<<体质养生一点通>>

图书基本信息

书名:<<体质养生一点通>>

13位ISBN编号: 9787802453159

10位ISBN编号:7802453151

出版时间:2009-8

出版时间:军事医科

作者: 孙金芳//郑艳

页数:153

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

<<体质养生一点通>>

内容概要

本书是关于介绍体质养身基本知识的专著,书中具体包括了:白领族告别亚健康状态、产后气郁质养生、肺阴虚—慢性咽炎怎么办、肾阳虚—手脚发冷怎么办、肾阳虚—腰腿痛怎么调养、手术后患者气虚质养生等内容。

本书适合从事相关研究工作的人员参考阅读。

<<体质养生一点通>>

书籍目录

1.你是什么体质 决定体质的主要因素 你是什么体质 为什么养生也要"因体质而异"2.平和质(A型)1.平和质特征2.养生方法3.药膳指导4.平和质特殊人群在特殊生理阶段的养生3.气虚质(B型)1.气虚质特征2.气虚质养生方法3.药膳推荐4.手术后患者气虚质养生5.失眠6.幼儿脾胃不足的涮养7.肺气虚怎么办8.肺气虚—反复感冒怎么办9.产后调养4.阳虚质(C型)1.特征2.养生方法3.老年人阳虚质养生4.肾阳虚怎么调养5.肾阳虚—腰腿痛怎么调养6.肾阳虚—手脚发冷怎么办5.阴虚质(D型)1.特征2.养生方法3.药膳推荐4.肺阴虚—慢性咽炎怎么办5.胃肠阴虚—便秘怎么办6.痰湿质(E型)1.特征2.养生方法3.药膳推荐4.白领族告别亚健康状态5.药膳推荐—降脂化痰6.药膳推荐—化湿止带7.湿热质(F型)1.特征2.养生方法3.药膳推荐4.油客湿热质养生5.祛除湿热—美由内而发6.药膳推荐7.保护肝脏,人体的清道夫8.血瘀质(G型)1.特征2.养生方法3.药膳推荐4.血瘀质痛经—调理气血,呵护女性健康5.改善血瘀质,远离动脉硬化9.气郁质(H型)1.特征2.养生方法3.气郁—胃肠功能紊乱怎么办4.产后气郁质养生5.优雅地行走—平稳度过更年期10.特禀质(I型)1.特征2.养生方法3.药膳推荐4.过敏体质—培本固元,减少过敏发生

<<体质养生一点通>>

章节摘录

1.你是什么体质 你是什么体质 正常人群可大致分为以下八类体质: 平和体质 平 和体质的特征是和谐适度,阴阳平衡。

平和体质是一种身体和谐、自稳能力强的体质。

拥有这种体质的人,身体不一定结实强壮,甚至可能还有些气血不足、血压偏低,脉搏也不是很有力 ,但是脏腑、气血很和谐,七情适度。

阳虚体质 阳虚体质的特征是热力不足,畏寒怕冷。

如果把人体比喻成一台发动机,那么阳虚体质的人就是热力不足的发动机,经常会感觉到四肢发凉, 即便是在夏天也经常感到手脚发冷,精神萎靡不振,明代医家张介宾说: " 天之大宝,只此一丸红日 ;人之大宝,只此一息真阳。

"阳虚体质就是红日不那么灿烂,真阳不那么温暖,生命力不那么旺盛。

真阳在哪里?藏在肾脏。

因此阳虚体质的人是肾阳相对不足。

气虚体质 气虚体质的特征是虚弱倦态,容易感冒。

气不仅是构成机体的物质,同时也是各脏腑功能的概括。

气虚体质的人常见多汗、容易感冒、皮肤容易过敏、经常打喷嚏等现象。

好像院子的篱笆,必须扎紧才能将坏人拒之门外,同样道理,人体的气也保护人体受外来之邪。 痰湿体质 痰湿体质的特征是惰怠乏力,百病丛生。

中医有"百病生于痰"、"顽痰生隆病"等说法,意思就是说很多病都是源于体内的痰湿。 痰湿多源于脾虚,水湿不能正常代谢,积聚在体内。

痰湿质的人容易出现眩晕、高血压、糖尿病:单纯性肥胖、高脂血症、不孕症、月经不调等疾病。

.

<<体质养生一点通>>

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