

<<轻松学会体质养生>>

图书基本信息

书名：<<轻松学会体质养生>>

13位ISBN编号：9787513207331

10位ISBN编号：751320733X

出版时间：2012-4

出版时间：中国中医药出版社

作者：陆小左 胡广芹

页数：333

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>

## <<轻松学会体质养生>>

### 内容概要

中医体质辨识已经成为进入国家公共卫生服务体系的中医体检项目，在全国广泛推广和应用，体质养生已经成为人们的共识。

本书对国家标准中的九种体质分别进行了体质辨识和养生方法的阐释。

详尽地从情志、运动、膳食、起居、中药调养、经络腧穴等方面，介绍了具体可行的体质养生方案。同时结合全国各地“治未病”中心的工作实际，增添了血虚质的养生方案。

本书通俗易懂，图文并茂，让读者轻松地学会体质养生的专业知识。

不仅适合广大人民群众阅读，也适合广大“治未病”工作者参考。

## <<轻松学会体质养生>>

### 书籍目录

#### 漫话体质养生

##### 您了解体质吗

- 一 体质的概念
- 二 体质的构成
- 三 体质状况的评价
- 四 体质的特点
- 五 了解中医体质的收获

##### 趣话体质的形成

- 一 先天禀赋
- 二 后天影响

##### 体质的分类

- 一 平和质
- 二 气虚质
- 三 阳虚质
- 四 阴虚质
- 五 痰湿质
- 六 湿热质
- 七 血瘀质
- 八 气郁质
- 九 特禀质

##### 体质的简单评定

- 一 体质的评定原则
- 二 不同体质的评定标准

##### 体质养生九原则

- 一 主动休息
- 二 均衡营养
- 三 保障睡眠
- 四 自我放松
- 五 培养情趣
- 六 有氧运动
- 七 调整心情
- 八 欣赏音乐
- 九 通畅二便

#### 趣话体质养生法

##### 平和质

- 一 起居养生
- 二 季节养生
- 三 膳食养生
- 四 运动养生
- 五 情志养生
- 六 中药调养
- 七 经络腧穴养生

##### 气虚质(附：血虚质)

- 一 起居养生
- 二 季节养生

<<轻松学会体质养生>>

三膳食养生

四运动养生

五情志养生

六中药调养

七经络腧穴养生

附：血虚质

阳虚质

一起居养生

二季节养生

三膳食养生

四运动养生

五情志养生

六中药调养

七经络腧穴养生

阴虚质

一起居养生

.....

附录

## <<轻松学会体质养生>>

### 章节摘录

您了解体质吗 一、体质的概念 中医体质是指从中医的角度来看待我们机体的素质，即人的天赋禀性和体格特征，是指人体禀承先天（指父母）遗传、受后天多种因素影响，所形成的与自然、社会环境相适应的功能和形态上相对稳定的固有特性。

他就像人的性格。

一样，既有不变的一面，又不是完全不能改变的，这也就是所谓的相对稳定性。

体质通过形态结构、生理特性、心理特性和病理反应状态的不同表现出来。

在生理上表现为组织器官等的机能代谢调节方面的个体差异。

在病理上表现为对某些不利环境的不易适应性、某些致病因素的易感性、产生疾病种类的特异性和疾病转变转归的倾向性等等。

简而言之，中医体质就是在中医看来你区别于其他人而特殊存在的一组个性特征。

每个人的身体状况不同，体质也不同。

2009年4月，中华中医药学会颁布了。

《中医体质分类与判定标准》。

中医体质学说主要从形态结构、生理机能、心理状态和病理反应状态四个不同方面去认识和研究人体，并揭示个体差异。

二、体质的构成 1。

形态结构 形态结构包括直观可见的外部形态结构和间接可见的内部形态结构。

内部为外部之基础，外部为内部之体现。

因为外部形态结构体现得最为直观，故其包含的体表形态、体格、体型方面即成为体质特征的重要组成部分。

具体到肥瘦高矮、胸围体重、面色明暗、毛发疏密、舌脉征象等都是反映个人体质的重要指标。

即使同是美女，燕瘦环肥亦分很多标准。

如高贵典雅之美的有王昭君，雍容大方的有武则天，清纯脱俗有西施，活泼调皮有小燕子等。

.....

<<轻松学会体质养生>>

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>