

## <<人分九种>>

### 图书基本信息

书名：<<人分九种>>

13位ISBN编号：9787535948243

10位ISBN编号：7535948243

出版时间：2010-1

出版时间：广东科技

作者：王琦

页数：222

字数：290000

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>

## &lt;&lt;人分九种&gt;&gt;

## 前言

随着人们生活水平的逐渐提高，保健意识的逐渐增强，一时间，关于养生的书籍犹如雨后春笋般涌现。

这些养生书籍适应了我们追求健康的需要。

健康，就如同一辆缓缓前进的列车，需要我们缓慢而精心地维护与调养，而维持这辆列车前进的动力就是养生与保健。

如何学会养生和保健呢？

世界卫生组织（WHO）1996年在名为《迎接21世纪的挑战》的报告中指出，21世纪的医学将从“疾病医学”向“健康医学”发展。

只有以“预防疾病，促进健康”为主要目的的医学，“才是供得起，因而可持续的医学”，“才有可能有‘公平的’和‘公正的’医学”。

这份报告还指出，21世纪的医学将从群体治疗向个体治疗发展。

“个体化”的思想不但逐步渗入到医学实践中，昭示着21世纪的医学将不再继续以疾病为主要研究对象，而且也融入了我们普通老百姓的点滴生活中，让我们在看似平凡的日常饮食、运动、起居中根据自身的健康状况有针对性地进行调护。

养生和保健的原则就是预防疾病，使我们的身心处于并维持在健康的状态。

在具体实践中，养生和保健必须遵循“个体化”的思想。

因为世界上根本就没有完全相同的两个人，每一个人都是不同的。

适合别人的方法，不一定就适合自己。

我们每一个人都需要找到一套适合自己的个性化的养生方案。

中医体质学就可以为您找到适合自己的个性化的养生方案。

我从上个世纪70年代开始从事中医体质学说的理论、基础与临床研究，并逐步确立了中医体质理论体系，提出了许多独创性的理论，如体质四项基本原理：体质过程论、心身构成论、环境制约论和禀赋遗传论，它们共同奠定了中医体质研究的出发点和理论背景。

## <<人分九种>>

### 内容概要

本书是我国第一部指导和规范中医体质研究及应用的文件《中医体质分类与判定》标准的使用手册。大量图片、图表，方便读者快速判定自身体质，从而制订相宜的健康方案，简明易懂。

## <<人分九种>>

### 作者简介

王琦，男，江苏高邮人，著名中医学家。

北京中医药大学体质与生殖医学研究中心主任，二级教授，博士生导师，国家重点学科中医基础理论学科带头人，享受国务院特殊津贴的有突出贡献专家，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，中华中医药学会常务理事，中国中医药研究促进会副会长，优秀中医临床人才研修项目专家指导委员会成员，英国皇家医学会会员，日本东洋医学会会员。

从事临床、科研、教育工作40年，先后主持国家自然科学基金课题、北京市科技项目、国家“十五”和“211工程”建设项目课题多项，并承担国家重点基础研究发展计划（973计划）项目1项。获发明专利6项。

获得国家科技进步二等奖1项，部局级一、二等奖励多项。

主编医著29部，发表国内核心期刊研究论文181篇，被引用2485次，发表国外期刊研究论文20篇。

先后培养博士后2名，博士22名，硕士15名，学术经验继承人6名，并为国家培养了数百名专业人才。

## <<人分九种>>

### 书籍目录

#### 第一章 人体体质概论

引言 体质具有个体差异性

一、大千世界，人各不同

二、体质是怎样形成的

1. 先天因素是体质形成的基础

2. 后天因素可以使体质发生变化

三、体质的几个特点

1. 体质以先天遗传为基础

2. 体质是动态可变的

3. 体质具有相对的稳定性

4. 复杂因素造就了体质多样性的特征

5. 体质的趋同性使分类成为可能

6. 体质是可以调节的

四、体质是形神相关、天人合一的生命过程

1. 体质是按时相展开的生命过程

2. 体质与形神相关

3. 体质与天人合一

五、古代医家如何认识体质

1. 《黄帝内经》是中医体质认识的源头

2. 历代医家对体质理论的应用

六、体质就在我们身边

1. 分辨体质，治病求本

2. 体质养生，预防保健

3. 体质美容，有的放矢

#### 第二章 亿万人群分九种

#### 第三章 体质辨识治未病

#### 附录

## &lt;&lt;人分九种&gt;&gt;

## 章节摘录

世界上没有相同的树叶，也没有完全相同的人，如果用这两句话比喻人体体质，再形象不过了。那么，从医学科学的角度表达，什么是体质呢？

体质是人体生命过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态方面综合的、相对稳定的固有特质。

由于先天禀赋的不同，后天条件的多样性，自然与社会环境的差异，以及疾病、药物等因素的影响，使个体体质具有不同于他人的特征，即体质具有个体差异性。

体质现象是人类生命活动的一种重要表现形式，是先后天因素共同作用逐渐形成的结果，具有一定的稳定性，但也不是一成不变的，是可以调节的。

中医体质学的认识和形成经历了数千年的理论积淀，其中《黄帝内经》为中医体质理论的源头，在此基础上，历代医家通过自己的临床经验和理论认识为中医体质理论的发展与应用积淀了丰富的内容，我带领的学术团队经过30多年的研究整理与理论构建使其形成了一门独立的学科分支。

每种体质都有其不同的形、神特征，具体表现为形体特征、常见表现、心理特征和对外界环境的适应能力方面的差异，对某些病因和疾病的易感性，以及疾病传变转归中的某种倾向性。

个体体质在后天生长、发育过程中是与外界环境相适应而形成的个性特征，即人与社会的统一，人与自然的统一，反映了机体内外环境相统一的整体观念。

体质与健康、疾病密切相关。

了解每个人属于什么类型的体质，并从改善体质着手来治疗疾病、预防保健、维护人的形体容貌美，是中医体质展示特色和优势的关键所在。

## <<人分九种>>

### 媒体关注与评论

了解什么样的人得病，比了解一个人得了什么病更重要。

——西方医学之父希波克拉底 人之生也，有刚有柔，有弱有强，有短有长，有阴有阳。

——《黄帝内经·灵枢·寿夭刚柔》 经过三十多年的临床观察和实践，我带领的体质研究课题组研究发现，中国人群体质可分为平和质、气虚质、阴虚质、阳虚质、痰湿质、湿热质、血瘀质、气郁质、特禀质几种类型。

体质与健康、疾病密切相关。

了解每个人属于什么类型的体质，并从改善体质着手来治疗疾病、预防保健、维护人的形体容貌美，是中医体质展示特色和优势的关键所在。

——王琦

<<人分九种>>

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>