

<<九种体质养生>>

图书基本信息

书名：<<九种体质养生>>

13位ISBN编号：9787801789181

10位ISBN编号：7801789180

出版时间：2012-5

出版时间：华龄

作者：慈艳丽

页数：440

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>

## <<九种体质养生>>

### 内容概要

体质是人类生命活动的一种重要表现形态，指的是人体生命活动过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态等各方面综合的、相对稳定的固有特质。

中医将人的体质分为九种：平和体质、气虚体质、阴虚体质、阳虚体质、痰湿体质、湿热体质、气郁体质、血淤体质、特禀体质。

体质不一样，养生大不同。

体质类型决定健康状况，中医向来注重个体差异：辨体识病，因人养生。

并提出了体质养生这一概念：通过对个人体质的辨别，来确定其体质属性，对不同体质的人通过辨证调理来达到健康养生的目的，实现对健康的维护和促进。

良好的体质是人体生命活动、工作和学习的基础。

因此，加强人体体质建设，顺应体质养生，对人们而言，具有十分重要的作用和意义。

《九种体质养生（超值白金版）》针对九种不同的体质，讲述了每种体质的形成原因、主要表现及易感疾病，帮助人们认识到自己是何种体质，并从饮食、生活起居、精神、药物、经络调养等方面指导人们，帮助人们找到专属自己的养生、保健、祛病方案，让人们可以随时把握身体的变化，对自己的身体进行简单调整，预防疾病的发生。

通过学习《九种体质养生（超值白金版）》，你完全可以成为自己的保健医生，把握中医精髓，辨证施治，区分体质进行养生，使养生更具针对性。

## &lt;&lt;九种体质养生&gt;&gt;

## 书籍目录

- 第一篇 探古寻今，解密中国人的九种体质
- 第一章 寻源《黄帝内经》，挖掘体质养生智慧
- 第二章 体质是由先天禀赋加后天修养而成
- 第三章 调养体质：把握时机，掌控调补时间
- 第四章 平衡阴阳，体质养生的宗旨
- 第二篇 畏寒怕冷的阳虚体质——不伤不损养阳气
- 第一章 阳虚体质：养生就是养阳气
- 第二章 阳虚是寒邪作祟，调理阳虚重在医“寒”
- 第三章 阳虚体质：多食温暖食物，调和阴阳身自暖
- 第四章 男人，不要变成阳虚体质的代名词
- 第五章 阳虚体质易感病症
- 第三篇 缺水急躁的阴虚体质——滋阴润津降虚火
- 第一章 阴虚，身体的“津液”不足了
- 第二章 阴虚体质：多吃凉性食物，滋阴清热安心神
- 第三章 津液少，阴不足——爱“上火”的根源
- 第四章 把干渴的身体喝滋润——阴虚体质喝的学问
- 第五章 津液不足，女人要滋阴
- 第六章 阴虚体质易感病症
- 第四篇 痰湿体质——祛痰除湿消脂
- 第一章 祛除湿痰，畅达气血——“逆转”痰湿体质
- 第二章 痰湿体质：清淡微温食物，化痰降浊畅气血
- 第三章 健脾胃，去痰湿——痰湿到平和的演变
- 第四章 腰带越长，寿命越短——祛脂减肥益健康
- 第五章 痰湿体质——培育“三高”的温床
- 第五篇 长痘易怒的湿热体质——祛湿清“浊”利身
- 第一章 湿热氤氲，又湿又热，排泄不畅的湿热体质
- 第二章 湿热体质：少甜少酒，燥湿散热助排毒
- 第三章 疏肝利胆，祛湿热——湿热体质养肝要先行
- 第四章 湿热季节助长湿热体质：夏季要避湿热
- 第五章 脸部困扰：从湿热到“痘痘”的转变
- 第六章 体质偏颇，疾病的温床：湿热体质易感病症
- 第六篇 失眠忧郁的气郁体质——疏肝理气养神
- 第一章 郁闷，不高兴，生闷气：气郁体质“善太息”
- 第二章 气郁体质：多吃补气食物，少饮酒
- 第三章 调顺气血，告别气郁——回归心灵的田园
- 第四章 气机郁滞不畅，大脑供血不足
- 第五章 体质偏颇，疾病的温床：气郁体质易感病症
- 第七篇 反复感冒的气虚体质——健脾避风，养正气
- 第一章 养生调体，气虚体质重在补气
- 第二章 气虚体质：忌冷抑热，从内到外滋养
- 第三章 养护气虚先固正气，正气充足百病消
- 第四章 脾生气，肺主气——气虚体质要壮脾肺
- 第五章 制敌先知敌，调和气虚先避邪气
- 第六章 体质偏颇，疾病的温床：气虚体质易感病症
- 第八篇 血脉不畅的血淤体质——疏肝活血散郁

## <<九种体质养生>>

第一章 通则不痛——血淤体质重在活血散淤

第二章 血淤体质：忌食寒凉，养阴化淤保健康

第三章 淤血加快衰老——抗衰从疏通气血开始

第四章 毒素丛生，血淤气滞——排除毒素气自畅

第五章 癌症——身体里的血淤气滞

第六章 妇科疾病多是淤血惹的祸

第九篇 易过敏的特禀体质——益气固表远离过敏

第一章 益气固表，养血消风——改善过敏体质

第二章 特禀体质：合理“挑”食，培本固表防过敏

第三章 免疫力是盔甲，改善特禀体质的秘密武器

第四章 从体质开始调整——逆转过敏体质

第十篇 形神和谐的平和体质——养生博采“中庸之道”

第一章 气血和谐，七情适度——得天独厚的平和体质

第二章 辨清体质选对吃法：均衡营养保健康

第三章 养心，平和体质养生的最高境界

第四章 养护平和体质需要顺应四时

第五章 平和体质一日中的养生智慧

<<九种体质养生>>

章节摘录

## <<九种体质养生>>

### 编辑推荐

《九种体质养生(超值白金版)》针对九种不同的体质，讲述了每种体质的形成原因、主要表现及易感疾病，帮助人们认识到自己是何种体质，并从饮食、生活起居、精神、药物、经络调养等方面指导人们，帮助人们找到专属自己的养生、保健、祛病方案，让人们可以随时把握身体的变化，对自己的身体进行简单调整，预防疾病的发生。

<<九种体质养生>>

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>