

# 《同仁堂樂覺心教你的無齡養生法》

## 图书基本信息

书名：《同仁堂樂覺心教你的無齡養生法》

13位ISBN编号：9789862711583

10位ISBN编号：9862711582

出版社：活泉書坊

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《同仁堂樂覺心教你的無齡養生法》

## 前言

推薦序 御醫傳人都在用的長生祕方 《黃帝內經》一直是炎黃子孫，尋求健康、養生祛病的寶典，而近幾年來，市面上也出現越來越多針對這本醫學經典，加以註解的書籍，但是很少看到提供具體方法的相關叢書。本書作者樂覺心先生將其對《黃帝內經》的研習心得，詳細寫出，希望讀者能夠從中找到適合自己的養生方法。 每次看到樂覺心先生，都會認為他只有三十出頭，無法相信他已經年近半百了。當我讀完本書，才知道作者長年實行《黃帝內經》裡的青春祕方，並且搭配《樂氏同仁堂御用的祖傳漢方》，難怪從作者的外貌，實在看不出真實的年齡。 此外，書中的設計極具巧思，內文加上【養生關鍵小補充】和【御醫養生帖】能夠讓讀者增進更精深的長生智慧，而每一節的最後都會附上【樂覺心的私藏筆記】，為讀者解析每一節的重點，真的是一本相當實用且完善的保養祕笈，故在此推薦本書給全天下的讀者。 台灣中醫皮膚科醫學會理事長 賴鎮源

# 《同仁堂樂覺心教你的無齡養生法》

## 內容概要

不老御醫教你最自然的回春祕方 字裡藏醫的《黃帝內經》，就是樂覺心老師的回春祕方，儘管老師已經年近半百，卻看似三十出頭的青壯年，老師將在書裡親授無齡的養生智慧，讓讀者能夠戰勝衰老，留住青春，別再使用外在的藥物控管健康，改以反璞歸真、順應四時的養生智慧，讓讀者由內而外，DIY自己的不老基因。

御醫養生帖 + 養生關鍵小補充 + 樂覺心的私藏筆記 樂覺心老師將以最完整的方式來解析《黃帝內經》裡隱藏的長生密碼，書中在全文的上方會提供【御醫養生帖】，讓讀者一邊讀一邊吸取御醫絕學。在內文裡搭配【養生關鍵小補充】，為讀者分析難懂的病症與名詞，讓難讀的文言文，一讀就通。而在每一章節的最後，都會附上【樂覺心的私藏筆記】，為讀者解析每一節的重點，提供全面性的解說。

絕不外洩的樂氏同仁堂之祖傳漢方 在其他解析《黃帝內經》的書籍中絕對看不到的「同仁堂祖傳漢方」即將在本書揭曉，樂覺心老師精選十四道適合普遍大眾身體狀況的精華漢方，讓讀者能夠在日常飲食中，有效調理體質。

# 《同仁堂樂覺心教你的無齡養生法》

## 作者簡介

樂覺心 樂氏同仁堂樂家老舖第十四代嫡傳 樂覺心 專長：中醫藥研究、漢方保健、宮廷美容、廣告行銷 現職：臺灣樂氏同仁堂有限公司 董事長 重要經歷： 中國台海關係研究發展協會 理事 台灣農產品流通經紀人協會 理事 世界和平大學文教基金會 董事 世界和平聯合總會 主任委員 萬能科技大學 榮譽顧問 近代經歷： 臺灣 臺灣樂氏同仁堂有限公司 董事長 臺灣樂氏同仁堂生物科技股份有限公司 董事 京都同仁堂生物科技(股)有限公司 董事 大清同仁堂生物科技有限公司 董事 領先奈米製藥生技股份有限公司 監察人 大陸 青島樂氏同仁漢方生物科技有限公司 董事長 偉倫製藥生物科技股份有限公司 董事長 著作： 《樂氏同仁堂御用養生美顏精華祕方》

# 《同仁堂樂覺心教你的無齡養生法》

## 書籍目錄

第一章《黃帝內經》的養生智慧第一節 反璞歸真，養生王道 第二節 順四季，頤養自然之身 第三節 要長壽，先養腎 第四節 當「真人」，不當「凡人」 第二章 人體陰陽「平」才能無病 第一節 陰陽五種人的特徵 第二節 陰陽五種人的識別與治法 第三節 以五行細分陰陽五種人 第三章 天地陰陽調和是養生綱領 第一節 陰陽為萬物的規律 第二節 逆天，則生發疾病 第三節 固本，從了解四季陰陽開始 第四章 五行是人體的盛衰規律 第一節 五行是自然界的主宰 第二節 五行對自然界與人體的表現 第三節 五行在當令之年與人體的表現 第四節 五行復氣發作時的徵兆與治療 第五章 臟腑氣血的養生關鍵 第一節 把身體當成國家治理 第二節 順應時日療五臟 第三節 從面色看五臟榮枯 第四節 從五臟看人體健康與性格 第五節 看五味如何走臟腑 第六章 顧十二經脈等於濡養全身 第一節 從經脈看邪氣侵擾 第二節 手太陰肺經的病變與治療 第三節 手陽明大腸經的病變與治療 第四節 足陽明胃經的病變與治療 第五節 足太陰脾經的病變與治療 第六節 手少陰心經的病變與治療 第七節 手太陽小腸經的病變與治療 第八節 足太陽膀胱經的病變與治療 第九節 足少陰腎經的病變與治療 第十節 手厥陰心包經的病變與治療 第十一節 手少陽三焦經的病變與治療 第十二節 足少陽膽經的病變與治療 第十三節 足厥陰肝經的病變與治療 第七章 不老御醫的料理講堂

# 《同仁堂樂覺心教你的無齡養生法》

## 編輯推薦

不老御醫教你最自然的回春祕方 字裡藏醫的《黃帝內經》，就是樂覺心老師的回春祕方，儘管老師已經年近半百，卻看似三十出頭的青壯年，老師將在書裡親授無齡的養生智慧，讓讀者能夠戰勝衰老，留住青春，別再使用外在的藥物控管健康，改以反璞歸真、順應四時的養生智慧，讓讀者由內而外，DIY自己的不老基因。

御醫養生帖 + 養生關鍵小補充 + 樂覺心的私藏筆記 樂覺心老師將以最完整的方式來解析《黃帝內經》裡隱藏的長生密碼，書中在全文的上方會提供【御醫養生帖】，讓讀者一邊讀一邊吸取御醫絕學。在內文裡搭配【養生關鍵小補充】，為讀者分析難懂的病症與名詞，讓難讀的文言文，一讀就通。而在每一章節的最後，都會附上【樂覺心的私藏筆記】，為讀者解析每一節的重點，提供全面性的解說。

絕不外洩的樂氏同仁堂之祖傳漢方 在其他解析《黃帝內經》的書籍中絕對看不到的「同仁堂祖傳漢方」即將在本書揭曉，樂覺心老師精選十四道適合普遍大眾身體狀況的精華漢方，讓讀者能夠在日常飲食中，有效調理體質。

作者簡介 樂氏同仁堂樂家老舖第十四代嫡傳 樂覺心 專長：中醫藥研究、漢方保健、宮廷美容、廣告行銷 現職：臺灣樂氏同仁堂有限公司 董事長 重要經歷： 中國台海關係研究發展協會 理事 台灣農產品流通經紀人協會 理事 世界和平大學文教基金會 董事 世界和平聯合總會 主任委員 萬能科技大學 榮譽顧問 近代經歷： 臺灣 臺灣樂氏同仁堂有限公司 董事長 臺灣樂氏同仁堂生物科技股份有限公司 董事 京都同仁堂生物科技(股)有限公司 董事 大清同仁堂生物科技有限公司 董事 領先奈米製藥生技股份有限公司 監察人 大陸 青島樂氏同仁漢方生物科技有限公司 董事長 偉倫製藥生物科技股份有限公司 董事長 推薦人簡介 中華民國中醫傳統醫學會副理事長 賴鎮源 廣州中醫藥大學博士。曾擔任父母親月刊主筆一年、中華民國中醫癌症醫學會理事長，其發表之文章與著作榮獲各界廣大迴響，並經常橫跨兩岸進行學術研討，其權威與聲望可見一斑。 現任： 合元中醫診所院長 台灣中醫皮膚科醫學會理事長 中華民國中醫傳統醫學會副理事長 中國鍼灸學會理事 中華民國中醫師公會全國聯合會監事 廣州中醫藥大學與湖南中醫藥大學客座教授 著作： 《圖解經絡穴位按摩速查全書》 《圖解面診健康養生全書》 《點壓推揉病自除：簡易穴位按摩自療養生手冊》

# 《同仁堂樂覺心教你的無齡養生法》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)