

<<不同体质的养生智慧>>

图书基本信息

书名：<<不同体质的养生智慧>>

13位ISBN编号：9787533748791

10位ISBN编号：7533748794

出版时间：2011-1

出版时间：安徽科学技术出版社

作者：韩珊珊 编

页数：286

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>

<<不同体质的养生智慧>>

前言

所谓体质，是指人体因为先天遗传及后天环境的影响所产生的身体特质，主要包括“寒”“热”“虚”“实”四种，由于工作、饮食、起居习惯等不同，从这四种体质中还会演化出更多的体质类型。

根据2009年4月9日出台的《中医体质分类与标准》对体质的辨识，人的体质可分为两大类，共9种。

两大类即正常体质和偏颇体质，前者是指平和体质，即健康体质；后者则包括气虚体质、阳虚体质、阳盛体质、血瘀体质、痰湿体质、湿热体质、阴虚体质和气郁体质八种，当人体拥有上述偏颇体质之一时，就意味着体内阴阳失去平衡，也就是处于亚健康状态，并有可能向疾病方向发展。

体质对于健康具有重要的意义，分清体质不仅是医学实践所必需，更能为每个人建立自己的健康体系提供必要的指导。

体质方面的知识可以应用于人们的日常生活中，如饮食、运动锻炼、用药、起居习惯、心态、保健等方面，倘若人们能根据自己的体质选择相应的养生方法，则能保障健康、少生疾病，病后易愈。

<<不同体质的养生智慧>>

内容概要

内容针对人体九大体质特征详细地讲解了其最适合的养生方法，包括刮痧、按摩、拔罐、针灸、四季养生、药物滋补及饮食、心理调整等十个方面，让您一看就懂、一学就会、一用就灵，从各方面准确调理身体，轻松收获健康。

<<不同体质的养生智慧>>

作者简介

韩珊珊，女，北京京华医科大学中医临床专业专科、北京中医药大学中药学专业专科、北京语言大学对外汉语专业本科毕业，主要工作和研究方向为中医保健。

代表作品有《黄帝内经养生秘方》《千金方养生秘方》《糖尿病临床对照手册》等多部。

<<不同体质的养生智慧>>

书籍目录

第一章 平和体质：脏腑协调体格健硕 第一节 先天禀赋、后天保持，塑造平和健康 第二节 顺其自然养生法 不伤、不乱，平和到底 借时养生，健康平安第二章 阳虚体质：火气不旺畏惧寒冷 第一节 经常受凉、服药等导致阳虚 冷气下的享受，其实是阳虚的祸根 营养不足，导致脾阳散精 忽视身体保温，导致寒气侵阳 冷饮冷食，让阳气慢慢耗损 熬夜或房事过频，令肾阳提前消散 长期服药，一点一点压制阳气 温补不当，阻滞阳气流通 大量流汗，损津损阳气 第二节 易患腹泻、水肿、骨关节痛等病症 肾阳虚引发肥胖症 肾阳虚造成痹证、水肿 脾肾阳虚易患骨质疏松症 脾肾阳虚易造成腹泻 肝脾肾阳虚易导致月经不调 阳虚导致的其他病症第三章 阳盛体质：怕热喜凉，易患实症第四章 气虚体质：正气亏缺，易患感冒第五章 痰湿体质：阳气不足，警惕肥胖第六章 湿热体质：水湿内停，排泄受阻 第七章 阴虚体质：阴气不足，津亏燥热第八章 血瘀体质：肤色晦暗，易患肿瘤第九章 气郁体质：气不外达，血动不畅附录 人体常用养生经络穴位

<<不同体质的养生智慧>>

章节摘录

近年来保健药品越来越受人们青睐，特别是一些温热类补品最受年轻男性和老年人喜爱。但人体阴阳有其生长收藏、升降沉浮的规律，阳虚者服用温补类保健品可提高阳气，但原本体质就偏热的人服用温热补品就会造成体内阳气骤升，进而过盛。

特别是一些患有性功能障碍的男性。

认为阳痿就是阳虚造成的.但实际上阳痿并非全由阳虚造成，湿热体质也是导致阳痿的主要原因之一。如果不辨症状就随意服用保健药品，阳痿不但没有赶走。反而会增加体内热量，最终使体质偏离正常的状态。

经常受寒易导致“热伤身” 人体在进化过程中，为了抵抗疾病的侵袭，逐渐出现一些防御功能，这些功能会激发人体自身的免疫力，将邪气从体内驱逐出去。

例如，当肺部感受寒气时，为了排泄寒气，身体的气血会首先涌入肺部，提升肺部的能力，从而将寒气赶出体内。

此时，为了与寒气对抗，在气血的“支持”下，肺部就会不断散发出热量。

这种“对抗”偶尔出现具有防病治病的作用。

但若长期或频繁出现，就容易导致体内热气火盛。

肺部散发的热量超出感受的风寒，多余的热气就会蓄积在体内，热壅血瘀，易使体质出现阳盛阴衰的状况。

.....

<<不同体质的养生智慧>>

编辑推荐

怎么有人会面色晦暗？
怎么有人极怕寒冷？
怎么有人燥热难耐？
怎么有人终日郁郁寡欢？
.....一切问题的根源就在于每个人体质的不同，细分起来人的体持类型有平和体质、阳虚体质、阳盛体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、阴虚体质、血瘀体质、气郁体质这九种体质。

<<不同体质的养生智慧>>

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>