

<<算病>>

图书基本信息

书名：<<算病>>

13位ISBN编号：9789571353081

10位ISBN编号：9571353086

出版时间：2010-12

出版时间：時報文化出版企業股份

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<算病>>

内容概要

《算病：算出體質，量身訂做養生方案》史上第一本！

最科學的理論、最精準的推算、最聰明的養生法，教你看透生病的祕密。

天天喝牛奶，還是骨質疏鬆？

每天猛喝水、吃維他命，身體卻好不起來？

狂吃蔬果少吃肉，還是得癌症？

每個人先天體質和後天環境都不一樣，養生不能人云亦云！

想要量身打造專屬於你的養生方案，只要輕鬆學習五運六氣，讓老祖宗的智慧教你預知生病的祕密。

五運六氣是世界上第一套經由統計歸納出來的醫學，是道地的科學。

人的健康由百分之六十的先天體質及百分之四十的後天體質決定，本書除了破除 11 大養生迷思，還教你由運氣學找出自己的先天體質，並由身體狀況檢測出後天體質，藉此找出你的好發疾病，再以同樣的道理，算出疾病最有可能發作的時間。

只要知道了自己的弱點及體質，就能打造屬於自己的養生法，並學習最簡單易行的經絡養生之道。

全書清楚詳盡、深入淺出、解釋透徹，一般人都能輕易入門、是了解五運六氣與中醫原理最重要的一本養生書！

<<算病>>

作者简介

樓中亮醫師:專精易經五行與人體健康之關係。

致力鑽研的「易經健康解碼」、「掌紋全息療法」與「五運六氣天氣醫學」，統稱為「樓氏古中醫」，最近更致力於將這套獨創的古中醫療法「數位化」，使其生活化、客製化、普及化，讓一般民眾在家也可以輕鬆保健，幫助健康休閒相關產業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！

樓醫師小檔案:台灣中醫預防保健協會 創會理事長 中國醫藥大學 藥學士及醫學士 北京中醫藥大學 醫學碩士 南京中醫藥大學 醫學博士 本來以為一輩子只能坐輪椅，還好樓醫師救了我！

張宇任（64年次）被診斷要洗腎，樓醫師只花三個月就救了我的腎！

陳貞如（42年次）被診斷沒「子」望了，樓醫師卻圓了我當母親的夢想！

洪如未（64年次）樓醫師讓我從104公斤胖姐，變身62公斤窈窕美眉，而且不必挨餓！

楊淑婷（65年次）托樓醫師的福，快八十歲的我，看起來只有五、六十歲！

藍碧珠（22年次）

<<算病>>

書籍目錄

第一章 這樣養生就錯了！

1. 多吃蔬果少吃肉，不會得癌症？
2. 殺菌就不會生病嗎？
3. 葡萄糖胺、軟骨素真能保關節？
4. 吃酵素真的可以排毒？
5. 運動是萬能藥，能治百病？
6. 綜合維他命真的可以均衡營養？
7. 多喝牛奶補充鈣質？
8. 豆漿最適合東方人喝？
9. 生機飲食百利無一害？
10. 多喝水一定有益健康？
11. 喝紅酒、配魚油能預防血管阻塞？

第二章 容易生什麼病，命中註定 1. 命中註定的體質，決定你生什麼病！

2. 疾病，天生弱臟早知道！

3. 氣候影響體質，體質決定生什麼病 4. 天氣影響人體 - - 運氣學的五因素 5. 算出先天體質，找出易患疾病

第三章 後天自找的病 1. 檢測後天體質，找出易患疾病 (1) 陽虛體質 (早衰體質) (2) 陽盛體質

(過動體質) (3) 陰虛體質 (乾燥體質) (4) 氣虛體質 (虛累累體質) (5) 濕熱體質 (黏膩體質) (6) 痰濕體質 (肥胖體質) (7) 氣鬱體質 (鬱卒體質) (8) 血虛體質 (貧血體質) (9) 血瘀體質 (氣血不通體質)

2. 從先、後天體質，找出一定發生的疾病 第四章 精準預測疾病發作期 1. 五運六氣預測疾病發作

2. 運氣與五臟紅綠燈 3. 五運六氣分析劫數 (1) 王永慶的長壽之祕 (2) 陳立夫：善養肝腎得長壽 (3) 患者陳先生：善應天時得延壽 (4) 蔣經國：後天失調難為繼 (5) 小羅斯福為何腦溢血？ (6) 梅豔芳：逢十不利難遇醫 (7) 張國榮的憂鬱症 (8) 患者吳先生：高齡重病難挽回

第五章 預防疾病發作 - - 量身訂做養生方案 1. 別人的良藥可能是你的毒藥 2. 陽虛體質的養生方案 3. 陽盛體質的養生方案

4. 陰虛體質的養生方案 5. 氣虛體質的養生方案 6. 濕熱體質的養生方案 7. 痰濕體質的養生方案 8. 氣鬱體質的養生方案 9. 血虛體質的養生方案 10. 血瘀體質的養生方案

第六章 三大養生法，所有體質皆適用！

1. 經絡養生 - - 簡易又便捷 (1) 膽經清一清，腦袋輕又精 (2) 肝經疏洩好，防癌抗衰老 (3) 肺經宗氣足，肌膚若凝脂 (4) 大腸經順暢，宿便無處藏 (5) 胃經受納盛，滋養元氣充 (6) 脾經運化盛，肌肉精壯實 (7) 心經多暢通，養神有奇功 (8) 小腸經暢旺，食補才有望 (9) 膀胱經疏通，陽氣不會空 (10) 腎經精氣足，長壽不衰老 (11) 心包經長養，心臟活力強 (12) 三焦經流暢，五臟六腑旺

2. 排毒養生 - - 遠離重症與癌症 3. 觀念養生 - - 「修行」就是養生

<<算病>>

章節摘錄

第一章這樣養生就錯了 多吃蔬果少吃肉，不會得癌症？

「多吃蔬果少吃肉就能遠離癌症。

」這句話應該沒人不認同，但我卻不以為然。

因為我的患者中，隨便都能找出七、八十例來推翻這種觀念。

前一陣子診所裡才出現一個典型的個案。

這位患者每天都吃很多蔬菜水果，不吃烤的和炸的東西，垃圾食物也不吃，晚上十點以前就睡了，每天運動，生活作息很正常，但還是得到胃癌。

此外，他也吃綜合維他命、葡萄籽、酵素，卻還是每天便秘，令他感到非常不解。

之前每個醫生都叫他要多吃蔬菜水果，於是他把早就準備好的日常飲食紀錄給醫生看，連醫生都啞口無言。

為什麼這麼健康的生活方式卻還是得癌症呢？

他來找我時，我叫他吃辣椒、大蒜、咖哩，用麻油炒菜、炒蛋等等，多吃一些熱性食物。

他不敢置信，反問我說身體都這樣了，還吃這麼刺激的東西嗎？

事實上這位患者的體質屬寒，好比冬天土裡的小草，需要一些熱能才能長得好，長得健康。

寒性體質的代謝已經很慢了，再不吃這些東西讓代謝快一點，身體裡會累積太多毒素，當然會得癌症

。

而蔬菜水果大部分都屬寒涼，吃越多只會讓代謝變得更慢而已，西醫給他的建議，對他來說跟毒藥沒兩樣。

後來他照我說的吃了三天，上大號就很順了。

另外，也有患者疑惑，為什麼有人生活作息飲食都不正常，卻一直都活蹦亂跳生龍活虎？

我只能說，老天爺是公平的，雖然他不得癌症，但卻會在其他地方出現狀況。

例如，會得肝癌的人，都是長期心理鬱悶加上晚睡。

但並不是說常熬夜或是上夜班的人就會得肝病，這跟作息沒有必然的關係，主要還是體質，也就是跟這個人天生肝臟功能好不好有關。

有人天生就不容易得癌症，但卻容易有心血管疾病或是糖尿病等等。

例如甲、乙兩個人同樣都大吃大喝、熬夜、抽菸、喝酒，肝不好的甲可能馬上就誘發肝癌，而另外一個乙目前看起來好好的，但一段時間之後（如果體質比較強可能十年二十年後）才發現血管硬化或阻塞或突然就中風了。

所以，我們每一個人都應該對自己的體質掌握得非常清楚，盡量順著自己的天生體質及後天環境來過日子。

肝不好的人，就不要常發脾氣，不要晚睡，不要給自己太大的壓力；心臟不好的人，就要盡量放空腦袋，不要想太多免得神經衰弱容易失眠；脾不好的人，飲食要節制並且多運動，才不會容易發胖導致其他慢性病；肺不好的人，少吃冰

<<算病>>

媒体关注与评论

「五運六氣是《黃帝內經》中華夏醫學的瑰寶，易經健康解碼及全人療癒平台則是神明變化、別出心裁。

病由六分先天前定，四分後天保養失宜，絕非虛妄。

本書不厭其詳做得相當出色。

」 - - 台灣周易文化研究會創會理事長 / 劉君祖 「樓醫師竭盡二十餘年的研究成果，深刻揭示了許多疾病的發生原因以及相應的預防方法，並對盛行於民眾中的一些養生保健誤解進行分析、辨正，確有振聵發聵之效果！

」 - - 南京中醫藥大學教授、博士生導師 / 楊進

<<算病>>

编辑推荐

聯合推薦 廣播主持女王 / 朱衛茵 澳門科技大學中醫藥學院院長 / 項平 喜事國際時尚集團執行長 / 馮亞敏 南京中醫藥大學教授 / 楊進 台灣周易文化研究會創會理事長 / 劉君祖 寶島眼鏡公司董事長 / 蔡國洲

<<算病>>

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>