

《气郁体质》

图书基本信息

书名：《气郁体质》

13位ISBN编号：9787534138744

10位ISBN编号：7534138744

出版时间：2010-10

出版社：浙江科技

作者：詹强 编

页数：74

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

《气郁体质》

内容概要

《气郁体质(郁闷一族)》内容简介：有一则公益广告这样写道：工作的压力越来越大，爸爸觉得很累，很不开心，可是，他的个性又不善于沟通，一个人非常郁闷，差点走上自杀的道路……广告呼吁大家，多点关心，多点沟通。怎样辨别你是不是气郁体质呢？快来测一测吧，做了下面的测试，你就会大体了解你或你的家人是不是气郁体质了。给自己、给家人、给身边的朋友多一点关心、多一点爱。

《气郁体质》

作者简介

詹强，出生于中医世家，自幼对中医药有着浓厚的兴趣。现为浙江中医药大学附属广兴医院(杭州市中医院)主任中医师、教授，硕士生导师，国家级重点专科的学科带头人，浙江省中医学会推拿分会副主任委员，杭州市针灸推拿学会副会长，被授予“杭州市名中医”称号。

他推崇“上工治未病”的理念，深信医生的使命在于教育，指导及咨询，医生最高的境界不是治病，而是教大家不生病、少生病、迟生病。

他深信，好医生应该成为一个健康理念的推广者，希望与更多的医学专家一起为大众介绍更多有用的保健知识。

一直以来，他积极致力于中医文化的传播与推广。多年来他潜心研究中医养生文化，对药膳养生有着独特的见解。在各方的推荐下，他担任了集中医诊疗、药膳养生，保健讲堂、产品研发为一体的杭州广兴堂国医馆的主要管理工作，主张通过养生膳食和经络穴位的双重调理，使人体达到“阴平阳秘”的状态，

目前，“广兴药膳”已被杭州市政府列入非物质文化遗产保护名录，作为该文化遗产的继承人，他多次受到各家电视台，报纸、杂志的邀请开设养生节目和专栏，杭州电视台“生活大参考”栏目还长期聘请他为养生专家。

《气郁体质》

书籍目录

你是气郁体质吗/5 快来测一测吧/6 你平时有这些困惑吗/14如何改善气郁体质/21 心理调适对气郁体质的调理最重要/22 改善生活习惯有助于排除抑郁/26 顺畅气机第一招——疏肝理气养生茶/28 顺畅气机第二招——药粥食疗养生好/36 顺畅气机第三招——药膳解郁有妙招/44 养生功助你气机顺畅/60 常常敲经络，天天不发愁/63后记/73

《气郁体质》

章节摘录

每到春天，田间盛开的油菜花构成了一道美丽的风景线，吸引着人们奔向那金灿灿的油菜地里，踏青、拍照、游玩。人们恨不得把憋了一个冬天的劲头都挥洒在油菜花丛中，以此来放松自己的心情。可是，就是在这样美好的季节里，却有一群人值得我们去关注：无论油菜花开得多么灿烂，他们却怎么也高兴不起来。因为正是在春天这个季节里，抑郁症之类的精神、心理疾病也进入了高发季节。为什么油菜花开时，抑郁症会加重呢？从自然的角度来看，春天本应是阳气开始升腾、阴气转而退下的季节。油菜花开正值早春二月，阴阳二气相搏，交锋频作，导致此时的天气变幻多端。人们既会感受到春寒料峭、阴雨连连的寒意，又能体会到艳阳高照、气温陡升的暖意。正因为如此，人体才需要不断地调整气机，以适应外界的变化。此时，人体大脑内激素分泌的水平有可能出现不同程度的波动，随之就可能会影响我们的情绪和心态。而气郁体质的人很容易受到影响，导致气郁症状进一步加剧，产生抑郁症。《黄帝内经·四气调神大论》说：“逆春气则少阳不生，肝气内变。”肝属木而主风，属于自然界的东方，旺于春季，具有与草木相似的生发之性，在春季功能最活跃，所以春季尤其要注意调养肝。前面我们提到，肝主疏泄气机，调畅情志，春季肝阳易动，所以容易引发气机不畅等问题。因此在春天，气郁体质的人首先要调控好自己的情绪，预防体内气机升降失常、脏腑功能紊乱而发生疾病，应保持心情舒畅，使肝气调达顺畅。其次，应该在这个季节里注意生活内容的安排与调整，让自己尽可能地充实起来。如果气郁体质的人发现自己的抑郁症状有加重的情况，千万不能任其发展，要及时看医生，及时用药，及时进行必要的心理治疗。

《气郁体质》

编辑推荐

气郁体质占总人群的8.73%，24道测试题轻松判定个人体质，量身定制个性化养生方案。王琦教授解密中国人的九种体质，赠王琦教授九种体质分型标准，中华医学会体质分类与判定息测表。千人一方，万人同法乃养生大忌，体质不同，养生方法就不同。《黄帝内经》的养生思想“阴平阳秘，精神乃治”实操版：属于你的养生食物+经穴按摩+平和情绪=人体元气增强。

《气郁体质》

精彩短评

- 1、里面讲的穴位还是挺有意思的，心病还需静养。
- 2、内容少而且不精几样补品吃喝的东西
- 3、比较浅显易懂，适合当个口袋书。
- 4、不错，简单易懂易操作
- 5、分类的很详细，在认真拜读中
- 6、可以更加了解自己体质，从而得到调理。
- 7、虽然大部分都是重复的东西，但是有敲经络健身法和养气功（简单易做易坚持），这两个不错。这本书介绍得很全面，至于重复的东西，只要大家好好照做，照顾好心理和生理，我相信气郁体质一定会改善。都是彩页和彩图，没我想象中都是小文字那么闷。
- 8、原以为这本书很厚，拿到才发现这么薄，与期待的有一定的差距，但纸张很好

《气郁体质》

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