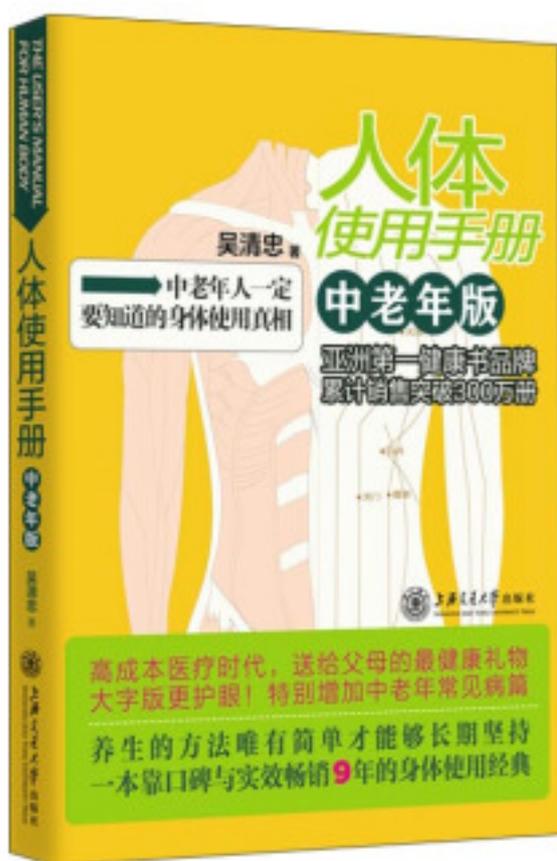


人体使用手册：中老年版



[人体使用手册：中老年版_下载链接1](#)

著者:吴清忠 著

[人体使用手册：中老年版_下载链接1](#)

标签

评论

挺好的，之前自己买了一套感觉不错又买一套送给婆婆，希望她看了这书能改一改一病就各种吃药的习惯，过度依赖药物是不好的，这本书告诉你有症状那是身体发出的信号，要搞清楚是身体哪里出了问题而不是单纯地大把吃药把症状压制下去

养生慢慢看慢慢学

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

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，永不离心。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！！！！

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

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，慢慢的有很大的较果。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。

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。

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！

我在大学时期在易初莲花超市找到过作者的另一本书《人体复原工程》第一版，当时觉得作者思考养生的思路在直觉上是对的，没想到买到过这本书的人能够口耳相传，以致使作者连出好几册，形成一个系列。

货已收到，银有用的一本书。好好读，读懂它。

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！

书纸张还可以，字大，看起来轻松，很实用

这本书我已拜读完，坦白说它几乎和我发的照片的第一本完全一样，只不过多了一些与读者互动的问答而已，如果已经买了第一本，就没有必要再买这个书了。

中老年人一定要知道的身体使用真相，养生的方法唯有简单才能够长期坚持！字大，适合老人看，送给家里的老人！

买给妈妈的，一套全买齐了。

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

还不错，蛮好的，看起来蛮好的，不止一次买了，不错，相信京东自营产品，下次还买
质量保证不用担心有质量问题，呵呵。
物流也快的，辛苦了快递小哥，不用自己去取直接送货上门，京东快递，杠杠的！

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

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好

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。

好书推荐给大家分享一下我的世界。。。。。。

身体最重要，好好的保护。。。

第一本是最经典的，值得一读。

这段时间买了好多的书，有的书翻开看了一下，都很好，相信每一本书都能让人学到很多知识。

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！

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

很喜欢，还会再来！！给朋友家人人手一本~~

非常畅销的书籍，感谢作者无私奉献。

可以叶，发货快，支持支持

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

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。！！！！

确实不错，家人、孩子都挺喜欢，开开心心的看了一晚上，推荐推荐！

商品质量很好，很满意，配送速度快啊，而且配送员态度也非常好。

浅显易懂，看了有收货，但感觉内容单薄了些

一直读吴老师的书 内容观点新颖 但是突然我中医之精髓

京东图书正版 发货快 服务好

看《求医不如求己》的时候书里推荐的，正在看，感觉观点不错，书里的方法关键是要坚持，也期待效果，有个健康的身体！

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。。。

很不错的，服务周到，商品很好。

不错不错，购买了第二套了

正品无疑，活动的时候买了一大堆书，非常实惠

此用户未填写评价内容

个人吹水多，作为参考看看吧

买给父母的，书不错~~~~~

给老爸买的，，，，，

帮朋友买的，纸张特别好，质量也不错。

很好的一本书，多次购买，自己看送亲朋好友都是不错的选择。

不错，，，，，，，，

这本是新出的，正在看，跟之前的有何不同还不清楚

正在学习中，以后的时间就从书上慢慢学习、坚持锻炼。

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。

人体使用手册：中老年版

知识点有亮点，大概翻一下，准备认真阅读了！

很好！！！！！！！！！！

通俗易懂，没有想象的好

书已经收到！这本书质量不错，内容也很实用！

有关健康的书对身体保健必有帮助，好评。

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。

商品与图片一致。经络按摩，对保健身体很有帮助。

图书活动时候买的，超级划算，京东图书给力，这会儿有的读了

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！

现在预防保健类书籍挺热销的。

人不在家，父母又不喜欢看电视更不看养生节目，买本书希望他们照顾好自己

618神价无敌了，东西质量也好，下次特价还要买买买

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

比电子书看起来舒服些，京东靠谱。

书的内容丰富，可操作性强，十分适合老年人养生保健

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。

用系统论的方式介绍中医，值得推荐的养生保健好书。

送给老年人的礼物，非常受欢迎，毕竟现在都有养生的意识了。

第三本了，有点高深莫测

很合算的书，长辈很喜欢

个人感觉书还凑合，凑单而已。。。

还不错，提个建议吧，我给了岳父一本，岳父说字体还是有点小，建议字体再大一些。

书的质量不错，印刷的也很好，字体比较大。

看过老版，不错，新版应该更好吧。

图书券购买很划算 并且觉得品质也不错 买给爸妈看的

光泽度好 还有芳香味 我很喜欢

好书！买时容易读时难。

家里老人在看，别人给推荐的，还可以

送给父母的养生礼物，全新的养生理念值得学习。

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

很好，实用性强，物流快。

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的观点方法。

倡导的保健方式不费金钱，又行之有效

经典著作，挺好，慢慢学习中医，包装精美，快递给力

爸妈看见很高兴，希望能对老爸老妈有帮助

全套都买了，打折，值得购买，点个赞

非常好非常好非常好非常好

不错。。。。。。。。

不错，很正在看，知识很实用，能够对中医有进一步的理解

给父母买的，据说反响不错，贴合国人身体状况

人体使用手册，健身必备。

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？

京东购物方便快捷，下次还是会再来京东的。

很好，看起来质量不错，物流也是棒棒哒

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。

很实用的一本书，通俗易懂，挺好

书很不错，简单易懂

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！

真实而贴近生活，刻画细腻，很实用，是一本值得反复阅读的好书，非常值得推荐，超赞

给父母买的，物流速度没的说。

和 1 重复很多

还可以！！挺实用

挺好的，买给爸妈看看

实在是太好啦，通俗易懂，还非常实用，送给老妈的，她很高兴，我顺便也看了，而且还有能给我儿子看的有关健康方面的图画书，健康的习惯从小培养不错不错

书质量很好，价格公道，以后还会买的

东西不错，下一次还来。

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。

不错，价格便宜，送货快! 京东就是好

东东不错，优惠买的也划算，送货也还算快

买了好几次了，不错!

人体使用手册，人体还需要手册指导吗?

很不错，给老爸买的，非常喜欢!

没打开，还行吧

很不错，自用送人都合适的啊

很好的书，中医入门读物，可以学习下了

送外婆的，外婆很喜欢，以后会继续买

书很不错，挺好看的!

好评，送家里老人的

不错，是正版书，也对我有帮助!

京东物流遇上双11也不快了?，买了好多书，不错!

这本书是经过朋友推荐的，非常的好用。绝对的正品，我喜欢

人体使用手册非常不错，靠口碑和实效一直销量第一。

听说不错，看完追加评论。

内容实用，印刷也还不错

早就知道吴忠清的书是养生，一直想买了看看，收藏

有些失望，书的内容与期望的有很大差距，价格贵。

每个人都能做到自己人体复原的经历只要认真去读这本书就能体会到这本书对身体的重要性就能把自己的身体调理到更好

家里老人要看……个人觉得一般

非常实用的一本书不错

买来给老人看的

第一次买的是第二册。后悔了，应该一次过买一整套的。这是里面的一些内容，你们感受一下？

中医是祖国文化的精华，可是当今西医大行其道，中医式微，人们的健康却越来越差，现在是人们该反省的时候了，学点中医，保护自己的健康～

送来了好几天了，没有时间看，应该也不错吧

插图很有趣，可以和宝宝一起看！发货到货速度都很快！

好书，物流超快。

一直挺相信中医的。治本！偶然看到别人推荐这本书，看了电子版的，没有图片，这本书有图片，方便，不用一边看书一边上网找图片。

好好好，你们开心，用的放心就好

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。

超过10个字就有机会获得京豆

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！遗憾的是亲子版书装订不是太佳，纸张会散落。

快递小哥很给力

因为平时网购太多，评价起来太麻烦，只能这样使用大招，当你看到这条评价，说明我买的这个东西，还行或者靠谱，如果是有问题的商品或者店家不靠谱等等会影响到后面购买的朋友，我一定会很认真的评价，说明问题点，质量差在哪里，给后面购买或者准备购买的朋友一个有价值的参考

好好好好好好好

还行吧给老人看的价格没优惠

随时想了解一下。

很喜欢！涨知识了！谢谢

自我感觉很认同，不错！

刚刚收到，听说很好准备送朋友一套，看了再来追评。

不错的书哈，京东好评咯。

凑成了一套，慢慢看吧。

非常好的书，受益无穷，推荐！

非常感谢！很喜欢！

京东发货一个字：快

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

很好的一套书，无论是有无中医基础，西医知识，觉得总是有用。

到货真是太快了，最喜欢在京东买书了，一般就是隔天最快的也有半天到，非常好，又是正品，字迹清晰，纸质厚实，内容不错！非常满意。

书的内容很好，看起来是正版

坐着时候隔壁闲聊大妈推介的一本书

同事介绍的，买来看看，准备学习养生之道了

书很好，用现代的术语解释了中医的阴阳五行，让我们更容易理解人体的奥妙，很棒

关爱身体，重在坚持，书里的方法非常好

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。

不错，介绍的挺详细信息

不错，介绍的挺详细呀！

不错！！！！

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。

包装真的非常好，拆开包装以后，书本也亮丽一新。目前看了快一半了，感觉像第一本使用手册一样给人以冲击，但有一些改动，更加详细受益多多

东西不错不错不错哦哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈就

听路老师的课提到这本书，于是买来拜读，对中医很感兴趣，多读些相关经典有助于对身体的了解，进一步让身体保持健康。

看网上说这本书很好就买了，看了看内容颠覆医学常识，然后又上网细细搜了一遍，发现竟然有好多反面文章，说这样敲胆经敲出问题的大有人在，所以这个胆经还是不乱敲了吧，该啥样就啥样吧。

强力推荐这套书，浅显易懂，非常重要的养生，就是少一本《人体复原工程》，不得已单独补了一本。

敲胆经，早睡觉，按心包经，减肥，有爱好有事做。

质量还行吧！！！！！！、、、、、、！！

好活动时候买的，挺划算。以后还来买

不错哦，还配送有标准经络穴位图，快递超速度的，书本也很喜欢！！！！

买了一批书，送货快，包装完好，质量过得硬。

买给爸爸看的，让他们了解一下养生知识

非常好的一套书，身体是革命的本钱，中医是几千年的积累，非常受用，大家不要生病了才想到健康的重要性，因此，平时多按照书中的养生办法做做，调理好自己身体，效果非常好~值得各个年龄的人阅读~

很好的一本亲子书，从小培养健康生活习惯

挺好！物流快，书也可以，物美价廉。我是一个普通买家，不是托儿！

速度超级快东西也不错。

很好很好很好好好好好很好很好很好好好好

暂时还没有看，但是感觉很不错，他看了一下目录，编写这些挺好的，嗯非常推荐，修为非常好

京东商城不但宝贝好，物流也很好！这几天买很多东西都不给送货了，顺丰送还要加钱，京东不但价格合适物流也很快，不到三天就到我手里了！真棒！

有知识才有选择权。这本书一定会受益匪浅。

还不错 挺好的 很喜欢 推荐!

有人大力推荐，的确是一本简单易懂的保健书。

先看这个，回家很孩子一起读，培养孩子养生观念!

拿到快递时快递袋都破了 打开书是旧的 没有包装书面一层灰

[人体使用手册：中老年版_下载链接1](#)

书评

[人体使用手册：中老年版_下载链接1](#)