

<<黄帝内经体质养生法>>

图书基本信息

书名：<<黄帝内经体质养生法>>

13位ISBN编号：9787505728042

10位ISBN编号：7505728040

出版时间：2010-10

出版时间：中国友谊出版公司

作者：杨力

页数：234

字数：200000

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>

## <<黄帝内经体质养生法>>

### 内容概要

新版电视剧《红楼梦》热播，剧尾林黛玉裸死引发巨大争议。从中医角度来看，多愁善感、敏感多疑的林黛玉正是气郁体质的典型代表。气郁严重者还会发生精神障碍，出现抑郁、焦虑或神经质等，香港已故歌星张国荣就因患抑郁症而自杀身亡。

而气郁质的女性往往还会出现月经失调或经前期综合征，甚至罹患肿瘤。

据研究，《红楼梦》中林黛玉最后是因恶性肿瘤而死。

乳腺癌是女性最常见的恶性肿瘤之一，1987年版电视剧《红楼梦》中林黛玉一角的扮演者，与林黛玉一样是气郁体质的陈晓旭就死于乳腺癌…… 无论女人还是男人，疾病都是我们生活幸福、颐养天年的最大障碍。

中医“治未病”就是指在疾病出现苗头之前，就从根源上防止它的产生。

这个“根源”就是我们常说的体质。

生活中，有的人看起来动不动就生病，而有的人好像百病不侵，就是由于每个人体质的差异造成的，治疗的方法也不一样。

《黄帝内经》是我国现存成书中最早的一部医学典籍，是中医体质理论的源头。

本书作者杨力教授潜心研究《黄帝内经》27年，将人的体质分为生理体质和病理体质两种。

生理体质有五类：热性、寒性、湿性、燥性、风性。

病理体质主要有十类：阳虚型、阴虚型、气虚型、血虚型、痰湿型、湿热型、寒湿型、血瘀型、气郁型、风湿型。

每个人都可以从书中找到自己所对应的体质类型，进而采取最适合自己的养生方法。

她还呼吁人们要养好自己与生俱来的生理体质，这才是不生病的真谛。

## <<黄帝内经体质养生法>>

### 作者简介

杨力教授，中国中医科学院研究生院教授，国宝级名老中医。

央视《百家讲坛》、《大话养生》、《新闻直通车》，北京电视台《医林奇观》、《晚晴》、《身边》  
，山东卫视《养生》等栏目权威主讲专家。

易经养生学开创者，北京《周易》研究会会长。

20世纪80年代，即以一部百万字巨

## &lt;&lt;黄帝内经体质养生法&gt;&gt;

## 书籍目录

前言《黄帝内经》是中医体质理论的源头自序 不生病的智慧：养好生理体质第一章 读懂自己的体质 现代人的体质危机 体质养生有“三因”，辨证调养要分清 养生的大道在于两个字：“和谐” 第二章 巩固生理体质，让你永不生病 中国人生理体质源远流长 热性体质：常发热，要温凉 寒性体质：护腿脚，要补阳 湿性体质：去虚胖，要利湿 燥性体质：常口渴，要凉润 风性体质：忌上火，要驱风 谨防生理体质向病理体质演变 第三章 调理病理体质，疾病自除 阳虚质：热量低，要温阳 阳气是生命的原动力 养阳，多吃温性又有气味的食物 阳气若足千年寿，少要护阳老保阳 无意识的紧张也会“偷走”阳气 男人要强壮，求求关元和腰眼 女人肾气充足，自然容颜似水 阴虚质：津液亏，要养阴 最重要的是补水 阴虚，春季要防肝火 夏季需防阴虚心火旺 秋季养肺，早防火攻 冬季当心阴虚胃热 气虚质：正气虚，要固本 人活一口气，养生就是养气 精、气、神是人的吉祥三宝 胃气决定人体正气的强弱 保养脾气，多吃深土里的食物 清晨拍手是最好的补气之法 补气补血的五大穴位，挥别亚健康 血虚质：血液缺，多补血 血虚不等于贫血 简便的血虚调养法 血虚需要气来补 四物汤：妇科圣方 痰湿质：多肥胖，要运化 “痰”分无形之“痰”和有形之“痰” 生活过好了，为什么富贵病反而更多了？ 高血压，早在你儿童时期就埋下了根 糖尿病，过食肥甘厚味的代价 胖人补气，瘦人补血 湿热质：内热重，要清利 抽烟、喝酒、熬夜等造成湿热体质 按揉阴陵泉等穴位最易排除湿热 除内湿、防外湿，按摩拔罐见奇效 如何选择滋阴、清热和祛湿类食品 湿热天气茶饭不思的调理之道 寒湿质：祛寒气，有方法 寒湿体质和住地下室有关？ 身体太胖，究竟是谁惹的祸？ 冷饮好吃，但不一定适合你 弄清“上火”背后的真相 寒湿女人的调养和美容秘方 血瘀质：有瘀滞，要疏通 美容的根本是活血化瘀 红色食物能够养心祛瘀 素食有利于净化血液 运动促进气血运行 五味中药淡化面部斑点 气郁质：情志结，防抑郁 林黛玉：气郁质的典型代表 百病皆由气而生 气郁要多吃顺气的食物 更年期为何还不到四十岁就来报到？ 风体质：常过敏，要调护 别让慢性食物过敏害了你 哮喘背后的过敏杀手 过敏，惹不起还躲不起吗？ 为什么有的人心里想着花皮肤也会起疙瘩？ 过敏体质的准妈妈应该怎么办？ 三类兼并型病理体质的养生之道

<<黄帝内经体质养生法>>

编辑推荐

《黄帝内经体质养生法》由中国友谊出版公司出版。

<<黄帝内经体质养生法>>

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>