

<<张秀勤体质与五脏养生>>

图书基本信息

书名：<<张秀勤体质与五脏养生>>

13位ISBN编号：9787501979868

10位ISBN编号：7501979863

出版时间：2011-3

出版时间：轻工

作者：张秀勤

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>

## <<张秀勤体质与五脏养生>>

### 内容概要

在中医养生中，是否能辨清自己的体质非常关键。

而且，不同的体质，要采取不同养生方法。

本书作者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，以减少发病的概率。

作者还指出，针对不同的体质易患病症，应有不同的调养和施治的办法，包括刮痧、艾灸、按摩、拔罐等。

本书中，作者将教会读者选用最适合自己的保健和治疗方法，这样就能有针对性地养生保健，防范疾病。

## <<张秀勤体质与五脏养生>>

### 作者简介

张秀勤

中央电视台《健康之路》《夕阳红》栏目主讲专家

北京电视台《科学实验室》《快乐健身一箩筐》主讲专家

广西电视台《健康开讲》栏目主讲专家

山东卫视《养生》栏目主讲专家

河北卫视《读书》栏目主讲专家

全息刮痧疗法创始人

中国医疗保健国际交流促进会亚健康专业委员会首席专家

国家劳动部保健刮痧师职业技能定标专家及教材编委

中国国际健康美容行业发展联合会专家委员会主任委员

北京市东城区华佗职业技能培训学校教授、副校长

她，多年潜心研究祖国医学，并将现代生物全息理论引入刮痧领域，创立了独特、简便的“全息刮痧法”，使刮痧这颗明珠绽放出奇光异彩。

她，曾在第三十一届国际军事医学大会上用十几分钟时间治好腰痛训练伤，让世界军事医学专家为之惊讶。

她，编著的《全息经络刮痧法》十余年畅销不衰，《全息经络刮痧美容》被誉为二十一世纪中医美容技法精粹，《教你刮痧保健康》被定为中央电视台《健康之路》节目用书。

她，于一九九八年至二零一零年多次在中央电视台《健康之路》《夕阳红》，北京电视台《祝你健康》《专家门诊》《快乐健身一箩筐》，以及中央人民广播电台播讲传授其中医养生之道，使中医特色疗法走进千家万户。

## &lt;&lt;张秀勤体质与五脏养生&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 寻找“生命的短板”，开启个性化养生之路 先天禀赋决定体质基调后天修为影响着体质的变化先天禀赋与后天修为最终影响的是五脏 找到“生命的短板”，让体质归于平衡 了解体质特点，是预测健康发展趋势的重要手段

第二章 快速判断体质，选择合适的居家保健疗法简便四法，判断你是何种体质 面诊：“照镜子”；看体质手诊：从手上观体质舌诊：辨舌象知体质刮痧诊测：最快速测体质传统五大技法，针对不同体质各显奇效 刮痧：经络“速通卡”；刺血：中医里的“阿司匹”；按摩：经络“缓通卡”；艾灸：身体“温补剂”；拔罐：身体“除湿器”；

第三章 平和体质——五脏和谐、心态平和 参透阴阳，解读平和体质 平和体质也需要勤保养

第四章 阳虚：“冰箱体质”——什么东西放进去，都会变寒畏寒、怕冷，典型的阳虚体质阳虚之人养阳气，关键要养肾阳改善阳虚体质的传统技法阳虚了，疾病就会找来补阳气，这些方法也很简单

第五章 阳盛：“火炉”体质——易上火、好动引文：高秀敏、傅彪等名人故事“火炉”特征，典型的阳盛体质阳盛体质的诊断方法以刮痧疗法为主，改善阳盛体质 阳盛之人需调肝气 阳盛体质易患这些疾病泄阳火，日常调理也重要四季都不可忽视的体质养生附：这样吃，泄阳火

第六章 阴虚：“灯笼”体质——身体里总有一点“小火苗”引文：年轻美容师的故事 阴虚之人犹如体内有个“小灯笼”阴虚体质，身体的“津液”不足了如何判断是否阴虚体质 传统中医补养三步骤，改善阴虚体质 养阴、补阴，滋养肾阴很重要 阴虚体质常受这些疾病困扰 调整阴虚，这些方法很有效夏季养生，宜清凉适度附：这样吃，补阴养阴

第七章 气虚：“小功率”体质——气短、疲乏无力引文：小明同学的故事 气虚体质，犹如“小功率的汽车”如何判断气虚体质 以补法按摩、温灸为主，改善气虚体质 气虚体质要时时补脾、健脾 气虚体质患这样的病 随时随地调整气虚体质四季养生，防冻增体质 附：这样吃，调整气虚体质

第八章 痰湿：“蜂蜜”体质——易胖、体沉引文：司机老李的故事 1P“湿”如蜂蜜，在身体里作怪如何判断痰湿体质 改善痰湿体质，必选拔罐疗法健脾利湿化痰，痰湿者养生的不二法则 痰湿体质易患这些病 这样也可以“转痰”体质 痰湿体质养生，四季皆宜 附：这样吃，痰湿不再缠着你

第九章 血瘀：“泥沙”体质——斑点、淤青引文：什么人爱长斑 血瘀体质，血液中“泥沙”淤积而致 如何判定血瘀体质 传统中医疗法，首选刮痧、温灸护卫身体的阳气，血瘀体质的养生重点 血瘀气滞带来身体各种不适 这样也能调整血瘀体质 四季养生重冬季 附：这样吃，能帮助消散淤血

第十章 气郁：“气球”体质——抑郁、常叹气引文：名人爱抑郁气郁体质，仿佛“气球”气滞而不排泄

## <<张秀勤体质与五脏养生>>

### 章节摘录

版权页：插图：有的女性在怀孕时按时吃饭睡觉，心情也很好；有的女性则总是着急上火；有的女性怀孕时特别爱生气……我们再看刚生下来的小孩，有的哭声特洪亮，有的哭声特微弱，有的生下来就特别能吃，有的就很难喂养，不爱睡觉，老是哭闹。

这表明孩子在娘胎里经历的不一样，会导致后天的千差万别，也就是体质的不同。

人之所以会有体质的差别，首要的因素就是生他的父母。

父母的身体状况不一样，有胖的，有瘦的，有高的，有矮的，有怕冷的，有怕热的，这些都会对后代有影响。

父亲的“种子”和母亲的“土壤”决定了一个人基本的体质特点，它像是生命的基调，虽然经过后天的调养，体质会发生或多或少的变化，但是最根本的那一点还是不会变的。

男女体质有差别“男为阳，女为阴”。

男性禀阳刚之气而生，外形体魄远比女性健壮；女性禀阴柔之血而生，形体偏于苗条小巧。

这种天然差别就决定了不同的补益方向，即男性以肾为先天、以精为本，病多伤精，气常不足，养生重在“补气”；女性以肝为先天、以血为本，病多伤血，血常不足，则应偏于“养血”。

女性一生要经过经、带、胎、产、乳等生理过程，这些过程自始至终都是以阴血、津液为物质基础。如果不注意保健养生，很容易造成或加重阴血、津液的不足。

女人补血的最佳方法就是食补，多吃一些富含造血原料的食物，如大枣、莲子、红糖、赤豆、核桃、黑芝麻等。

而男性补气的话，则要注意多运动，尽量保持规律的生活起居。

## <<张秀勤体质与五脏养生>>

### 编辑推荐

《张秀勤体质与五脏养生》：你的体内环境像冰箱、灯笼、气球、桑拿房，还是蜂蜜？……先看脸、再望舌、握个手、刮刮痧，判断体质就这么简单！近五十年的医疗保健工作经验告诉我，老百姓最需要的是——一对一的养生指导，了解自己用哪些保健方法最有效。

这就是我写《张秀勤体质与五脏养生》的初衷和目的。

从解剖结构来看，正常人的“身体零件”一个也不少。

但是各个脏腑的健康状况不完全在同一水平线上，正是这种差异决定了每个人的健康状况和好发疾病。

体内最弱的脏腑就是你的“生命短板”，正是它决定了体质的类型。

我用冰箱、气球、泥沙、小马力汽车等形象地比喻不同的生命短板，帮助读者更好地理解九种体质的特点。

体质养生就是找到短板，重点保健。

中医自古就有六大技法，如果能取技法之长补身体之短，完美契合，你就找到了最适合自己的居家保健方法。

大部分人具备多种体质的特征，也就是复合体质；或者各个时间段内呈现不同的体质特征，这时怎么办？

关键要学会动态调理。

了解体质特点——学会快速判断体质——明确亚健康症状、好发疾病和健康发展趋向——掌握最佳调理技法和调理部位，《张秀勤体质与五脏养生》彩色图文的形式做到了中医理论的“形象化”。

<<张秀勤体质与五脏养生>>

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>