

<<樂氏同仁堂御用養生美顏精華祕方>>

图书基本信息

书名：<<樂氏同仁堂御用養生美顏精華祕方>>

13位ISBN编号：9789862710692

10位ISBN编号：9862710691

出版时间：活泉書坊

作者：樂覺心 著

页数：312

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>

<<樂氏同仁堂御用養生美顏精華祕方>>

前言

作者序 共享昔日御藥養生 隨著現今人們的養生意識抬頭，回歸天然、反璞歸真的樂活觀念也大行其道。

故如《黃帝內經》、《本草綱目》的養生觀，逐漸引起大眾的重視。

我認為，人體就像一個小宇宙，每個臟腑、細胞都各司其職，認真地進行工作。

然而，當這個「宇宙」長期受到外來侵襲（如壓力、飲食不節、熬夜）時，原先健康的身體也會因此而受到損傷，其臟腑與細胞將被一點一滴地蠶食殆盡。

所以，我也經常提醒身邊的親朋好友，務必做到「心情愉悅」、「維持運動習慣」、「飲食有節制」、「擁有良好的睡眠品質」、「生活作息要正常」等五大要領，才能讓身體回歸最原始的健康狀態。

身為樂氏同仁堂第十四代嫡傳，我知道我的祖先們從明朝開始，便一直恪守「選用地道藥材，精工炮製，療效顯著」的製藥品質，秉持著以治癒疾病為目的，絕不拿粗製濫造的偽劣藥品害人。

因此，「同仁堂」從雍正即位開始到清朝滅亡的一百八十八年間，上至皇帝、太后，下至太監、婢女等都堅持服用同仁堂的藥品，甚至慈禧太后還命「京都同仁堂樂家老舖」可越過御藥房直接為宮廷製藥，足見當時同仁堂對皇宮的重要性。

如今，為了讓「樂氏同仁堂」的歷史能永續傳承，我秉持著祖先樂顯揚「可以養生，可以濟世者，惟醫藥為最」的理念，將祖傳三百多年的宮廷配方公諸於世，期望能達到「昔日御藥供奉，今日養生共享」的精神，讓大眾也能享受到古時帝王御藥的頂級養生，並堅守樂家「古方無不效之理，因修合未工，品味不正，故不能應症耳」的觀念，嚴謹製藥，以期推廣樂家懸壺濟世的理念！

而我由於工作的需要，必須經常往來兩岸各地，這也使我從中發現兩岸的一個共通點，意即「養生熱」正開始竄出。

並且，因現代人追求自然養生，所以類似茶飲食補的內在調養法，成為現代人日常飲食的重點之一。儘管透過藥方來調理體質的時程較久，卻也能因「慢工出細活」而再次打造出根基良好的強健體魄。

樂氏同仁堂的祖傳祕方共362首，我特別精選出50首針對普遍大眾身體狀況的精華漢方，為大眾訂做最健康且能在生活中輕鬆養生的內服外用選方。

在內服方面，我將其藥方入膳，讓大家在日常飲食中，能有效地調理體質；在外用部分，則製成藥浴、膏類及面膜，在強化體格之餘，亦能美容養顏。

因此在挑選配方時，我期望大眾在健康方面，務必能提高抗病與抗衰力；在美顏部分，則力求擁有如慈禧般青春永駐的水潤肌。

更願如今公開樂氏同仁堂流傳三百多年的祖傳祕方，能幫助現代人晉升如帝王、妃嬪般的養生層次，達到健康延年、美顏永駐的最高境界！

樂氏同仁堂樂家老舖第十四代嫡傳 樂覺心

<<樂氏同仁堂御用養生美顏精華祕方>>

內容概要

「同仁堂」名號百百家，何者才是「正宗」？

祖傳「同仁祕方」究竟「藥」落何家？

答案就是 手持「祖傳手抄本配方」的樂氏同仁堂樂家老舖第十四代嫡傳 - - 樂覺心 連御藥房也束手無策的康熙隱疾，同仁堂竟以「藥浴包」讓他恢復健康！

愛美慈禧所使用的珍珠粉，唯有同仁堂研製的才敢使用！

其神奇之處，讓大清王朝上至皇帝、后妃，下至宮女、太監，唯同仁堂配方才用！

如今，本書將公開被御封為「大清藥王」樂氏同仁堂祖傳三百多年的配方， 讓全天下人亦能享受樂氏同仁堂的御用養生、美顏精華祕方！

御藥世家「樂氏同仁堂」，歷史上無數個第一！

藥方人人都有，但如何調配得更加完善，可謂是一門絕學功夫； 唯有樂氏同仁堂，配方、辯證最到位，為帝王皇后養生、美容最為信賴的御用漢方！

中國可追溯最久的御醫 - - 御藥家族。

中國經營時間最久的中藥成藥製作家族。

漢方辯證最多、治癒人數最多。

全中國歷史唯一一次整合、配對、辯證全中國（包含民間、祖傳、皇室宮廷、各流通醫書）等數萬首中藥配方，成為同仁堂362首，堪稱菁華之最。

唯一經由皇帝指定為宮廷製藥選藥的藥鋪。

全中國唯一擁有大清皇帝御賜「御藥供奉」令牌的漢方中醫。

【正宗大清藥王傳人樂覺心，首度公開樂氏十四代宮廷補養漢方！

】 樂氏養生精華五部曲，養足先天之本，架起人體防護網！

一飲二食三浴四抹五穴，50道內服外用的上乘選方， 讓您通調全身，健康無恙，嬌顏永駐，一次網羅養生美顏絕學！

飲 出強身好體魄。

食 出活力壽延年。

浴 出抗壓閒情志。

抹 出抗衰慈禧顏。

穴 除百病壽延年。

<<樂氏同仁堂御用養生美顏精華祕方>>

作者簡介

樂覺心 西元1961年生 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

<<樂氏同仁堂御用養生美顏精華祕方>>

書籍目錄

【話說大清御藥~樂氏同仁堂】. 金字招牌 - 樂氏同仁堂源起 . 獨辦官藥 - 大宅門榮景 . 文革抄家 - 樂氏家族在台灣 第一章 調補得宜, 強身又抗老 樂氏解碼養生觀念篇 . 要得「過多」, 身體累積負面能量 . 測測你的身體年齡?
. 養生五境界 . 人的老化過程 . 黃帝內經十二時辰養生法 樂氏飲食調補養生篇 . 強身健體easy茶飲 1.清香平肝茶 2.補氣活力茶 . 強身健體easy甜品 3.山藥甜粥 4.幸福桂圓凍 . 強身健體easy藥膳 5.茯苓香菇雞絲粥 6.韭菜海參羹 7. 杜仲腰花湯 . 強身健體easy藥浴 8.幸福藥浴 . 強身健體easy按摩膏 9.健體按摩膏 第二章 調適情志, 舒壓又安眠 樂氏解碼養生觀念篇 情緒不穩是失眠禍源 睡眠重質不重量 情志失調有損健康 清朝「六養」、「四少」養生法 樂氏飲食調補養生篇 舒壓安眠easy茶飲 10.茯苓安眠茶 11.舒壓茶 12. 解鬱茶 舒壓安眠easy甜品 13. 紅棗蓮子麥片粥 14. 百合舒壓銀耳湯 15.舒壓棗仁雞湯 16.寧神蛤蜊雞湯 17. 鮑魚肉片粥 舒壓安眠easy藥浴 18.舒壓藥浴 19. 助眠藥浴 第三章 內外兼俱, 美膚又養顏 樂氏解碼養生觀念篇 膚質不佳的主因 養好五臟, 美麗自然來 慈禧的助顏術 樂氏飲食調補養生篇 美膚養顏easy茶飲 20.玉竹潤膚茶 21.氣血活膚茶 22.百合雙冬潤膚茶 美膚養顏easy甜品 23. 薏仁銀耳湯 24.紅棗潤膚湯 美膚養顏easy藥膳 25.當歸虱目魚湯 26.養生干貝 27.美膚烏骨雞湯 美膚養顏easy藥浴 28.美膚藥浴 29.潤膚藥浴 美膚養顏easy面膜 30.珍珠美膚面膜 第四章 利水消腫, 纖細又苗條 樂氏解碼養生觀念篇 直擊三種「肥貴人」體質 選對時間吃不胖 不復胖的祕法 樂氏飲食調補養生篇 纖細苗條easy茶飲 31.山楂纖體茶 32.烏梅消脂茶 33.荷葉洛神茶 纖細苗條easy甜品 34.雙豆薏仁湯 35. 山楂甜凍 纖細苗條easy藥膳 36.荷葉金針菇 37.山楂米粉湯 纖細苗條easy藥浴 38.纖細藥浴 39.輕盈藥浴 纖細苗條easy按摩膏 40.消脂按摩膏 第五章 打好根基, 豐胸又潤肌 樂氏解碼養生觀念篇 掌握豐胸黃金期 調理三臟促進乳房發育 食補揉穴也能長胸 樂氏飲食調補養生篇 豐胸潤肌easy茶飲 41.葛根通草豐胸茶 42.桂圓紅棗茶 豐胸潤肌easy甜品 43.白玉潤膚養顏湯 44.豐胸銀耳湯 豐胸潤肌easy藥膳 45.茯苓玉米排骨湯 46.鮮蚶美胸湯 47.鮮蝦豆腐羹 豐胸潤肌easy藥浴 48.豐胸藥浴 49.美胸藥浴 豐胸潤肌easy按摩膏 50. 豐胸按摩膏

<<樂氏同仁堂御用養生美顏精華祕方>>

章節摘錄

第一章 調補得宜，強身又抗老 要得「過多」，身體累積負面能量 現代人因工作忙碌，導致思慮過多，勞心傷神；再加上追求良好的生活品質、滿足物質欲望，因而過度燃燒身體與精神健康，在努力加班、拼命應酬的結果下，心神衰弱的症狀便浮上檯面。

此外，暴飲暴食或飲食過度精緻化、情慾太盛……等傷身現象，也將使人們未老先衰、體虛色差、身體老化年齡高過實際年齡，其衍生而來的病痛、焦慮、失眠等問題，成為另一股殘害身心的負面能量。

古人認為，凡人應避開自然界致病因素的侵襲，如在思想上要清心寡欲，人體的真氣才能正常運行，讓精、氣、神固守於體內，方可百病不生。

正所謂「無慾則剛」，古代人多能意志安閒而少嗜慾，心情安逸而少干擾，適度勞動而不覺睏倦。

所以古人慾望少，心靈方面容易獲得滿足，故也因少了憂愁而使身體更為健康。

測測你的身體年齡？

由於汲汲營營的生活，使得現代人作息紊亂，故身體年齡常比實際年齡大許多，也就是體內衰老程度相當嚴重，最常見到的現象就是「二十多歲的外貌，四十多歲的身體」。

因此，想了解自己的身體年齡，請進行以下測試，檢視自己的健康狀況。

1. 摸一摸皮膚是否粗糙，臉上出現凹凸不平的小疙瘩？
2. 眼尾與嘴角是否出現細紋，並觀察眼袋是否越來越明顯？
3. 觀察臉色是否萎黃灰暗、缺少光澤，黑眼圈是否有深重的情況？
4. 髮尾是否分岔、枯黃易斷裂？
5. 眼睛是否乾澀、疲累，尤其看電腦時，常感眼睛脹痛，甚至得乾眼症？
6. 是否有口苦、口乾且口氣不佳的症狀？
7. 是否食慾不佳且容易疲累，甚至整天精神不濟、想睡覺？
8. 是否出現內分泌紊亂的情形，而女性再檢查自己是否出現經期不適，或有婦科病等症？

結果分析： 若超過六項符合，那麼你的身體年齡將比實際年齡衰老約3~5歲左右，這時必須調整生活作息與飲食，以減緩老化速度。

其實，透過上述測試，可了解身體目前的老化情況，並藉由這項診斷得知身體所發出的警訊。平時除了注重情緒調節、睡眠品質、飲食清淡等要領外，還必須培養運動習慣、維持良好的生活作息，方可達到養生之效。

<<樂氏同仁堂御用養生美顏精華祕方>>

媒体关注与评论

「樂氏同仁堂300多年的宮廷養生漢方能公諸於世，實為大眾之福。透過天然的御藥養生，今日大眾也能得知大清時期帝王、妃嬪的保健、美顏祕方，以期達到最為頂級的養生境界！

」 - - 中國醫藥大學 中醫學院教授 張永賢 「本書不僅僅是介紹養生、美顏的漢方，在書中亦能看到作者的養生觀，教您如何在生活、飲食中保養五臟、作息又該如何符合十二經絡的運行，在內外兼調下，還原自己最原始健康的體魄。

」 - - 台灣中醫皮膚科醫學會理事長 賴鎮源

<<樂氏同仁堂御用養生美顏精華祕方>>

編輯推薦

手握祖傳祕方的樂氏第十四代嫡傳樂覺心，首度公開流傳300多年的大清宮廷御藥祕方，以達「昔日御藥供奉，今日養生共享」的精神，提供大眾天然的養生、美顏祕方，享受帝王、妃嬪般的養生絕學！

70多歲的慈禧仍保有30多歲的美麗容顏；康熙足痛難耐、步履維艱，連御藥房進貢的數十道藥方都無法治好，卻因一個簡單足浴就能療癒，全是他們使用了同仁堂流傳已久的天然漢方所成。本書將曝光同仁堂內服（茶飲、甜品、藥膳）、外用（藥浴、按摩膏、面膜）的養生、美顏祕方，傳授外用時所搭配的關鍵穴位按摩，一次囊括樂氏家族帝王般的養生方法！

貼心的「藥材透視鏡」，以清晰的「藥材圖示」教你買對「中藥材」；調理步驟圖解化，讓你做起料理不費心，上手又到位！

作者有感於藥材過多，擔心讀者買到偽藥，因此將每道選方的藥材圖示化，讓讀者不怕買錯藥材；另外，作者也將調理過程，以步驟式圖解法教讀者一次做對，免除失敗機率！

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>