

<<台湾乐氏同仁堂养生秘方精华集>>

图书基本信息

书名：<<台湾乐氏同仁堂养生秘方精华集>>

13位ISBN编号：9787543684294

10位ISBN编号：7543684292

出版时间：2012-8

出版时间：青岛出版社

作者：乐觉心

页数：308

字数：180000

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：<http://www.tushu007.com>

<<台湾乐氏同仁堂养生秘方精华集>>

内容概要

本书是中国台湾“乐氏同仁堂”关于养生秘方精华的集锦。本书不仅仅是介绍养生、美颜的药方，在书中亦能看到作者的养生观，教读者如何在日常起居、饮食中保养五脏，作息又该如何符合十二经络的运行，在内外兼调下，保持自己健康的体魄。

<<台湾乐氏同仁堂养生秘方精华集>>

作者简介

台湾乐氏同仁堂乐家老铺第十四代传人 乐觉心 (1961年生), 专长: 中医药研究?养生保健?汉方美容。

经历:

(中国台湾) 台湾乐氏同仁堂有限公司 董事长
台湾乐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
领先奈米制药生技股份有限公司 监察人
(中国内地) 青岛乐氏同仁汉方生物科技有限公司 董事长
伟伦制药生物科技股份有限公司 董事长

<<台湾乐氏同仁堂养生秘方精华集>>

书籍目录

推荐序 全面养生，形神兼顾

——中国医药大学中医学院教授 张永贤

推荐序 打造外强中壮体质

——中国台湾中医皮肤科医学会理事长 赖镇源

作者序 共享昔日御药养生

——中国台湾乐氏同仁堂乐家老铺第十四代传人 乐觉心

话说清朝御药~~乐氏同仁堂

【金字招牌】——乐氏同仁堂源起

【独办官药】——大宅门荣景

【开创新局】——乐氏家族在中国台湾

第一章 调补得宜，强身又抗老

乐氏解码养生观念篇

要得“过多”，身体累积负面能量

测测你的身体年龄？

养生五境界

人的老化过程

黄帝内经十二时辰养生法

乐氏内外调补养生篇

强身健体 easy茶饮

1 清香平肝茶

2 补气活力茶

强身健体 easy甜品

3 山药甜粥

4 幸福桂圆冻

强身健体 easy药膳

5 苡蓉香菇鸡丝粥

6 韭菜海参羹

7 杜仲腰花汤

强身健体 easy药浴

8 幸福药浴

取穴小常识

强身健体 easy按摩膏

9 健体按摩膏

取穴小常识

第二章 调适情志，舒压又安眠

乐氏解码养生观念篇

情绪不稳是失眠祸源

睡眠重质不重量

情志失调有损健康

清朝“六养”、“四少”养生法

乐氏内外调补养生篇

舒压安眠 easy茶饮

10 茯苓安眠茶

11 舒压茶

<<台湾乐氏同仁堂养生秘方精华集>>

12 解郁茶

舒压安眠 easy甜品

13 红枣莲子麦片粥

14 百合舒压银耳汤

15 舒压枣仁鸡汤

16 宁神蛤蚧鸡汤

17 鲍鱼肉片粥

舒压安眠 easy药浴

18 舒压药浴

19 助眠药浴

第三章 内外兼俱，美肤又养颜

乐氏解码养生观念篇

肤质不佳的主因

养好五脏，美丽自然来

慈禧的驻颜术

乐氏内外调补养生篇

美肤养颜 easy茶饮

20 玉竹润肤茶

21 气血活肤茶

22 百合双冬润肤茶

美肤养颜 easy甜品

23 薏仁银耳汤

24 红枣润肤汤

美肤养颜 easy药膳

25 当归虱目鱼汤

26 养生干贝

27 美肤乌骨鸡汤

美肤养颜 easy药浴

28 美肤药浴

29 润肤药浴

美肤养颜 easy面膜

30 珍珠美肤面膜

第四章 利水消肿，纤细又苗条

乐氏解码养生观念篇

直击三种“肥贵人”体质

选对时间吃不胖

不复胖的秘法

乐氏内外调补养生篇

纤细苗条 easy茶饮

31 山楂纤体茶

32 乌梅消脂茶

33 荷叶洛神茶

纤细苗条 easy甜品

34 双豆薏仁汤

35 山楂甜冻

纤细苗条 easy药膳

36 荷叶金针菇

<<台湾乐氏同仁堂养生秘方精华集>>

37 山楂米粉汤

纤细苗条 easy药浴

38 纤细药浴

39 轻盈药浴

纤细苗条 easy按摩膏

40 消脂按摩膏

第五章 打好根基，丰胸又润肌

乐氏解码养生观念篇

掌握丰胸黄金期

调理三脏促进乳房发育

食补揉穴也能长胸

乐氏饮食调补养生篇

丰胸润肌 easy茶饮

41 葛根通草丰胸茶

42 桂圆红枣茶

丰胸润肌 easy甜品

43 白玉润肤养颜汤

44 丰胸银耳汤

丰胸润肌 easy药膳

45 苡蓉玉米排骨汤

46 鲜蚶美胸汤

47 鲜虾豆腐羹

丰胸润肌 easy药浴

48 丰胸药浴

49 美胸药浴

丰胸润肌 easy按摩膏

50 通草按摩膏

附录

独家献药

章节摘录

版权页：插图：情绪不稳是失眠祸源 在当今步调快速的社会中，讲求效率，非但要快，还必须像只“八爪章鱼”般处理各种琐碎事情，导致自己身处于忙碌的深渊里，因而出现情绪紧张、身体不适等问题。

根据研究指出，大多数人普遍都有情绪不稳的情形，也因此容易忧虑而失眠，长期下来，对身体会产生极大负担，致使体内器官快速退化，如脑神经衰弱、记忆力降低、注意力不集中等，若失眠没有改善、压力没有适当宣泄，还有可能产生忧郁症。

清朝的慈禧太后相当注重睡眠品质。

明于她晚上常会担心自己遭到行刺而辗转难眠，故寝室外总有守卫与宫女轮流坚，然而，即便看守严密，但她依旧无法安稳入眠。

后来，为了健康着想，她命人设计了一个装有茶叶的枕头，以其安眠、宁心的效果来帮助入睡。

由此可见睡眠品质对慈禧的重要性。

睡眠重质不重量 一个人睡眠品质的良好与否，关系到自己的身体健康。

事实上，睡得多并不代表身体真的“休息”了。

只要隔天感觉神清气爽、有精神就够了（八小时以下的睡眠时间即可），有时睡得时间太长反而不好，甚至可能感到更疲惫。

因此，睡眠必须重质，唯有让身体放松，进入“深度睡眠”的状态，身体才能在此阶段进行修复工程。

然而，当你出现如入睡困难、容易清醒或睡眠容易中断等现象时，就代表“失眠”了。

其发生原因不外乎是晚间或睡前的脑部活动频繁、忧郁等；或者是身体上的疾病，如咳嗽、肌肉酸痛等，也会造成辗转难眠。

并且，失眠或睡眠不足者，往往会在白天出现倦怠、虚弱、懒言、情绪烦躁等症状，久而久之就会影响工作效率。

因此，唯有保持情绪的健康、安稳的睡眠，才能为健康带来助益。

情志失调有损健康 中医认为，怒伤肝，喜伤心，思伤脾，忧伤肺，恐伤

肾，故情志失调对五脏或多或少都会造成损害。

不过，与情绪相关的症状无法施以任何药剂治疗，因此需要倚赖人为力量加以调适，才能维持积极、正面的情绪，故采用“五行相克的原理”收摄情志，其道理以“先养心后养生”为宗旨。

《黄帝内经》认为五志与五脏的关系极为密切，记述了“怒伤肝，悲胜怒”、“喜伤心，恐胜喜”、“思伤脾，怒胜思”、“悲伤肺，喜胜悲”、“恐伤肾，思胜恐”的理论。

而此观点一血被历代医家应用在养生学里，显示出情绪的好坏与防病祛疾、延年益寿有着相当大的关联。

<<台湾乐氏同仁堂养生秘方精华集>>

媒体关注与评论

评论一 全面养生，形神兼顾 张永贤 国际华夏医药学会常务副会长 世界中医药学会联合会教育指导委员会副会长 中国医药大学（中国台湾）中医学院教授 说起“同仁堂”的名号，相信大家都不陌生。

正宗的宫廷御药、流传三百年的宫廷养生秘方，其祖传配方的功效从清朝到现代一直为人所推崇。清朝的康熙皇帝曾因忧心皇太后重病，导致足痛难耐、寸步难行，尽管御药房进贡数十种药给皇帝吃，却未见改善！

后来，束手无策的御医将皇帝的症状告诉同仁堂并请他们配方，结果康熙浸泡过几次药浴后，便能开始下床走动，最后行动自如了！

甚至，慈禧也因重视同仁堂的药方，特别准许他们可直接进贡药方至皇宫，足见其配方功效之显著，深得信赖！

作者乐觉心与我都致力于推广中华中医药文化，期望能将古时传承的养生观念发扬至全世界。

而如今，他积极与专业学术单位合作，推动设置研究中心，结合中国台湾地区生物医药技术及创新优势结盟策略，提升古代宫廷药方效能，极力打造台湾乐氏同仁堂的核心竞争力。

甚至，针对现代人强身抗老、养颜美容的需求，首度公开乐氏祖传配方50首，以实际行动落实“昔日御药供奉，今日养生共享”的精神！

而当我初阅书稿时，发现作者乐觉心是一位细心之人，他因担心读者辨识药材有困难，故将每味中药以清晰图片呈现，以供辨认。

而书中将乐氏祖传配方以内服外用的方式，延伸出茶饮、甜品、药膳等食补，以及药浴、面膜、按摩膏等保养品，其简单易做的养生配方与显著的功效，非常适合调补现代人外强中干的体质，以及压力大、失眠等现代人常见不适；甚至，本书也顾及了爱美的女性，将其美容汉方不藏私地公布出来，期望达到“养生共享”的境界。

愿天下所有人，都能因乐氏同仁堂独家配方而受惠，衷心推荐给追求健康、养生的您！

评论二 打造外强中壮体质 赖镇源 中国台湾中医传统医学会副理事长 中国台湾中医皮肤科医学会理事长 行医数十载的时间，我接触过各种类型的患者，除了开立处方外，我还会建议他们利用饮食调补身体，而我经常推荐的就是本书作者乐觉心先生在讲座公益中所介绍的药膳，如益气强身防疫鸡汤、解毒防癌汤等。

当然，我只是针对适合这些药膳的患者提出建议。

我深刻了解，唯有将身体养好，营养才能吸收，体质也才能恢复到阴阳调和的状态。

在近几年的门诊中，我有一个心得：外强中干体质者越来越多，且有年轻化趋势！

我经常看到二十多岁的患者，外表看似与一般人没两样，但在我把脉、问诊、观察他的颜面五官后，却发现他的体质已被紊乱的生活作息、忙碌的工作、不当的饮食习惯给折磨坏了！

所以，当过了25岁以后，新陈代谢减缓，身体已慢慢不能抵挡不正常作息的侵蚀，体内便开始发出警讯。

还记得前年治疗一名经期不调的女患者，她告诉我原本自己的月经很正常，有一次却突然没来了，原以为晚几天就会来，没想到最后还是“没有动静”。

而她也因为当时工作忙碌而耽搁就医，一直过了三个月后才去看医生，但依旧遍寻不着病因。

在后来的两年里，她看遍中、西医始终没有恢复正常，着实让她相当困扰。

后来，我给她把脉，发现这是她“上热下寒”的体质在作怪！

如果开热性药治疗，会让她上半部过于燥热，开寒性药则又会使她下半身更寒，这也难怪她之前怎么补都不对了。

后来，我先从改善体质着手，再依她的身体状况调整药方，并建议她多吃乐觉心先生在节目上介绍的益气强身防疫鸡汤，以强化体质。

结果半年后，她的经期不仅正常了，人也变得相当有精神，不再容易感到疲倦。

如今，终于有幸看到乐觉心先生将部分配方结合饮食、药浴、按摩膏等公诸于众，实为现代人之福。毕竟乐氏同仁堂配方功效显著，在中医药界流传甚久，在百姓心中的地位更是不可撼动！

<<台湾乐氏同仁堂养生秘方精华集>>

而本书作者特别精选出50种养生、美容药方，提供大众实用有效的养生方案，帮助现代人拥有强壮健康的体质、水嫩白净的肌肤、纤细苗条的身材，故在此诚挚推荐本书给全天下读者！

<<台湾乐氏同仁堂养生秘方精华集>>

编辑推荐

《台湾乐氏同仁堂养生秘方精华集》介绍的养生方法易学，易掌握。特别是将药方制作步骤图解化，让你轻松DIY，迅速上手又到位！同时穴位按摩法也配有清晰的图示以及取穴方法按摩步骤的讲解。

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:<http://www.tushu007.com>