



四季養生-春

掌握春季養生原則 強健整年好健康

加樂生技國際公司

春季
養
肝

下一站幸福,有了健康幸福才有保障

常見有人受各種疾病糾纏

不但個人身心疲累也讓身邊的親人一起受苦

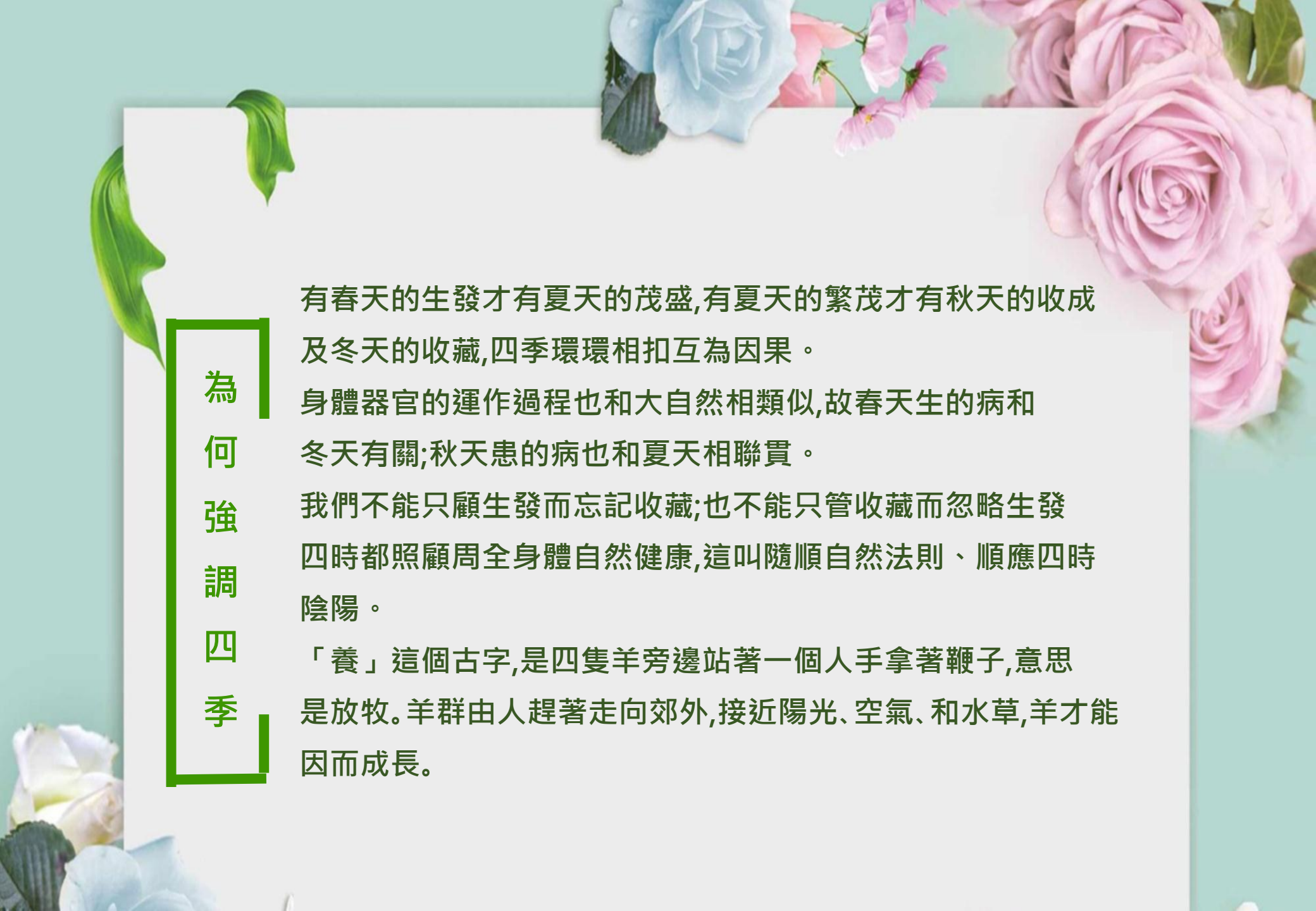
所以平時的預防療癒及

保健顯然是不可或缺的「上醫治未病」

意即「預防勝於治療」

對於尚未發生的病,我們要做好預防保養來應對

而病好了之後,則要善加調理以預防身心疾病復發



為 何 強 調 四 季

有春天的生發才有夏天的茂盛,有夏天的繁茂才有秋天的收成及冬天的收藏,四季環環相扣互為因果。

身體器官的運作過程也和大自然相類似,故春天生的病和冬天有關;秋天患的病也和夏天相聯貫。

我們不能只顧生發而忘記收藏;也不能只管收藏而忽略生發四時都照顧周全身體自然健康,這叫隨順自然法則、順應四時陰陽。

「養」這個古字,是四隻羊旁邊站著一個人手拿著鞭子,意思是放牧。羊群由人趕著走向郊外,接近陽光、空氣、和水草,羊才能因而成長。

春
天
養
肝

萬物生長始於春季

天氣由寒轉溫,草木萌芽,萬物復甦

體內以肝、膽經脈的經氣最旺盛和活躍

此時要注意肝臟的保養

肝性喜暢達疏泄而惡抑鬱,所以務使精神愉快

養肝首要一條是調理情志

不良的情緒易導致肝氣鬱滯不暢

使神經內分泌系統功能紊亂

養
生
的
重
要
性

《老子》上說：「人法地,地法天,天法道,道法自然」

《皇帝內經》上說：「四時陰陽,萬物之根本也,所以
聖人春夏養陽,秋冬養陰,以從
其根。」

《養老奉親書》上說：「人能執道生殺之理,法四時
運用而行,自然疾病不生
長年可保」

春季養生開篇

《內經素問,四氣調攝》中說：「春夏養陽,秋冬養陰」
「春三月,此謂發陳,天地俱生,萬物以榮。夜臥早起,
廣步於庭,披髮緩形,以使老生,生而勿殺,與而勿奪,
賞而勿罰,此春氣之應,養生之道也。逆之則傷肝,
夏為變,奉長者少。」

這是春天養生之道,亦即春天的養陽之道

黃
帝
內
經
析
義

順四時而適寒暑

「春夏養陽,秋冬養陰」可概括三種涵義：

- 四時的養生法,生長屬陽,收藏屬陰;所以,春夏養生長之氣,即為養陽,秋冬養收藏之氣,即為養陰
- 養陽指養心肝二陽臟;養陰指養肺、腎二陰臟
- 養陽藥順從陽氣生長的特點,使陽氣發洩;養陰要順從陰氣收藏的特點,不要使陰氣發洩



與健康簽訂契約 - 概念篇 (I)

不痛不癢就是健康沒病

別依賴藥物保護自己的健康

由自己來守護

對未來醫學做正確的預言

芳香處方



F.V-甘醇 | TT02

植物力量，為
身體補強。
沉默器官肝
維護生活動力
彩色人生配方
給您美好氣色



浴療-舒背 | 013

香氛力為你舒背及
背脊平衡，享有
好精神好心情



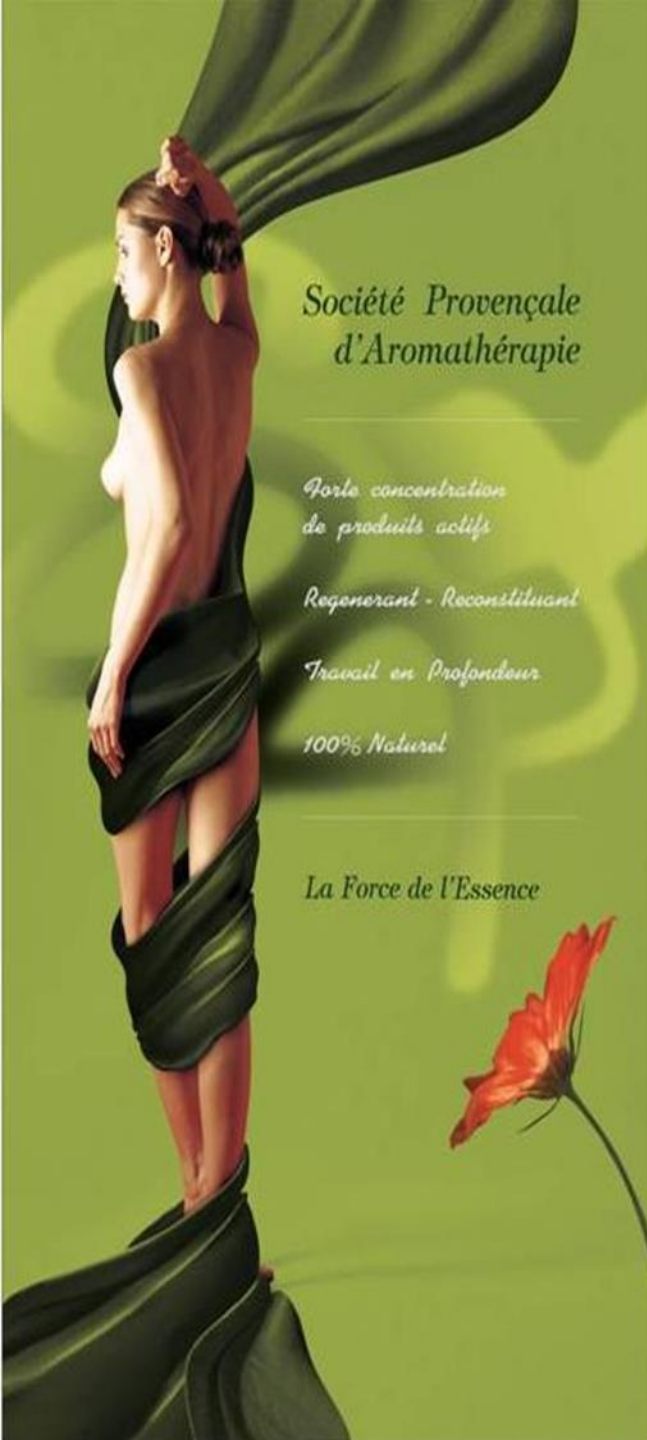
迷迭香純露 | FL26

生命植物水，健康
天梯，心靈專屬開
啟良方。
賦予身體能量關鍵



補給-引導 | 417

植物成份較小，
浸透能力佳。
可輔助精油
滲透吸收



Société Provençale
d'Aromathérapie

*Forte concentration
de produits actifs*

Régénérant - Reconstituant

Travail en Profondeur

100% Naturel

La Force de l'Essence

法國普羅旺斯芳香療癒藝術

- 創辦人-馬公內博士(Dr.Magone)
- 療癒藝術的鑰節-公元前4500年古埃及文獻
- 特約無污染，有機栽培無噴灑農藥之新鮮植物
- 太空總署儀器零下30°C真空萃取製造
- 純植物成份經第一次冷壓蒸餾提鍊萃取
- 精油分子比水輕，滲透力特佳能快速進入血液循環中
- 13種以上配方超濃縮調配型複方精油，產生協同作用
中和植物正負值

