

人体使用手册3：养生的逻辑



[人体使用手册3：养生的逻辑_下载链接1](#)

著者:吴清忠 著

[人体使用手册3：养生的逻辑_下载链接1](#)

标签

评论

严重推荐喜欢养生，关注健康的人都要买一本，特别实用

写的很详细，从保健到保养，通俗易懂，没事看看，对身体有益无害，书本质量也还行

凑单时偶然发现的，当年1和2都买了，现在都出3了，买来看看有什么新的增强体质
观点方法。

今购的龙虾，不由得精神为之一振，自觉七经八脉为之
一畅，一直都在京东上购物，我只想说，产品实在是太好了，本人对此京东之仰慕如滔滔江水连绵不绝，海枯石烂，天崩地裂，永不变心。交易成功后，我的心情是久久不能平静。而今，天佑我大中华，沧海桑田5000年，神州平地一声雷，飞沙走石，啊，这么好的平台，如果将来我再也遇不到了，那我该怎么办？直到我毫不犹豫地把这家的店收藏了，我内心的那种激动才逐渐平静下来，可是我立刻想到这么好的卖家，倘若别人没看到，那么不是浪费心血吗？经过痛苦的思想斗争，终于下定决心，牺牲小我，奉献大我。我要以此评价表献给世人赏阅，我要给好评评到所有人看到为止！！！！

了解自己的身体为健康加油。

此用户未填写评价内容

送来了好几天了，没有时间看，应该也不错吧。

一共三套都买了，养生嘛？。

作者同时也是一位企业家，他结合他做企业家的心得和中医理论，直觉且准确的提出了合理的身体使用正确方式，并且在第三本书中提升到了哲学逻辑的地位。

非常好的书，受益无穷，推荐！

很实用的书，从初版到改版已购了三十几本送朋友。值得拥有。保一家平安。经过二年的实践，吃药与看医生都不能医好的病自己医好，一定要坚持与有耐心去做，慢慢的有
很的较果。我初期也抱着试心态，三个月过来奇迹出现，坐骨神经病已好转至今已全愈。想当初行路都困难，看医生治不好。都是这本书教会自己医。

很不错的图书，非常好
在京东购物非常方便快捷，送货速度也非常给力，不错的平台，值得信赖

是一本解释中医经络理论与人体健康的一本书，没有复杂的概念，通俗易懂。
以前看到很多西医质疑中医的观点，这本书正相反，从原理上说明西医的制表不制里。
看了之后感觉耳目一新，而且个中道理娓娓道来、值得参考。摘录一些作者的观点：
多数慢性病是我们错用了身体的结果，我们需要的不是灵丹妙药而是一本正确的身体使用手册。
人体是一个充满智慧的机体，长期以来，我们低估了人体的智慧，高估了我们自己的知识。
不生病不代表身体健康，很有可能你的身体已经虚脱到了不能生病的程度，如果生病则必是大病。肥胖不是吃的太多，而是排的太少，增加身体能量是减肥的第一课。
如果整本书的文字能够再推敲推敲，少些重复的说法，就是一本很好的经络理论养生手册。
我看了觉得书中的不少观点是很有道理的，而且现在已经在按照书里的建议修正作息，LP也开始每天敲胆经。

前面两本都有了，对作者的养生观点还是赞同的，但难在坚持。物流快捷。

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用一段话作为评价内容。

东西不错不错不错哦哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈就

看了中里巴人的《求医不如求己》，知道了吴清忠老师的《人体使用手册》，整个系列都买了，一口气看完，开启一招三式养生模式！

买给爸爸看的，让他们了解一下养生知识

多年前就刊发的健康书籍，在书城里已经没办法买到了，通过京东，买到了，强大的京东！！！值得信赖。

图书套装非常好！包装精美，送货速度。4本书里面有一本漫画，给小孩看也很有趣。还有一大张人体穴位图很给力，可以对照书里面自己找穴位！非常满意！

挺好的，买来送人的，内容没看，有点可惜了。

很喜欢，还会再来！！给朋友家人人手一本~~

早就知道吴忠清的书是养生，一直想买了看看，收藏

发货速度快，收货速度也比较快，只不过京东的自提点居然藏在地下车库，找了我好长时间

包装完好，有待实践

刚买回来，还没有看，看过他的前两本书，可以的，又买的这本

一直在京东买的，活动的时候很划算，很不错喜欢看，每年都买很多，不错，快递也很快

不错，养生之道贵在坚持.....

有简单的方法来养生，还错实用的

完全是信任中里巴人老师才买的，主要是理念，买正版来支持

包装完好，准时到达，东西满意

三本书都买过，拜读了，非常受益，这次买了送朋友，好好好好好好好好好好好好好好好好

宝贝很实惠，下次再来买。

别人推荐的书，买了两本，其中一本是亲子共读的。学习养生少生病。希望能帮到。

很好 图书的质量不错 满减的活动也比较优惠 总体上就是比较划算 要好好看书才行

人体使用手册3：养生的逻辑

好书推荐给大家分享一下我的世界。。。。了解

慢慢看，好书，值得收藏，京东买书便宜，快，没的说

第一本是最经典的，值得一读。

说实话感觉很一般，没有什么其它的内容，好多都是以前的重复！

物流很快，书还没看

多年前中里巴人推荐吴清忠，读过一些电子版的内容。现在买两本纸质版的送给家人，愿家人身体健康！

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

慢慢看活动实惠

辈顺理矢口抵赖理矢口抵赖田数量硬不早不晚顺一大干快上干净利落松紧带西晒就是了形影相吊理辈顺理矢口抵赖理矢口抵赖田数量硬不早不晚顺一大干快上干净利落松紧带西晒就是了形影相吊理辈顺理矢口抵赖理矢口抵赖田数量硬不早不晚顺一大干快上干净利落松紧带西晒就是了形影相吊理辈顺理矢口抵赖理矢口抵赖田数量硬不早

不晚顺一大干快上干净利落松紧带西晒就是了形影相吊理

很不错的推荐家有老人。。。。

很不错，买来学习的，希望自己越来越好，很有帮助

非常畅销的书籍，感谢作者无私奉献。

快递小哥实在给力，速度很快！书也很好，买给家里老人看，很喜欢，好评

可以叶，发货快，支持支持

一套都买了，很实用的书，方法简单方便，有效

一口气买了二十多本书?慢慢看，增加知识素养！是不是正版不知道，不过字体还是很清晰

质量非常好，与描述完全一致，非常满意，超出预期，发货速度快，包装仔细，物流速度快，配送态度好，非常满意的一次购物。

京东到货快！在京东自营店买的东西太多了。我就不逐一评价了，不然会滞留很多订单没有评价的。京东自营店是我最信赖的，质量保证，物流快，送货师傅态度好，全程信息查询方便，早上下的单下午就送到了，每次都是称心的购物！如果我用这段话统一评价，说明我这次购物没有任何问题，评价好最起码在98%以上；如果有不满意，我会诚恳地提出意见，反馈给京东反馈给商家，相信他们一定会吸纳改进，这样就会做到十分满意了。谢谢。！！！！

第一、二册早已买了，后就没太关注，今天看到有第三册毫不犹豫买下。可做工具书随时查阅。

一直在京东购物，还是比较值得信赖的，希望可以越做越好

看了第二册，感觉继续实践会有效果，了解自己的身体很重要

挺好的，纸张挺厚的，

书不错，一下子把3本全买了

很不错的一本书，值得阅读！现在时间精力有限，阅读要阅读经典书籍！

京东图书不错 支持京东 支持正版 发货快 服务好

京东不错 东西不错 发货快 服务好 支持京东

这本是3，不知道为什么123不连接一起，还没看，还没看

东西很好，一直用京东，京东好货，值得信耐！

书的质量很好，字很清晰，价格便宜，真的是很好的平台。

一直喜欢在京东购物 不错 方便快捷 支持京东

很喜欢这本书，现在正在学习中，希望自己能坚持书中的养生方法

京东图书正版 发货快 服务好

买来给老人看的，不错，挺喜欢的。

内容丰富，是正版图书，很有学习意义，很好，很好。

字迹清晰，纸质厚实，到货神速，喜欢在京东购物，现在都会拉朋友亲戚，在京东上面买书，很不错的选择，看起来是正品很不错，送货态度也非常的好。。。。

昨天下单，今天就收到了，还差两本，书很好，而且参加活动买的，很便宜，性价比太高了，很好的体验

最近刚好想要买一本这个类型的书碰上优惠的过段的买了

正品，物流很快，产品与介绍一致

这个系列老婆喜欢，不错的书

很好看，是正品，质量很好，内容丰富，能涨知识，陶冶情操，太棒了，好评

很不错的书，买过几次了！每次都被朋友顺走了！

好东西 大品牌 正品 值得拥有

挺好的吧，买了第二套了

给领导买的，没有看到内容，但是领导很满意

不错的中医理论，从其他渠道得知，读后觉得有收获

物美价廉，物流迅捷，信赖京东！

京东购物不错 方便快捷 发货很快

很好! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! !

挺好的，学到了很多养生知识。

最爱京东配送，最爱京东好货！

纸质不错，配图丰富生动，物美价廉，值得购买？

书本身挺好，但书盒破损，见晒单图片，是给别人买的，还好是熟人，就不换了。

很棒！速度很快！给妈妈买的，养生保健知识很实用。自己才是自己的药师佛，不要只靠医生，吃药是最差的方法，疏通经络，不气不急，平衡饮食，适量运动才是治疗疾病的根本方法。希望大家都有健康的身体！健康是第一富！

对人体医学有了崭新的认识，超级实用，家庭必备

吴清忠老师的书特别好，通俗易懂，介绍给好多朋友看，反馈很好。

因为搞活动吗，满400-300，所以买了这本书，还没来得及看，等看了后在做追加评论。

以前看过，这次买来送人的，很赞！

这本是人体使用手册中最以数据说话的，而且附送的光盘内容很实用易学。

给社区活动四买的 看的人比较多什么年龄阶段都有所以什么种类的书都买了一点。

当初偶尔看到1的时候，非常喜欢，照做了一段时间，身体状况确有改善，可惜后来没有坚持下去，最近大妞咳嗽老是反复，买来试一下。

书本内容丰富，材质也不错，物流也是很给力

价格超级优惠，服务优质，比店铺便宜

老师的书真心不错，认真阅读中！

给妈妈买的，年纪大啦老毛病都出来，看看书学习学习从中获得养生保健知识

质量好，包装好，物流快，服务态度好。

送朋友的礼物 适合放在办公桌没事拿起来看几页 要认真看 受用！

非常好的书，受益。

非常好非常好非常好非常好非常好

内容很实用，读起来感觉也不会觉得太过厚重，很实用的一本养生书，看完给妈妈也买了一本哦～上班族也有必要学习哦～

纸质不错，内容通俗易懂。

好评! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! ! !

买来有时间看看的，不错的一套书

还是要多研究才好，简单看看没多大作用，仅供参考

老师介绍的书，里面的观念蛮有启发

买书不能停，买书不能停，买书不能停，买书不能停

大赞，一直在网上关注吴先生的书，很早就看了第一册的电子书，这次全部买齐了

内容不错值得购买，我推荐。

不错的一次购物体验，赞一个

买了2本有关人体方面的图书

书读百遍 其义自见 加油

养生要趁早，多读读，肯定没错。

以前看过电子版的，写的很有道理，还是纸质书看着舒服。

买了好几本有关养生的图书了

身体的零件坏了不好修 爱护

青年不养生，老年养医生。

买了2本不同的人体养生图书

速度快质量好很满意哦

这书强烈推荐，我也是被亲戚安利的。中医是老祖宗的精髓，但是为什么现在西医盛行，因为赚钱。几百上千的医药费，也许中医只要几块钱的几副药调养。现在的人满脑子就只有钱，利欲熏心。有能力的建议再看下黄帝内经。

到货快，物美价廉，东西不错！

总体不错，总体不错。

吴清忠的人体使用手册系列，教的是一招三式，真正传递的是如何看待疾病、自我调理的理念。

不错不错不错不错不错

值得购买很好的一套书籍，看了以后豁然贯通的感觉。

非常完美，正品，送货快，好评！

养生的书很好，看了多长一些知识.。

看过老版，不错，新版应该更好吧。

给老爹买的，应该还不错吧！

物流很快，内容还没看，看了第一部很好，收获很大

多次购买了，多学点没坏处！

不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错不错

家里老人在看，别人给推荐的，还可以

内容也很好了，正在看的了

这本书前面是漫画，后面是一些文字说明，还可以嗯讲出了一些内容

买了几套养身的书给家人看，不知道是不是年轻人心浮气躁，现在看不大入。

第二次买了，之前的借给别人了

已每天在看了，图书不错哦

经典著作，挺好，慢慢学习中医，包装精美，快递给力

全套都买了，打折，值得购买，点个赞

看了12买的3，挺实用的一套书。

这一套书都很好，讲的很有道理也很实用，难得的一本中医好书。

东西不错，内容丰富。

非常不错的养生图书了，

京东购物绝对可靠放心啊

好书，性价比好，非常值

养生还是要从对身体的理解开始

人体使用手册，健身必备。

正版书来的，质量不错。

京东售后非常好，隔了一天就给发来了一套新的，只是我的担心又来了，这个也是同样掉页，这可咋办呢？

商品与图片一致。经络按摩，对保健身体很有帮助。

第三本，不错。

很不错的书，很有启发，多学习

很可以。。。。。

学习学习，，，，，，，，，，，

质量很好，赶上活动价格很优惠

包装完好，发货很快。

读了一和二，继续读第三。值得一读。推荐

京东购物方便快捷，下次还是会再来京东的。

朋友推荐的书，印刷字体清晰。快递过程中书有些破损，不过只有书的一角，在接受范围内。

不错，京东靠谱。

内容非常好！物超所值！建议北上广的白领们读一读，多关注一下自己的身体，等到透支了再去懊悔就没意义了。健康是一，其他是零。没有健康等于零！

正版，很喜欢

前面买了，要买一本3还可以。

是正版，物流很快。

包装盒很结实，书质量很好，觉得是正版书，给自己和朋友各一套，正在学习中…

.....

.....

不错不错不错不错不错不错不错!

朋友推荐的书，内容还没看完。纸张不错。

还没看，先放着，空了看。

价格不贵，质量不错?。物流给力，京东老客户了。

很专业的数据，给家里老人买的，对于养成好的、健康的生活习惯很有帮助。

给妈妈买的 闲了少看手机多看书 字迹清晰 修心养性 很不错

正版书，塑封的，京东快递送货很快。

买了好几次了，不错!

这本书非常好，值得一看! 印刷清晰!

很好的书，中医入门读物，可以学习下了

人体复原手册人体复原手册人体复原手册人体复原手册

还可以吧，比较浅显易懂

不错不错 有用，是正品，京东物流一如既往的好！

[人体使用手册3：养生的逻辑_下载链接1_](#)

书评

[人体使用手册3：养生的逻辑_下载链接1_](#)