

<<詹医师的体质养生课 气虚体质>>

图书基本信息

书名：<<詹医师的体质养生课 气虚体质>>

13位ISBN编号：9787534138751

10位ISBN编号：7534138752

出版时间：2010-9

出版时间：浙江科技

作者：詹强 编

页数：85

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 气虚体质>>

### 内容概要

流感、甲流，这些漂浮在空气中和我们共存的病毒，随时在我们的周围，威胁我们的健康。为什么同在一个办公室，有的人特别容易感冒，而有的人只是打两个喷嚏，有的人却一点也没受到影响？

我们会说那些容易感冒的人：体质太虚了。

其实，就是“气虚”。

早在《黄帝内经·素问》就有“正气存内，邪不可干，邪之所凑，其气必虚”的说法，也就是说，气足的人，比较容易抵御各种病菌的侵袭，而气不足的人则会出现各种各样的症状。

那么，快来看看，你是不是也是这样的气虚体质，做完下面小小的测试，就一目了然了。

气虚体质占总人群的12.71%，本书24道测试题轻松判定个人体质，量身定制个性化养生方案。

## <<詹医师的体质养生课 气虚体质>>

### 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 气虚体质>>

### 书籍目录

你是气虚体质吗 快来测一测吧 你平时有这些困惑吗如何改善气虚体质 注意生活小细节是改善气虚体质的关键 补气大法第一招——补气益气养生茶 补气大法第二招——药粥养生食疗好 补气大法第三招——药膳补气有诀窍 自己做做补气操 经络调理，开启你的气门后记

## <<詹医师的体质养生课 气虚体质>>

### 章节摘录

有个广告，大家一定印象很深，“牙好，胃口就好，吃嘛嘛香，身体倍棒。”胃口打开，就说明你的胃能承载很多的食物，而且，这么多的食物只有消化掉，你才会很舒服。而消化食物的功能就依赖脾的运作。食物入胃，受脾胃消化，变成有用的营养和无用的糟粕，如果脾胃运作的力量不足，那么食物就难以消化，自然就不想吃东西了。没有营养，就会四肢无力，精神倦怠，面色发黄。而且，如果食物消化不好，肠胃的吸收功能也会不好，所以，脾气虚弱的人，大便也不正常。食物过凉则容易便溏，食物过热则便秘。

古语有云：肌肤毛发，受之父母，不得有毁。可见我们的毛发是从胚胎发育而来，所谓先天而成。先天不足，我们可以用后天来补充，即“先天生后天，后天养先天。”先天不足，肾气亏虚，除了头发稀少，容易脱落外，还会影响生长发育。

耳鸣是指在没有任何外界刺激条件下所产生的异常声音感觉。如感觉耳内有蝉鸣声、嗡嗡声、嘶嘶声等单调或混杂的响声，实际上周围环境中并无相应的声音，也就是说耳鸣只是一种主观感觉。耳鸣可以短暂或持续性存在，严重的耳鸣可以扰得人一刻不得安宁，令人十分紧张。如果是持续性耳鸣，尤其是伴有耳聋、眩晕、头痛等其他症状，则要提高警惕，尽早就医，细查耳鸣病因。

## <<詹医师的体质养生课 气虚体质>>

### 编辑推荐

气虚体质占总人群的12.71%，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 气虚体质>>

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>