

<<中医养生全书>>

图书基本信息

书名：<<中医养生全书>>

13位ISBN编号：9787538872736

10位ISBN编号：7538872736

出版时间：2012-8

出版时间：申载镛、崔冬梅 黑龙江科学技术出版社 (2012-08出版)

作者：申载镛

页数：576

译者：崔冬梅

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>

前言

保持健康的身体，不仅要养成良好的饮食习惯，而且要注意吸取大自然的精华，使路边的野草也能对我们的健康有益。

这就是中医养生的宗旨，也是中医学苦苦追求的目标。

中医把人视为宇宙里的一个有机生命体，宇宙的变化对人体的健康有很大的影响。

本书在解释一种疾病时，没有只观察一个症状，而是把身体的局部症状和整个身体都联系起来观察。除此之外，我们还很重视体质和生活习惯，认为气候、地域特征、环境等因素，都会对疾病产生很大的影响。

本书把那些我们平时无视的小病、很常见却很难治愈的顽症、需要我们特别小心的疾病等联结在了一起，所以，在任何情况下，本书都可以被当作指南书来使用。

本书不但关注到了男性疾病，还关注到了女性疾病，甚至还有保护儿童健康、针对考生的饮食等内容，所有与我们生活相关的健康养生知识，本书都有所涉及，这就是本书最值得骄傲的一点。

这本书里的料理，是不但在韩国传统料理方面很出色、而且在融合料理方面也很出色的韩福善老师做出来的，所以这里面装有韩福善老师的智慧和经验，是笔很宝贵的财富。

申载镛

<<中医养生全书>>

内容概要

《典藏精品版：中医养生全书》与市面上寻常养生书最大不同是，它是一本非常重视个体差异的中医养生经典，提供最全面、最实用的中医养生处方，将食物与药物融为一体，告诉您一日三餐吃喝中的健康大学问。

《典藏精品版：中医养生全书》主张根据自己的体质来管理健康，提示中医养生要“本于己、本于自然、本于经验”；完整涵盖体质养生、饮食养生、运动养生、药物养生、起居养生等诸多内容，将寻常小病、难治顽症、慢性疾病集合起来，介绍了每种病症的饮食法则，指导对症自疗。

作者简介

作者：(韩国)申载镛 译者：崔冬梅申载镛，韩国海星中医院院长，东洋医科大学，庆熙大学法律系，毕业于建国大学历史系，毕业于庆熙大学中医学院，获得韩国中医国家考试第一名，传承第五代家业的中医之路。

通过电视和书籍让我们每一个人都能简单地管理健康，指导我们预防疾病和治疗方法的功臣。

著有《电视中医宝鉴》、《新中医宝鉴》、《体质中医宝鉴》、《又能当药又能当作平日饮食中医宝鉴》、《吃了就有治疗效果的饮食：》等专科医书，以及《用心来管理健康》、《吹个口哨吧！》、《最奥妙的秘密》等书。

设立了医疗服务团体，努力地为那些无法得到妥善医疗照顾的人群提供医疗服务。

书籍目录

上篇 根据自身的体质来养生第一章 了解自己的体质第二章 适合自己体质的养生饮食第三章 适合自己体质的养生运动中篇 最实用的中医养生处方第一章 能提高治疗效果的中医养生处方第二章 上班族易患病症的中医养生处方第三章 留住女性美丽的中医养生处方第四章 让孩子更加聪明的中医养生处方第五章 针对考生的中医养生处方下篇 各类养生法及养生食品第一章 饮食搭配养生法第二章 有助于养生的生活习惯第三章 能减轻体重的生活习惯第四章 正确食用对身体有益的营养品第五章 能预防疾病的养生食品第六章 历史悠久的民间养生法第七章 这种疾病要多饮用这样的绿汁附录

章节摘录

三角形的体型 用一句话来说，因为他们是三角形的体型，所以与体格相比头较小、胸部瘦弱，不过，他们的上半身看起来很宽。

虽说他们的整个头部看起来很贫弱，但这并不是说头很小。

相反的，其实他们的头很大，不过，跟他们的身体相比就显得有点小了。

如果说他们的胸部看起来很瘦弱，那绝不是说胸部又窄又瘦，而是说，与他们的腹部、腰部或臀部相比较小而已。

其实太阴人的头很大，他们的脖子也很粗。

而且，他们的胸很宽、骨骼很粗、腹部很大、腰也很粗。

除此之外，他们的个子高、肉多、体格好、腰部结实等特点，也使他们站着时候的样子能给人一种稳如泰山的感觉。

因为他们的体型很特殊，所以，有时一看就能知道他们是太阴人体质的人。

不过，分不清楚的时候也很多。

因为，太阴人体质的人也会有很瘦的人，或是个子小的人。

不过，可以肯定的是，无论是瘦还是个子小，他们的骨骼都是很结实的。

上半身很大，头也很大 太阴人的体质很像大象。

大象是陆地上最大的动物，皮肤是灰色的、很厚，有着圆筒形的长鼻子、眨巴着又大又善良的眼睛，一整天都在慢慢地寻找着食物，偶尔还会扇动着那葵扇般的大耳朵。

虽然，少阴人中也会有个子达到一米八、一米九的壮汉，太阴人中也会有个子不到一米六的人，不过，大多数的太阴人都是魁梧的、上半身巨大的体型。

而且，和上半身比起来，他们的头也显得很大。

腹部、腰部和臀部都很厚实 他们的胸部很宽，那自然也会很大了。

不过，和上半身比起来，他们的胸部看起来很瘦弱，所以，即使乳房很大，那也是扁平的或波荡的乳房。

太阴人即使胖起来，那也只是腹部、腰部和臀部而已。

特别是他们的腰部会变的又粗又圆，腹肌也会晃来晃去的，显示出岁月的痕迹。

反正，太阴人大多是肥胖体质，所以，少儿肥胖也多出现在太阴人里，即使小时候很瘦，可到了中年也可能变得肥胖起来，因此，太阴人一定要注意这一点。

走路时很稳，而且身体很魁梧 太阴人走路时走得很稳，身体又大又魁梧、又有威严，一句话，就是凸起肚子、打开双肩、走起路来有板有眼的样子。

看起来他们是很自信的人，可实际上，大多数都是虚张声势而已，和实际性格不符的情况较多。

他们虽然能给人一种很稳重的印象，不过，在性格方面却没有灵活性，有时还很愚蠢。

行动慢的像土蚕一样，而且，鞋前跟先破的情况较多。

手又大又厚实 因为他们的骨骼很结实，所以手脚也是又大又厚的，而且，温暖柔滑，手指头和指节儿都很粗。

他们的手指甲根部呈红紫色的地方有很多皱纹，手指甲的长度也达到了从第三个手指头到小指长度的一半，从上面看下去很圆，手指甲也很宽。

他们中有的手指甲的尾部呈半月形或扇子形，或者是手指甲发黄、有黄色斑点等现象。

而且，他们的字体也是圆圆的。

肚脐眼下垂的情况较多 一般来说，他们的肚脐眼都很大。

而且是又大又圆的形状，不过，并不是很长。

所以，大家都说他们的肚脐眼是“像湖的肚脐眼”。

虽然这个并不是很肯定，但是，太阴人的肚脐眼大多数都是低的、下垂的形状。

脸型 脸很圆。

鼻子、嘴唇和耳垂都很厚实 他们的脸很圆，眼睛清澈、眼光柔和，给人一种平凡的感觉。

而且，他们的鼻子、嘴唇和耳垂都很厚实，耳朵也很大。

<<中医养生全书>>

不过，他们的耳朵虽然很大，但是并不结实。

右边的眼睛和耳朵比左边的更不好，所以，和别的体质的人相比，太阴人的视力和听力都比较差。

他们的肌肉和皮肤又硬又结实，还很黑，而且，肉多而松软。

鼻子、眼睛和嘴都很大 他们那又大又宽的四方脸，给人一种凹凸不平的感觉。

他们的鼻子又圆又扁，不过很大，水汪汪的圆眼睛又大又清澈，给人一种很平凡的印象，眼光会给人一种很温柔的感觉。

如果他们的眼角下垂了的话，就会给人一种更善良的感觉。

他们的耳朵很大、耳垂也很厚实并且下垂着，有着一种王侯将相的气质。

不过，他们的耳朵就像是大象的耳朵一样，虽然很大，但并不结实。

而且嘴大，嘴唇很厚实。

他们的皮肤也像大象似的又硬又厚又黑。

不过，他们的皮肤有时也会出现像惨白的脸被涨红了一样，有着粉融融的光的现象。

同时，他们的额头、鼻梁容易长皱纹，这个也和大象很像。

性格 沉默寡言，没有表情变化 太阴人有着巨大的体格。

无论是肌肉质还是松软肉，他们的骨骼都很硬，这就是太阴人的特征。

比如说，身材好的充满野性美的明星们，约翰·韦恩，查尔登·赫斯顿，查尔斯·布朗森，这些名人就是典型的太阴人。

还有一个就是《地下室的旋律》里的让·卡米特也是很典型的太阴人。

让·卡米特到底有什么魅力呢？

他长的又不是很帅、身材又大又极不匀称，还有那无赖般的样子会有什么魅力啊？

其实，这个男人的第一个魅力就是不爱笑，第二个魅力就是话少，第三个魅力就是面无表情。

这个男人所具备的三个魅力，正好就是太阴人的特征。

总的来说，他们就是不爱笑、不爱说话、面无表情的人。

他们是性情很慢、又沉默寡言的人。

一定会认真地完成所交代的任务，并且取得成功 都说太阴人是“讲义气的汉子”，绝对不会泄露秘密，即使是很明白的事情，他们也一定会帮你守住秘密的。

这样就很难知道他们的真心了，所以，也有人说他们缺少灵活性，也很会装模作样。

而且，他们的行动很迟钝，是个慢性子。

说得难听点，他们就是懒惰，说得好听点，他们就是会看准时机办事的、充满智慧的人。

也就是说，他们那种默默地探索、沉思的能力很强，看起来很懒惰、又迟钝，是个慢性子，不过，当时机成熟的时候，他们就会勤奋地、认真地去完成自己所接受的任务。

他们是那种向现实妥协的势力型；有耐力的固执型；在没有完全掌握信念、机会和确信的时候，他们就属于很被动的类型。

诚实、忍耐力强、固执 他们经常会听到，诚实、忍耐力强、固执这些话。

虽然，他们有的时候看起来傻乎乎的，不过，他们的指导和诱导别人的能力很强，虽然是，长的很难看的太阴人类型，可是，他们却有一种能分辨出一个人的勤奋和懒惰的能力。

会马上忘记那些不愉快的事情 太阴人的性格就是，会马上把不愉快的事情给忘掉。

所以，夫妻吵架也会马上和好、也不会和周围的人结怨。

这是多好的性格啊！

他们可真是胸襟宽广的好男人类型。

所以，他们不会把心思放在日常小事上。

因为他们很保守，所以，不喜欢有任何的改变，也不喜欢接受新事物。

他们只想着要守住自己的居所和境地。

所以，经常有人说他们是豪杰、是乐观主义者，不过，也有人说，他们是无能的胆小鬼。

P50-53

编辑推荐

《中医养生全书(典藏精品版)》编辑推荐：五脏通调理，盈实精气神！
身心共治、养生祛病的护身宝典。
中医养生书扛鼎力作，一本根治现代人身心疾病的养生典籍。

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>