

# 《血瘀体质》

## 图书基本信息

书名：《血瘀体质》

13位ISBN编号：9787534138775

10位ISBN编号：7534138779

出版时间：2010-9

出版社：浙江科学技术出版社

作者：詹强 编

页数：82

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)

# 《血瘀体质》

## 内容概要

《血瘀体质(长斑一族)》内容简介：随着经济的发展，我们的饮食习惯、生活习惯、周围环境都发生了变化，长期的肥甘厚味，反复烫发染发，喝了被污染的水，吃了被农药污染的菜，所有这些因素，都悄悄影响着我们的血液，导致血不能畅行于脉中，或溢于脉外，或淤滞于体内，原本多存在于女性的血瘀体质，现在越来越多地存在于大多数人中。

# 《血瘀体质》

## 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

# 《血瘀体质》

## 书籍目录

你是血瘀体质吗 快来测一测吧 你平时有这些困惑吗如何改善血瘀体质 改善血瘀体质先从生活习惯做起 调理气血第一招——活血祛瘀养生茶 调理气血第二招——药粥食疗养生好 调理气血第三招——药膳化瘀有妙招 经常做做养生操 敲摩经络祛血瘀后记

## 《血瘀体质》

### 章节摘录

现在，似乎越来越多的人将“郁闷”作为自己的口头禅。遇到不顺心的事情，便口吐“郁闷”二字。有些人说过算过，可偏偏另外一些人是真郁闷上了。日思夜想，忧心忡忡，辗转反侧。这种精神状态，不仅可能导致气郁，严重的会产生血瘀。《类证治裁·郁证》上说：“七情内起之郁，始而伤气，继必及血，终乃成劳。”这句话的意思是：忧郁，最先开始是伤人的气，进而伤血，最后殃及整个身体。所以，我们一定要管好自己的情绪，凡事要往好的方面想，乐观地看待人生，看淡人生路上不如意、不顺心的事。心情愉快了，才能让气血畅通，有利于改善血瘀体质。

**保暖——最简便的瘀血防治法** 我们都知道热胀冷缩的道理，血管也一样，遇冷就会收缩，瘀血就容易产生，这是最简单不过的道理。但现在许多人好像忘了这个道理，特别是许多爱美的潮人，大冬天穿着很单薄的衣裤，有的还露着肚脐。夏天呢，房间里的空调温度调得很低，还喜欢对着空调吹冷风。詹医师在门诊碰到许多病人，被冷风一吹，脖子不会转了，脸歪了，这都是瘀血惹的祸啊。所以，血瘀体质的人无论在什么时候，保暖工作还是一定要做到位的。其中，小腹部、腰骶部和下肢是保暖的重点区域，尤其是女性，更要注意保护好这几个区域。因为小腹部是女性子宫的所在，一旦那里受寒，各种月经问题，比如月经延迟、月经量少、痛经等等就会找上你。

## 《血瘀体质》

### 编辑推荐

血瘀体质占总人群的7.95%，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。

# 《血瘀体质》

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