

《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

出版社：中华书局

作者：傅杰英

页数：167

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

《中医体质养生》

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。

《中医体质养生》

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。

《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 (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

第六讲 痰湿体质 (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

第七讲 瘀血体质 (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

第八讲 湿热体质 (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

第九讲 阴虚体质 (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

后记

《中医体质养生》

精彩短评

- 1、看了网上帖子有书中相关内容后买的，感觉好像和套装里的那本内容上有些不一样，内容是我们需要了解的知识，给自己一个参考，给家人一点好的建议，希望大家都健健康康
- 2、要会养生就要学习一些中医知识，这是一本很好的教材。
- 3、告诉我们正确养生的一本书，挺好滴
- 4、书还没有看，讲座听了一些，挺好的！
- 5、给我家老太太买的,是养生堂推荐的,她看后说很好
- 6、有助于了解自己的体质
- 7、质量不错，希望能学点皮毛。
- 8、自己的身体是最应该认真了解的，认识了自己的体质，就把握了健康，同时还能认识世界！
- 9、没有九种体质那本书全面，不过也有它的特色，学习是同一种理论的书都多看几本，意会的精华才会比较全面，里面的病因写得也细，值得一看
- 10、,觉得不错,值得学习和收藏.
- 11、书的质量不错，内容也非常好！
- 12、体质养生，让人们不盲目养生，从自身出发，很好的一本书，读的过程中。
- 13、送人的，书很快到货，内容也适合大众阅读，通俗易懂。
- 14、养生是现在快速生活节奏的必修课，所以，我买了这本书了解养生之道。每天翻阅，每天进步
- 15、养生要养心。修养一颗宁静心态，才能长寿，读一读，悟一悟。
- 16、这本书和在其它地方看的没有什么区别，没有实际的东东。价值不高。
- 17、非常好的一本养生书
- 18、有点贵，正在学习中
- 19、好书 比较的吸引人
- 20、内容简单易懂，体质判定将的不够。
- 21、第二次买了，给同事看看，对大家都好！
- 22、中医养生真的很好！买一本学习一下！
- 23、这本书至少买3次了，到现在一本也没啦，都被朋友拿去学习了。
- 24、和 美啊请你停一停差不多 个人觉得美那本更好
- 25、看着目录还不错，希望能给我很多帮助
- 26、讲健康教育知识的老师推荐的，希望能静下心来学习一下！
- 27、帮朋友买的，还算比较有用
- 28、买了作者的几本书 内容大同小异 有点重复 建议选一本就好了
- 29、比较理论化~
- 30、知道我是神牧体质了，体质美容，收获
- 31、喜欢中医方面的书，很好
- 32、学到很多的知识
- 33、养生
- 34、不错，实用性强，操作起来容易。
- 35、讲的还是满有道理的，看的下去
- 36、适合中老年人保健阅读，我也已步入老年养生行列。
- 37、还没看。买来当礼品送人的。估计不错。
- 38、傅杰英老师思想大气，论点明确，论据充足。喜欢她讲的。
- 39、妈妈给喜欢
- 40、书特别棒
- 41、知道如何保养自己，对健康很有帮助
- 42、有点小薄，内容还没看
- 43、喜欢看的书，对了解自身体质，调节身体平衡很有帮助。
- 44、中医养生，很实用
- 45、好书，真是好书，中年以后应该看。可惜晚出了十年，要是十年前有这样的书就不会是今天的样

《中医体质养生》

的体质了。

46、内容一般，不算很好，但是没有医学知识的人看看还是不错的

47、内容很详细，可惜字有点小有点细，看久了很累，这种书编排的象小说一样的很无语。

48、速度和质量一如既往的好

《中医体质养生》

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：www.tushu000.com