

<<湿热体质>>

图书基本信息

书名：<<湿热体质>>

13位ISBN编号：9787534138768

10位ISBN编号：7534138760

出版时间：2010-9

出版时间：浙江科技

作者：詹强 编

页数：73

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：<http://www.tushu007.com>

## <<湿热体质>>

### 内容概要

以前我们常认为青春痘是青春期少男少女的专利，即使过了青春期，脸上的痘痘也能让你被人揶揄一句：“哟，还挺青春么”。

在这里，詹医师要告诉各位，脸上的痘痘不一定是青春期皮脂腺分泌旺盛造成的，大龄青年还长痘痘，说明你的体内有湿热。

做做下面的测试，看看你是不是湿热体质。

湿热体质占总人群的9.88%，本书24道测试题轻松判定个人体质，量身定制个性化养生方案。

## <<湿热体质>>

### 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“

## <<湿热体质>>

### 书籍目录

你是湿热体质吗 快来测一测吧 你平时有这些困惑吗如何改善湿热体质 改变生活习惯是改善湿热体质的关键 祛湿大法第一招——健脾利湿养生茶 祛湿大法第二招——药粥食疗养生好 祛湿大法第三招——药膳祛湿有诀窍 去湿做做养生操 敲摩经络助运化湿后记

## &lt;&lt;湿热体质&gt;&gt;

## 章节摘录

造成湿热的原因主要有两点，首先是自己的生活习惯不好，此外是外界环境过于潮湿。

我们先谈谈生活习惯，最关键的是饮食习惯。

湿热体质的人爱吃香辣、煎烤、油炸的食物，爱喝酒抽烟。

这些东西吃多了，脾胃不能很好地运化。

其次是运动太少。

中医学认为“久坐伤肉”，伤肉其实伤的是脾。

脾主运化，缺乏运动的人脾的运化功能就弱，容易造成脾虚或脾湿太重。

我们再来关注一下外界环境的潮湿。

比如长期居住在潮湿的房间里，或是经历南方的梅雨季节。

这就是我们所说的外湿，即我们所能感受到的潮湿天气。

这些外湿入侵人体则会产生内湿。

所以，改善湿热体质，保持居住环境干爽也相当重要。

**警好你的嘴** 上面我们讲了造成体内湿热的原因是饮食习惯不好，所以湿热体质的人首先就要改善自己的饮食习惯。

什么样的饮食习惯算是比较理想的呢？

《黄帝内经·素问·藏气法时论》中早就提出了“五谷为养，五畜为益，五果为助，五菜为充”的说法。

这句话现在看来，仍然是非常有道理的。

1.五谷为养 “五谷”指的是稷（小米）、麦（面粉）、稻（大米）、黍（黏黄米）和菽（豆类），也就是我们现在所说的五谷杂粮，是维持生命的基本食物或基本营养。

## <<湿热体质>>

### 编辑推荐

湿热体质占总人群的9.88%，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。

<<湿热体质>>

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:<http://www.tushu007.com>