

《九种体质养生（彩）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2014年07月01日

开本：12k

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787530889480

编辑推荐

马洪莲著的《九种体质养生》告诉我们体质类型决定健康状况，中医向来注重个体差异：辨体识病，因人养生。并提出了体质养生这一概念：通过对个人体质的辨别，来确定其体质属性，对不同体质的人通过辨证调理来达到健康养生的目的，实现对健康的维护和促进。

内容简介

体质是指人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态等方面综合的、相对稳定的固有特质。根据体格、体能和适应能力这三个方面可以将体质分为平和体质、阳虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、阴虚体质、血瘀体质、气郁体质、特禀体质这九种类型。在体质形成过程中，先天因素起着决定性的作用。但是人的体质并非一成不变，良好的生活环境，合理的饮食、起居，稳定的心理情绪，可以增强体质、促进身心健康。反之则会使体质衰弱，甚至导致疾病。马洪莲编著的《九种体质养生》对每种体质的形成原因、主要特征、易感疾病及保健方法都进行了清晰明了的讲解，以便读者判断自己的体质属性，了解不同的体质易患哪些病症，平时饮食起居应该如何保养，以减少发病的概率。同时，本书对于同样的病症，针对不同的体质又给出了不同的调养和施治办法，具有较高的实用价值。

目录

- 第一章 探古寻今，解密中国人的九种体质
- 第二章 阳虚体质——不伤不损养阳气
- 第三章 阴虚体质——滋阴润津降虚火
- 第四章 痰湿体质——祛痰除湿消脂
- 第五章 湿热体质——祛湿清“浊”利身
- 第六章 气郁体质——疏肝理气养神
- 第七章 气虚体质——健脾避风，养正气
- 第八章 血瘀体质——疏肝活血散郁
- 第九章 特禀体质——益气固表远离过敏
- 第十章 平和体质——养生博采“中庸之道”

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)