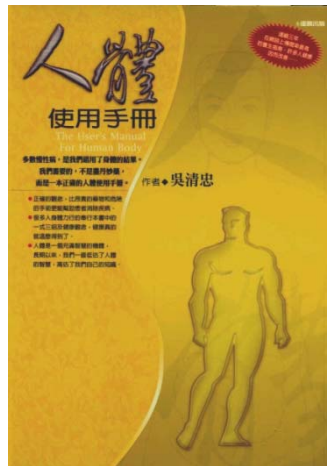


人體使用手冊 (The User's Manual For Human Body)



醫學系解剖學科馮琮涵主任主講・讀者服務組 徐華玉整理

本期的名人書坊單元帶來的是醫學系主辦的九十六學年度第一次全校教師新書發表會，由解剖學科馮琮涵主任介紹《人體使用手冊 (The User's Manual For Human Body) 》。為什麼人會生病？西醫的觀念是有病治病，但在醫病之前，我們如何預防疾病產生？專業在解剖學的馮主任對於此書提到的中醫觀點十分認同，身體如何正確的使用，才是大家首要了解的。此書內容在網路上亦可取得，歡迎讀者在此先睹為快。

人體 vs. 電腦

我們人類的人體系統具備了內建的修復與再生機能，為什麼人會生病呢？是因為我們錯用了身體，就像是使用電腦的時候，若是方法用錯，電腦便會故障無法執行功能，因此我們需要電腦的操作說明，來正確使用電腦。人體和電腦一樣，所以靈丹妙藥並不是我們”必須”要的，一本正確的「人體使用手冊」，才能讓我們遠離病痛，並擁有真正健康的身體。

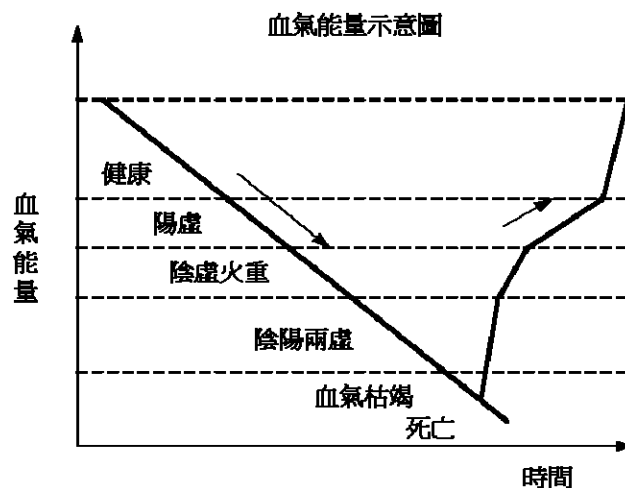
現代醫學自從 1960 年沙賓疫苗克服小兒麻痺症後，已近 40 年沒有再克服疾病的消息，各種慢性病多數只能控制而無法痊癒，如同電腦的電壓(110 伏特)不足，即使硬體正常也無法發揮功能，人體的電壓就是血氣能量，供應臟器與經絡運作所需能量，血氣不足即使臟器正常也無法發揮功能。忽略人體的血氣，只看到臟器無法發揮正常功能，便專注治療臟器，此種『頭痛醫頭，腳痛醫腳』，無法治癒慢性疾病。

人體的系統

由西醫的角度看人體的系統是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。若從中醫角度則是累積數千年經驗，以整个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。

人體的血氣能量系統

在中醫的術語中，「陰」代表儲存的能源、「陽」代表日常生產的血氣能量、「陰虛」是指儲存的能源正在透支、「陽虛」是指日常生產的血氣能量不足；若您達到健康水平，即表示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。但如果是血氣較低，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，這就是「陽虛」，一般經常感冒，過敏體質的人多數是這種水平；再來若是血氣低於陽虛下限，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，這種則是「陰虛」；接下來陰虛情況繼續消耗，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；如果血氣繼續下降，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，結果就是「血氣枯竭」。血氣能量運勢圖如下：



人體的血氣下降速度其實是數以十年計，其速度是較慢的，血氣上升的速度則是數以月計，反而速度是較快的，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，那要如何保養，讓自己的血氣因為熬夜或睡眠不足等而消耗之餘，再恢復過來呢？

讀者是不是覺得「運動」是一種方法呢？但其實運動會幫助打通經絡，強化心臟，提高清除垃圾的能力(可以減重)，但是無法增加血氣能量，因為運動會消耗體力，產生疲倦感，夜間運動更會用到儲備能量，導致肝火上升，反而睡不安穩。應要注意睡眠時間與品質提升，增加造血的時間，無論在那一個血氣水平，只要能夠早早的睡覺，再敲打膽經，就能夠使血氣從下降的趨勢逆轉為上升趨勢。

血氣的儲存

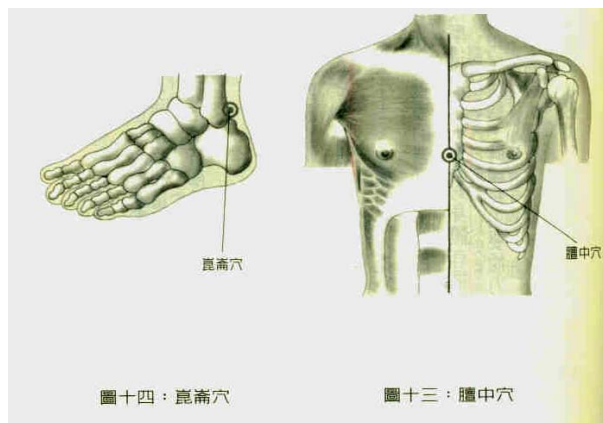
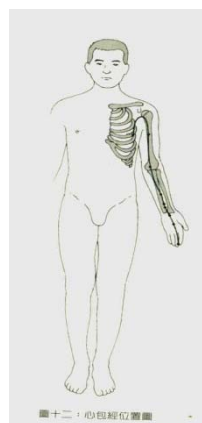
血氣能量是可以儲存的，這是一個很重要的邏輯觀念。用這樣的邏輯能夠說明有些人長期不正常的生活，每天只睡很短的時間，而沒有立即的疾病症狀，是因為他年輕時儲存了較多的能量。但是，隨著能量的繼續透支，未來一場大病還是免不了的。生之道的根本，就是經常留一分血氣能量給自己。“早睡早起身體好”是我們從小就被再三教導的最簡單常識，只是一直沒有受到大家的重視。大家也不明白晚睡晚起有什麼不好？現在有了血氣能量的觀念，大家應能明白只要早睡早起，就能有一個健康的人生，真是再簡單不過了。三種方法做到血氣的儲存：

1. 敲膽經：膽經在大腿外側四點(如圖示)，每天在大腿外側的四個穴位點，用力敲打，每敲打四下算一次，每天敲左右大腿各五十次，也就是左右各兩百下。這個運動，主要在刺激膽經，強迫膽汁的分泌，提升人體的吸收能力，提供人體造血系統所需的充足材料。



2. 早睡早起：要點是每周至少保持午夜 12 點以前累計有八個小時睡眠。前一章敲膽經的功課使人體可以生產足夠的造血材料，這一章正確的睡眠則提供人體足夠的造血時間，兩者具全人體的造血機能就能夠正常工作，血液總量就會逐漸增加，氣血能量也就逐漸提高了。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。
3. 按摩心包經：在心包經的穴位進行按摩，在圖中所標示的位置附近尋找穴位，找到了穴位，稍用力壓就會感到明顯的痛感就對了。每天在每個穴位按摩 2-3 分鐘。除了心

包經之外，應再按摩任脈的膻中穴（兩乳之間）和膀胱經的崑崙穴（外側腳踝後方腓前凹陷處），其中崑崙穴的按摩應在按摩心包經之前實施，這樣比較容易將心包積液排出。刺激方式：用大拇指指腹以上下方向稍用力揉壓，每次約五秒，休息三秒，共約五回，可自己體會斟酌加減時間或次數。其目的可以消除心臟外部心包的積液，解除心臟所受之不必要的壓迫，使心臟的正常功能得到發揮，有能力將血液輸到皮下組織，將堆積的廢物帶走。心臟是人體動力系統的核心，當心臟外部積液太多時，會使心臟的功能大幅降低，這個方法可以去除這個問題。



其他保養方法：

一、 不生氣

「發怒」時體內會有一股氣往上衝，所以稱為「生氣」。而且生氣就像戰爭，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。

二、 保持腸胃的清潔

要防止唾液的感染，保護兒童不受成人唾液的感染，要用公筷母匙，並且不吃生的動物性食物。日本人腸癌、肺癌、鼻咽癌都偏高，這些癌症都和腸胃的感染有密切關係。腸胃是人體對食物的第一道警戒線，當人體吃進了不潔的食物時，最好的策略，就是把這些食物和細菌用拉肚子的形式排出體外。當一個人很久都不再拉肚子，並不是他的腸胃很好，而是已經麻痺了。

早睡早起看似做法簡單，卻是現代一般人最無法做到的，很多人都把能造血的睡眠時間花在電視節目或網路上，年輕的時候即使一夜沒睡也沒有太大的疲累感，殊不知正在消耗體內的能量，就像書中所說：「騰不出時間睡覺的人，遲早會騰出時間來生病」，「疾病，其實就是我們

平時生活的忠實記錄」，而「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」。您是這一類的人嗎？還是您願意從現在開始提醒自己，重視自己身體所發出的警訊，別再恣意揮霍自己的身體健康呢？「健康不存在時，再多的 0 也是沒有意義的」。因此馮主任希望大家能擁有健康的自信，圖書館與各位讀者共勉之。

本書其他內容還包括以血氣能量觀點減肥的方法與實例、一些慢性病包括過敏性鼻炎、失眠、骨刺、糖尿病與腫瘤癌症等等的調養方法，歡迎讀者上網研究或至本館借閱此書。

◎網址：<http://su5118.myweb.hinet.net/Handbook.htm>

◎館藏：

Author [吳 清忠 作.](#)
Title 人體使用手冊 / 吳清忠作.
Publication info. 臺北縣汐止市：達觀，民 94[2005]

Location	Call No.	Barcode	Status
2 樓中日文圖書區	413.1 2635	c0172811	可流通