

<<防病>>

图书基本信息

书名：<<防病>>

13位ISBN编号：9789861859415

10位ISBN编号：9861859411

出版时间：2013-12-18

出版时间：高寶

作者：樓中亮

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>

<<防病>>

内容概要

<<防病>>

作者简介

作者簡介

樓中亮 醫師

「台灣中醫預防保健協會」創會理事長，現任「樓中亮中醫體系」院長。

樓醫師兼具中西醫學養，從中國醫藥大學獲得「藥學士」、「醫學士」兩個學士學位後，持續精進，遠赴北京中醫藥大學攻讀醫學碩士，其後又在南京中醫藥大學取得醫學博士。

求學期間跑遍中國大江南北，遍訪名醫、搜羅古籍，至今仍不斷精進，專精易經五行與人體健康之關係。

樓醫師將多年致力鑽研的「五運六氣天氣醫學」、「掌紋全息療法」等諸多古中醫精隨，統整於「樓中亮中醫預防保健網」，將這套獨創的古中醫療法「數位化」，並於網路平台創設「算病系統」、「算大限坎點（健康危險點）預測系統」及「防病系統」，使預防保健之衛教資訊生活化、客製化和普及化，讓一般民眾在家輕鬆保健、預防疾病，健康休閒相關產業用此提供客戶更有效的服務，使大家共同體驗「天人合一」的健康生活！

2013年12月推出最新著作《防病：讓身體變年輕，就能百病不侵》（高寶出版），延續其【算病系列】精髓，並更加普及化推廣「中醫預防醫學」觀念。

樓醫師2010年出版《算病》一書廣受好評，本書即為延續《算病》的精髓，更進一步將《易經》與《黃帝內經》的精華發揮至淋漓盡致。

「樓中亮中醫預防保健網」網址：www.drlou.com.tw/

<<防病>>

書籍目錄

自序

前言

第一章 當身體變年輕

高血壓、糖尿病不須吃一輩子的藥

熟女二度發育，胸部由A罩杯變成C罩杯

皺紋、斑點、黯沉自然變淡消失

年過四十五的硬皮症患者，依舊懷孕生子

120公斤胖美眉變56公斤辣妹

推翻「五十歲之後減肥無法成功」的研究報告

第二章 生病，是因為身體提早老化

從細胞看老化

中醫怎麼看待老化

第三章 現代人為什麼老得快

不順天養生，壽命縮短四、五十年

不了解自己的體質，吃錯食物搞壞身體

吃太鹹、太甜，痰濕血瘀釀大病

熬夜、晚睡、失眠，加速耗損壽命

營養過剩，細胞過勞死

下半身無力，缺乏鍛鍊老得快

錯誤的減肥方式加速老化

動物性蛋白質不足，體弱多病容易老

第四章 你的身體老了嗎？

脾虛的女人容易老

腎虛的男人老得快

不爽的人容易老，罹癌快

測驗你的老化指數

1. 檢測老化指數 女性版

2. 檢測老化指數 男性版

第五章 以食、衣、住、行、育、樂，逆齡祛病

「食」在回春：吃對了，就能越吃越年輕

「衣」法抗老：穿出健康新時尚

青春永「住」：打造健康的療癒住宅

逆齡「行」動：外出遠遊，創業就業，一路順遂

不老境「育」：提昇心靈智慧，邁向不老境域

玩「樂」抗老：玩對了，就能越玩越健康、年輕

第六章 讓時光倒流的回春功法

1、3、5、7、9回春方案

回春經絡拳

附錄 後天體質推算表

光碟 回春經絡拳示範

<<防病>>

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>