中藥老店 X 有機食品店

懶人樹天然健康の店的前身，是經營30餘年的中藥老店(全珍中藥行)，最初發跡於豐原今日市場，在中藥產業日漸蕭條的時代，剛開始經營也一度出現困難。但路遙知馬力，它以堅守品質、視客如親的態度，逆向成長，得到顧客們的認可和信任。如今店面遷移至潭子已超過20年，許多人仍不辭辛勞找過來。

老闆江永銘先生在經營藥坊的過程中，意識到日常飲食對健康的影響。鑑於近年來食安問題頻傳，為了讓家人及朋友吃到安全健康的食物，他毅然決定投入有機農業，自己下田耕種；並將中藥店轉型為「中藥X有機食品」店，提供更全面的養生資訊及最優質的藥材、食品及日常用品。

傳統中藥店一般為家傳或師徒制，因為大部分知識是靠代代經驗積累，要了解的東西太多，需要長時間學習。藥材品質如何判斷是必學技能之一，在科學尚未普及的年代，一般以產地、形狀、成色、氣味等去判斷它藥效的好壞。但現在添加物、防腐劑、農藥等濫用問題太過普遍，傳統的方法已無法應付。也就是說，就算這東西藥效再好，那也是和著毒吃下肚。

有機食品店是因應這些新興問題而出現的行業，它賣的東西就是些日常食品、用品。但產品的品管上，它使用源頭控管、檢驗等方式，層層把關，力圖把這些食安風險降至最低。

一般有機店會提供一些健康的資訊給顧客，告訴他們可以如何養生。但隨著人們健康意識抬頭，有機事業蓬勃發展，這些資訊卻也有越來越商業化的趨勢。原本各種飲食、療法、超級食物已經夠眼花撩亂，財團為了推廣自家產品也加進亂局，各有一套理論、說得天花亂墜，讓人不知該信哪一個。

反觀中醫陰陽、五行等理論，卻是經過數千年的驗證，而且中醫更看重整體，不會以為一種方法就能治百病，而是講究人體的平衡，這是目前各種飲食療法所缺乏的部分。

把中藥店與有機食品店結合，目的就是希望互補長短。況且兩者看似風格迥異，本質卻沒有差別：產品上，都需要充分了解並嚴格把關；服務上，都提供健康方面的知識和諮詢；態度上，都要以對待家人的心對待客人；經營上，都講究細水長流，以誠信和顧客建立長久的友誼。最重要的是──兩者的宗旨都是助人健康。

懶人樹與小葉欖仁

春三月，此謂發陳，天地俱生，萬物以榮，夜臥早起，廣步於庭，被髮緩形，以使志生，生而勿殺，予而勿奪，賞而勿罰，此春氣之應養生之道也。逆之則傷肝，夏為寒變，奉長者少。夏三月……陰陽四時者，萬物之終始也，死生之本也，逆之則災害生，從之則苛疾不起，是謂得道。《黃帝內經．四氣調神大論》

在這條車水馬龍、塵霾飛揚的路上，懶人樹門前是唯一有行道樹的地方，這棵小葉欖仁隨時光流轉展現出不同的姿態。春三月，新芽吐露；夏三月，枝繁葉茂；秋三月，落葉紛飛；冬三月，落葉歸根。四時景緻，提醒行色匆匆的人們，停下腳步去感受季節的交替，觀照自己的身心。

小葉欖仁原本有三棵，但之前來隔壁租屋的店家，嫌他們門前那棵擋了自家招牌，便把它砍了。樹大擋招牌，這是一定的，但為了這樣去砍一棵可以遮蔭乘涼、淨化空氣的好鄰居，我們更不願意。於是將店名取欖仁樹的諧音，把這棵樹當成另類的招牌，希望借它的美麗，吸引人駐足。因為環境保護是懶人樹另一個重要的理念。

懶人養生術

人人都需要健康，但是大多數人都不健康，為什麼呢？其實基本的養生，大家都懂。然而許多人明知該運動、該注意飲食、該作息正常、該放鬆心情，卻怎麼也做不到。這其實不完全是你們的錯，現代社會步調快、工作壓力大、物質誘惑又多，常常無形中綁架我們的生活習慣。

懶人樹致力於找出輕鬆又簡單的養生方法，例如：懶人運動法、懶人食譜、懶人調理包、養生資訊懶人包等，及各種安全、營養又方便的食物，希望透過這些努力，讓大家都能輕鬆愉快擊敗惡習，找回健康自主權。