

<<图解九种体质对症养生>>

图书基本信息

书名：<<图解九种体质对症养生>>

13位ISBN编号：9787537541145

10位ISBN编号：7537541140

出版时间：2011-1

出版时间：河北科学技术出版社

作者：张念一

页数：274

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>

## <<图解九种体质对症养生>>

### 前言

随着生活水平地不断提高，养生越来越受到人们关注。

然而，真正懂得养生之道者又有多少呢？

往往是人说绿豆可以治病，后面就会有大批的人来囤积绿豆；人说茄子可以防癌（当然这只是假设），就又有蜂拥一般去买茄子。

难道养生也可以跟风吗？

显然是不可以的。

正如大自然中没有完全相同的两片树叶，世界上也没有哪一种养生方法是适合所有人的——每个人的体质是不同的！

假如你还没有弄清自己到底属于哪种体质，那又何谈科学养生，何谈真正懂得养生之道呢？

同一种病，有的人吃一些药就会好，而有的人吃同样的药反倒症状加重了。

这就是没有辨清体质对症施治而导致的后果。

我们来举个例子，比如都是上火，阴虚体质之人的火一般为实火；而阳虚体质之人的火则多是虚火。

实火就要清热解毒，以祛除体内积聚的热火。

而假若这个人阳虚体质，那他“上火”就是一种假象，虽然同样是嘴角干裂、口干舌燥，但体内却缺乏阳气，这时候如果还用清热解毒的药物来降火，那无疑是给阳虚“雪上加霜”。

养生的最高境界是“治未病”，而调理体质是养生的基础，是“治未病”的必经之路。

## <<图解九种体质对症养生>>

### 内容概要

你自己是什么体质吗?你知道你的体质该采取哪些养生方法吗?本书以“九种体质”为切入点,从各种体质的特征、表现、偏颇原因及易患疾病等方面对阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质和特禀体质八种偏颇体质及平和体质做了系统介绍,在此基础上,从四季、饮食、情志、运动、经络、药物等方面详细介绍了各种体质的调养之道,同时,针对体质不单一存在的特点,还从“分型论治”的角度介绍了常见病对症疗法,是一本彻底改变中国人养生方式的宝典。

## <<图解九种体质对症养生>>

### 书籍目录

第一章 调体质，养生的必经之路第二章 阳虚体质：倦怠乏力，四肢冰冷第三章 阴虚体质：阴血不足，烦躁易怒第四章 气虚体质：懒言乏力，感冒频频第五章 痰湿体质：怠惰懒动，大腹便便第六章 湿热体质：身体困重，多痘多疮第七章 血瘀体质：血行不畅，瘀滞成斑第八章 气郁体质：郁闷不舒，气机不畅第九章 特禀体质：过敏连连，娇宠备至第十章 平和体质：体形健壮，机能协调

## <<图解九种体质对症养生>>

### 章节摘录

插图：阳虚体质就是由于体内阳气不足，不能充分发挥其温煦、激发、推动作用，而使身体出现虚寒现象、使脏腑功能低下的一种体质状态。

阳虚体质的人一般表现为疲倦怕冷，四肢冰冷，或胃部、背部、腰膝等局部有冷感；喜温热饮食，耐受温热药物；少气懒言，嗜睡乏力，稍一活动即容易出虚汗；肌肉不壮，甚或松弛；面色苍白或黄，没有光泽；嗜眨乏力，唇色苍白；舌淡白而胖大，有齿印，舌苔白；脉细无力或偏慢；男性遗精，女性白带清稀，性欲衰退；大便常稀，小便清长，易腹泻，排尿次数频繁；性格内向，喜静少动等。

梅里是被人看做有怪癖的一个人，一年四季总是很怕冷。

这不又到了夏天，人们开始吹空调了。

梅里则将位置调到了离空调最背角的旮旯里，其实，平时这里是不坐人的，但梅里怕吹冷风。

即使这样还不够，她每天来上班，上身穿的都是长袖的秋衣，下身也是长裤里面加一条秋裤，脚上厚袜子和厚皮鞋更显得与季节不符。

但她即使天天被同事笑，仍然不放弃长衣长裤。

同事们在一起，闲暇的时候经常会玩点游戏、赌点零食之类的。

这不，这天一同事输了，只好依照规定买来了西瓜。

人们开始吃西瓜。

搁在平时，梅里肯定是一口不敢吃的，因为怕凉拉肚子。

## <<图解九种体质对症养生>>

### 编辑推荐

《图解九种体质对症养生》：体质分九种，辨清再养生，才能健康长寿不生病阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质、特禀体质、平和体质。体质不同，同病不同治；体质不同，同症不同养。养生，决不能跟风，辨清体质才能强身健体去病根。

<<图解九种体质对症养生>>

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>