

<<中医五行与四季保健>>

图书基本信息

书名：<<中医五行与四季保健>>

13位ISBN编号：9787542848635

10位ISBN编号：7542848631

出版时间：2009-8

出版时间：上海科技教育出版社

作者：陈传

页数：136

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>

<<中医五行与四季保健>>

内容概要

《中医五行与四季保健》主要包括五行与我——了解自己、测评自身体质、“外甥不出舅家门”、什么影响了体质、体质可以改变、寿命自测等内容。

<<中医五行与四季保健>>

书籍目录

五行与我——了解自己测评自身体质“外甥不出舅家门”什么影响了体质体质可以改变寿命自测，我属于哪类体质向中医请教天人合一话五行原始的原子学说五行面面观在五行中生活魅力五行给自己把脉保健秘诀——调适五脏呵护将军之官——肝人体化工厂肝喜奈达春宜调肝肝病预防要点肝木失调常见病证的调养脂肪肝高血压病男性功能障碍胆石症月经失调爱护君主之官——心生命之泵心主神明消暑宁心减少患心脏病的危险心神失调常见病证的调养失眠心律失常冠心病中风后遗症守护仓廩之官——脾庇护娇嫩之脏——肺养护先天之本——肾养身秘诀——顺应四时尾声

<<中医五行与四季保健>>

章节摘录

测评自身体质 “外甥不出舅家门” 常言道, “龙生龙, 凤生凤”, “外甥不出舅家门”, 指的是每个人的体质是与生俱来, 首先是由遗传决定的。

父母的精子和卵子结合后, 母体内受精卵的特性决定了后代个体的音容笑貌、胖瘦高矮, 甚至决定着生理、心理反应的特征。

不论在健康状态还是发病过程中, 体质不同的人对外界刺激的反应和适应的表现是不同的。

比如, 男性更容易患严重的呼吸道感染、中枢神经病毒性感染、病毒性胃肠炎和肝炎, 其主要原因是男女体质之间的差别, 女性天生的免疫基因比男性多一倍。

又比如喝酒后, 有的人脸不改色心不跳(指心率无变化); 有的人则面红颈赤、气高身热, 原来易醉者肝内缺乏分解乙醇(酒精)的酶。

有些人多吃吃不胖, 有些人少吃瘦不了; 有些人怕冷, 有些人怕热, 这些都是体质不同的缘故。

某些先天性生理缺陷和特异性体质也是由于先天禀赋所决定。

……

<<中医五行与四季保健>>

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>