

<<詹医师的体质养生课 阴虚体质>>

图书基本信息

书名：<<詹医师的体质养生课 阴虚体质>>

13位ISBN编号：9787534138706

10位ISBN编号：7534138701

出版时间：2010-9

出版时间：浙江科技

作者：詹强 编

页数：86

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>

<<詹医师的体质养生课 阴虚体质>>

内容概要

王女士是一家外贸公司的老板，身形苗条，打扮入时，平时很爱讲话，性格爽朗。但最近王女士的身体开始出现了一些问题：眼睛常感到干涩，手心老出汗，湿漉漉的。到了晚上，睡眠质量特别不好。

心里有一点事情就睡不好觉，有一点声音就睡不着。

而且爱喝水，在公司里几乎是不停地喝，外出的时候也不得不带一大壶水，说几句话就要喝一口。更糟糕的是，她变得性情急躁爱发脾气，动不动就会情绪激动，把怒火发到员工、孩子身上，公司员工开始暗暗抱怨老板是不是到更年期了。

你是否也有类似情况？

阴虚体质占总人群的8.89%，24道测试题轻松判定个人体质，量身定制个性化养生方案。

<<詹医师的体质养生课 阴虚体质>>

作者简介

詹强，出生于中医世家，自幼对中医药有着浓厚的兴趣。

现为浙江中医药大学附属广兴医院(杭州市中医院)主任中医师、教授，硕士生导师，国家级重点专科的学科带头人，浙江省中医学会推拿分会副主任委员，杭州市针灸推拿学会副会长，被授予“杭州市名中医”称号。

他推

<<詹医师的体质养生课 阴虚体质>>

书籍目录

你是阴虚体质吗 快来测一测吧 你平时有这些困惑吗如何改善阴虚体质 良好的生活习惯是养阴的基础
养阴大法第一招——滋阴润燥养生茶 养阴大法第二招——药粥食疗养生好 养阴大法第三招——药膳
养阴有诀窍 饭后做做养阴操 闲时敲摩养阴经络后记

<<詹医师的体质养生课 阴虚体质>>

章节摘录

说白了，阴虚体质就是由于体内的津液、血液等阴液减少，出现以阴虚内热等表现为主要特征的体质状态。

造成阴虚的原因很多，先天不足是关键因素，如孕育时父母体弱，或年长受孕、早产等。

但后天保养不当也是一大原因，如纵欲、长期劳累，或曾患出血性疾病等都会导致阴虚。

很多阴虚的人看上去很健康，充满活力，其实是虚假繁荣的“阴虚火旺”，就好像水壶里面的水已经烧得很少了，而下面的火仍然很大。

津液不能输于体表，皮肤就变得干燥甚至出血；津液不能上承，口里得不到滋润，就会口干舌燥；津液不能输入大肠，大便也就排不出来了。

另一方面，阴虚体质的人新陈代谢过快，耗氧量及产热量增加，人体处于持续亢奋状态，导致盗汗、失眠、急躁易怒。

<<詹医师的体质养生课 阴虚体质>>

编辑推荐

阴虚体质占总人群的8.89%，24道测试题轻松判定个人体质，量身定制个性化养生方案。
王琦教授解密中国人的九种体质，赠王琦教授九种体质分型标准，中华医学会体质分类与判定息测表

千人一方，万人同法乃养生大忌，体质不同，养生方法就不同。
《黄帝内经》的养生思想“阴平阳秘，精神乃治”实操版：属于你的养生食物+经穴按摩+平和情绪 = 人体元气增强。

<<詹医师的体质养生课 阴虚体质>>

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>