第一图书网, tushu007.com

<<痰湿体质>>

图书基本信息

书名：<<痰湿体质>>

13位ISBN编号：9787534138737

10位ISBN编号：7534138736

出版时间：2010-9

出版时间：浙江科技

作者：詹强 编

页数：82

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

肥胖是人体代谢异常的表现，同时肥胖也给人体的代谢带来病理变化。
许多人对于肥胖的担忧，除了美观以外，更主要的是肥胖以后身体产生种种不良的甚至影响生命的病理改变，胆固醇、血尿酸、血糖的增加，让人们徘徊在中风、痛风、糖尿病的边缘。
肥胖的产生，有后天饮食过度的因素，也有先天体质的因素。
中医将这一类容易引起代谢异常的体质称为痰湿体质。
　那么，你是不是这样的体质呢？
痰湿体制占总人群的6.29%，24道测试题轻松判定个人体质，量身定制个性化养生方案，快来测测吧。

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。

他推崇

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

你是痰湿体质吗 快来测一测吧 你平时有这些困惑吗如何改善痰湿体质 改变不良生活习惯是改善痰湿体质的关键 祛痰湿第一招——化痰利湿养生茶 祛痰湿第二招——药粥食疗养生好 祛痰湿第三招——药膳减肥有诀窍 运动做操很重要 敲摩经络祛痰湿后记

章节摘录

中国人喜欢喝酒，关于酒的名句更是不计其数，“对酒当歌，人生几何”，“何以解忧，唯有杜康”，“明月几时有，把酒问青天”，“劝君更尽一杯酒，西出阳关无故人”。
试想，假如没有酒这种助情助兴的东西，中国古代人会缺少多少人生的乐趣，又会减少多少篇让人叫绝的名作呀。
但很多人不知道，酒其实也是助长痰湿体质的利器。
为什么这么说呢？
首先因为酒是水做的，本身就湿，又是经过发酵的，会产生热。
所以酒喝下去后等于把湿跟热的东西都喝了下去，郁积在体内，时间一长就化作痰饮。
常年喝酒的人，往往都有痰湿体质的倾向。
因此痰湿体质的人，要尽量戒酒。
平和体质的人也要尽量少喝酒，以免自己的体质在不知不觉中变化了。
去湿好方法——晒太阳　　现在，许多人一天到晚坐在办公室里，很少有与阳光亲密接触的机会，再加上体育活动又少，特别容易产生湿气。
去湿气最简单的方法就是晒晒太阳。
一天当中，有两段时间最适合晒太阳。
第一段时间是上午8点到10点，此时红外线占上峰，紫外线偏低，这时晒太阳会使人感到温暖柔和，可以起到活血化瘀的作用。

编辑推荐

痰湿体质占总人群的6.29%，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。

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