

<<中国人体质养生说明书>>

图书基本信息

书名：<<中国人体质养生说明书>>

13位ISBN编号：9787535765000

10位ISBN编号：7535765009

出版时间：2011-3

出版时间：湖南科技出版社

作者：王动阳 编

页数：282

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>

## <<中国人体质养生说明书>>

### 内容概要

王动阳编著的《中国人体质养生说明书》将带你走进一个全新的领域，拥有正确的养生知识，了解自己的体质，然后有针对性地进行养生，再结合自己的生活方式进行调整，从而使自己的身心均保持在最佳状态。

《中国人体质养生说明书》是你养生的最佳读物，有了这本书，你也能成为养生专家！

## <<中国人体质养生说明书>>

### 书籍目录

前序 人体体质与养生

上篇 体质健康篇

第1章 体质概述——解读生命质量

1 体质的概念和差异性

2 体质的分类和特点

3 影响体质的八大因素

4 体质学说的形成和发展

5 体质的标志和性质

6 体质与身心的关系

7 读懂你的身体

8 生命体征内在秘密

9 掌握体质，生活才能更和谐

10 体质的研究和应用

第2章 气虚体质——气短族，补气养生法

1 气，是生命的永恒之源

2 如何判断气虚体质

3 揭秘气虚体质者的反复感冒

4 过度疲劳是对气的透支

5 怎样调整气虚体质

6 盲目减肥，减的不是脂肪而是正气

第3章 阳虚体质——怕冷族，阳气充足养生法

1 何为阳虚体质

2 体凉、胃寒、怕冷——其实是阳虚

3 阳虚之人养阳气

第4章 阴虚体质——缺水族，补水滋阴养生法

1 如何判断是否阴虚

2 阴虚体质者容易患哪些疾病

3 揭秘阴虚体质“三宗罪”

4 调整阴虚，平安度过更年期

5 夜晚睡眠好是补阳滋阴的基本方法

第5章 痰湿体质——多痰族，健脾益气养生法

1 体内痰和湿是怎样产生的

2 脾虚失运，水湿成痰

3 痰湿可使百病生

4 痰湿体质病从何来

5 过食甜、黏食物，消化不了就成了“痰”

6 适当运动是祛除痰湿的有效手段

7 健脾益胃，痰湿体质者的养生之道

8 脾喜甘甜应有度

9 脾主思，不要思虑过度

第6章 湿热体质——查病源，消烦扰之祛湿养生法

1 关注体质演变，查找湿热病源

2 湿热体质带来怎样的疾病

3 湿热季节助长湿热体质

4 内湿与外湿

## <<中国人体质养生说明书>>

5 湿热体质的天然良药——绿豆

第7章 特禀体质——过敏族，缓解过敏养生法

1 正确认识特禀体质

2 特禀体质为什么出现过敏现象

3 避开一切致敏原

4 过敏族常出现哪些症状

5 过敏对人们生活的影响

6 过敏了，从体质调整开始

7 调节体质，防止过敏

第8章 血瘀体质——一瘀斑族，活血防瘀养生法

1 为什么血瘀体质的人爱长斑

2 血瘀可以引起哪些身体病变

3 血瘀体质有预兆

4 黄芪补气补动力，山楂消食健胃

5 活血化瘀参三七，推陈出新用大黄

第9章 气郁体质——郁闷族，降压解闷养生法

1 你离“抑郁”有多远

2 气郁体质进一步发展便成抑郁症

3 气郁与阳痿之间存在恶性循环

4 女人的抑郁症是真是假

5 气血亏虚与“产后抑郁”

6 更年期精神疾病有先兆

7 更年期要防脏躁

8 调整气郁体质，回归心灵的田园

第10章 平和体质——健康族，同气相求养生法

1 平和体质，和谐生命的范本

2 “同气相求”是健康一生的最大原则

3 以平为期，以和为贵

4 做自己身体的主人，一切都要从“病”说起

5 人和疾病的关系

第12章 饮食之养生

1 健康饮食原则

2 阳虚体质：多食温补，少进寒凉

3 阴虚体质：多食清润食物，少食辛辣之品

4 痰湿体质：口味清淡，适当吃姜

5 湿热体质：清热利湿，不宜辛温

6 血瘀体质：行气活血，消除瘀积

7 平和体质：不伤不扰，顺其自然

8 特禀体质：饮食清淡均衡，粗细搭酉己

第13章 起居之养生

1 阳虚体质：多动少熬，注意保暖

2 阴虚体质：按时作息，有条不紊

3 气虚体质：谨避风寒，不宜过劳

4 痰湿体质：衣服宽松，少用空调

5 湿热体质：注意起居养生和运动

6 血瘀体质：多做运动，少用电脑

7 气郁体质：多听音乐，多去旅游

## <<中国人体质养生说明书>>

8 平和体质：正常作息，顺其自然

9 特禀体质：保持清洁，起居规律

### 第14章 药物之养生

1 阳虚体质：平和勿燥热，补阳为上策

2 阴虚体质：进补需对症

3 气虚体质：选四君益气，用屏风固表

4 痰湿体质：先健运脾胃，通脉又化痰

5 湿热体质：适当饮凉茶，中病即可止

6 血瘀体质：桃红能美容，血府可活血

7 特禀体质：宜益气固表，补肾精肾气

8 气郁体质：逍遥越鞠佳，枸杞当归良

9 平和体质：平日饮食均，养生先养心

### 第15章 四季之养生

1 阳虚体质：夏季不贪凉，冬季多温补

2 阴虚体质：夏季宜清凉，秋季要养肺

3 气虚体质：春捂秋少冻，夏温冬平补

4 痰湿体质：夏季常吃姜，冬季少进补

5 湿热体质：空调避湿热，秋季多清润

6 血瘀体质：春季常舒展，秋冬多保暖

7 特禀体质：春季易过敏，换季要预防

8 气郁体质：春季宜养生，平日展形体

9 平和体质：先天好禀赋，只须顺自然

### 第16章 经络之调养

1 阳虚体质：关元、中极、神阙、气海

2 气虚体质：取中脘、神阙调脾胃，补中气

3 痰湿体质：中脘、水分、神阙、关元、丰隆

4 湿热体质：承山、合谷、太冲、内庭、曲池

5 血瘀体质：三阴交、足三里、关元

6 特禀体质：根据不同表现选择经络

7 气郁体质：气郁方面的疾病都可以通过三焦经来调理

8 平和体质：先天禀赋，注意保持

### 第17章 治疗与预防

1 阳虚体质：补肾加温阳，避寒且就温

2 阴虚体质：补肾滋阴，静以生水

3 气虚体质：补脾益肺，动以生阳

4 痰湿体质：燥湿以祛痰，运动促健康

5 湿热体质：清热加利湿，饮食宜清淡

6 血瘀体质：活血加理气，气行则血行

7 特禀体质：治风先治血，血行风自灭

8 气郁体质：疏肝理气，缓解郁结

9 平和体质：最佳好体质，平日多保养

## <<中国人体质养生说明书>>

### 章节摘录

2.性格 从现代心理学的角度分析,性格具体表现在一个人对现实的稳定态度和习惯性的行为方式,如诚恳与虚伪、勤劳与懒惰、骄傲与谦虚、热情与冷漠、勇敢与怯懦、镇定与慌乱、理智与冲动、自律与散漫、细心与粗心、创造与模仿、空想与理想、坚持己见与见异思迁等,这些都是人格最核心、最明显的心理成分,同时也是性格心理特征的重要组成部分。

性格是由先天性生物因素与后天性因素相互作用与协调的结果。

比如说,一个人的遗传因素、环境背景、生长发育、学习教育、自我锻炼、身心健康等,这些都是影响性格最直接的因素。

3.气质 它可以分为现代心理学气质和中医学气质。

现代心理学中的气质所表现的是一种人格心理特征。

它强调的是人在进行心理活动时或在行为方式上所表现出来的强度、速度、稳定性、指向性及灵活性等。

其表现形式有两种:第一,表现在一个人思维的灵活程度、情绪产生的快慢、意志努力的程度、情绪体验的强弱、情绪状态的稳定性、情绪变化的幅度及心理活动的内与外倾向。

第二,表现在一个人言语的速度、行为动作与思维灵活性等方面,它所体现的是人格内部心理特征。

中医学的气质又可以称为气禀、气性、禀性等,是指一个人出生后,随着身体的生长、发育及生理成熟所逐渐发展起来的心理特征。

张载在《正蒙·诚明》中明确指出:“形而后有气质之性。”

它不仅包括性格、态度与智慧,还包含了现代心理学中的气质和现代神经生理学中的某些内容。

由此可见,气质是一个人各种心理特征的综合。

另外,与体质概念联系最为密切的还有一种因素,那就是“素质”。

所谓素质,从现代生理学上分析,它是指人先天的解剖生理特点,主要包含感觉运动器官及神经系统方面的特点,是一个人能力提升的自然前提和基础,所以属于体质的范畴。

然而,从现代医学与中医学对素质概念的具体实际应用而言,它指人体在某些方面的本质特征。

比如说身体素质、心理素质等。

## <<中国人体质养生说明书>>

### 编辑推荐

《中国人体质养生说明书》这是一把打开身体健康的神奇钥匙，认识了它，我们可以揭开自身体质的奥秘，可以感知自身体质的性格，并使我们全面地了解自己，从而规划自己的健康未来！

<<中国人体质养生说明书>>

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>