

<<认清体质再养生>>

图书基本信息

书名：<<认清体质再养生>>

13位ISBN编号：9787500483403

10位ISBN编号：7500483406

出版时间：2010-1

出版时间：中国社会科学出版社

作者：孙济源

页数：185

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>

<<认清体质再养生>>

前言

炎炎夏日，为什么有人睡凉席、开空调还觉得燥热难耐，而你吹一下风扇都会骨缝发凉？
同坐一个办公室，为什么有人流感一来马上就会发热又头痛，而有的人却安然无恙？
还有，为什么有的人食量惊人也不会发胖，而有的人却是喝凉水都会长肉？
其实，这其中并没有什么奥妙可言，都是因为体质不同造成的差异。

我们每一个人因为有着不同的出生、成长背景，有不同的性格、不同的生活方式，这一切就决定了我们每个人所拥有的体质都是不同的。

我们中国有句古语是“人心不同，各如其面”，其实体质也是如此，面孔不同，人们的体质也有着极大的差别。

那么，你是哪一种体质？

这种体质倾向于发生哪些疾病？

在日常的饮食起居中，你应该注意哪些养生方法才能更好地调养身体，远离病痛？

这就不由让人联想到时下掀起的一股全民养生保健热。

当下，无论是内陆还是港澳台，随着人们自我保健意识的增强，以及养生类书籍、电视节目以及平面媒体推波助澜的宣传和传播，有相当多的国人兴致勃勃地弄潮其中，热烈地追捧着养生专家们的建议，开始餐桌和厨房里的革命。

今天给自己吃这个，明天为家人补那个，热切地期望通过这些养生妙计能够把自己和家人的身体调理得“吃嘛嘛香，身体倍儿棒”。

但是这些可爱的人们却忽略了这样一个事实：无论是治病还是养生，我们都应该从自身的体质出发，对症治疗，对症养生。

否则有可能会适得其反。

这就像是裁剪衣服一样，不同的人身材不同，气质不同，那么裁剪的尺寸和方法也要有所差异，否则做出来的衣服不但不会显出一个人的美，反倒有可能起到丑化的负作用。

所以，我们在这里不妨给朋友们提个醒：真正意义上的养生，不是依葫芦画瓢地照搬他人经验，而是要在认清自身体质的前提下，有选择、有针对性地辨体养生，因人养生。

<<认清体质再养生>>

内容概要

这是一本重视个体差异的养生经典。

一本详细指导普通人如何针对自己的体质类型和状况，进行有效养生和防病的书籍。

者在其多年的临床诊疗过程中，一直研究、实践体质养生的理念。

并对多种体质养生的观点进行深入钻研。

荟萃了中医、易经、道家和现代医学的不同精华，全方位阐述了根据不同体质采取不同养生方法的理念。

当下养生保健类的畅销书，无论是经络养生还是生活习惯养生，都很少涉及体质问题，只是笼统地讲一些养生、保健的理念和方法。

而要想让养生方法和生活习惯真正起到保健作用，最重要的就是要针对不同的体质采用不同的方式，否则有可能收效甚微，甚至适得其反。

本书正是填补了这一空白。

以“体质不一样，养生大不同”为出发点，通俗易懂地告诉读者怎么判断自己的体质属性，不同的体质易患哪些病症，平时饮食起居应该如何保养，以减少发病的机率。

同时指出，对于同样的病症，不同的体质又有不同的调养和施治的办法，具有较高的实用价值。

<<认清体质再养生>>

作者简介

孙济源，医学硕士，出身中医世家。
自幼遍读中医经典和现代医学著作，在身体保健方面颇有心得，尤其在体质养生方面有独到的见解。
表现在将中国传统的养生学与个体特性相结合，创立了一套独特的基于体质差异的养生理念。

<<认清体质再养生>>

书籍目录

前言 体质不一样，养生大不同

第1章 阴阳平衡才有大健康 初识阴阳体质 简单小试帮你断阴阳 信不信由你，体质也决定外貌和性格 参透阴阳，解读体质 平衡阴阳，调出好体质 两种体质的养生要诀

第2章 怎样调出阴阳平和体质 食物也分阴阳 吃对了，才会阴阳平衡 食物可以是药也可以是毒

第3章 五行与体质养生 五行体质，你是哪一种 五行养生与饮食 五行体质的养生与调理

第4章 八卦与体质养生 乾质人养生应注意清火润燥 坤质人养生重在祛湿健脾 坎质人要多注意防寒温补 离质人应常润燥守静 巽质人要多养护肝胆 震质人要学会减压，保持肝胃调和 兑质人养生应保持乐观，多养护肺 艮质人要节制饮食，不可过劳

第5章 现代中医体质九分法 气虚型体质 气郁型体质 痰湿型体质 阴虚型体质 湿热型体质 血瘀型体质 阳虚型体质 特禀型体质 平和型体质 九型体质自测法

第6章 如何调理偏颇的体质 如何调理气虚型体质 如何调理气郁型体质 如何调理痰湿型体质 如何调理阴虚型体质 如何调理湿热型体质 如何调理血瘀型体质 如何调理阳虚型体质 如何调理特禀型体质 如何养护平和型体质

第7章 体质的形成和演化 体质得于先天 体质承养于后天 体质不是一成不变的

第8章 酸碱体质学说 体质酸化，百病丛生 酸性食物和碱性食物 钙和磷的含量可以决定食物酸碱性吗 过多的碱性食品，也会让体质酸化 酸碱平衡才是关键

第9章 让你的饮食与血型匹配 血型与饮食 A型血人的食疗 B型血人的食疗 O型血人的食疗 AB型血人的食疗

附录1：关于中医那些词儿 附录2：八卦体质查询表

<<认清体质再养生>>

章节摘录

阴阳体质划分法是最基本的二元划分法，是五分法、八分法、一级九分法的基础。

阴性体质者与阳性体质者，在体貌和性格上，都各有特点。

中国古代的阴阳学说认为：阴阳是宇宙间万事万物的属性，世界是阴阳二气对立统一的结果。

《黄帝内经》里面也处处体现着阴阳的思想。

它不仅用阴阳思想来说明人体的组织结构、生理功能、病理变化，还用阴阳指导疾病的诊断和治疗，指导人的养生保健。

体质是形与神的综合反映 阴性体质者常常是面色苍白的靓男美女。

性格天真、细腻，有些神经质、对事物非常挑剔。

多为学者、作家、银行职员、财务人员、宗教人士，给人以深思熟虑、细心周到的印象。

阳性体质者，不论男女，性格都是有点急。

他们多是声音清脆、直截了当、不拘小节之人。

即使言语多少有些任性，也会被人接纳。

他们一般血压偏高，气色较好，有领导气质，在团队中或公司里能积极开展工作。

体质也能影响命运 气质是体质的一种延伸，体质在一定程度上也能决定着每个人的命运

。君不见那些肚子隆起、秃顶的总经理、工地监工、销售员等，多为阳性体质，他们一般还患有高血脂、高血压。

女性的阳性体质者则表现为闲不住、精力充沛、嗓门大。

想想看，如果刘邦是一个“细腻敏感的英俊青年”，他还能打败项羽得天下吗？

再以文学作品中的人物举例，张飞、史湘云属于阳性体质，而刘备、林黛玉则属于阴性体质。

<<认清体质再养生>>

编辑推荐

一本从“中医体质学”角度剖析养生要领的指导书，我们每个人都拥有不同的体质，你是哪一种？帮助你读懂自己的身体，你的体质容易发生哪些病症？在众多的养生方法中，如何判断哪一种最适合你？中医的精华是辨体识病，重视个体差异进行辨证施治，你是什么体质？

《认清体质再养生》帮助你重新认识自我身体的特性，养生要因人而异、体现个体差异，效果才能事半功倍，掌握生命体征的内在秘密，你完全可以活得更加健康。

荟萃中医、易经、道家和现代医学精华，全方位阐述不同体质的养生理念和方法。

<<认清体质再养生>>

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>