

<<解密中国人的九种体质>>

图书基本信息

书名：<<解密中国人的九种体质>>

13位ISBN编号：9787802316416

10位ISBN编号：7802316413

出版时间：2011-6

出版时间：中国中医药出版社

作者：王琦 田原

页数：226

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>

<<解密中国人的九种体质>>

内容概要

为什么你会怕冷？

什么原因让你比别人易胖？

痛经和长斑是正常的吗？

你，或家人、孩子是过敏体质吗？

总是感觉疲惫预示了什么？

失眠和抑郁的问题可以解决吗？

…… 众多关于身体的疑惑，都将在这本书中找到答案。

我们每一个人都是不同的，不同的性格，不同的生活方式，不同的出生、成长背景，这决定了不同的人，拥有的不同的体质。

然而你是哪一种体质？

这种体质倾向于发生哪些疾病？

在众多的养生方法中，究竟哪一种适合你的？

哪一种适合他的呢？

或者说什么样的人应该用什么样的方法？

《解密中国人的九种体质》可以说是一本认知身体的启蒙读物，从“中医体质学”这个角度，帮助你重新认识身体的个性，判别你的体质属于哪一种类型。

书中附有《中医体质分类与判定表》，只需简单填写，就能知道你是什么体质？

帮助你找到专属于自己的与众不同的养生、保健、祛病方法，按照所提供方法，就能随时把握身体变化的，对自己的身体进行简单调整，预防疾病发生。

你完全可以成为自己的保健医生。

《解密中国人的九种体质》由中医体质学创建人王琦教授和中医文化传播人田原女士共同创作完成，已于2009年5月上市。

<<解密中国人的九种体质>>

作者简介

王琦，男，北京中医药大学教授，博士生导师，国家重点学科《中医体质学》学科带头人。享受国务院特殊津贴，国家级名老中医，英国皇家医学会会员。

国际中医体质研究会主席。

从事临床、科研、教学工作30余年，第一次明确提出中医体质学说概念，将中医体质学分化成一门独立的学

<<解密中国人的九种体质>>

书籍目录

体质一：怕冷派——阳虚体质 故事 一、体凉、畏寒、怕冷——其实是阳虚了 二、冰镇饮品，“冻伤”了我们的阳气 1. 冰镇饮品，一点点损耗着阳气 2. 冷气下做爱埋下阳虚的祸根 3. 熬夜慢慢消耗着阳气 三、不当的清热解毒，压制了阳气 四、阳虚了，疾病就找来了 五、导致阳虚的几个误区 1. 大量出汗非健康，损津就是损阳气 2. 冬天赤脚穿拖鞋，寒气钻进涌泉穴 3. 夏天冷气封毛孔，“水液”迷途伤肾阳 六、阳虚之人养阳气，这些办法很简单 1. 巧用艾草灸督脉 2. 冬季烫脚养阳气 3. 生姜胜似“还魂汤” 4. 打通阳气桃木棒 5. 补阳桂附地黄丸 6. 鼓舞阳气四逆散 附：阳虚体质可以这样吃着补
 体质二：缺水派——阴虚体质 故事 一、阴虚，身体的“津液”不足了 1. 阴虚的人，只是看上去很健康 2. 阴虚之人“没力气”长痘 3. 从舌苔与脸颊找到阴虚的迹象 4. 长期盗汗，丢了阳气成阴虚 5. 阴分不足，视物昏花不见好转 6. 夜晚盗汗，阴虚之人“阴”更虚 二、阴虚体质容易得这些病 1. 失眠 2. 高血压 3. 红斑狼疮 4. 性冷淡……
 体质三：气短派——气虚体质 故事 一、气短，身体的“气”不足了 1. 气短的人，只是看上去很健康 2. 气短之人“没力气”长痘 3. 从舌苔与脸颊找到气虚的迹象 4. 长期盗汗，丢了阳气成阴虚 5. 阴分不足，视物昏花不见好转 6. 夜晚盗汗，阴虚之人“阴”更虚 二、气虚体质容易得这些病 1. 失眠 2. 高血压 3. 红斑狼疮 4. 性冷淡……
 体质四：痰派——痰湿体质 故事 一、痰湿，身体的“痰”多了 1. 痰湿的人，只是看上去很健康 2. 痰湿之人“没力气”长痘 3. 从舌苔与脸颊找到痰湿的迹象 4. 长期盗汗，丢了阳气成阴虚 5. 阴分不足，视物昏花不见好转 6. 夜晚盗汗，阴虚之人“阴”更虚 二、痰湿体质容易得这些病 1. 失眠 2. 高血压 3. 红斑狼疮 4. 性冷淡……
 体质五：长痘派——湿热体质 故事 一、长痘，身体的“火”多了 1. 长痘的人，只是看上去很健康 2. 长痘之人“没力气”长痘 3. 从舌苔与脸颊找到长痘的迹象 4. 长期盗汗，丢了阳气成阴虚 5. 阴分不足，视物昏花不见好转 6. 夜晚盗汗，阴虚之人“阴”更虚 二、湿热体质容易得这些病 1. 失眠 2. 高血压 3. 红斑狼疮 4. 性冷淡……
 体质六：长斑派——血瘀体质 故事 一、长斑，身体的“血”不通 1. 长斑的人，只是看上去很健康 2. 长斑之人“没力气”长痘 3. 从舌苔与脸颊找到长斑的迹象 4. 长期盗汗，丢了阳气成阴虚 5. 阴分不足，视物昏花不见好转 6. 夜晚盗汗，阴虚之人“阴”更虚 二、血瘀体质容易得这些病 1. 失眠 2. 高血压 3. 红斑狼疮 4. 性冷淡……
 体质七：过敏派——特禀体质 故事 一、过敏，身体的“气”不通 1. 过敏的人，只是看上去很健康 2. 过敏之人“没力气”长痘 3. 从舌苔与脸颊找到过敏的迹象 4. 长期盗汗，丢了阳气成阴虚 5. 阴分不足，视物昏花不见好转 6. 夜晚盗汗，阴虚之人“阴”更虚 二、特禀体质容易得这些病 1. 失眠 2. 高血压 3. 红斑狼疮 4. 性冷淡……
 体质八：郁闷派——气郁体质 故事 一、郁闷，身体的“气”不通 1. 郁闷的人，只是看上去很健康 2. 郁闷之人“没力气”长痘 3. 从舌苔与脸颊找到郁闷的迹象 4. 长期盗汗，丢了阳气成阴虚 5. 阴分不足，视物昏花不见好转 6. 夜晚盗汗，阴虚之人“阴”更虚 二、气郁体质容易得这些病 1. 失眠 2. 高血压 3. 红斑狼疮 4. 性冷淡……
 体质九：健康派——平和体质 故事 一、健康，身体的“气”通 1. 健康的人，只是看上去很健康 2. 健康之人“没力气”长痘 3. 从舌苔与脸颊找到健康的迹象 4. 长期盗汗，丢了阳气成阴虚 5. 阴分不足，视物昏花不见好转 6. 夜晚盗汗，阴虚之人“阴”更虚 二、平和体质容易得这些病 1. 失眠 2. 高血压 3. 红斑狼疮 4. 性冷淡……
 后篇：人的“病”是否天注定？
 附录 中医体质分类与判定自测表（中华中医药学会标准）

<<解密中国人的九种体质>>

章节摘录

体质差应该怎么办？

体质可以改变吗？

当然。

但是最主要的，你是什么体质呢？

1 怕冷派冬天穿棉衣，夏天穿短袖，这些对普通人来说是再正常不过的事情，但是却有一个人群，即使在最热的时候也要穿长袖衬衫，更有甚者夏天穿毛衣、棉衣，三伏天，别人开着空调才觉得舒服，他却要“全副武装”，孤独的承受着冷的感觉。

因为他是阳虚体质，体内阳气不足，身体就像冬天少了火炉的房间，从里到外的冷。

2 缺水派与之相反，另外一个群体的奇怪现象是，喜欢冬天吃雪糕，因为有时候会觉得心里燥热，整体来说，喜欢那种在凛冽的寒风中吃着雪糕，里外都透心凉的感觉。

晚上睡觉的时候手心、脚心发热，恨不得在脚底下放上冰块儿。

所有人都认为这是年轻，火力旺，且不知，这样的人可能是阴虚体质。

3 痰派除了这些比较特殊的情况，一些普遍的现象也都在透露与体质相关的信息。

比如前面说过的那位糖尿病朋友，只不过痰多点，肥胖点，脸色差了点，眼泡爱肿点……我们每天上班、下班的路上，地铁里，商场里，学校里，像这样的人还真不少，而肚子大、脸色发暗的人儿可能就是痰湿体质。

4 长痘派还有和“痰派”有点相似的湿热体质，这种体质的人在外观上应该最好辨认，一张冒油的脸和满面痘痘是明显标志。

有的人认为长痘不一定是坏事儿，说明还年轻，还有长“青春痘”的本事，其实是体内的湿热过重，里面又不“通风”，它们只好变成痘子往外挤。

千万不要以为用香皂洗脸，脸上不擦任何东西就能这些“油痘”消下去，因为这些痘子的根在体内，这种体质的人却偏爱吃辣，越吃热就越重，痘子就越多。

5 气短派现在，减肥成了女孩子们的必修课，不管真胖假胖，也一定要减肥。

但是你发现了吗？

减肥后的女孩子，特别是“饥饿疗法”减肥后的女孩子，脸色柔白，说话的声音变轻了，行动起来羸弱了，看上去轻飘飘的。

楚楚动人却成了气虚体质。

气不足，自然没有办法对抗来自外界的病邪，于是感冒变成了家常便饭，感冒了还不爱好，柔弱的美人，变得更加柔弱。

6 长斑派与长雀斑，蝴蝶般，老年斑有关的还有瘀血体质，如果有人经常为痛经而烦恼，就更需要了解一下这种体质，所谓不能则痛，而瘀则不痛，如果把血液比作身体里的河，痛经就是因为河道里有淤塞的地方，所以止疼片不管用，热红糖水不管用。

哦，对了，如果你的身体经常出现莫名的瘀青，就更要留意自己的瘀血体质，它可能跟很多种疾病有关。

7 郁闷派近年来演艺圈艺人频发抑郁引发自杀事件。

我们这一生当中，或多或少都有抑郁的时候，跟领导吵架了，跟妻子或丈夫窝气，跟同学、老师闹别扭，事业出现了阻滞，理想被现实打击……这么多的原因能够让我们郁闷，但是为什么，不是每个人都得抑郁症？

每个人都有抛弃生命的想法？

大多数时候，我们能够从抑郁的情绪里走出来，因为没走出来的人儿多数是气郁体质，王琦教授说的好，气郁质的人在天桥的这端，抑郁症就在天桥的那端，近吗？

一步一步地走过去很近。

远吗？

当你意识到了而转回身的话，就会离你越来越远。

8 过敏派然后，还有发作起来让人生不如死的过敏，同在一间屋子，窗外偷偷飘进一片柳絮，悄悄地

<<解密中国人的九种体质>>

来又悄悄地走，别人只是揉揉鼻子就过去了，你可惨了，不停的打喷嚏，鼻涕、眼泪一起流，最后还流进了医院里，医生说：过敏了。

你可曾想过，为什么一屋子的人唯有你过敏呢？

还有海鲜过敏、鸡蛋过敏、牛奶过敏……无所不在的过敏源你怎么才能躲得开？

远离过敏源只是一种不得已的办法，想要治本，还得调整你的特禀体质。

9 健康派一，二，三，四，五，六，七，八，哦，原来还落了最重要一种——人人渴望的平和体质。

平和体质的人发黑如墨，脸色红润，身材匀称而充满活力，他们的性情开朗、阳光，绝对不会为小事斤斤计较，也不会轻易郁闷或动怒。

平和质，不只是一种体质，而是一种生活状态，一份对健康的美好愿望，一个和谐生命的范本。

不过，九种体质并不是一个固定不变的系统，而是一个动态的模式，他们之间有着千丝万缕的联系，正如中医的金木水火土一样，他们相生相克，循环往复。

说明我们每个人实际上都同时拥有这九种体质的潜质，但是我们最应该搞明白的是，我们此阶段或者彼阶段最突出的体质特征。

这是我们的身体在此阶段或者未来出现问题的主要因素。

然后及时调整它，问题就被扼杀在摇篮里了。

<<解密中国人的九种体质>>

编辑推荐

为什么你会怕冷？

什么原因让你比别人易胖？

痛经和长斑是正常的吗？

你，或家人、孩子是过敏体质吗？

总是感觉疲惫预示了什么？

失眠和抑郁的问题可以解决吗？

……众多关于身体的疑惑，都将在《解密中国人的九种体质》中找到答案。

<<解密中国人的九种体质>>

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>