

<<九种体质使用手册>>

图书基本信息

书名：<<九种体质使用手册>>

13位ISBN编号：9787513206679

10位ISBN编号：7513206678

出版时间：2012-2

出版时间：中国中医药出版社

作者：王琦

页数：192

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>

## <<九种体质使用手册>>

### 内容概要

王琦所著的《九种体质使用手册》围绕九种体质辨识与养生保健中的常见问题，旁征博引，图文并茂，既有知识传播，又有释疑解难，趣味盎然，通俗易懂，特别是对个体化养生起到了很好的指导作用，在作者与读者之间搭建了良好的互动交流平台。

本书作为养生保健类科普图书，具有较好的科学性、实用性和健康保健作用。

## <<九种体质使用手册>>

### 作者简介

著名中医学专家，北京中医药大学教授，博士生导师。

国家重点基础研究发展计划(“973”计划)“中医原创思维与健康状态辨识方法体系研究”项目首席科学家。

享受国务院特殊津贴的有突出贡献专家。

国家人事部。

卫生部、国家中医药管理局遴选的全国五百名著名老中医之一。

中华中医药学会中医体质分会主任委员。

国家中医药管理局“治未病”工作咨询专家。

国家中医药管理局中医药文化建设与科学普及专家委员会委员。

中华中医药学会首席健康科普专家。

北京市卫生局北京健康科普专家。

北京电视台卫视节目中心健康节目专家顾问团顾问。

## <<九种体质使用手册>>

### 书籍目录

第一章 辨清体质好养生——你了解自己的身体吗

第二章 B型——气虚体质，气短

养生调体——让你气足神旺

第三章 C型——阳虚体质，怕冷

养生调体——让你阳气长旺

第四章 D型——阴虚体质，缺水

养生调体——让你滋润津生

第五章 E型——痰湿体质，体胖

养生调体——让你脂消身轻

第六章 F型——湿热体质，长痘

养生调体——让你清利身爽

第七章 G型——血瘀体质，长斑

养生调体——让你血脉通畅

第八章 H型——气郁体质，郁闷

养生调体——让你胸有阳光

第九章 I型——特禀体质，过敏

养生调体——让你笑迎春光

附录 中医体质分类与判定自测表

## <<九种体质使用手册>>

### 章节摘录

版权页:第一章 辨清体质好养生 你了解自己的身体吗体质到底是怎么一回事儿在门诊时,我经常会遇到这样的情况。

夏天,气候炎热,人们都穿着短衣短裙避暑,可偏偏有这样一位小姑娘,进诊室后让我吃了一惊,她里里外外穿了四件衣服:内衣、毛衣、毛背心、棉外衣。

还怕空调吹,不让我们开空调。

把脉时,我的手一搭上,便觉得她的手冰凉冰凉的。

还有一次,一个小伙子,刚20岁出头,年纪轻轻,本该有的欢声笑语没有了,本该有的阳刚之美没有了。

他唉声叹气,眼神迷茫,不知所措,情绪很低落,心情苦闷,甚至还有自杀的念头。

有位母亲,年过半百,退休以后本该享受悠闲安逸的日子,可她老觉得头晕、心慌,来找我看病。

我一看,觉得她面色暗淡,有瘀斑在脸上,就像钞票的水印纹似的;眼眶周围是青的,就像年轻人熬夜后出现的熊猫眼;舌是紫暗的,舌下静脉也是紫色的、增粗的。

类似这样的人越来越多,来找我看病的人也越来越多。

你说他们有病吧,可西医检查各项指标都是正常的,但为什么他们还会出现这样那样的不舒服,这样那样的问题呢?他们这是体质出了问题,体质问题不改变,他们所感受到的不适,就不能从根本上解决。

那么,分开来说,“体”是什么意思,“质”又是什么意思呢?

## <<九种体质使用手册>>

### 编辑推荐

《九种体质使用手册》是王琦教授对九种体质的一个解读，提出了体质养生的新概念。讲述各种体质在运动、饮食和精神等方面的养生方法，内容浅显易懂，可操作性强，适合百姓阅读。

<<九种体质使用手册>>

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>