

# 《九型体质中医保健养生大全》

## 图书基本信息

书名：《九型体质中医保健养生大全》

13位ISBN编号：9787502374686

10位ISBN编号：750237468X

出版时间：2012-9

出版社：科技文献出版社

作者：田元祥 编

页数：213

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《九型体质中医保健养生大全》

## 前言

炎炎夏日，为什么还觉得燥热难耐，而你吹下风扇都会骨缝发凉？同坐一个办公室，为什么有人流感一来马上就会发热又头痛，而有的人却安然无恙？为什么有的人食量惊人却不见长肉，而有的人喝口凉水都会长肉？其实这也没有什么奥妙可言，都是因为体质不同而造成的差异。体质是综合性的问题，指的是人体生命活动过程中，在先天禀赋和后天获得的基础上所形成的形态结构、生理功能和心理状态等各方面综合的、相对稳定的固有特质。我们每一个人因为出生、成长背景、性格、生活方式各不相同，这也就决定了我们每个人所拥有的体质都是不同的。我们中国有句古语“人心不同，各如其面”，其实体质也是如此，面孔不同，人们的体质也有着极大的差别。中国人的体质大致可分为9种类型：平和体质、气虚体质、阴虚体质、阳虚体质、痰湿体质、湿热体质、气郁体质、血瘀体质、特禀体质。体质不一样，养生大不同。体质类型决定健康状况，中医向来注重个体差异、辨体识病、因人养生，并提出了体质养生这一概念，即通过对个人体质的辨别，来确定其体质属性，对不同体质的人通过辨证调理来达到健康养生的目的，实现对健康的维护和促进。只有先“知己”才能“战彼”。要想在与危害身体健康的各种因素相对抗的过程中达到养生的效果，就要先了解自己的身体素质，并选择相应的保健方法，才能够在生活中轻松地与疾病说声“再见”。本书结合前人关于体质养生、防病方面的成果，荟萃了中医及现代医学的精华，全方位地阐述了根据不同体质采取不同养生法的理念。读者通过这本书可以更全面、更透彻地了解各种体质的成因、主要表现及易患疾病，帮助自己认清自身是哪一种体质，如何从自身的体质出发，调整饮食、生活起居、精神状态。只有正确的养生保健，调理好五脏，使身体处于良性循环的状态，才能有力量迎接风险、创造未来。书中特别设计了一些简单有趣的体质分类与判定表，可以帮你快速地判别自己是什么体质，并助你找到属于自己的养生、保健、防病方法，按照这些量身定制的方案，你就可以放心的做自己的保健医生了。

# 《九型体质中医保健养生大全》

## 内容概要

《九型体质中医保健养生大全(专家指导版)》结合前人关于体质养生、防病方面的成果，荟萃了中医及现代医学的精华，全方位地阐述了根据不同体质采取不同养生法的理念。读者通过这本书可以更全面、更透彻地了解各种体质的成因、主要表现及易患疾病，帮助自己认清自身是哪种体质，如何从自身的体质出发，调整饮食、生活起居、精神状态。只有正确的养生保健，调理好五脏，使身体处于良性循环的状态，才能有力量迎接风险、创造未来。

# 《九型体质中医保健养生大全》

## 作者简介

田元祥，全国首届百名中医药科普专家，教授、硕士生导师、副主任医师，医学博士（博士后）。

世界中医药学会联合会老年医学专业委员会理事，中国老年保健学会脑保健专业学术委员会委员，全国第三批老中医药专家学术经验继承人，全国首届百名中医药科普专家，中华中医药学会中医诊断分会常务委员兼副秘书长，美国评估协会（AEA）会员，发表学术论文110篇，出版学术专著90余部，获省科技进步奖6项，承担科研项目20项。

## 书籍目录

### 第一章 追本溯源，找到体质养生的源头

解读中医体质养生法

体质的概念

体质的差异性

中医体质养生法

中医体质学的哲学基础

阴阳学说

五行学说

精气学说

中医体质学的生理学基础

脏腑经络学说

精气血津液理论

中医体质学说基本原理

生命过程论

形神构成论

禀赋遗传论

环境制约论

《黄帝内经》是中医体质认识的源头

《黄帝内经》对体质与疾病关系的认识

《黄帝内经》对体质与治未病关系的认识

《黄帝内经》提出的体质分类

根据五行学说划分体质类型

根据阴阳学说划分体质类型

根据人体的形态和功能特征划分体质类型

根据人的心理特征划分体质类型

### 第二章 体质是由先天禀赋加后天调养而成

先天禀赋决定体质基调

遗传基因影响体质

胎儿在母体里的发育影响体质

一方水土养一方人，生活环境造成体质差异

地区不同，体质不同

同一地域，体质不同

饮食习惯影响体质

饮食结构不同，体质不同

盲目进补，影响体质

年龄在变，体质也在变

儿童

青壮年

中年

更年期

老年人

性别不同，所以体质也不同

生理结构不同

心理状态不同

疾病和用药会改变和影响体质

疾病影响体质

合理用药，增强体质

七情过激也是体质形成的重要影响因素

七情过激易造成体质偏颇

七情调和体质壮

不健康的生活方式会加重体质偏颇

第三章 辨清体质，养生养到实处

体质有不同，养生先要认清不同体质

体质的标志

常用体质分类及特征

基本体质类型的命名依据

中医望、闻、问、切体质判定法

望

闻

问

切

阴阳平衡是体质养生的宗旨

阴阳平衡是体质养生的宗旨

体质养生可借天时

根据不同体质治病

体质影响发病与否及发病情况

治病求本，本于体质

因人施治，权衡制宜

同病异治，异病同治

体质分九种，养生祛病大不同

平和体质

气虚体质

阳虚体质

阴虚体质

痰湿体质

湿热体质

血瘀体质

气郁体质

特禀体质

学会因时、因地、因人动态养生

第四章 平和体质——健康族，养生要采取“中庸之道”

第五章 气虚体质——气短族，养生重在补养元气

第六章 阳虚体质——怕冷族，调养重在防寒保暖

第七章 体质——缺水族，养生重在滋阴降火

第八章 湿热体质——长痘族，养生重在祛湿清热

第九章 血瘀体质——长斑族，养生重在活血散瘀

第十章 气郁体质——抑郁族，养生重在降压解闷

第十一章 痰湿体质——多痰族，养生重在通气血祛湿痰

第十二章 特禀体质——过敏族，调养重在益气固表

附录1：九种基本体质类型的文献依据

附录2：中医体质分类与判定标准

附录3：十二时辰养生对照表

## 章节摘录

版权页：插图：性别不同，所以体质也不同 男性体质与女性体质构成了人类最基本的体质。由于男女的遗传性征、身体形态、脏腑结构等方面的差别，与其相应的心理特征与生理功能也各有不同，因而在体质学中存在着性别差异。生理结构不同 女性发育成熟后体质的“个性”体现为月经来潮，冲脉、任脉气血充盈，可以孕育孩子。随着年龄的增长，女人体质衰败，发脱齿落，脏腑阴阳失衡，月经绝，故不能再受孕。而男子发育成熟后，体质则出现与女性完全不同的表现，如在三八（24岁）、四八（32岁）期，筋骨强盛，肌肉健壮，肾气平和，五脏六腑阴阳均衡，此期应成家娶妻生子。随着年龄的增长，男子的体质也开始走下坡路。当肾气开始衰落时，也会出现精气不足，头发脱落，脏腑阴阳失调，筋脉迟缓，生殖能力降低……因此，女性体质养生要重视补气养血，男性体质养生要重视养肾护阳。而就一般的生理结构来讲，男性一般代谢旺盛，肺活量大，在血压、基础代谢、能量消耗等方面均高于女性，一旦患病，病情反应会比女性要激烈；而女性免疫功能较强，基础代谢率较低，一般寿命较长。心理状态不同 男性和女性的心理状态不同，也会使体质不同。女性性格一般多偏于内向，多愁善感，感情细腻，所以容易被七情所伤，导致气机郁滞，易造成或加重气虚、气郁、阳虚等体质。男人平常大大咧咧，高谈阔论，比较张扬，多属于阳性外张的体质表现。总的来看，男性平和体质、痰湿体质、湿热体质明显多于女性；女性血瘀体质、阳虚体质、气郁体质、阴虚体质明显多于男性。现代聚类研究，已经确凿的证据表明男女在体质与情志上的差异：女性情志易波动，善抑郁，多焦虑，不仅普遍分值较高，而且异常的比例明显比男性要高得多，还有研究表明：女子因情志致病者比男子要高出2~3倍，男女心身疾病发生率之比为1：17。疾病和用药会改变和影响体质 疾病制约体质的形成，体质又影响疾病的发生发展。一些重病、慢性病，不仅会损害人体的各个部位，还可以使脏腑失和，气血阴阳失调，从而影响体质状态。生病了，就要服药，但药用的不恰当，也会给体质带来不良的影响。药有寒热温凉的差异，酸甘苦辛咸的不同，若长期偏用某一性味的药，人体脏腑气血阴阳就会出现偏衰，从而改变人体体质。而且“是药三分毒”，因此，虽然生病用药是不可避免的，但在选药时，应谨慎操作，不要盲目。疾病影响体质 人这一生中大都会得病。中医说“久病及肾”、“久病入络”，说明生病时间长了就会肾气亏损，经络不通，不通则伤身，时间久了会伤元气，所以说疾病对体质的影响深远。尤其是一些慢性病，往往是疾病与不良体质纠缠搅和在一起的结果。通常来讲，疾病改变体质大多都是向不利于身体健康的方面改变，如当一个大病、久病之后，常常会体质虚弱；一些慢性病（如慢性肾炎、肺结核等）患者的体质很容易表现出一定的特异性。但罹患一些疾病如麻疹、疟疾，则会使身体产生相应的免疫力，使患者今生不再罹患此病。

# 《九型体质中医保健养生大全》

## 编辑推荐

《九型体质中医保健养生大全(专家指导版)》中特别设计了一些简单有趣的体质分类与判定表，可以帮你快速地判别自己是什么体质，并助你找到属于自己的养生、保健、防病方法，按照这些量身定制的方案，你就可以放心的做自己的保健医生了。



# 《九型体质中医保健养生大全》

## 精彩短评

- 1、是家庭必备的一本不错的书
- 2、可以用来了解一下自己的体质，通过认识自己的体质，在日常生活中注意适当保养及各种禁忌。
- 3、不错，挺喜欢。看完有收获。
- 4、给爸妈看，还是有收获的。
- 5、很好。以后还会来。
- 6、讲的非常到位，分析细致透彻，很好。
- 7、第二次购买此书，给老父亲的，希望他老人家健康长寿。
- 8、看了这本书学到了很多，值得推选购买。
- 9、内容简洁，容易懂，好接受，可惜没有图
- 10、很喜欢，一次买了9本，送人的
- 11、她挺喜欢看的，觉得还好，书也不贵
- 12、这个商品不错，有很多借鉴的地方
- 13、看了觉得还不错，，值得购买
- 14、看了好好养生吧
- 15、确实一般，相当于字典式的
- 16、不错，需要仔细看。
- 17、我在书店看了以后买的，总体感觉不错。
- 18、值得推荐！体质分类，怎么区分体质，不同体质怎么养生，都写得很清楚。
- 19、物流挺快的书也挺好的赞一个
- 20、这本书可读,但有内繁杂
- 21、内容通俗易懂，但太啰嗦，有故意“堆字”之嫌！书大但字少，且真正有用的内容只占书的一半。
- 22、看了这本书，终于知道自己为什么长痘了了，也了解了原来体质对人的影响很大，以后会更多的关注体质养生的知识，就是感觉可能因为是科普书籍吧，带点概述的味道，如果能再详细点就好了，还是不错的
- 23、如果能一种体质的内容与养生放一起就好了
- 24、中医养生方面的书，这本真的不错对体质上的分类很明确
- 25、人家说不是很实用 理解有难度！太深奥了！
- 26、姑且学着，应该懂点养生的
- 27、虽然不是学医的，可有这书，各种小毛病都能解决
- 28、针对不同体质不同保养方法，希望有效果
- 29、这本书看完了，自己增长了很多养生方面的知识，通过阅读本书可以基本了解自己属于何种体质，然后按照书中所讲各种方法，更好地调理自己的身体。不足之处是有些东西前后重复了。总体感觉这是一本好书，值得好好读一读。
- 30、不错，可以，对身体有帮助
- 31、纸张不好 内容过于简单 适合大众看 简单易懂

# 《九型体质中医保健养生大全》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)