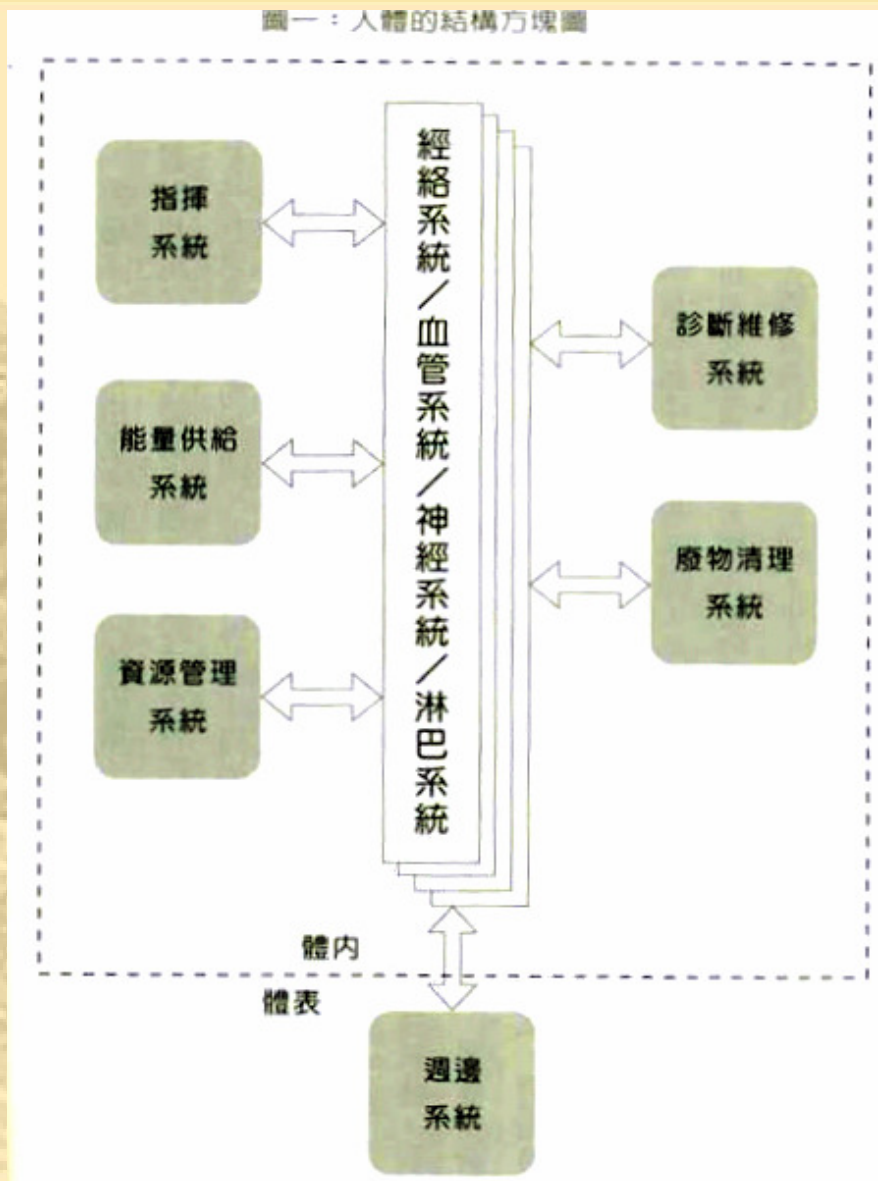
醫學儀器檢測數據

⌘ 數據出現問題，可以確定此人目前的身體狀況是不好，但是無法認定身體目前是往好的方向或是壞的方向發展

第二章 人體的系統

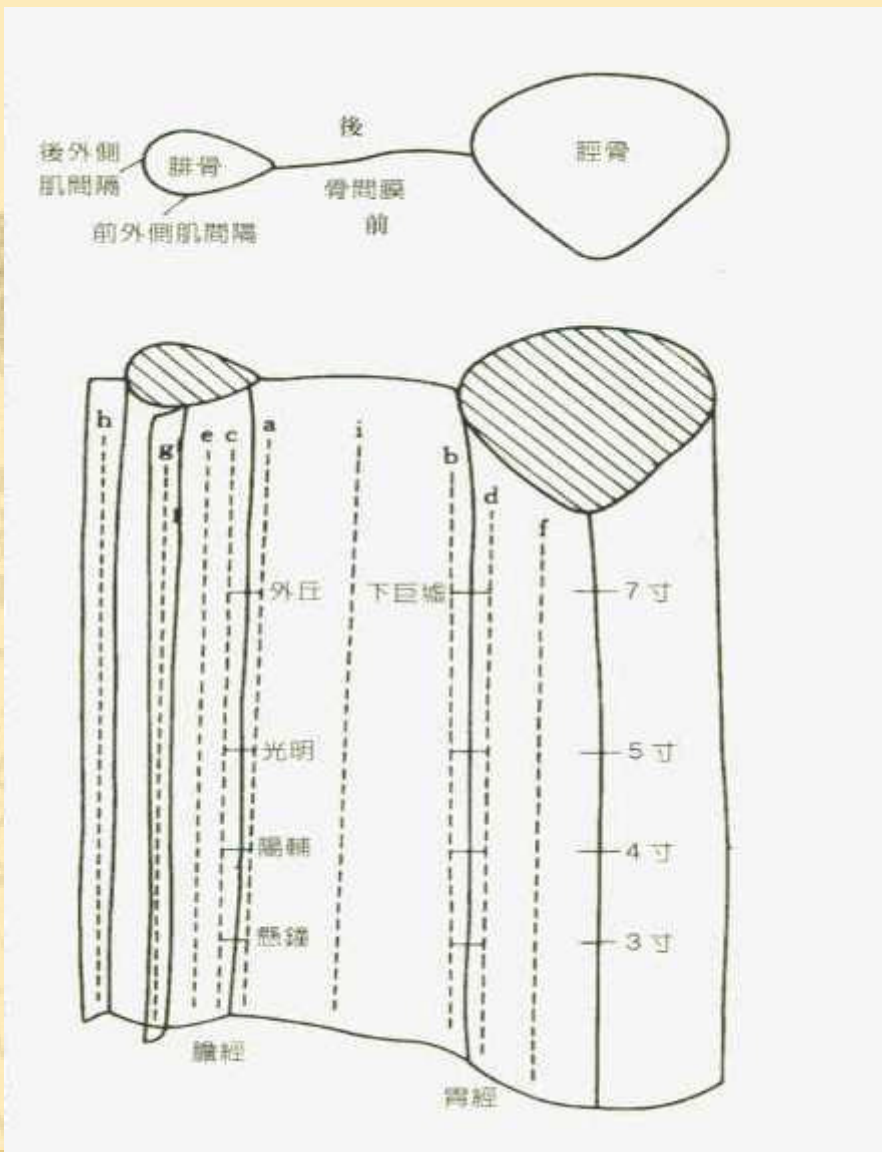
- ⌘ 西醫角度：從近代**解剖學**的觀點，以眼睛能見的**硬體結構**來建立系統。**骨骼、肌肉、神經、心血管、淋巴免疫、消化、呼吸、泌尿、生殖、內分泌**
- ⌘ 中醫角度：累積**數千年經驗**，以整個人體的**軟硬體**建立邏輯。**五臟六腑**對應11條經絡，外加**心包經、任脈、督脈**（共14條主要經絡），每條經絡都有穴位。**臟腑之間有相生相剋**的關係。

圖一：人體的結構方塊圖

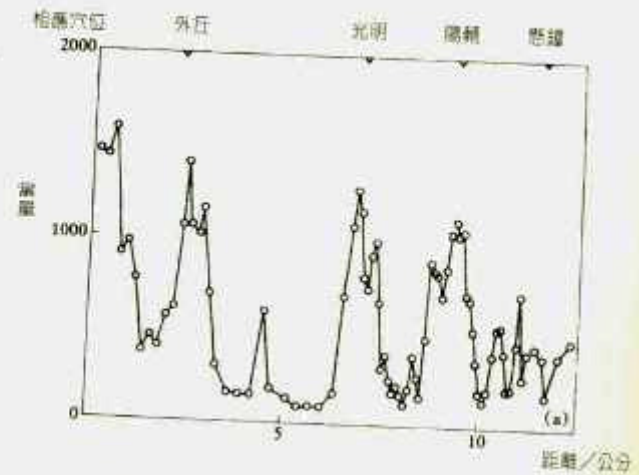


什麼是經絡？

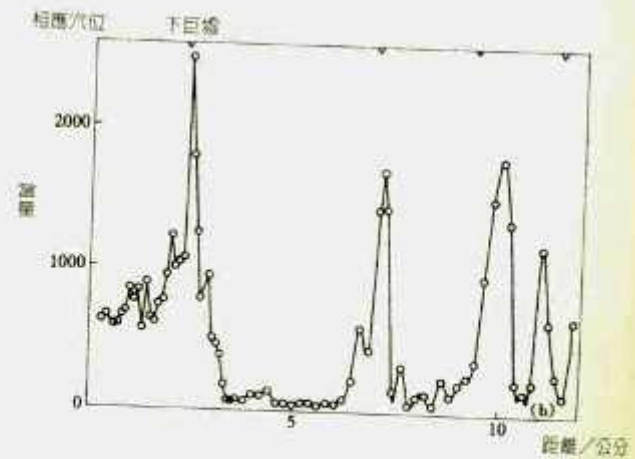
- ⌘ 「**經絡人**」：生病時身體會出現紅色發燙的線條
- ⌘ 人體解剖學以肉眼觀察找不到經絡。
- ⌘ 中醫穴位依深度不同分為：**天、人、地**三層。
患者感覺**酸、痛、麻**。
- ⌘ 小腿上的胃經地層，位於脛骨與腓骨的**骨間膜**
- ⌘ 穴位與非穴位上，**鈣磷鉀**等離子的含量有40-200倍之間的差異存在。
- ⌘ 穴位大小直徑5-8微米（ μm ）厚度1微米（ μm ）



膽經的鈣分佈圖



胃經的鈣分佈圖



人體的硬體結構（五臟六腑）

- ⌘ 「臟」：實心的臟器。肝、心、脾、肺、腎
- ⌘ 「腑」：空心的容器。膽、小腸、胃、大腸、膀胱
- ⌘ 人體的胸腹腔分為上焦、中焦、下焦為三焦（第六個腑）
- ⌘ 十四條主要經絡：五臟六腑各一條主要經絡，加上「心包經」（及心包腔），以及軀幹前側的「任脈」和軀幹後側的「督脈」，共14條。

⌘ **對應關係：**

肝對膽、心對小腸、脾對胃、
肺對大腸、腎對膀胱、三焦對心包

⌘ **五行關係：**

肝屬木、心屬火、脾屬土、肺屬金、
腎屬水（五行講究平衡）

【**心火旺**，可能是**心臟**本身造成，也可能**腎**
氣不足引起，或是**肝**氣上升引發】

第三章 人體的血氣能量系統

⌘ 中醫術語陰、陽、虛、實

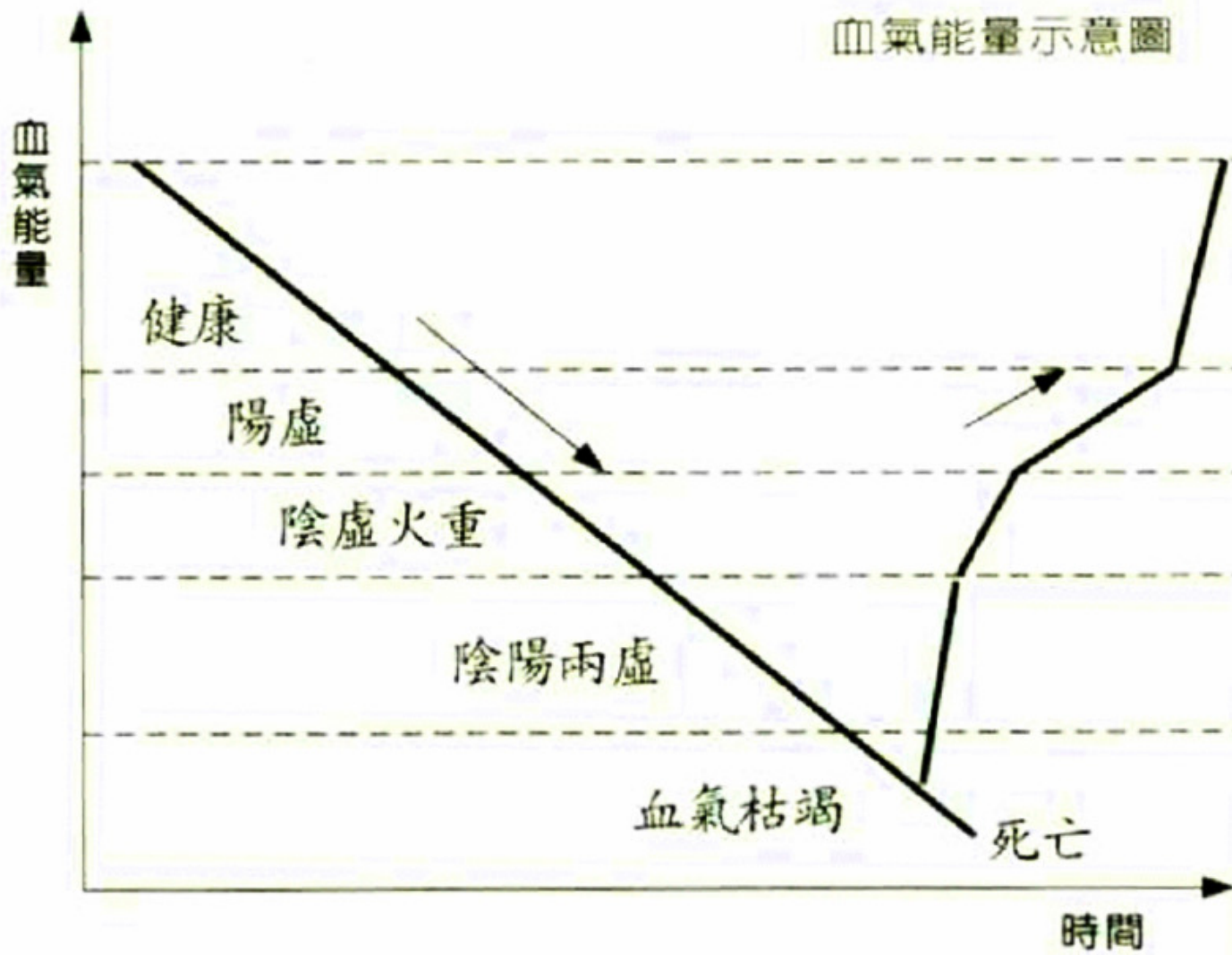
⌘ 「陽」代表日常生產的血氣能量

「陰」代表儲存的能源

⌘ 「陽虛」日常生產的血氣能量不足

「陰虛」儲存的能源正在透支

血氣能量示意圖



⌘ 健康水平

⌘ 血氣充足各方面都平衡；身材勻稱、臉色紅潤、脾氣溫和、作息規律。

⌘ 陽虛水平

⌘ 血氣較低，可能因睡眠太晚、營養吸收不良。有能力抵抗疾病，但是無法立刻修復，因此容易出現各式各樣的生病症狀。一般經常感冒，過敏體質的人多數是這種水平。

⌘ 陰虛水平

⌘ 血氣低於陽虛下限，能量太低，診斷與維修系統暫停運作，沒有不舒服的疾病症狀。**不是沒病，是沒有能力生病**。此時已**用到儲備的能量，所以「火」氣較重**，越晚精神越好，透支體力也不會生病。

⌘ 陰陽兩虛

⌘ 陰虛情況繼續消耗，儲備能量用盡時，就進入陰陽兩虛。此時人體**經常處於疲倦狀態**，為了取得人體必須的能量，**開始分解肌肉或其他部位，轉換成能量**。

⊗ 血氣枯竭

- ⊗ 血氣繼續下降，控制五臟六腑的能力都喪失，便容易發生各種嚴重的疾病。如癌症、腎衰竭、中風等。此時各個器官都到達了發病的臨界狀態，經常一發不可收拾。

血氣升降趨勢

- ⊗ 人體的**血氣下降**，**速度較慢**（數以十年計）；**血氣上升**，**速度較快**（數以月計）。時間長短也因人而異。
- ⊗ 血氣能量維持的時間與修復時間因人而異，一方面取決於**年輕時是否儲存足夠的能量**，一方面取決於**平時是否抽空休息補充能量**

運動不會增加血氣能量

- ⌘ 運動會幫助**打通經絡**（尤其是心包經），強化心臟，提高清除垃圾的能力（減肥），但是無法增加血氣能量
- ⌘ 運動消耗體力，產生疲倦感，**睡眠時間與品質提升，增加造血的時間**。
- ⌘ 夜間運動會用到儲備能量，導致肝火上升，反而睡不安穩。

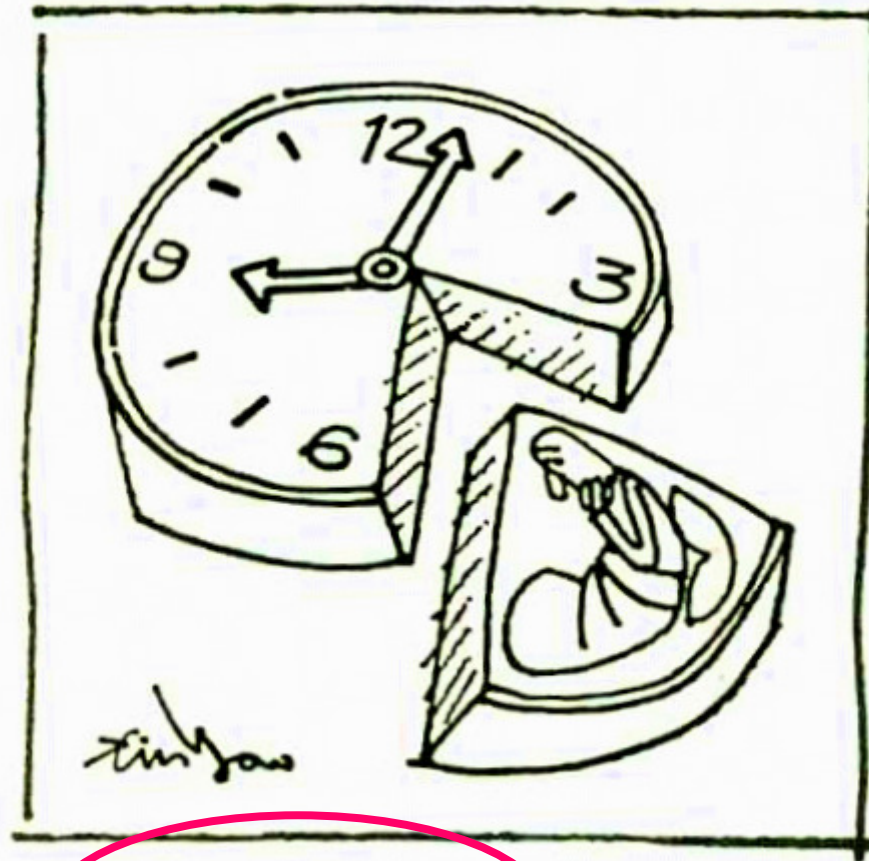
如何觀察血氣的水平 and 趨勢

⌘ 觀察嘴唇與牙齦的顏色，反應身體內血液的顏色

⌘ **嘴唇**（紫黑色→淡紅色；
由下而上；由內而外）

⌘ **牙齦**（新肉形成，越長越厚，包住牙齒；反之逐漸露出牙齒，最終牙周病）

- ⌘ **手掌**（掌心白、指尖紅為佳；掌心紅表示肝氣上衝）（手掌非常軟，且手指無力，血氣更低，因為部份肌肉被轉化成能量）（手掌非常厚且粗，血氣也低，因為組織更新不佳）
- ⌘ **手背的血管**（血氣低，血管沉，血管細，甚至凹陷，因為血液總量不足）
- ⌘ **白頭髮**（膽功能不佳，營養吸收不佳，血氣不足）



✿ 騰不出時間睡覺的人，
遲早會騰出時間來生病

(漫畫 / 鄭辛遙)

第四章 寒氣

⌘ 風、寒是不同的疾病。

⌘ 「風」：風邪，蟲字。

指外來病菌入侵

⌘ 「寒」：寒氣。

人體受寒時體內所產生的東西，
可能是「變質的體液」。

寒氣的排除

- ⌘ 「**鼻腔**」是寒氣排除的最主要通道之一，藉由**鼻塞、打噴嚏、流鼻水**。
- ⌘ 寒氣過多無法排除，會開始流竄堆積產生疾病。
- ⌘ 寒氣入侵時感覺不明顯；多數不舒服的感覺，來自**寒氣排出**的過程
- ⌘ 養成良好的生活習慣，提升血氣，身體自然會將其排除（感冒要多休息）
- ⌘ **西藥會降低症狀**，是**抑制寒氣排出**，寒氣繼續堆積體內。

⌘ 身體背後的寒氣排除，藉由**膀胱經**。

症狀：肩背酸痛，或是偏頭痛。

身體前面的寒氣排除，藉由**胃經與大腸經**。

症狀：脹氣、腸胃不適。

⌘ 肺部寒氣排除，藉由**肺經**。

症狀：鼻塞、打噴嚏、流鼻水、咳嗽、發燒，或是水瀉。

⌘ 身體越強的人驅趕寒氣的力道越猛，感冒程度越嚴重，但是時間越短。

如何減少寒氣的侵入

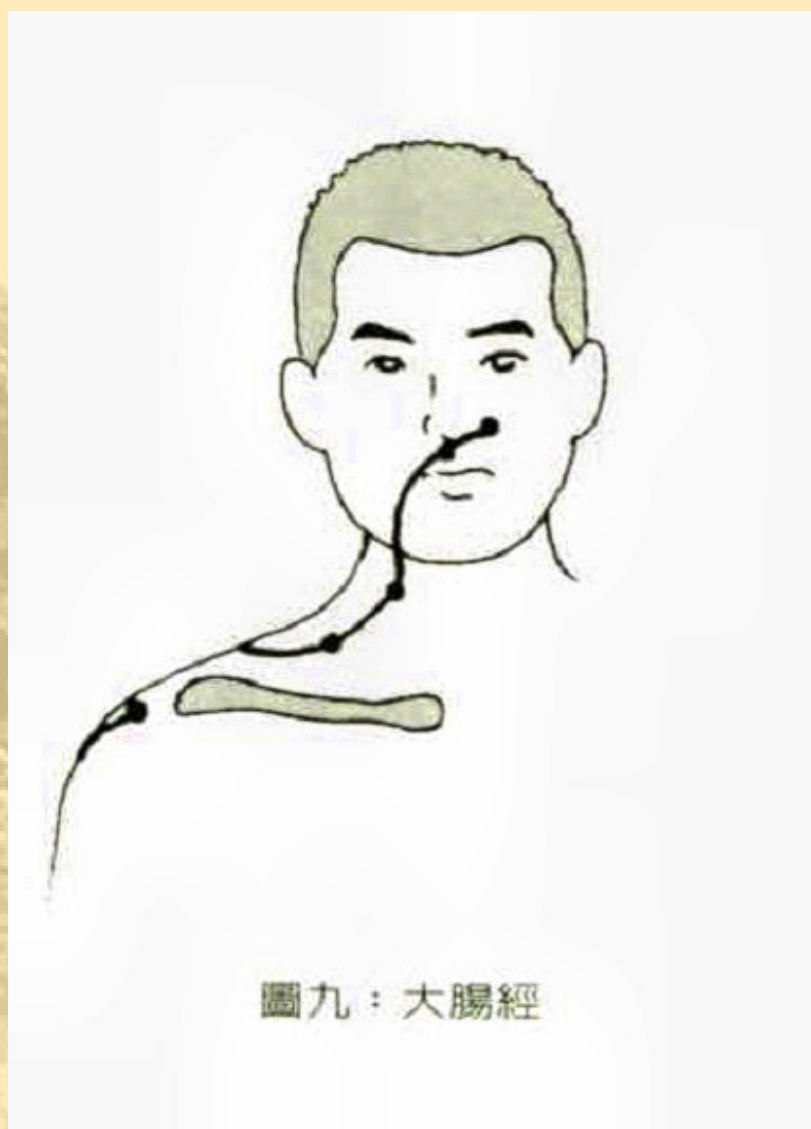
- ⌘ 避免淋雨
- ⌘ 洗頭必須吹乾
- ⌘ 游泳時必須避免受寒，前後各喝一杯薑湯。
- ⌘ 家中常備薑茶

寒氣正確處理方法

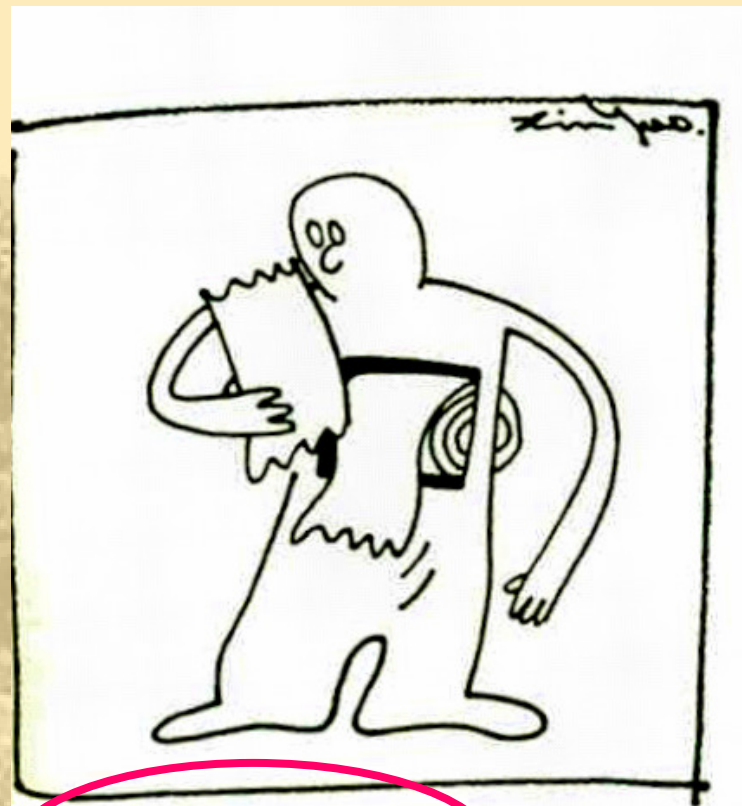
⌘ 桂圓紅棗茶、薑湯、多休息
提升身體的血氣能量。

第五章 病和症

- ⊗ 「病存在於五臟六腑，症現於四肢五官」
- ⊗ 對「症」下藥，不如對「病」下藥有效
- ⊗ 鼻咽癌患者，可能是大腸經堆積過多廢物
- ⊗ 如果患者手術後不改善其生活習慣，腸胃問題得不到改善，容易復發。



圖九：大腸經



疾病，其實就是我們
平時生活的忠實記錄。

(漫畫 / 鄭辛遙)

第六章 日常保養

⌘ 一式三招

敲膽經

早睡早起

按摩心包經

⌘ 兩個觀念

不生氣

保持腸胃清潔

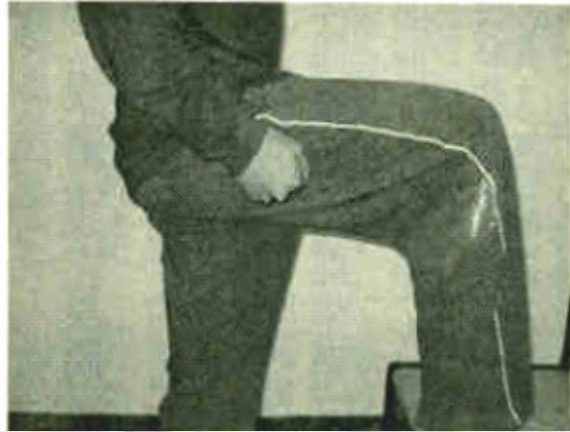
敲膽經

- ⌘ 大腿外側四點，每點敲50次，共200次。
左右各200次。一天10分鐘。
- ⌘ 刺激消化液(含膽汁)分泌，提升人體消化與吸收能力，提供造血所需的充足材料。
- ⌘ 膽功能不佳，消化吸收不良，最明顯的就 是『白髮』。「髮乃血之末」，營養供應 不足，血氣不足才會造成白髮。
- ⌘ 最佳的進補方法：吃再多營養的東西，如 果消化與吸收不佳則沒有多大用處。

敲膽經第一下



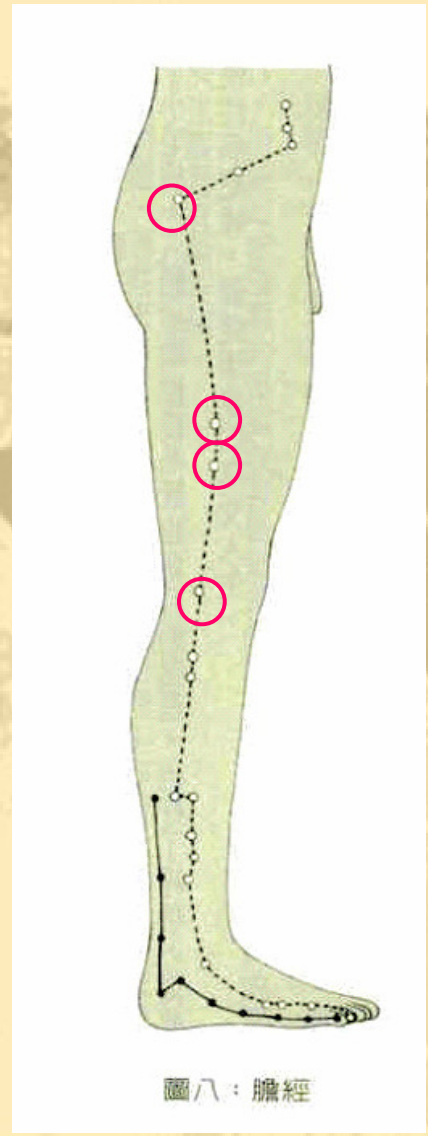
敲膽經第二下



敲膽經第三下

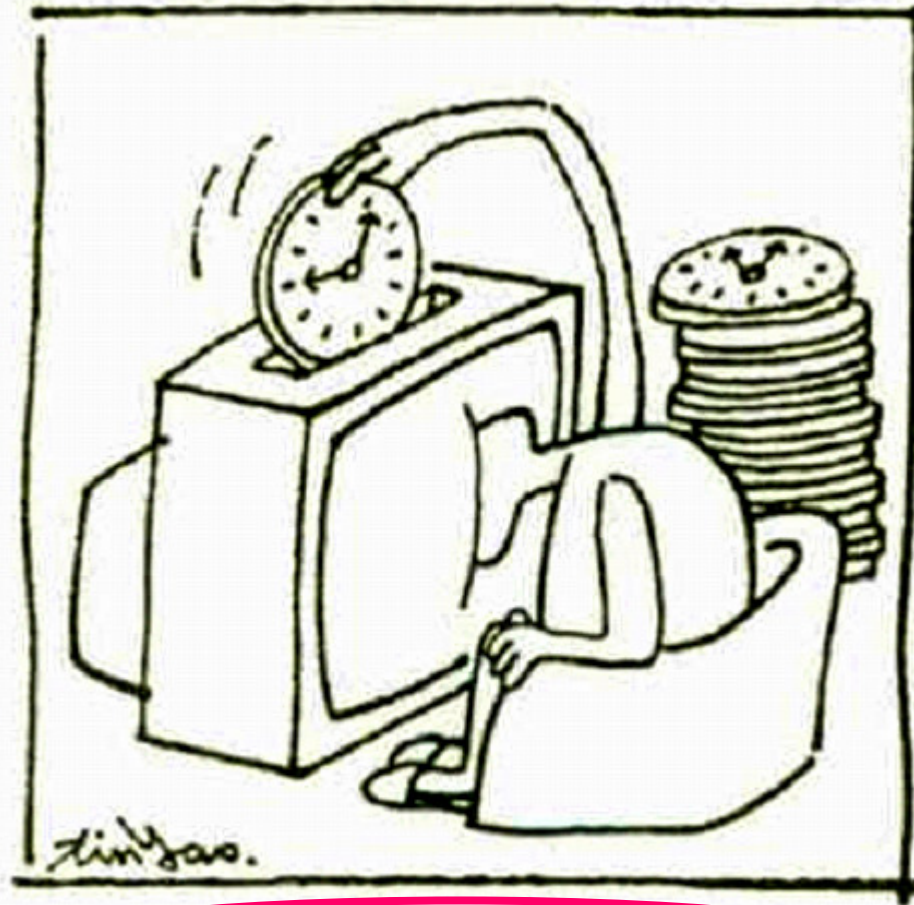


敲膽經第四下



早睡早起身體好

- ⌘ 不是困難事，現代人卻很難做到。
- ⌘ **正確睡眠時間**提供足夠的造血時間。
- ⌘ 血氣提升之後，腦部供血增加，頭腦更靈活反應更快，讀書工作都能更得心應手，事半功倍。
- ⌘ 晚上十一點鐘睡覺，可以維持每天的血氣平衡。十點鐘睡覺，血氣能量可逐漸上升。
- ⌘ **睡眠時間不對**是現代人生病最主要的原因之一。



看電視所用掉的大多數是造血時間。

(漫畫 / 鄭辛遙)

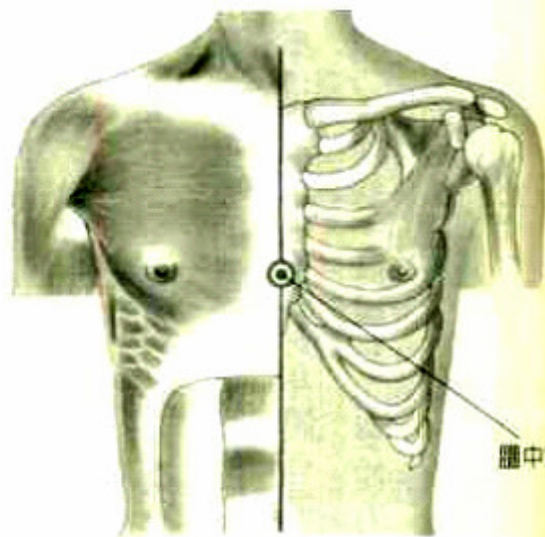
按摩心包經

- ⌘ 簡化的按摩方法。如圖
- ⌘ 先按膀胱經的「崑崙穴」（外側腳踝後方），再按任脈的「膻中穴」（兩乳之間），再按摩「心包經」
- ⌘ 消除心臟外部的心包積液，減輕心臟壓力，增強心臟功能。
- ⌘ 心屬火，脾屬土；火生土，所以心強則脾強，免疫力會提升。



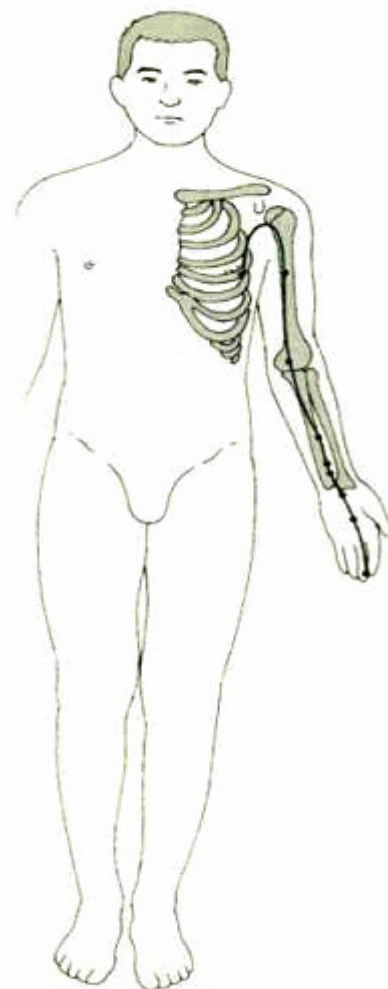
崑崙穴

圖十四：崑崙穴



膻中穴

圖十三：膻中穴

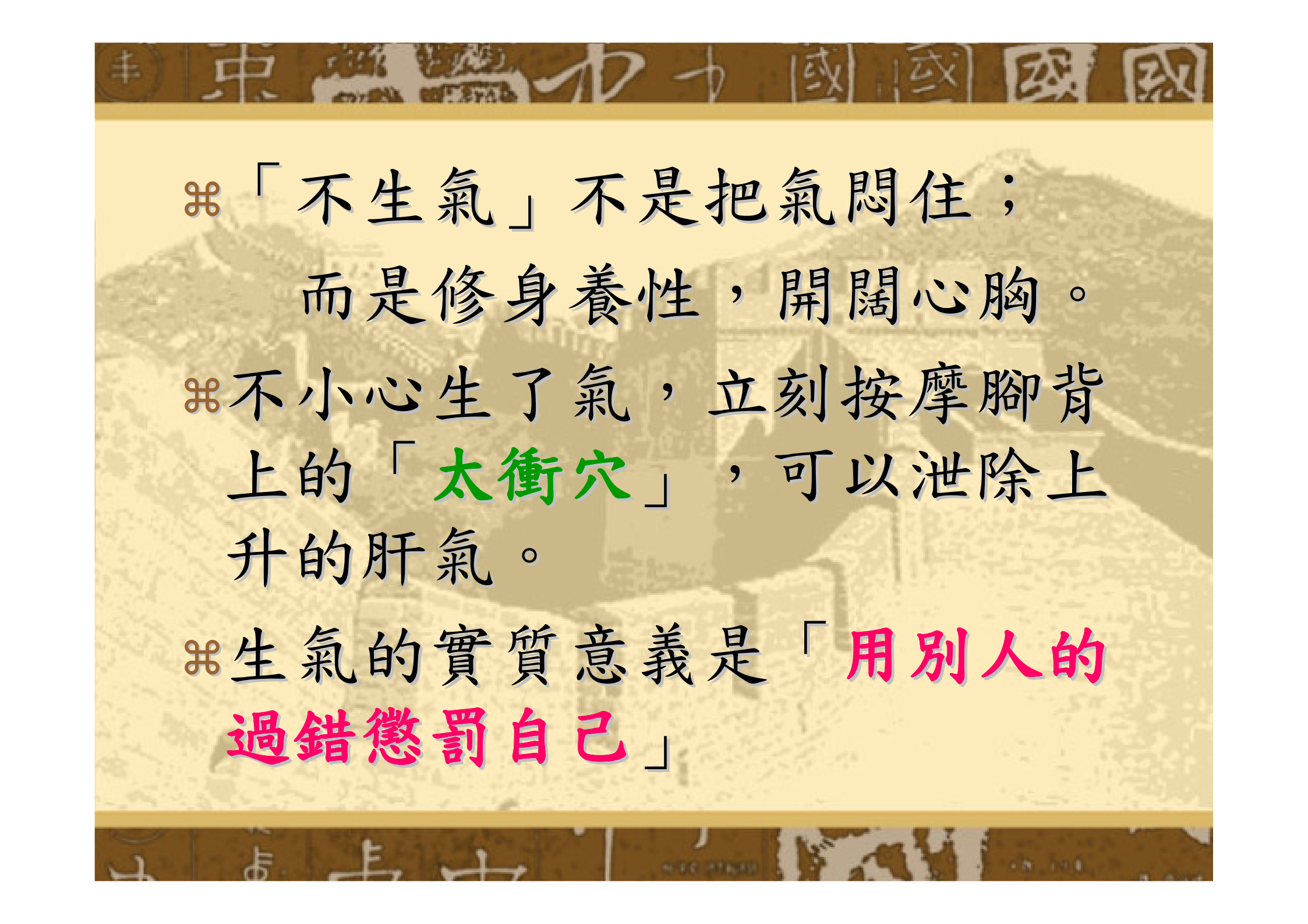


圖十二：心包經位置圖

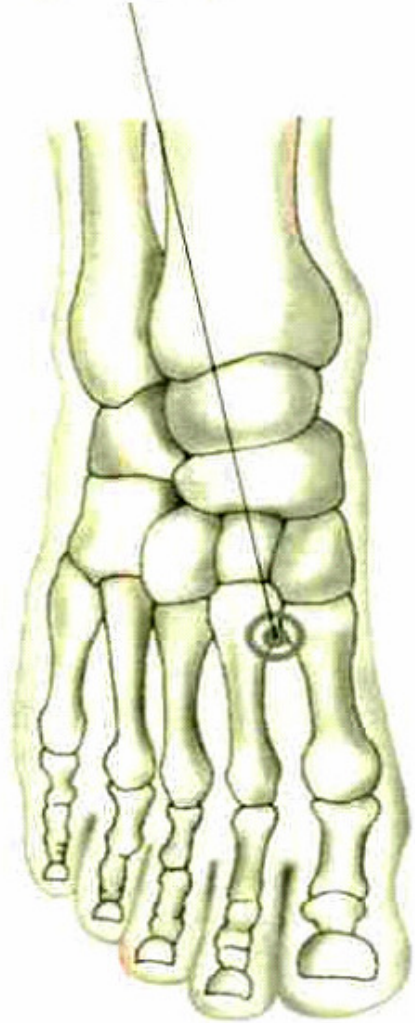
不生氣

- ⌘ 「發怒」時體內會有一股氣往上衝，所以稱為「生氣」。
- ⌘ 生氣是打鬥之前身體的準備動作。透過生氣，使身體達到打鬥時的最佳狀態。
- ⌘ 一旦狀況消失，這些調整的資源就成了身體的廢物，必須排出體外。
- ⌘ 生氣就像戰爭，會大量消耗資源，排出廢物時也要血氣能量。

- ⊘ 「**生悶氣**」會在胸腔中形成「**橫逆**」的氣滯。乳癌很可能是生悶氣的結果。
- ⊘ 「**窩囊氣**」是有氣無處發，外表修養很好，但是心理經常生氣或著急。易引發胃潰瘍或十二指腸潰瘍或出血。
- ⊘ **生氣會造成肝熱，肝熱使人更容易生氣，造成惡性循環。**
- ⊘ **悲傷肺，肺傷了更容易悲。憂傷脾，脾傷了容易憂。惡性循環無藥解，除非修養心性，痛下決心徹底改變。**

- 
- ⌘ 「不生氣」不是把氣悶住；
而是修身養性，開闊心胸。
 - ⌘ 不小心生了氣，立刻按摩腳背上的「太衝穴」，可以泄除上升的肝氣。
 - ⌘ 生氣的實質意義是「用別人的過錯懲罰自己」

太衝穴
(在腳姆指長度的兩倍位置，
骨頭縫頂端。)



保持腸胃的清潔

- ⌘ 防止唾液的感染
- ⌘ 保護兒童不受成人唾液的感染，要用公筷母匙
- ⌘ 不吃生的動物性食物



生了病的人總想找到能夠藥到病除的靈丹妙藥，
卻不願意調整自己的生活習慣，去除真正的病因。

(漫畫 / 鄭辛遙)

第七章 減肥

- ⌘ 肥胖**不是吃的太多，而是排得太少**
- ⌘ **西醫**認為是人體營養過剩，把多餘能量以脂肪形式儲存在皮下，形成肥胖
- ⌘ 發展的減肥方法：控制飲食、運動消耗、手術抽取等（以消耗能量為主）
- ⌘ **中醫**角度：脂肪不是人體原本的組織，而是多出來的在組織間隙裡的物質
- ⌘ 可能是**身體血氣能量不足，無力排出的垃圾堆積在組織間隙**。

心臟病是肥胖的原因，不是結果

- ⌘ **西醫角度**：肥胖的人容易得心臟病
- ⌘ **中醫角度**：**心臟有病才造成肥胖**。心包經堵塞、心包積液過多，循環不佳，體內垃圾堆積，導致肥胖。
- ⌘ **冰水和冷氣**可能是肥胖的另一個因素。因為天熱，快速冷卻人體會使心臟散熱工作突然終止，心臟容易受損。

如何減肥

- ⌘ 肥胖的兩個主因：一、**能量不夠**。
二、**經絡不通**。
- ⌘ **增加身體血氣能量**，是減肥的第一課
- ⌘ 開始日常保養，**血氣充足時體重會增加**；人會變瘦變精實。
- ⌘ 減肥不是減體重，而是減體積

發胖是減肥的必要中間過程

- ⌘ 脂肪固體垃圾**必須充水稀釋**成更小粒子，才容易排出
- ⌘ 因此血氣上升開始排出垃圾時，會先發胖再變精實
- ⌘ 體重增加不要誤以為又變胖了

【體重變化=增加的血液重量-排出的垃圾重量】

速成的減肥多數是將垃圾脫水

- ⌘ 只要把**肝**與**肺**弄出毛病就會快速減肥（減肥的藥品）
- ⌘ 「**肝熱**」的症狀則「肝逼腎水」人體會快速脫水；
- ⌘ 「**肺虛**」則減少人體組織的供水

第八章 慢性病的調養

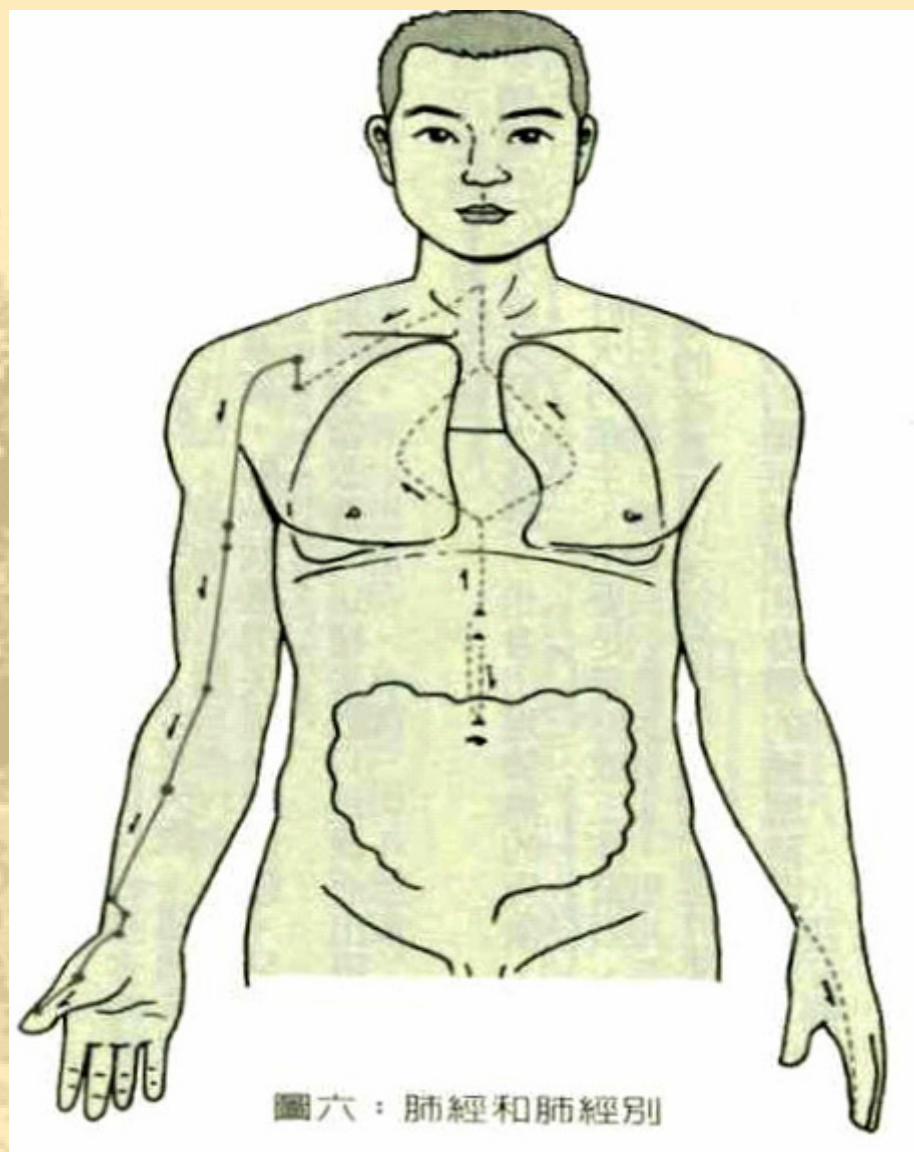
- ⌘ 痛風
- ⌘ 過敏性鼻炎
- ⌘ 嬰幼兒的寒氣
- ⌘ 失眠
- ⌘ 再生障礙性貧血
- ⌘ 哮喘與長期咳嗽
- ⌘ 坐骨神經痛
- ⌘ 十二指腸潰瘍、胃潰瘍、胃出血
- ⌘ 骨質增生（骨刺）
- ⌘ 尿毒症
- ⌘ 糖尿病
- ⌘ 腫瘤與癌症

過敏性鼻炎

- ⌘ 西醫角度：鼻塞、打噴嚏、流鼻水。沒有發燒感冒症狀。藥物控制症狀，無法根治
- ⌘ 中醫角度：身體大量且反覆的排除寒氣產生的症狀
- ⌘ 治療方式：症狀產生是在泄除寒氣，不要用藥物壓制。
- ⌘ 應該注重日常保養，避免寒氣入侵。

嬰幼兒的寒氣

- ⌘ 現代產房與古代產房的差異
- ⌘ 現代產房冷氣超強，卻都忽略了最重要的客人「嬰兒」。嬰兒在母體內是 37°C ，一生出來，產房溫度是 20°C 。經常都已受到寒氣入侵。
- ⌘ 現代小孩多數膽道阻塞或過敏性鼻炎
- ⌘ 治療方式：嬰幼兒多喝水、多休息，輕輕推摩肺經。



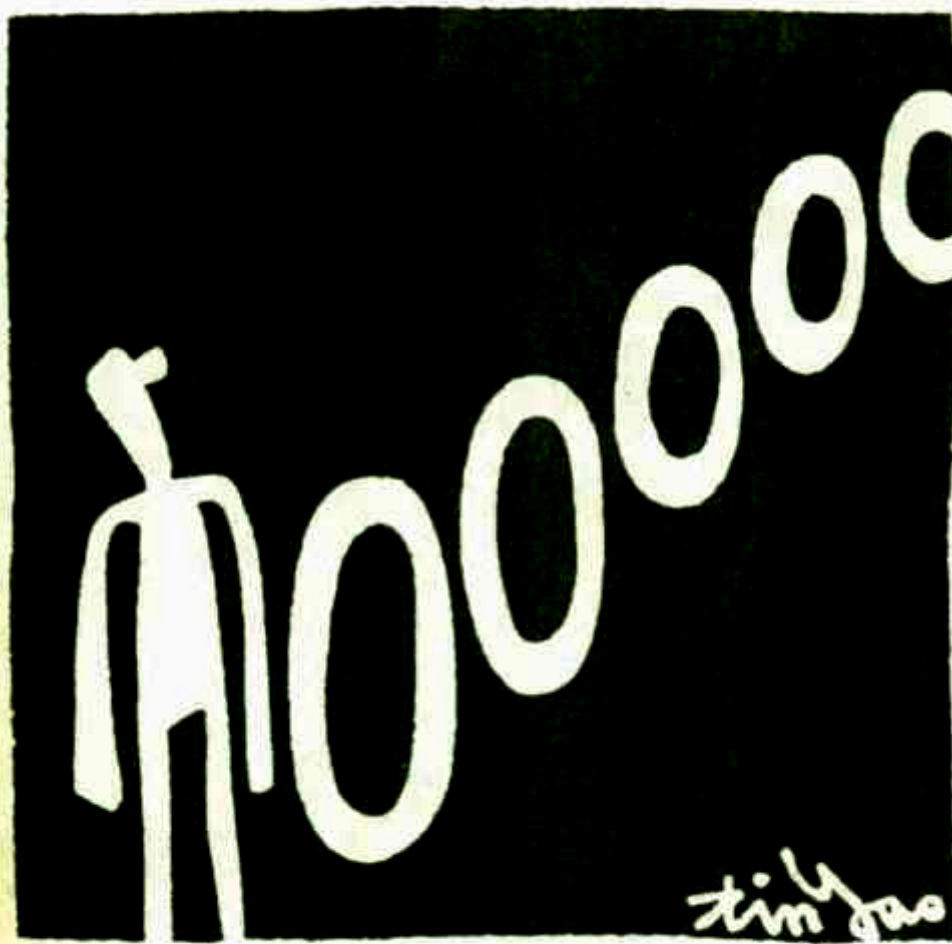
圖六：肺經和肺經別

十二指腸潰瘍、胃潰瘍、胃出血

- ⌘ 西醫角度：胃、十二指腸問題
- ⌘ 中醫角度：肝臟的問題，主要是「生悶氣」與「工作上的焦慮」的情緒引起。
- ⌘ 按摩肝經的「太衝穴」，以及腎經。最重要的是「不生氣」。

第九章 總結

- ⌘ 現代醫學不像大多數認知的那麼昌明
- ⌘ 西醫在細菌性疾病與外科手術進步很多。多數慢性病只能控制不能治癒
- ⌘ 注重「人體使用手冊」，正確地使用人體。



健康不存在時，再多的0又有什麼意義？

（漫畫／鄭辛遙）

東 國 國 國 國 國

願天下人都能擁有
健康的自信

東 國 國 國 國 國