

<<体质调理>>

图书基本信息

书名：<<体质调理>>

13位ISBN编号：9787218059679

10位ISBN编号：7218059678

出版时间：2008-12

出版时间：广东人民出版社

作者：马娅，颜浴 鞅

页数：259

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>

<<体质调理>>

前言

体质是我们常挂在口中的词，而自己体质的好坏更是我们心中常念叨的，但您知道体质于人到底有何意义吗？

您知道自己属于哪种体质吗？

您知道如何调理您的偏颇体质吗？

本书要回答的正是这些关乎健康的大问。

阅读本书，您就是在阅读自己的身体与心灵，做到真正的“知己”。

今天，人们一直备受“看病难、看病贵”的困扰，但困扰之余，又有多少人认识到防病比治病更重要呢？

“重治疗轻预防”的错误观念始终根深蒂固。

人们对防病保健往往是“说起来重要，做起来次要，忙起来不要”，仍是舍得花大把钱去治病，却不愿意对健康进行微薄投资。

<<体质调理>>

内容概要

本书以浅白易懂的语言从何谓体质，体质的分型及其表现特征，体质是如何形成的，体质变化的相关因素，体质与疾病及美容的关系，体质调理的意义，体质调理的主要法门等方面为您条分缕析，解难释疑。

更着重介绍对各种体质行之有效、丰富多彩的调理方法，并以生动浅显的方式对相关的医学原理作了简介，务使您能知其然，也知其所以然。

本书的着眼点并不是教您一些养生防病的小技巧，而是告诉您最根本、最切实、最正确的养生防病观念，以及系统全面的相关知识与可行的操作方法。

通俗易懂、生动有趣、系统全面、实用、自我操作性强，应是“中医书网互动丛书”的一大亮点。

<<体质调理>>

作者简介

马娅，女，从事中医养生美容研究工作三十余年，现任广东省政协第十届委员会委员、广州市政协第十一届委员会委员、中会全国工商联美容化妆品业商会会长、广东省美容美发化妆品行业协会会长、广东省美容美发化妆品行业协会会长、世界华人美容美发聪明主席；荣获世界杰出华

<<体质调理>>

书籍目录

第一章 体质就是你的健康家底 一、关注体质聪明，关注疾病无奈 二、晒一晒您的体质，数一数您的健康家底 三、体质形成——“往事并不如烟” 第二章 明白医理养生调体 一、稍涉阴阳变化，已懂一半医理 二、若识气血津液，将成养生“专家” 第三章 体质有分类，你可“对号入座” 一、阳虚质——男性最忌惮的“火力不足” 二、血虚质——女性最担忧的“血不养颜” 三、阴虚质——干瘦型身材“单恋”虚热底 四、气虚质——能量不足御病差 五、阳盛质——火气大，知君几多“实热底” 六、气郁质——问君能有几多愁？

七、瘀血质——血行不畅必有所火 八、痰湿质——肥胖与黏滞，不离也小弃 九、湿热质——南方地域中的“阴影相随” 十、特禀质——过敏的、缺陷的，就是伤感的 十一、平和质——我们祈望的平衡体质 十二、混合质——体质也兴“混搭风” 第四章 生理有变体质可调 一、年少与年老，有着天壤之别 二、男子葆精养气，女子藏血驻颜 三、心理与生理源源交织 第五章 体质偏颇疾病敲门 一、体质与正邪的“爱恨情仇” 二、体质与病证的“风花雪月” 三、体质与发病的“前因后果” 四、体质几何？

病情几多？

五、体质与容貌，“一荣俱荣，一损俱损” 第六章 调体质是防病治病的最上游 一、调体质——不治已病，治未病 二、调体质——省钱的经济学 三、调体质——治病求本，根壮叶茂 四、调体质——体质强一分，疾病去三分 五、调体质——与化妆品无关的美容大法 第七章 体质调理有很多路径 一、生活调理之道 二、药食调理之道 三、经络调理之道 四、运动调理之道 五、心理调理之道 六、气功调理之道 七、调体原则——中和之道 第八章 如何顺水推舟，因质而调 一、如何调理阳虚质 二、如何调理血虚质 三、如何调理阴虚质 四、如何调理气虚质 五、如何调理阳盛质 六、如何调理气郁质 七、如何调理瘀血质 八、如何调理痰湿质 九、如何调理湿热质 十、如何调理特禀质 十一、如何调理平和质 第九章 自主健康的作用 一、自主健康——柏馨家康的理念 二、柏馨家康的自主健康服务 三、智能调控——柏馨家康的能耐 四、与人方便——柏馨家康的服务原则 五、柏馨伴您行，健康有保障

<<体质调理>>

章节摘录

插图：第一章 体质就是你的健康家底一、关注体质聪明，关注疾病无奈“治病之要，首当察人体质之阴阳强弱，而后方能调之使安。

”（《医门棒喝·人身阴阳体用论》）大家最熟知的古代名医莫过于华佗与扁鹊了，有这么一则关于扁鹊的小故事可以帮助我们了解体质的意义。

《鹞冠子·世贤》载：魏文侯问扁鹊说：“你们家兄弟三人，都精于医术，到底哪一位最好呢？”

扁鹊回答：“大哥最好，二哥次之，我最差。”

文侯再问：“那么为什么你最出名呢？”

扁鹊答说：“我大哥治病，是治病于病情发作之前。

由于一般人不知道他事先能铲除病因，所以他的名气无法传出去，只有我们家的人才知道；我二哥治病，是治病于病情初起之时。

一般人以为他只能治轻微的小病，所以他的名气只及于本乡里；而我扁鹊治病，是治病于病情严重之时。

一般人都看到我在经脉上穿针管来放血，在皮肤上敷药等手术，所以以为我的医术高明，名气因此响遍全国。

”（原文如下：魏文侯问扁鹊，曰：“子昆弟三人，其孰最善为医？”

扁鹊曰：“长兄最善，中兄次之，扁鹊最为下。”

魏文侯曰：“可得闻耶？”

扁鹊曰：“长兄于病视神，未有形而除之，故名不出于家；中兄治病，其在毫毛，故名不出于闾；若扁鹊者，凿血脉、投毒药、副肌肤，闲而名出闻于诸侯。”

魏文侯曰：“善”。

)

<<体质调理>>

编辑推荐

《体质调理:打造好男好女》是中国第一本与互动式中医自主健康平台有机结合的书！

你也可以成为养生专家体质调理——阴阳气血偏颇变平和！

自测自检——您是阳虚还是阴虚呢？

调理体质，更健康！

更少病！

更长寿！

体质是我们常挂在口中的词，而自己体质的好坏更是我们心中常念叨的，但您知道体质于人到底有何意义吗？

您知道自己属于哪种体质吗？

您知道如何调理您的偏颇体质吗？

《体质调理》要回答的正是这些关乎健康的大问。

阅读《体质调理》，您就是在阅读自己的身体与心灵，做到真正的“知己”。

<<体质调理>>

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>