

《九种体质使用手册》

图书基本信息

书名：《九种体质使用手册》

13位ISBN编号：9787513206679

10位ISBN编号：7513206678

出版时间：2012-2

出版社：中国中医药出版社

作者：王琦

页数：192

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

《九种体质使用手册》

内容概要

《九种体质使用手册》围绕九种体质辨识与养生保健中的常见问题，旁征博引，图文并茂，既有知识传播，又有释疑解难，趣味盎然，通俗易懂，特别是对个性化养生起到了很好的指导作用，在作者与读者之间搭建了良好的互动交流平台。《九种体质使用手册》作为养生保健类科普图书，具有较好的科学性、实用性和健康保健作用。

《九种体质使用手册》

作者简介

著名中医学家，北京中医药大学教授，博士生导师。

国家重点基础研究发展计划(“973”计划)“中医原创思维与健康状态辨识方法体系研究”项目首席科学家。

享受国务院特殊津贴的有突出贡献专家。

国家人事部、卫生部、国家中医药管理局遴选的全国五百名著名老中医之一。

中华中医药学会中医体质分会主任委员。

国家中医药管理局“治未病”工作咨询专家。

国家中医药管理局中医药文化建设与科学普及专家委员会委员。

中华中医药学会首席健康科普专家。北京市卫生局北京健康科普专家。

北京电视台卫视节目中心健康节目专家顾问团顾问。

《九种体质使用手册》

书籍目录

第一章 辨清体质好养生——你了解自己的身体吗第二章 B型——气虚体质，气短 养生调体——让你气足神旺第三章 C型——阳虚体质，怕冷 养生调体——让你阳气长旺第四章 D型——阴虚体质，缺水 养生调体——让你滋润津生第五章 E型——痰湿体质，体胖 养生调体——让你脂消身轻第六章 F型——湿热体质，长痘 养生调体——让你清利身爽第七章 G型——血瘀体质，长斑 养生调体——让你血脉通畅第八章 H型——气郁体质，郁闷 养生调体——让你胸有阳光第九章 I型——特禀体质，过敏 养生调体——让你笑迎春光附录 中医体质分类与判定自测表

章节摘录

版权页:第一章 辨清体质好养生 你了解自己的身体吗体质到底是怎么一回事儿在门诊时,我经常会遇到这样的情况。夏天,气候炎热,人们都穿着短衣短裙避暑,可偏偏有这样一位小姑娘,进诊室后让我吃了一惊,她里里外外穿了四件衣服:内衣、毛衣、毛背心、棉外衣。还怕空调吹,不让我们开空调。把脉时,我的手一搭上,便觉得她的手冰凉冰凉的。还有一次,一个小伙子,刚20岁出头,年纪轻轻,本该有的欢声笑语没有了,本该有的阳刚之美没有了。他唉声叹气,眼神迷茫,不知所措,情绪很低落,心情苦闷,甚至还有自杀的念头。有位母亲,年过半百,退休以后本该享受悠闲安逸的日子,可她老觉得头晕、心慌,来找我看病。我一看,觉得她面色暗淡,有瘀斑在脸上,就像钞票的水印纹似的;眼眶周围是青的,就像年轻人熬夜后出现的熊猫眼;舌是紫暗的,舌下静脉也是紫色的、增粗的。类似这样的人越来越多,来找我看病的人也越来越多。你说他们有病吧,可西医检查各项指标都是正常的,但为什么他们还会出现这样那样的不舒服,这样那样的问题呢?他们这是体质出了问题,体质问题不改变,他们所感受到的不适,就不能从根本上解决。那么,分开来说,“体”是什么意思,“质”又是什么意思呢?

《九种体质使用手册》

编辑推荐

《九种体质使用手册》是王琦教授对九种体质的一个解读，提出了体质养生的新概念。讲述各种体质在运动、饮食和精神等方面的养生方法，内容浅显易懂，可操作性强，适合百姓阅读。

《九种体质使用手册》

精彩短评

- 1、非常好的书，希望对自己的治疗有用
- 2、给爸爸买的他很满意
- 3、中医很奇妙，只是难掌握啊
- 4、书内容详尽，深入浅出，通俗易懂，非常实用，老百姓的贴身好书，对照看可以更了解自己的身体！健康每一天，养生书很多，一定得找专业的奥！
- 5、还可以，大概能测测自己啥体质，以免被各种广告忽悠~
- 6、好书。进一步了解对健康有益的知识
- 7、反复读了两遍，难得一见的好书
- 8、中医跟西医不同，它是帮助、调动与修复自体强大的自愈能力，从而来抵抗疾病，每个人都有不周的体质与成病原因，所以没有一种药是可以针对每个人的。本书用很具体的身体状况作参考，让读者来判断自己的体质，从而可以更有针对性的保养身体，调养疾病，建议大家可以看下
- 9、把各种体质分析的很清楚
- 10、就是简单的大白话，简单的不能再简单，能坚持就能健康。没有深奥的医理，就是日常生活修行
- 11、很容易对应自己的体质，但与中医分析的还是有点区别。
- 12、手指操最初准备给孩子的，总体不错，九种体质书看过书评，不错
- 13、王琦教授近40年的科研成果，临床中使用有意想不到的惊喜！！
- 14、还蛮好的，在研读中呢
- 15、这是一本养生很好的书。
- 16、知道自己的体质是怎么样，还要知道怎么去运用，活到老，学到老，就该多看看书。
- 17、很好！这本书是我上课时老师推荐的，然后就买了一本来瞧瞧…觉得非常有用，很实用！
- 18、师傅给我一本九种体质使用手册，结果我的书被别人拿走看了。只能再买了！
- 19、书简单实用，很好的钢琴曲，一看就会的那种。
- 20、从头到尾看完了，受益匪浅！现在基本知道自己还有家人大致的体质了，以后在日常饮食中更加心中有数。并且根据书里的方法把前一阵子比较严重的气虚调理好了！对于完全不了解体质方面知识的人非常推荐这本书！
- 21、按书中写的吃 确实有效果
- 22、王琦教授的中医体质结构理论，太有用了。
- 23、九种体质使用手册九种体质使用手册
- 24、这本书分类详细，我终于知道自己的体质类型，也能针对性调养自己的身体。
- 25、书的质量也很不错，内容比一般的要好些
- 26、正在阅读中 很好
- 27、我对中医养生挺感兴趣的，曾看过类似的，不过觉得本书对体质比较细分，更实用些。只是调理的方法讲述的太少了。本想买多几本王教授关于讲体质方面的书的，可惜讲得内容都是大同小异的，好象这本好些，看来只好再买它送人了。
- 28、非常不错！很有用！
- 29、挺好的,挺实用
- 30、还不错，值得一读，，
- 31、通俗易懂 大道理都是平常的简单的道理
- 32、科普大众，拜读之后受益匪浅
- 33、体质气虚，经常感冒乏力，有针对性的调养，自我感觉好了很多。
- 34、很早之前就看过这个分法，认真学习一下，看能不能用的患者身上，希望他们都能够健康一些~
- 35、妈妈很喜欢，还会买的。
- 36、体质原来差别这么大。是用药的基础。因人而异，其实指的是因人的体质而异。
- 37、好书，在用心学习中。
- 38、好用，不错，价格实惠。与图片描述的一样，容易懂，学到了不少知识。
- 39、很喜欢这本书，可是我每有一本就会被别人拿走。没法了，只能不断给大家买了。最开心的就是有西医朋友也喜欢上了，哈哈。

《九种体质使用手册》

- 40、四大名著加九种体质养生，值得收藏
- 41、已看了大部分，书很好，实用
- 42、挺好，需要仔细研读一下
- 43、看了一点还好的
- 44、这本书真的不错，让我学习了不少的东西
- 45、很喜欢这本书，里面的知识在工作、生活中经常要用到，学到了很多知道养生方面的知识。
- 46、了解一下自己，也用来帮助别人~
- 47、简单翻了一下，感觉还不错，值得一看
- 48、按照这本书我坚持补了段时间但是难以坚持 锻炼比补重要
- 49、老妈点名要看的，据说还不错。对养生有帮助
- 50、看完了，怎么感觉自己的毛病挺多，好几种体质，都不知道怎么调了。。
- 51、以前看过王琦教授讲体质的视频觉得不错，现在再买他的书学习一下调理身体！
- 52、根据体质辩证用药更简洁有效。功莫大焉。
- 53、内容浅显易懂，而且丰富，推荐！！
- 54、分类科学，案例清晰，高屋建瓴
- 55、这本书我最喜欢了，养生爱好者，这本书非常棒
- 56、喜欢中医的应该看看这本书，很不错
- 57、解说细致
- 58、九种体质 学习中
- 59、了解9种体质对我们保健身体有很多好处
- 60、书太棒了...认真学习中..收藏
- 61、好書，送給一位病中的朋友
- 62、了解自身体质，不错！好书，值的大家学习一下
- 63、haohaohao
- 64、妈妈收到书很开心，她一直很喜欢作者，现在买到他的书，非常开心，书的质量也不错哦~喜欢的不要错过了~
- 65、这本书非常不错，看了很有用
- 66、简单易懂 让你更了解自己 推荐
- 67、书一拿到手就迫不及待地看了起来,然后对比自身察看,挺准确的
- 68、很有用，长知识
- 69、分类不一定对，感觉是几种结合的。何时我才能抛开这副皮囊。
- 70、不看真是不知道，看看就知道，
- 71、帮同事买的，同事非常满意。书的内容还没有仔细阅读，应该挺好的
- 72、了解自己，关注健康
- 73、擦，浪费时间读这种东西。。。
- 74、不错,是正品,纸质也不错,
- 75、还没来得及看，被学生先借去看了
- 76、平和质
- 气虚质
- 气郁质
- 阳虚质
- 阴虚质
- 痰湿质
- 湿热质
- 血瘀质
- 特禀质
- 77、别人说这本书很好，叫我帮他买的。

《九种体质使用手册》

- 78、健康是革命的本钱，一定要关注自己的健康
- 79、有助于了解自己的体质，并进行有效的保健和治疗
- 80、这书还行，遗憾的是写的比较简单不深入，有点浅谈即止的意思。让人学不到多少东西。希望王教授能再出本比较有内容的，比较深入的。期待。
- 81、很好，介绍很详细
- 82、这本书有点粗糙。。。
- 83、实用，小朋友蛮喜欢，图文并茂
- 84、了解自身体质，不错
- 85、买了好几次了，给朋友，对非专业读者很有帮助
- 86、看后非常受益，辩证体质，合理饮食，生活方式方式改变。向好的方向进发。
- 87、很实用的一本书，对照书中知道了自己的体质，一切问题都可以解决了
- 88、实用方便的养生书
- 89、本人觉得很好，买了很多本送朋友
- 90、了解自己的体质，才能找到适合自己的养生方式
- 91、好书啊!!!值得一看的好书
- 92、是王琦教授对中医9种体质的划分与详解。了解一下，以备养生
- 93、很好的书，一直想买，朋友推荐的，看了一下，真不错。
- 94、又实用价值，易懂
- 95、好体质大健康
- 96、这本书对临床太有用了
- 97、出差刚回来。跟我在书店看的一样。价格却更便宜。
- 98、刚刚收到，正是需要找的，学习自我保健！
- 99、本书是经朋友介绍购买的，读时语言通俗易懂，读后能初步诊断自己的体质，并找到家人身体出现问题的原因，并且让人读后有意愿按照书中建议的方法去改善。
- 100、可以根据自身体质调理身体，挺捧的书
- 101、不错，可以有针对性的改善下自己的身体

《九种体质使用手册》

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