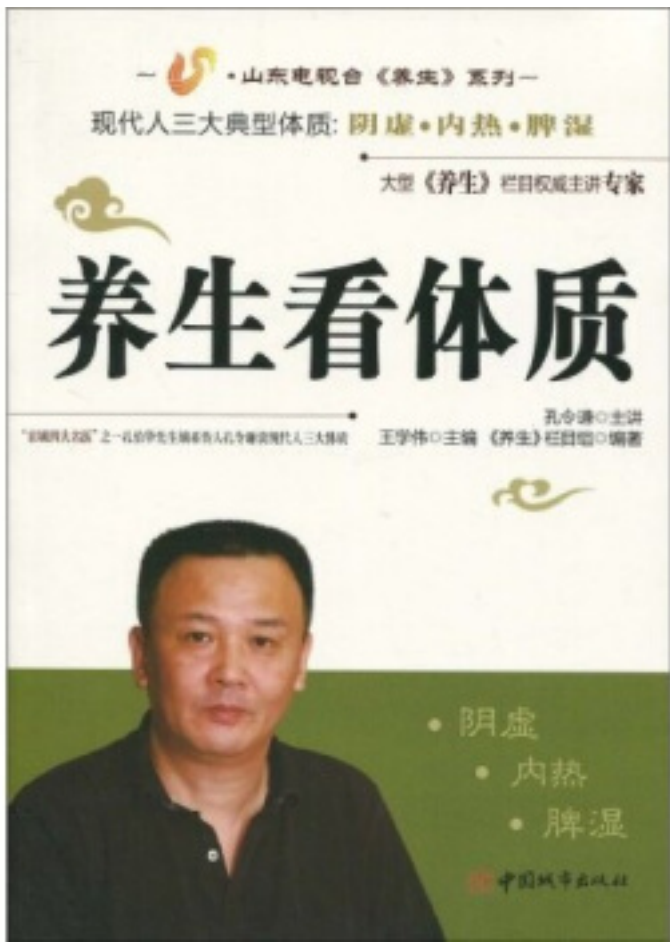


养生看体质（附VCD光盘1张）



[养生看体质（附VCD光盘1张）_下载链接1_](#)

著者:孔令谦，王学伟 著，《养生》栏目组 编

[养生看体质（附VCD光盘1张）_下载链接1_](#)

标签

评论

京东商城送货就是快 喜欢这类书 自己做保健

养生的书越来越多，自相矛盾的越来越多，我看不大靠谱。

我们家的书都在买的，非常好

送货快质量好应该是正版

很好的，留着慢慢欣赏。

讲的不错。讲的根本，又有治法。。不错。

还可以吧 挺好的 还没看

到货很快，看上去质量也很好，正品没错了，京东还是可以的，给5分吧！

很不错的一本书，学到很多东西

家人介绍看的一本书，对身体好！呵呵！

图文并茂 内容丰富 引人入胜

养生看体质（附VCD光盘1张）全新正版

很喜欢质量不错很喜欢质量不错

非常满意非常满意非常满意

给妈妈买的，写的都很有用

先看的BTV养生节目才买的书，大致翻了翻有些用处

东西很不错啊，我有点喜欢

正品，不错的一次购物

给老妈买的书，不错挺好的，便宜，质量也可以。

好书啊 不错的东西

买来送人的，反响不错！

正版 值得一看 物超所值

书很好,送货也快!总之不错!~~

不错，是正品！值得购买！

中老年人的必备好书赞了

不错的书，值得看，，，

关注自己身体，买来想对号入座地选择一些方法，但真正适合自己身体状况和生活环境的部分也只有那么一少部分；书的质量尚可，内容讲的也不少，作为休闲读物也是不错的。

还可以，正在看。就是书的页面四周空白比较多，其实可以印的小一些，节省些纸张。书的内容感觉还是有借鉴意义的。

体味古今著名中医的成才之路，不外乎两条，即读书与看病。读书不仅是通晓古文，精读熟背经典，更要字斟句酌，反复领悟其中的思维方法、内在联系；看病不仅是望、闻、问、切，辨证处方，更要在看病中再习经典，反复加深理解。

养生看体质，还未看，我认为体质与养生关系密切，值得一读。

给父母买的，常看看挺好的

看了一部反，写的还可以吧

读懂自己的体质 充分了解自己才能健康养生

看着这本书的内容介绍不错，就买给老爸了。

别人推荐的，买来看看

书的质量尚可，内容不少，作为休闲读物还是可以的。

送老人家消遣消遣挺不错！

很好

不错

山东电视合养生系列现代人三大典型体质阴虚·内热·脾湿大型养生栏目权威主讲专家京城四大名医之一孔伯华先生嫡系传人孔令谦谈现代人三大体质孔伯华先生为孔子第七十四代后裔，近代杰出的中医学家和教育家，被誉为四大名医之一。孔伯华中医世家学术传承已有百余年。孔令谦先生是孔伯华先生嫡孙，幼承家学，尽得其传。山东卫视、凤凰卫视、中国教育电视台等强势媒体推荐的百年孔氏中医◎养生之前要弄清自己的体质。否则，极有可能鞠养生不成反伤身◎百年中医孔氏家族，为你制定适合的养生方案世界卫生组织调查结果表明，世界上真正健康的人只占5%，真正患病的人也只占20%，其他75%的人则处于亚健康状态！绝大多数人是需要补养的。然而补养也要因人而异。体质不同，养生方法不同，补错了不仅不能养生，反而会危害身体健康。百年传承的孔氏中医，教你如何辨别自身体质，选对养生方法！孔令谦老师讲座全国火爆山东卫视、中国教育电视台、凤凰卫视中文台、北京电视台、天津电视台、青岛电视台、中央人民广播电台、清华大学、中国中医药报。孔伯华中医世家医术已被列入北京市非物质文化遗产、北京市中医药薪火传承3工程。，阅读了一下，写得很好，阴虚——谁也逃不掉的自然规律。阴虚不是病，人到一定年纪随着身体的衰老，通常在四十岁以后，都会有这种状况。但是如果保养不好，不能适时进补，极有可能造成糖尿病、中风等病症。内热——体内阴阳不平衡的结果。所谓热，它的意思不是说你体内真有热，而是说你体内的阴阳不平衡。中医用火和热的这种属性，来比喻你体内不适症状的特征。热又分为实热和虚热，年轻人的内热一般是实热老年人的内热一般是虚热。因此，清热方法即有不同。脾湿——运化功能不足的

症状。中医的脾指的是脾胃功能，而非器官。即使脾脏被摘除了，脾湿现象依然存在。脾主运化，现代人忧思过重导致脾脏运化功能下降，形成脾湿。脾湿加上外感风寒就会形成风湿，湿气上冲严重的还会化生成脑胶质瘤。因此，平时注意化湿也就显得极为重要。，在临床上所见的大部分人，大致分为阴虚、内热、脾湿三种体质。这是我们现代都市人最基本的体质。——孔令谦，庖丁解牛其实讲的是养生养生这个词比较早在两本书里面提到，一本是黄帝内经，还有一本就是庄子。我们中学时候都读过的庄子的庖丁解牛，在这篇文章里面，庖丁在告诉完梁惠王怎么宰牛之后，梁惠王和他说了这么一句话善哉，吾闻庖丁之言，得养生焉。这句话翻译过来就是，好啊！我听了庖丁的话，学到了养生之道啊。这里面就出现了养生这个词。其实再往前面看，我们就会发现庖丁解牛这个典故就来自庄子的一篇文章叫养生主——这是一篇谈养生之道的文章。养生主意思就是养生的要领。庄子认为，养生之道

今天刚刚拿到书，这本：孔令谦1.孔令谦，王学伟1.王学伟写的养生看体质（附光盘1张）很不错，山东电视合养生系列现代人三大典型体质阴虚·内热·脾湿大型养生栏目权威主讲专家京城四大名医之一孔伯华先生嫡系传人孔令谦谈现代人三大体质孔伯华先生为孔子第七十四代后裔，近代杰出的中医学家和教育家，被誉为四大名医之一。孔伯华中医世家学术传承已有百余年。孔令谦先生是孔伯华先生嫡孙，幼承家学，尽得其传。山东卫视、凤凰卫视、中国教育电视台等强势媒体推荐的百年孔氏中医◎养生之前要弄清自己的体质。否则，极有可能弄养生不成反伤身◎百年中医孔氏家族，为你制定适合的养生方案世界卫生组织调查结果表明，世界上真正健康的人只占5%，真正患病的人也只占20%，其他75%的人则处于亚健康状态！绝大多数人是需要补养的。然而补养也要因人而异。体质不同，养生方法不同，补错了不仅不能养生，反而会危害身体健康。百年传承的孔氏中医，教你如何辨别自身体质，选对养生方法！孔令谦老师讲座全国火爆山东卫视、中国教育电视台、凤凰卫视中文台、北京电视台、天津电视台、青岛电视台、中央人民广播电台、清华大学、中国中医药报。孔伯华中医世家医术已被列入北京市非物质文化遗产、北京市中医药薪火传承3工程。阴虚——谁也逃不掉的自然规律。阴虚不是病，人到一定年纪随着身体的衰老，通常在四十岁以后，都会有这种状况。但是如果保养不好，不能适时进补，极有可能造成糖尿病、中风等病症。内热——体内阴阳不平衡的结果。所谓热，它的意思不是说你体内真有热，而是说你体内的阴阳不平衡。中医用火和热的这种属性，来比喻你体内不适症状的特征。热又分为实热和虚热，年轻人的内热一般是实热老年人的内热一般是虚热。因此，清热方法即有不同。脾湿——运化功能不足的症状。中医的脾指的是脾胃功能，而非器官。即使脾脏被摘除了，脾湿现象依然存在。脾主运化，现代人忧思过重导致脾脏运化功能下降，形成脾湿。脾湿加上外感风寒就会形成风湿，湿气上冲严重的还会化生成脑胶质瘤。因此，平时注意化湿也就显得极为重要。中医事业的振兴，需要有理想、有抱负的人，更需要能够身体力行，为实践理想能够放弃虚名浮利，刻苦钻研、开拓创新的人，孔令谦先生正是这类人中的佼佼者。体味古今著名中医的成才之路，不外乎两条，即读书与看病。读书不仅是通晓古文，精读熟背经典，更要字斟句酌，反复领悟其中的思维方法、内在联系看病不仅是望、闻、问、切，辨证处方，更要在看病中再习经典，反复加深理解。根据孔令谦先生主讲而编辑的养生看体质，正是他实践一认识一再实践一再认识过程的体现。这种一文必求其确，一意必析其微的精神，使他在

孔令谦，王学伟写的的书都写得很好，还是朋友推荐我看的，后来就非非常喜欢，他的书了。除了他的书，我和我家小孩还喜欢看郑渊洁、杨红樱、黄晓阳、小桥老树、王永杰、杨其铎、晓玲叮当、方洲，他们的书我觉得都写得很好。养生看体质（附光盘1张），很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读山东电视合养生系列现代人三大典型体质阴虚·内热·脾湿大型养生栏目权威主讲专家京

城四大名医之一孔伯华先生嫡系传人孔令谦谈现代人三大体质孔伯华先生为孔子第七十四代后裔，近代杰出的中医学家和教育家，被誉为四大名医之一。孔伯华中医世家学术传承已有百余年。孔令谦先生是孔伯华先生嫡孙，幼承家学，尽得其传。山东卫视、凤凰卫视、中国教育电视台等强势媒体推荐的百年孔氏中医◎养生之前要弄清自己的体质。否则，极有可能弄养生不成反伤身◎百年中医孔氏家族，为你制定适合的养生方案世界卫生组织调查结果表明，世界上真正健康的人只占5%，真正患病的人也只占20%，其他75%的人则处于亚健康状态！绝大多数人是需要补养的。然而补养也要因人而异。体质不同，养生方法不同，补错了不仅不能养生，反而会危害身体健康。百年传承的孔氏中医，教你如何辨别自身体质，选对养生方法！孔令谦老师讲座全国火爆山东卫视、中国教育电视台、凤凰卫视中文台、北京电视台、天津电视台、青岛电视台、中央人民广播电台、清华大学、中国中医药报。孔伯华中医世家医术已被列入北京市非物质文化遗产、北京市中医药薪火传承3

3工程。，阅读了一下，写得很好，阴虚——谁也逃不掉的自然规律。阴虚不是病，人到一定年纪随着身体的衰老，通常在四十岁以后，都会有这种状况。但是如果保养不好，不能适时进补，极有可能造成糖尿病、中风等病症。内热——体内阴阳不平衡的结果。所谓热，它的意思不是说你体内真有热，而是说你体内的阴阳不平衡。中医用火和热的这种属性，来比喻你体内不适症状的特征。热又分为实热和虚热，年轻人的内热一般是实热老年人的内热一般是虚热。因此，清热方法即有不同。脾湿——运化功能不足的症状。中医的脾指的是脾胃功能，而非器官。即使脾脏被摘除了，脾湿现象依然存在。脾主运化，现代人忧思过重导致脾脏运化功能下降，形成脾湿。脾湿加上外感风寒就会形成风湿，湿气上冲严重的还会化生成脑胶质瘤。因此，平时注意化湿也就显得极为重要。，内容也很丰富。在临床上所见的大部分人，大致分为阴虚、内热、脾湿三种体质。这是我们现代都市人最基本的体质。——孔令谦，一本书多读几次，庖丁解牛其实讲的是养生养生这个词比较早在两本书里面提到，一本是黄帝内经，还有一本就是庄子。我们中学时候都读过的庄子的庖丁解牛，在

写的很好，书本质量不错内容很精彩快递很给力任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）--标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生的危机用主动和关怀来赢得别人的友爱用激情和毅力来实现自己的梦想用严厉和冷酷来改正自己的缺点。新东方·六级词汇词根联想记忆法（乱序版）特点词根联想记忆法--实用有趣，巩固记忆，乱序编排--打破常规字母顺序，真题例句--仿真环境应用，直观了解考查要点，辨析图解记忆--形象生动，千言万语尽在一图中，词源--从起源透析单词释义的演变，加深理解，模拟练习--助你真正做到学以致用，500分钟标准美音3光盘（支持字幕播放）

) --标准单，词发音、释义以及例句，配合学习，效果加倍。任做新东方的这么多年里，我对自己提出了七句话，作为自己做事情的原则和指导，这七句话是用理想和信念来支撑自己的精神用平和与宽容来看待周围的人事用知识和技能来改善自己的生活用理性和判断来避免人生

欣喜啊。。。

我在网上买的几本书送到了。取书的时候，忽然想起一家小书店，就在我们大院对面的街上，以前我常去，书店的名字毫无记忆，但店里的女老板我很熟，每次需要什么书都先给她打电话说好，晚上散步再去取。我们像朋友一样聊天，她还时常替读者找我签名。可是，自从学会从网上购书后，我再也没去过她那里了，今天忽然想起她，晚上散步到她那里，她要我教她在网上买书，这就是帮她在京东上买了这本书。好了，废话不说。好了，我现在来说说这本书的观感吧，坐得冷板凳，耐得清寂夜，是为学之根本；独处不寂寞，游走自在乐，是为人之良质。潜心学问，风姿初显。喜爱独处，以窥视内心，反观自我；砥砺思想，磨砺意志。学与诗，文与思；青春之神思飞扬与学问之静寂孤独本是一种应该的、美好的平衡。在中国传统文人那里，诗人性情，学者本分，一脉相承久矣。现在讲究“术业有专攻”，分界逐渐明确，诗与学渐离渐远。此脉悬若一线，惜乎。我青年游历治学，晚年回首成书，记忆清新如初，景物历历如昨。挥发诗人情怀，摹写学者本分，意足矣，足已矣。宝贝非常不错，和图片上描述的完全吻合，丝毫不差，无论色泽还是哪些方面，都十分让我觉得应该称赞较好，完美！

书是正品，很不错！速度也快，绝对的好评，下次还来京东，因为看到一句话

女人可以不买漂亮衣服不买奢侈的化妆品但不能不看书，买了几本书都很好

值得看。据说，2011年8月24日，京东与支付宝合作到期。官方公告显示，京东商城已经全面停用支付宝，除了无法使用支付服务外，使用支付宝账号登录的功能也一并被停用。京东商城创始人刘先生5月份曾表示京东弃用支付宝原因是支付宝的费率太贵，为快钱等公司的4倍。在弃支付宝而去之后，京东商城转投银联怀抱。这点我很喜欢，因为支付宝我从来就不用，用起来也很麻烦的。好了，现在给大家介绍三本好书：《古拉格：一部历史》在这部受到普遍称赞的权威性著作中，安妮·阿普尔鲍姆第一次对古拉格——一个大批关押了成百上千万政治犯和刑事犯的集中营——进行了完全纪实性的描述，从它在俄国革命中的起源，到斯大林治下的扩张，再到公开性时代的瓦解。阿普尔鲍姆深刻地再现了劳改营生活的本质并且将其与苏联的宏观历史联系起来。《古拉格：一部历史》出版之后立即被认为是一部人们期待已久的里程碑式的学术著作，对于任何一个希望了解二十世纪历史的人来说，它都是一本必读书。厌倦了工作中的枯燥忙碌？吃腻了生活中的寻常美味？那就亲手来做一款面包尝尝吧！面包不仅是物质生活的代名词，还是温暖和力量的化身。作者和你一样，是一个忙碌的上班族，但她却用六年的烘焙经验告诉你：只要有一颗热爱生活的心，一双勤快灵活的手，美味的面包和美好的生活，统统都属于你！<停在新西兰刚刚好>100%新西兰=1%旅行 1%打工

98%成长全世界年轻人都在打工度假！错过30岁就等下辈子！她叫巴道。26岁那年，她发现一个书本上从来没有提过的秘密：全世界年轻人都在打工度假。拿到打工度假签证，你不必承担巨额旅费，也不必羞于张口找父母要钱，因为你可以像当地人一样打工赚钱。你不会成为一个无趣又匆忙的观光客，因为你可以花一年的时间，看细水长流。目前向中国大陆开放这种签证的国家，只有新西兰——《霍比特人》和《魔戒》的故乡，百分百纯净的蓝天白云，山川牧场。世界向年轻人敞开了一道门。门外光芒万丈，门里波谲云诡。巴道发现，自己心动了。|

★最有效的剩女出嫁实战手册、已婚女人幸福宝典。培养积极恋爱心态

有效恋爱解决方案 全面婚姻幸福策略=全方位提高女人幸福指数。

★女人一生改变命运的机会会有两次，一次出生，一次嫁人。前者无从选择，后者则可以由自己把握。★女人一辈子最大的成功，就是把握住自己的幸福，成就一生的好命！

作为女人，我们无法选择自己的出身、父母和家庭，因而无法选择我们前半生的命运。但是我们可以选择后半生的婚姻和幸福。

一次婚姻，就足以改变一个人的一切，包括生活、心理、性格、心态、事业以及一些为人处世的方式、方法等。所以，嫁给什么样的男人，也决定了若干年后你成为什么样的女人。女人生得好不如嫁得好，嫁得好，后半生就能过得好，否则困苦的日子将永无止境。

一个会经营婚姻的女人，她的婚姻总是幸福的。婚姻不是两个人的简单结合，而是一门艺术。即使你找了一个好男人，然而你不会经营、处理婚姻问题，那么到手的幸福也将与你擦肩而过。

懂得疏导，懂得遵守“交通规则”，这就是婚姻的经营之道。

★最有效的剩女出嫁实战手册、已婚女人幸福宝典。 培养积极恋爱心态
有效恋爱解决方案 全面婚姻幸福策略=全方位提高女人幸福指数。

★女人一生改变命运的机会会有两次，一次出生，一次嫁人。前者无从选择，后者则可以由自己把握。 ★女人一辈子最大的成功，就是把握住自己的幸福，成就一生的好命！

作为女人，我们无法选择自己的出身、父母和家庭，因而无法选择我们前半生的命运。但是我们可以选择后半生的婚姻和幸福。

一次婚姻，就足以改变一个人的一切，包括生活、心理、性格、心态、事业以及一些为人处世的方式、方法等。所以，嫁给什么样的男人，也决定了若干年后你成为什么样的女人。女人生得好不如嫁得好，嫁得好，后半生就能过得好，否则困苦的日子将永无止境。

一个会经营婚姻的女人，她的婚姻总是幸福的。婚姻不是两个人的简单结合，而是一门艺术。即使你找了一个好男人，然而你不会经营、处理婚姻问题，那么到手的幸福也将与你擦肩而过。

懂得疏导，懂得遵守“交通规则”，这就是婚姻的经营之道。

★最有效的剩女出嫁实战手册、已婚女人幸福宝典。 培养积极恋爱心态
有效恋爱解决方案 全面婚姻幸福策略=全方位提高女人幸福指数。

★女人一生改变命运的机会会有两次，一次出生，一次嫁人。前者无从选择，后者则可以由自己把握。 ★女人一辈子最大的成功，就是把握住自己的幸福，成

[养生看体质（附VCD光盘1张） 下载链接1](#)

书评

[养生看体质（附VCD光盘1张）_下载链接1](#)