

# 《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

出版社：高寶

作者：樓中亮

页数：288

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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《防病》

## 内容概要

## 作者簡介

### 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/](http://www.drlou.com.tw/)

## 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:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)