

<<体质养生一点通>>

图书基本信息

书名：<<体质养生一点通>>

13位ISBN编号：9787802453159

10位ISBN编号：7802453151

出版时间：2009-8

出版时间：军事医科

作者：孙金芳//郑艳

页数：153

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>

## <<体质养生一点通>>

### 内容概要

本书是关于介绍体质养身基本知识的专著，书中具体包括了：白领族告别亚健康状态、产后气郁质养生、肺阴虚—慢性咽炎怎么办、肾阳虚—手脚发冷怎么办、肾阳虚—腰腿痛怎么调养、手术后患者气虚质养生等内容。

本书适合从事相关研究工作的人员参考阅读。



## <<体质养生一点通>>

### 章节摘录

1.你是什么体质 你是什么体质 正常人群可大致分为以下八类体质： 平和体质 平和体质的特征是和谐适度，阴阳平衡。平和体质是一种身体和谐、自稳能力强的体质。拥有这种体质的人，身体不一定结实强壮，甚至可能还有些气血不足、血压偏低，脉搏也不是很有力，但是脏腑、气血很和谐，七情适度。

阳虚体质 阳虚体质的特征是热力不足，畏寒怕冷。如果把人体比喻成一台发动机，那么阳虚体质的人就是热力不足的发动机，经常会感觉到四肢发凉，即便是在夏天也经常感到手脚发冷，精神萎靡不振，明代医家张介宾说：“天之大宝，只此一丸红日；人之大宝，只此一息真阳。”

阳虚体质就是红日不那么灿烂，真阳不那么温暖，生命力不那么旺盛。真阳在哪里？藏在肾脏。

因此阳虚体质的人是肾阳相对不足。

气虚体质 气虚体质的特征是虚弱倦态，容易感冒。

气不仅是构成机体的物质，同时也是各脏腑功能的概括。

气虚体质的人常见多汗、容易感冒、皮肤容易过敏、经常打喷嚏等现象。

好像院子的篱笆，必须扎紧才能将坏人拒之门外，同样道理，人体的气也保护人体受外来之邪。

痰湿体质 痰湿体质的特征是惰怠乏力，百病丛生。

中医有“百病生于痰”、“顽痰生隆病”等说法，意思就是说很多病都是源于体内的痰湿。

痰湿多源于脾虚，水湿不能正常代谢，积聚在体内。

痰湿质的人容易出现眩晕、高血压、糖尿病：单纯性肥胖、高脂血症、不孕症、月经不调等疾病。

.....

<<体质养生一点通>>

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>