

<<解密人体9种体质的健康养生方案>>

图书基本信息

书名：<<解密人体9种体质的健康养生方案>>

13位ISBN编号：9787512701915

10位ISBN编号：7512701918

出版时间：2011-5

出版时间：中国妇女

作者：李秀梅

页数：232

字数：200000

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>

## <<解密人体9种体质的健康养生方案>>

### 内容概要

为什么您总是会怕冷？  
为什么您看上去总是面黄肌瘦？  
为什么您的脸部总是被痘痘常驻？  
为什么您动不动就过敏了？  
为什么您总是感觉有疲惫劳累不堪这样的征兆？  
为什么您经常失眠或抑郁？

诸多关于身体的疑惑，都将在这本《解密人体9种体质的健康养生方案》中找到答案！

您知道人体有几种体质吗？  
您知道自己属于哪种体质吗？  
您知道……面对诸多问题，《解密人体9种体质的健康养生方案》将逐一为您解密！  
本书由李秀梅主编。

## <<解密人体9种体质的健康养生方案>>

### 书籍目录

#### 上篇体质健康篇

#### 第一章体质概述——解读亿万苍生的生命质量

体质的概念与差异性

影响体质的因素

体质的分类及特点

体质的标志

#### 第二章气虚体质——气短族，益血补气养生法

如何判断气虚体质

揭秘气虚体质的人为何反复感冒

过度疲劳是对气的透支

气运动，关乎人之生命活动

怎样调整气虚体质

减肥，减掉的不是脂肪而是正气

#### 第三章阳虚体质——怕冷族，阳气充足养生法

阳虚体质为什么怕冷

体凉、胃寒、怕冷——其实是阳虚了

清热解毒方法不当，压制了阳气

阳虚之人养阳气，采用这些方法

#### 第四章阴虚体质——缺水族，活气补阴养生法

如何判断是否阴虚

阴虚的人，只是看上去很健康

阴虚体质的人容易得哪些疾病

揭秘阴虚体质人的“三宗罪”

女人需要一生滋阴养血

调整阴虚，平安度过更年期

夜晚睡眠好才是补阳滋阴的基本法

#### 第五章痰湿体质——多痰族，健脾通气养生法

体内痰湿“堆积”，引发肥胖

“脾”气虚弱，食物难以运化

从脾虚到痰湿的全程演变

益气健脾，痰湿体质吃“化”法

甜、黏食物，消化不了就成了“痰”

适当出汗是平衡人体阴阳的有效手段

脾主思，不要思虑过度

#### 第六章湿热体质——长痘族，消痘除湿养生法

关注体质演变，查找“青春痘”病源

湿热体质带来怎样的疾病

湿热季节助长湿热体质

内湿与外湿

消除湿热体质的健康食法

#### 第七章特禀体质——过敏族，缓解过敏养生法

特禀体质为什么出现过敏现象

过敏是身体的“变态”行为

一对过敏认识的几大误区

中药可以转变过敏体质

## <<解密人体9种体质的健康养生方案>>

逆转特禀体质有哪些良药

第八章血淤体质——长斑族，活血防淤养生法

血淤体质为什么会长斑

淤血可以引起哪些身体病变

淤血，会加速身体的衰老

血淤体质有预兆，妙用血府逐淤汤

如何调整血淤体质

血淤体质的绿色食品

第九章气郁体质——郁闷族，降压解闷养生法

你离“抑郁”有多远

气郁体质与抑郁症只隔着一座桥

气郁与阳痿，是一个恶性循环

女人的抑郁症，是真是假

气血亏虚和“产后忧郁”

调整气郁体质，回归心灵的田园

第十章平和体质——健康族，同气相求养生法

平和体质，是人体未能完成的体质分类

“同气相求”是健康一生的最大原则

做自己身体的主人，莫要一切都从“病”说起

读懂你的身体

下篇养生健康篇

第十一章体质与养生

不同体质的养生方法

健康饮食原则

生活习惯与养生的关系

第十二章饮食之养生

阳虚体质：多喜温热，忌食生冷

阴虚体质：多食水果，少食辛辣

气虚体质：忌冷抑热，细水长流

痰湿体质：口味清淡，适当吃姜

湿热体质：少甜少酒，少辣少油

血淤体质：活血化淤，忌食寒凉

气郁体质：适补肝血，少量饮酒

特禀体质：清淡均衡，粗细搭配

平和体质：不伤不扰，顺其自然

第十三章药物之养生

阳虚体质：平和勿燥热、补阳为上策

阴虚体质：银耳与阿胶，进补需佳品

气虚体质：选四君益气，用屏风固表

痰湿体质：健运脾胃，通脉又化痰

湿热体质：适当饮凉茶，中病即可止

血淤体质：逍遥可疏肝，桃红能活血

特禀体质：益气固表，补肾精肾气

气郁体质：逍遥越鞠佳，枸杞当归良

平和体质：平日饮食均衡，养生先养心

第十四章经络之调养

阳虚体质：关元、中极、神阙、气海

<<解密人体9种体质的健康养生方案>>

气虚体质：中脘、神阙、气海

痰湿体质：中脘、水分、神阙、关元、丰隆

湿热体质：承山、合谷、太冲、内庭、曲池

血淤体质：三阴交、足三里、关元

特禀体质：根据特禀体质的不同特征选择经络

气郁体质：气郁方面的疾病都可以通过三焦经来调理

平和体质：先天禀赋，注意保持

## <<解密人体9种体质的健康养生方案>>

### 编辑推荐

健康，是人们日常生活的永恒话题。

所以，人们总是尝试不同的养生保健方法来维持健康的体魄，殊不知，人有9种体质，每种体质都有其独特的健康方案。

如果我们不能“对质”，何以谈健康？

阅读《解密人体9种体质的健康养生方案》，让您全面了解自己的体质，还自己一个年轻健康的体魄！

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>