

## <<九种体质使用手册>>

### 图书基本信息

书名：<<九种体质使用手册>>

13位ISBN编号：9787538545142

10位ISBN编号：753854514X

出版时间：2010-5

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>

## <<九种体质使用手册>>

### 内容概要

《九种体质使用手册》介绍了：上百例典型病症诊治分析、近百种名方名药，98个家用养生老方，42个健康体质按摩法，35年体质养生精华，9种体质，9种调养方法，国家级老中医助你一生健康。世界上没有两片相同的树叶，也没有完全相同的两个人，不同的人，身体状况也是不同的，不同的身体状况，需要不同的养生方法，进行“个体化养身”便成为了一种合理选择。

没有一种神奇的养生方法是适合所有人的，这就解释了为什么同样的养生方法，对于有些人来说是养生，而对于另一些人来说就是“害生”。

不同体质特征不仅决定了这些人的形态结构、心理特征，还决定了他们容易得哪些病。

同样的道理，我们讲养生，首先要读懂自己的身体，也得根据自己的体质类型，选择怎样吃，怎样起居，怎样度过一年四季，怎样保健，这就是体质养生，也就是国宝级老中医王琦提出来的个性化养生——辨清你的体质，因人施保，因人施养。

在进行“个体化养生”之前，你首选需要了解自己的身体，辨清自己的体质。

不清楚自己的身体体质，怎么养生？

在《九种体质使用手册》中，老中医王琦用诙谐风趣的语言，轻松解读国人九种体质，妙语巧析百种珍贵药方，让你在畅读之中了解自己身体，找到生命密码，彻底成为健康的主人！

### 九种体质

A型——平和体质，健康 养生调体——让你生命长青  
B型——气虚体质，气短 养生调体——让你气足神旺  
C型——阴虚体质，缺水 养生调体——让你滋润津生  
D型——阳虚体质，怕冷 养生调体——让你阳气长旺  
E型——痰湿体质，体胖 养生调体——让你脂消身轻  
F型——湿热体质，长痘 养生调体——让你清利身爽  
G型——气郁体质，郁闷 养生调体——让你胸有阳光  
H型——血瘀体质，长斑 养生调体——让你血脉通畅  
I型——特禀体质，过敏 养生调体——让你笑迎春光

<<九种体质使用手册>>

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>