

<<找准体质再养生>>

图书基本信息

书名：<<找准体质再养生>>

13位ISBN编号：9787546325439

10位ISBN编号：7546325439

出版时间：2010-6

出版单位：吉林出版集团

作者：王清和//王学典

页数：320

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>

<<找准体质再养生>>

前言

时下养生大热，养生书籍颇有泛滥之势，然而面对这许多的养生方法，究竟哪一种才是最适合自己的呢？

有的人对养生相当盲从：这本书建议吃乌鸡，他就煲乌鸡汤；那本书主张吃粗粮，他就熬棒楂粥；哪天又听电视里说吃水果养颜，于是又买一大堆苹果当饭吃……结果往往时间、金钱、心情都浪费了，最终却没有收到任何效果，甚至还吃出一些毛病，这都是盲目养生的恶果。

有些人也许会问：为什么别人吃了效果良好，我吃了却有副作用呢？

这根本原因还在于人跟人不一样、人跟人的体质不一样。

传统中医将中国人划分为不同的体质，主要有平和、阴虚内热、阳虚外寒、气虚无力、血虚风燥、痰湿困脾、湿热内蕴、气滞血瘀、气郁抑郁等九种，除了平和体质外，其余都属于不太健康的偏颇体质，如果任这些体质偏颇持续发展，疾病也就逐渐找上门来了。

三高、肿瘤、癌症、糖尿病等恶性疾病，在年轻时期，往往都只是表现为一定的体质偏颇。

但到了中老年时期，这些偏颇的累积就会恶化而形成恶性疾病。

中医有一个非常好的理念，就是“治未病”，在还没有疾病或刚刚表现出疾病倾向的时候，也就是刚刚出现体质偏颇的时候，就进行养生调理，从而保证身体的健康运行，那些恶性疾病自然就靠边站了。

而进行体质养生一个最基本的前提，就是分辨出自己的体质属于哪种类型。

中医向来主张“辨证施治”、“辨证养生”，亦即重视个体差异，而其中的精髓就是辨体识病、治疗和养生，也就是观察、把握病人的体质，在此基础上分析疾病、制定治则、因人养生。

前面那些盲目养生的人之所以没有收到理想的效果，主要原因就在于没有辨证施治、辩证养生。

因为有时候同样的病征，体质不同，其致病原因就不一样，相应的养生方法也就应该有所区别。

<<找准体质再养生>>

内容概要

一位军政领导专职保健医师的数十年行医经验总结，科学权威。
把握中医精髓，辨证施治，区分体质进行养生，使养生更具针对性。
每章一个科学小测试，体质自查，助你快速掌握自身身体状况。
将各类总结性的内容和重点知识精细图解，轻松理解，轻松掌握。
详解导致各类体质偏颇的原因，告诉你那些必须改掉的坏习惯。
针对各种体质推出食疗、药膳偏方，帮你在日常饮食中找回健康。
告诉你适合自身体质的补养中成药，还有最适合你的经络穴位疗法。

<<找准体质再养生>>

作者简介

王清和，出身中医世家，从医四十余年，曾任部队首长的专职保健医生，转业后成为政府领导的健康诊疗医师。

王大夫秉承中医“辨证施治”的传统，主张重视个体差异，以体质断病。

《找准体质再养生》是王大夫毕生行医经验的总结，介绍了八种亚健康体质及其养生之法，是国人科学养生的首选。

王学典，毕业于苏州大学，报社记者，担任重点报道组记者、教育新闻部主任等职位。

<<找准体质再养生>>

书籍目录

前言：找准体质再养生望闻问切断体质八种不良饮食习惯八种不良生活习惯第一章 阴虚内热型 都市女性的烦恼 阴虚究竟是什么？

乌鸡白凤丸事件 学会观察阴虚症状 熬夜也会引起阴虚 这种体质容易得什么病？

阴虚与脾气急躁 阴虚者的夏天不好过 滋阴养血是女人毕生的功课 哪些不良习惯容易引起阴虚？

怎样调理阴虚体质？

阴虚正在逐渐年轻化 小测试：你阴虚吗？

第二章 阳虚外寒型 她夏天也怕冷 什么是阳虚？

这些坏习惯会害你阳虚 吃减肥药也会阳虚？

阳虚体质的五大特征 女人也要谨防肾虚 阳虚容易得这些病 阳虚多肥胖，助阳能减肥 怎样改善冬季手脚冰冷？

补充阳气全攻略 善于调节自己的情绪 白领女人怎样防肾虚？

现代人不重视自己的阳气 小测试：你阳虚了吗？

第三章 气虚无力型 他动不动就出汗 气虚有这些特征表现 究竟什么是“元气”？

人为什么会气虚？

气虚容易得这些疾病 女性与气虚关系密切 补气的N种办法 气虚与阳虚的区别 小测试：你气虚吗？

第四章 血虚风燥型 血虚让她浑身发痒 血虚体质者是这样的 好好的，为什么会血虚？

减肥过度也会造成血虚 性事总会惹祸 血虚女人与她的后代 为什么会月经不调？

血家百病通用方——四物汤 血虚这样调 血虚与贫血 养血不仅仅是女人的“专利” 血虚与阴虚的区别 小测试：你是血虚体质吗？

第五章 痰湿困脾型 他喝凉水都会胖 痰湿体质者的三大特征 由岭南人说到痰、湿、热 痰湿体质会带来这些病 治痰从治气开始 药物调理是关键 常按摩丰隆、阴陵泉 少吃甜食多运动 小测试：你是痰湿体质吗？

第六章 湿热内蕴型 你是战“痘”一族吗？

不仅仅是有碍观瞻 湿热更伤人 湿热体质是怎样形成的？

湿热体质应服龙胆泻肝丸 芳香可调理湿热 常喝土茯苓草龟汤 生活方面应注意的事项 湿热型肥胖与痰湿型肥胖 小测试：你是湿热体质吗？

第七章 血瘀气滞型 有一种疼痛叫刺痛 血瘀体质的三大症状 血瘀体质引起的严重疾病 痛经是个大问题 情志不畅会引起血瘀 怎样调理血瘀体质？

小测试：你是血瘀体质吗？

第八章 气郁抑郁型 某人的博客 最大的特点是抑郁 是什么促生了气郁体质？

气郁致病较麻烦 怎样调节自己的情绪？

应该注意的生活小细节 常按阳陵泉，气郁不再烦 气郁调理要吃逍遥丸 现代也不乏“林妹妹”

小测试：你气郁了吗？

附录：常用中药材简介

<<找准体质再养生>>

章节摘录

第一章 阴虚内热型 都市女性的烦恼 才上午9点，王清和大夫的门诊外就排起了长长的队伍。

排在前三名的是三位女性，且先让我们看看她们三个有什么问题。

王丹是一家外企的人力资源经理，薪资丰厚。

她工作勤快，业绩出众，受到老总的赞扬的和下属的敬佩。

但是，自从她生完孩子之后，王丹在大家眼里就好像变了一个人，工作效率降低了，人也变得懒洋洋，原本靓丽的容颜也变得暗淡无光。

她自己说，现在经常感到腰疼腿软、心慌气短，总是觉得累，做事总是力不从心。

谭莉是一家酒店的公关小姐。

平常的她，妆容精致，穿着得体，站在客户面前，时而如出水芙蓉，亭亭玉立；时而如风中杨柳，摇曳多姿。

与客户交谈时，谭莉谈笑风生，令客人陶醉——但这些只是她在众人面前的表现。

现实生活中的她，经常头晕眼花、心烦失眠，偶尔还会月经不调、腰酸背痛。

若不是靠每天精致的装扮，谭莉真不知道自己憔悴的面容会不会吓跑客户。

杨蓓蓓则属于另外一种情况。

她只是觉得最近很累，下班回家后就躺躺在床上，什么都不做。

而且不管在床上躺多久，第二天早上起来，脸色总是暗黄，非常难看，这让不喜欢化妆的她不得不靠粉底来遮瑕。

这是以前从没有过的事情——以前的她精力充沛，活泼开朗，给人的感觉都很滋润。

而现在，她除了上述那些不爽外，连一向准时的大姨妈也经常无故爽约，不是提前就是推后，不是量多就是量少，这可是一个不良信号。

为什么一向娇艳的花儿会日渐枯萎？

为什么一向美丽可爱的女人会逐渐萎靡不振？

经过王大夫一番详细的检查，王丹、谭莉、杨蓓蓓三人恰好是同样的问题——阴虚。

其中王丹和杨蓓蓓还属于缺血型阴虚，而具体说来，王丹和杨蓓蓓的情况又各自不同：王丹是由于生孩子时分娩过程中用力、失血过多，导致产后气、血、津液的耗损过大，从而导致阴虚；而杨蓓蓓则是由于熬夜的坏习惯引起的阴虚。

王大夫分别为三位女性诊治完之后，我才有机会上去采访。

我问王大夫：“究竟什么是阴虚？”

为什么人们会阴虚呢？

”

<<找准体质再养生>>

编辑推荐

传授最适合中国人体质的养生秘诀，军政领导首席保健医师的济世绝学。

权威：坚持“辨证施治”的原则，针对不同体质提出相应的养生之法。

实用：把握“中医体质学”的精髓，让你收到事半功倍的养生效果。

图解：图文互动，轻松理解养生细节；科学测试，迅速把握自身体质。

荣获中华文化大学堂，健康中国·系列名家论坛好书推荐。

健康中国·系列名家论坛、中华文化大学堂·养生堂联合推荐

<<找准体质再养生>>

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>