第一图书网, tushu007.com

<<中医体质养生>>

图书基本信息

书名：<<中医体质养生>>

13位ISBN编号：9787802457188

10位ISBN编号：7802457181

出版时间：2011-11

出版时间：中华书局

作者：傅杰英

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

内容概要

本书从人的八种体质入手，分别讲不同体质的人如何养生和养神。
作者逐一讲述每种体质的形成原因、主要表现和易感疾病，帮助人们认识自己是何种体质，并从饮食、生活起居、精神、药物、经络调养等方面告诉人们，养生要因人而异，体现个体差异，才能获得事半功倍的效果。

作者简介

傅杰英，黄帝内经专业硕士研究生，针灸学博士研究生。
现为广州中医药大学针灸推拿学院教授。
长期从事中医美容、中医养生、中医体质的教学及临床工作，具有很好的中医理论修养和针灸妇科、针灸调体临床经验。

第一图书网, tushu007.com

<<中医体质养生>>

书籍目录

自 序
第一讲　认识你自己
　(一)真正中医意义上的养生
　(二)养生是自己的事情
　(三)关于“ 养生热 ”的思考
　(四)养生的六个层次
　(五)养生要根据自己的体质特点
　(六)关于中医所说的“ 体质 ”
　(七)关于性格分类
　(八)体质的基本分类
　(九)体质是如何形成的?
　(十)体质的复杂性
第二讲　平和体质
　(一)主要表现
　(二)形成原因
　(三)主要优势
　(四)常见兼加体质
　(五)易感疾病
　(六)养生方法
第三讲 阳虚体质
　(一)主要表现
　(二)形成原因
　(三)主要优势
　(四)常见兼加体质
　(五)易感疾病
　(六)养生方法
第四讲　气虚体质
　(一)主要表现
　(二)形成原因
　(三)主要优势
　(四)常见兼加体质
　(五)易感疾病
　(六)养生方法
第五讲　气郁体质
　(一)主要表现
第六讲　痰湿体质
第七讲　瘀血体质
第八讲　湿热体质
第九讲　阴虚体质
后记

第一图书网, tushu007.com

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