

<<中医体质养生图册>>

图书基本信息

书名：<<中医体质养生图册>>

13位ISBN编号：9787535766328

10位ISBN编号：7535766323

出版时间：2011-5

出版时间：湖南科技

作者：何凤娣

页数：223

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>

<<中医体质养生图册>>

内容概要

本书从平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质9种体质的形成原因、主要特点、判断方法、饮食调养、运动锻炼、起居调护、情志调节、经络养生、易感疾病、中药调理等方面，详细阐述了每种体质的养生方式。

读者可根据书中介绍的各种养生术，结合自己的体质状况，对日常生活中的各个方面，包括衣食住行等，进行科学安排，采取相应的保健措施，以改善体质。

当个体身心健康，对环境的适应能力提高时，自然会收到强身健体、预防疾病、益寿延年的效果。

<<中医体质养生图册>>

书籍目录

第1章 体质决定个性化养生

中国人的基本的体质分类和分布特点

脏腑气血决定人的体质

体质与经络

影响体质的先天禀赋

后天因素在体质形成中的作用

8种体质容易陷入“亚健康”

体质决定着身体的发病倾向

你的治病良方，用在他人身上或许就变成“致病毒药”

改善体质要择优而食

养生最根本方法：了解你的体质

第2章 我们祈望的平和质养生

第3章 火力不足——阳虚质养生

第4章 内热“缺水”——阴虚质养生

第5章 疲劳乏力，能量不足——气虚质养生

第6章 体形肥胖，废物多——痰湿质养生

第7章 皮肤油腻，身重困倦——湿热质养生

第8章 多愁善感，睡不香——气郁质养生

第9章 烦躁不安，色素沉着——血瘀质养生

第10章 敏感，适应能力差——特禀质养生

<<中医体质养生图册>>

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>