

<<中医体质养生>>

图书基本信息

书名：<<中医体质养生>>

13位ISBN编号：9787802457188

10位ISBN编号：7802457181

出版时间：2011-11

出版时间：中华书局

作者：傅杰英

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>

<<中医体质养生>>

内容概要

本书从人的八种体质入手，分别讲不同体质的人如何养生和养神。

作者逐一讲述每种体质的形成原因、主要表现和易感疾病，帮助人们认识自己是何种体质，并从饮食、生活起居、精神、药物、经络调养等方面告诉人们，养生要因人而异，体现个体差异，才能获得事半功倍的效果。

<<中医体质养生>>

作者简介

傅杰英，黄帝内经专业硕士研究生，针灸学博士研究生。

现为广州中医药大学针灸推拿学院教授。

长期从事中医美容、中医养生、中医体质的教学及临床工作，具有很好的中医理论修养和针灸妇科、针灸调体临床经验。

<<中医体质养生>>

书籍目录

自序

第一讲 认识你自己

- (一)真正中医意义上的养生
- (二)养生是自己的事情
- (三)关于“养生热”的思考
- (四)养生的六个层次
- (五)养生要根据自己的体质特点
- (六)关于中医所说的“体质”
- (七)关于性格分类
- (八)体质的基本分类
- (九)体质是如何形成的?
- (十)体质的复杂性

第二讲 平和体质

- (一)主要表现
- (二)形成原因
- (三)主要优势
- (四)常见兼加体质
- (五)易感疾病
- (六)养生方法

第三讲 阳虚体质

- (一)主要表现
- (二)形成原因
- (三)主要优势
- (四)常见兼加体质
- (五)易感疾病
- (六)养生方法

第四讲 气虚体质

- (一)主要表现
- (二)形成原因
- (三)主要优势
- (四)常见兼加体质
- (五)易感疾病
- (六)养生方法

第五讲 气郁体质

- (一)主要表现

第六讲 痰湿体质

第七讲 瘀血体质

第八讲 湿热体质

第九讲 阴虚体质

后记

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>