

<<詹医师的体质养生课 阳虚体质>>

图书基本信息

书名：<<詹医师的体质养生课 阳虚体质>>

13位ISBN编号：9787534138713

10位ISBN编号：753413871X

出版时间：2010-10

出版时间：浙江科技

作者：詹强 编

页数：78

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>

<<詹医师的体质养生课 阳虚体质>>

内容概要

我们常用“阳光”来形容一个人朝气蓬勃，健康有活力，当我们的身体缺乏这种“阳光”的时候，我们的健康就会受到影响，生理功能就会产生偏差，从而影响我们的生活质量。

张小姐给我们的印象就是一个缺乏温暖和生机的人。

其实，张小姐的怕冷是她的体质造成的，这是阳虚体质的典型表现。

那么，你是不是阳虚体质的人呢？

阳虚体制占总人群的7.9%，24道测试题轻松判定个人体质，量身定制个性化养生方案，快来测测吧。

<<詹医师的体质养生课 阳虚体质>>

作者简介

詹强，出生于中医世家，自幼对中医药有着浓厚的兴趣。
现为浙江中医药大学附属广兴医院(杭州市中医院)主任中医师、教授，硕士生导师，国家级重点专科的学科带头人，浙江省中医学学会推拿分会副主任委员，杭州市针灸推拿学会副会长，被授予“杭州市名中医”称号。

他推

<<詹医师的体质养生课 阳虚体质>>

书籍目录

你是阳虚体质吗 快来测一测吧 你平时有这些困惑吗如何改善阳虚体质 调整生活习惯护卫身体阳气
补阳大法第一招——温阳散寒养生茶 补阳大法第二招——药粥食疗养生好 补阳大法第三招——药膳
补阳有诀窍 踢踢腿，动动腰，做做养阳操 闲时敲摩养阳经络后记

<<詹医师的体质养生课 阳虚体质>>

章节摘录

通过前面的讲解，相信大家对阳虚体质的特征有了一定的了解。

阳气是生命的根本，《黄帝内经·素问》里说：“阳者卫外而为固也。”

意思是说，阳气具有温养全身组织、维护脏腑功能的作用，使人体具有抵御外邪的能力。

说白了，其实阳气是人体内的一种具有温煦功能的物质，好比自然界中的太阳。

自然界缺少了太阳的光芒，也就没有了万物的勃勃生机。

人也是一样，缺乏了温煦的阳气，人体就会冷冰冰、病恹恹。

民间将阳虚解释为“活力不足”，还真有道理。

明代著名医学家张景岳在他的《类经附翼》里谈及阳气时有这么一句话：“凡万物之生由乎阳，万物之死亦由乎阳，非阳能死物，阳来则生，阳去则死矣。”

意思是说，万物因为阳气而生，也因为阳气而死，不是阳气能置万物于死地，而是有阳气则能生存，没有阳气就要死亡。

既然阳气这么重要，那么一旦发现自己有阳虚的朋友一定不能忽视，要赶快把缺失的阳气补回来，把自己的身体调理好。

詹医师建议所有有条件的朋友，一定要睡好子觉。

什么是子觉呢？

子觉就是在晚上子时（半夜11点到凌晨1点）睡好觉。

对于阳虚体质的朋友来说，在11点前上床睡觉是养阳气的关键之一。

<<詹医师的体质养生课 阳虚体质>>

编辑推荐

阳虚体质占总人群的7.9%，24道测试题轻松判定个人体质，量身定制个性化养生方案。
王琦教授解密中国人的九种体质，赠王琦教授九种体质分型标准，中华医学会体质分类与判定息测表

千人一方，万人同法乃养生大忌，体质不同，养生方法就不同。
《黄帝内经》的养生思想“阴平阳秘，精神乃治”实操版：属于你的养生食物+经穴按摩+平和情绪 = 人体元气增强。

<<詹医师的体质养生课 阳虚体质>>

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>