medical / May 31, 2009 11:06PM
吳清忠《人體使用手冊》
【書名】人體使用手冊
【作者】吳清忠
【出版項】台北: 2007（三版），達觀出版事業有限公司/ http://su5118.myweb.hinet.net/Handbook.htm
【關鍵字】寒氣、經絡、資訊網路科技與中醫
【警告】本文僅供日常參考，非醫療建議。

【目次】
人體使用手冊

目 錄

自 序 5

開場白 10

我們的健康理念 19

第一篇、人體的系統 25

第一章、人體的系統... 25

第二章、什麼是經絡？... 41

第三章、人體的硬體結構：五臟六腑... 49

第四章、人體的血氣模型... 53

第五章、症現於四肢五官，病存於五臟六腑... 63

第六章、血氣能量的儲存... 70

第七章、如何觀察血氣的水平和趨勢... 74

第八章、結論... 78

第二篇、日常保養 80

第一章、調養血氣的一式三招... 80

第一節、敲膽經... 81

第二節、早睡早起... 87

第三節、按摩心包經... 92

第二章、養血氣以外的兩個養生方法... 98

第一節、生氣是慢性病最主要的根源之一... 98

第二節、保持潔淨的腸胃... 103

第三節、養生功法結論... 108

第三篇、減肥 110

第一章、肥胖不是吃得太多，而是排得太少... 110

第二章、脾虛是肥胖最主要體質... 117

第三章、增加身體的能量，是減肥的第一課... 120

第四章、減肥實例... 128

第五章、結論... 131

第四篇、慢性病的調養 133

第一章、過敏性鼻炎的保健... 135

第二章、嬰、幼兒的寒氣... 138

第三章、失眠的調養... 142

第四章、再生障礙性貧血... 146

第五章、哮喘及長期咳嗽... 151

第六章、坐骨神經痛... 156

第七章、十二指腸潰瘍、胃潰瘍、胃出血... 159

第八章、骨質增生(骨刺) 162

第九章、尿毒症... 164

第十章、糖尿病... 176

第十一章、腫瘤及癌症... 183

第十二章、結論... 191

後記 192

Edited 4 time(s). Last edit at 11/22/2009 12:00PM by medical.