

图解九种体质对症养生



[图解九种体质对症养生_ 下载链接1](#)

著者:张念一 著，土荣华 编

[图解九种体质对症养生_ 下载链接1](#)

标签

评论

人的体质不同，养生的方法也不同。你知道自己是什么体质吗？你知道你的体质该采取哪些养生方法吗？《图解九种体质对症养生》以“九种体质”为切入点，从各种体质的特征、表现、偏颇原因及易患疾病等方面对阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质

、湿热体质、血瘀体质、气郁体质和特禀体质八种偏颇体质及平和体质做了系统介绍，在此基础上，从四季、饮食、情志、运动、经络、药物等方面详细介绍了各种体质的调养之道，同时，针对体质不单一存在的特点，还从“分型论治”的角度介绍了常见病对症疗法，是一本彻底改变中国人养生方式的宝典。

发过来的书有点破旧，申请了售后，已处理，售后很不错

让我接触中医药知识更进一步了

很好的__本书...值得看看.....增石知识

这本书的纸张质量很好，没有异味，不粗糙。一看就是正版，也是新书，塑封的。送货员的速度很快，态度也非常好，还帮忙送上楼，一句怨言都没有。非常感动！

给大家推荐一般好书：《我所理解的生活》大约十年前，我看过韩寒的一本书《零下一度》。十年后的这一天，依然在这座北国的小城，室外温度零下一度，我的手边是韩寒的另一本书《我所理解的生活》。十年前的我还是个学生，那是老师告诉我要读韩寒的书，但不要学韩寒。十年后的我成了老师，开始去审视曾经那个桀骜不驯的孩子而立之年的自我审视与剖析。有时候，触动我们心灵的也许只是一个相似的巧合，有时则或许是已经面目全非了的时光。

随着前不久《心术》的热播，特鲁多铭言为国人所了解：有时治愈，常常帮助，总是安慰。这句话本意是强调医生在行医的过程中，医术只是一个方面，有时起到的作用甚至是最微末的。而更重要的，是医德，一颗关心病人，致力于救死扶伤的善心，是人文关怀，不止抵达生命，而且直通灵魂。

细细想来，这个社会上很多工作都是如此，比如像韩寒，我们姑且把他称作一位语言文字工作者。文字的优劣其实还在其次，不如像这本书，收录的大部分都是韩寒过往的博文，文笔粗粝，加之其鲜明的个人特征，绝算不上上乘之作。但为什么那么多人喜欢韩寒，追捧韩寒，甚至称他为“公民韩寒”？因为作为一个国家中的个体，他对这个国家保有期许、热情和批判，他关心这片土地和这片土地生活的人们，他敢于参加社会公众事务，乐于为在社会底层挣扎的人们发出声音。

古人说“书剑报国”，我们每个人都用自己的学识和工作服务于我们所生活的社会，奉献我们所生长的国家。作为一名语言文字工作者，手中的笔便是利剑，便是我们对我们所生活的世界热忱的关怀。

路见不平，拔笔相助。碰见好的捧个场，碰见坏的冷个场，一笑置之而已。

每隔一段时间，韩寒都会把自己博客的文章结集出版，每一本杂文集，都代表着韩寒人生的一个阶段，而这本杂文集所代表的阶段无疑是重要的，因为其中包含了“韩三篇”这对他而言意义非凡的文章，也因为这一阶段的韩寒，经历了代笔风波等质疑，有别于以往的所向无前，开始停下来思考，甚至可以说反思一些事情。

上一本杂文集《青春》，讲城市，讲世博，讲春运，关心国际民生。而本书里，虽然国事天下事也有，并且由于“韩三篇”的存在，分量不轻，但这本书和名字一样，定位到生活，定位到自己，这是一种无奈，也是一种成熟。说无奈，是因为作为一个公共人物，一个文化偶像，难以在遭受质疑的时候保持沉默，不得不站出来澄清，说成熟，是因为跟质疑者针锋相对相比，选择与公众沟通剖析，无疑是更聪明的办法。

回到这本书上来吧，本书的序不可不读，《我所理解的生活》让读者得以观其大略，简单了解韩寒的性格为人，虽然对众粉丝来大可不必，但对于这本书而言，绝不算多此一举，提纲挈领，开篇名义必不可少。

“国事”这部分是韩寒的代表性文章——时评杂文，如《暴雨行车指南》种种，风格行文一如既往，用不着多讲了。

“天下势”部分包括“韩三篇”和《就要做个臭公知》，《这一代人》，这些文章可能是韩寒政治精神上最重要的体现，也是韩寒作为80年代精神一个无法逾越符号的最好论证。

“家世”和“过去式”这两部分，韩寒开始转向自己，讲了近期个人生活的一些细节和思考，从微博到年度总结，从代笔质疑到婚姻儿女，其中有真诚，有疲惫，有辛苦，韩寒在这两部分的文里，又从一个文化偶像变回了一个“人”，历世间百态，谈人情冷暖。

最后一部分“我是”则是韩寒的精神诉求，《春萍，我做到了》、《青春就是一场远行》《我只希望我可以自由的写作和说话》这些篇章，回首前尘往事，慨叹抱负与功名，抒发自己追求的境界。不必先天下之忧而忧，但必须坚持自己，永不放弃，已过而立之年的韩寒，依然入世，依然进取，依然励志，这也是我们80一代最宝贵，最不能摒弃的精神。

从前的韩寒，可以说是被许多人推动着，在通往牛B的路上一路狂奔，那现在有人一把把他拉住，让他停一停，这对韩寒来讲，未尝不是一件好事。人太顺利就容易头脑发热，适当的停下来审视自我，是为了更好的前行。

人的体质不同，养生的方法也不同。你知道自己是什么体质吗？你知道你的体质该采取哪些养生方法吗？《图解九种体质对症养生》以“九种体质”为切入点，从各种体质的特征、表现、偏颇原因及易患疾病等方面对阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质和特禀体质八种偏颇体质及平和体质做了系统介绍，在此基础上，从四季、饮食、情志、运动、经络、药物等方面详细介绍了各种体质的调养之道，同时，针对体质不单一存在的特点，还从“分型论治”的角度介绍了常见病对症疗法，是一本彻底改变中国人养生方式的宝典。第一章 调体质，养生的必经之路

第一节 体质养生，适合你的就是最好的 调体质，量身定做，才能帮你去病根

调体质，帮你大病化小，小病化了 调体质，强身祛病，让你少花冤枉钱

调体质，由内到外，让你美丽靓出来 调体质，调走亚健康“治未病” 第二节

同法不同养，辨清体质好养生 针灸颈椎病：气虚、阳虚各不同

拔罐减肥：痰湿、阴虚各不同 药养失眠：阴虚、气虚各有偏重

饮食养生：阳虚、湿热各取所需 运动养生：气虚、湿热动静有别……第二章

阳虚体质：倦怠乏力，四肢冰冷 第三章 阴虚体质：阴血不足，烦躁易怒 第四章

气虚体质：懒言乏力，感冒频频 第五章 痰湿体质：怠惰懒动，大腹便便 第六章

湿热体质：身体困重，多痘多疮 第七章 血瘀体质：血行不畅，瘀滞成斑 第八章

气郁体质：郁闷不舒，气机不畅 第九章 特禀体质：过敏连连，娇宠备至 第十章

平和体质：体形健壮，机能协调 第一章 调体质，养生的必经之路 第一节

体质养生，适合你的就是最好的 调体质，量身定做，才能帮你去病根

调体质，帮你大病化小，小病化了 调体质，强身祛病，让你少花冤枉钱

调体质，由内到外，让你美丽靓出来 调体质，调走亚健康“治未病” 第二节

同法不同养，辨清体质好养生 针灸颈椎病：气虚、阳虚各不同

拔罐减肥：痰湿、阴虚各不同 药养失眠：阴虚、气虚各有偏重

饮食养生：阳虚、湿热各取所需 运动养生：气虚、湿热动静有别……第二章

阳虚体质：倦怠乏力，四肢冰冷 第三章 阴虚体质：阴血不足，烦躁易怒 第四章

气虚体质：懒言乏力，感冒频频 第五章 痰湿体质：怠惰懒动，大腹便便 第六章

湿热体质：身体困重，多痘多疮 第七章 血瘀体质：血行不畅，瘀滞成斑 第八章

气郁体质：郁闷不舒，气机不畅 第九章 特禀体质：过敏连连，娇宠备至 第十章

平和体质：体形健壮，机能协调

把人类的几种体质分析得很精透
对比自己体质感觉存在几种体质的特征，都不知要依照哪个才是正确的

谁是大汉奸？按照现今毛粪义和团的观点，谁骂中国骂的最凶？谁骂中国人骂的最多？鲁迅啊。鲁迅骂中国骂的最狠，鲁迅骂中国人骂的最凶。可惜啊，血馒头啃多了人，鲁迅先生骂了百年也骂不醒。茅于軾老先生也不容易，大概几十年后，大家才能理解你。国内的毛粪义和团太多。意识形态教育的毒，太深了。每个人的历史知识，都是政治老师教的，能好的了那里去。告诉孩子，从小不努力，生活在内地。618活动买的，牟足了可劲的买。买了很多东西，书也买不了，不过健康养生么，投资还是应该的，只要家人健康，安逸，这些算的了什么，共D高层老婆儿女钞票带到国外去了，国内破坏性开采，血腥强拆，到处乌烟瘴气、道德败坏，环境污染，逼得大家都自学成才成为养生专家，真要感谢D感谢ZF感谢申纪兰，感谢你们的八辈祖宗，这就是你们想要得结果。你们开心了，我们生病了。
新浪、网易等大陆网站刚刚纷纷转载《新华网》的署名文章《地主周扒皮原型揭秘：生活简朴 对伙计不苛刻》，文章披露了周扒皮的原型周春富的一些真相。
新华网现今这篇文章说，实际情况却是“周扒皮”生活简朴，对伙计不苛刻。文章介绍，周春富是1948年土改运动中被打死的，“……每人一根棍子，不打不行。”但他并没有立即死亡，被扔到附近学校旁边的沟里，人还没断气，是被两只狗活活咬死的。
高玉宝称：“周扒皮”是文学创作需要创作出来的。

好书，好书，看过电子版的 才来买的 不过写的比较简单

书是真品，很好
一直想买这书，又觉得对它了解太少，买了这本书，非常好，喜欢作者的感慨，不光是看历史或者史诗书，这样的感觉是好，就是书中的字太小了点，不利于保护视力！等了我2个星期，快递送到了传达室也不来个电话，自己打京东客服查到的。书是正版。一般情况下，女人的社会交际交需要比男性更加强烈。在传统上一般都是主张“男外女内”，而购物则使家庭主妇堂堂正正走出了家门，这样就暂时逃离了家人的束缚，使她们有机会同别的人、店员、商店老板以及其他购物者交往。因此，女人喜欢和朋友手挽着手去购物，在买东西的时候互相怂恿或者制止。相反，我们很少看到有两个大男人会约好一起购物的。我是一名传统女性，购物欲比别的女人更加需要的，当然，尤其是网上。好了，我现在来说说这本书的观感吧，网络文学融入主流文学之难，在于文学批评家的缺席，在于衡量标准的混乱，很长一段时间，文学批评家对网络文学集体失语，直到最近一两年来，诸多活跃于文学批评领域的评论家，才开始着手建立网络文学的评价体系，很难得的是，他们迅速掌握了网络文学的魅力内核，并对网络文学给予了高度评价、寄予了很深的厚望。随着网络文学理论体系的建立，以及网络文学在创作水准上的不断提高，网络文学成为主流文学中的主流已是清晰可见的事情，下一届的“五个一工程奖”，我们期待看到更多网络文学作品的入选。据悉，京东已经建立华北、华东、华南、西南、华中、东北六大物流中心，同时在全国超过360座城市建立核心城市配送站。是中国最大的综合网络零售商，是中国电子商务领域最受消费者欢迎和最具有影响力的电子商务网站之一，在线销售家电、数码通讯、电脑、家居百货、服装服饰、母婴、图书、食品、在线旅游等12大类数万个品牌百万种优质商品。选择京东。好了，现在给大

家介绍两本好书：《电影学院037?电影语言的语法:电影剪辑的奥秘》编辑推荐：全球畅销三十余年并被翻译成数十种语言，被公认为讨论导演、摄影、剪辑等电影影像画面组织技巧方面最详密、实用的经典之作。|从实践出发阐明摄影机位、场面调度、剪辑等电影语言，为“用画面讲故事”奠定基础；百科全书式的工作手册，囊括拍摄中的所有基本设计方案，如对话场面、人物运动，使初学者能够迅速掌握专业方法；近500幅机位图、故事板贯穿全书，帮助读者一目了然地理解电影语言；对大量经典影片的典型段落进行多角度分析，如《西北偏北》、《放大》、《广岛之恋》、《桂河大桥》，深入揭示其中激动人心的奥秘；《致青年电影人的信:电影圈新人的入行锦囊》是中国老一辈电影教育工作者精心挑选的教材，在翻译、审订中投入了巨大的心力，译笔简明、准确、流畅，惠及无数电影人。二、你是否也有错过的挚爱？有些人，没有在一起，也好。如何遇见不要紧，要紧的是，如何告别。《莫失莫忘》并不简单是一本爱情小说，作者将众多社会事件作为故事的时代背景，俨然一部加长版的《倾城之恋》。“莫失莫忘”是贾宝玉那块通灵宝玉上刻的字，代表着一段看似完美实则无终的金玉良缘。叹人间美中不足今方信，纵然是举案齐眉，到底意难平。“相爱时不离不弃，分开后莫失莫忘”，这句话是秋微对感情的信仰，也是她对善缘的执念。才女作家秋微近几年最费心力写的一本小说，写作过程中由于太过投入，以至揪心痛楚到无法继续，直至完成最后一个字，大哭一场，才得以抽离出这份情感，也算是对自己前一段写作生涯的完美告别。

很经典的书，必看经典。

人的体质不同，养生的方法也不同。你知道自己是什么体质吗你知道你的体质该采取哪些养生方法吗图解九种体质对症养生以九种体质为切入点，从各种体质的特征、表现、偏颇原因及易患疾病等方面对阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质和特禀体质八种偏颇体质及平和体质做了系统介绍，在此基础上，从四季、饮食、情志、运动、经络、药物等方面详细介绍了各种体质的调养之道，同时，针对体质不单一存在的特点，还从分型论治的角度介绍了常见病对症疗法，是一本彻底改变中国人养生方式的宝典。还是朋友推荐我看的，后来就非常非常喜欢，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。图解九种体质对症养生，很值得看，价格也非常便宜，比实体店买便宜好多还省车费。书的内容直得一读体质分九种，辨清再养生，才能健康长寿不生病阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质、特禀体质、平和体质。体质不同，同病不同治体质不同，同症不同养。养生，决不能跟风，辨清体质才能强身健体去病根。，阅读了一下，写得很好，人的体质不同，养生的方法也不同。你知道自己是什么体质吗你知道你的体质该采取哪些养生方法吗图解九种体质对症养生以九种体质为切入点，从各种体质的特征、表现、偏颇原因及易患疾病等方面对阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质和特禀体质八种偏颇体质及平和体质做了系统介绍，在此基础上，从四季、饮食、情志、运动、经络、药物等方面详细介绍了各种体质的调养之道，同时，针对体质不单一存在的特点，还从分型论治的角度介绍了常见病对症疗法，是一本彻底改变中国人养生方式的宝典。，内容也很丰富。，一本书多读几次，阳虚体质就是由于体内阳气不足，不能充分发挥其温煦、激发、推动作用，而使身体出现虚寒现象、使脏腑功能低下的一种体质状态。阳虚体质的人一般表现为疲倦怕冷，四肢冰冷，或胃部、背部、腰膝等局部有冷感喜温热饮食，耐受温热药物少气懒言，嗜睡乏力，稍一活动即容易出虚汗肌肉不壮，甚或松弛面色苍白或黄，没有光泽嗜眨乏力，唇色苍白舌淡白而胖大，有齿印，舌苔白脉细无力或偏慢男性遗精，女性白带清稀，性欲衰退大便常稀，小便清长，易腹泻，排尿次数频繁性格内向，喜静少动等。梅里是被人看做有怪癖的一个人，一年四季总是很怕冷。这不又到了夏天，人们开始吹空调了。梅里则将位

置调到了离空调最背角的旮旯里，其实，平时这里是不坐人的，但梅里怕吹冷风。即使这样还不够，她每天来上班，上身穿的都是长袖的秋衣，下身也是长裤里面加一条

喜欢,会一直在京东购书发货真是出乎意料的快，昨天下午订的货，第二天一早就收到了，赞一个，书质量很好，正版。独立包装，每一本有购物清单，让人放心。帮人家买的书，周五买的书，周天就收到了，快递很好也很快，包装很完整，跟同学一起买的两本，我们都很喜欢，谢谢！今天家里没有牛奶了，我和妈妈晚上便去门口的苏果便利买了一箱牛奶和一点饮料。刚好，苏果便利有一台电脑坏了，于是便开启了另外一台电脑。因为开电脑和调试的时间，队伍越排越长。过12分钟，有一个阿姨突然提出把键盘换了，这样就能刷卡了。我妈妈就在旁边讲了一句键盘 图解九种体质对症养生

...张念一1.张念一

人的体质不同，养生的方法也不同。你知道自己是什么体质吗你知道你的体质该采取哪些养生方法吗图解九种体质对症养生以九种体质为切入点，从各种体质的特征、表现、偏颇原因及易患疾病等方面对阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质和特禀体质八种偏颇体质及平和体质做了系统介绍，在此基础上，从四季、饮食、情志、运动、经络、药物等方面详细介绍了各种体质的调养之道，同时，针对体质不单一存在的特点，还从分型论治的角度介绍了常见病对症疗法，是一本彻底改变中国人养生方式的宝典。

体质分九种，辨清再养生，才能健康长寿不生病阳虚体质、阴虚体质、气虚体质、痰湿体质、湿热体质、血瘀体质、气郁体质、特禀体质、平和体质。体质不同，同病不同治体质不同，同症不同养。养生，决不能跟风，辨清体质才能强身健体去病根。

随着生活水平地不断提高，养生越来越受到人们关注。然而，真正懂得养生之道者又有多少呢往往是人说绿豆可以治病，后面就会有大批的人来囤积绿豆人说茄子可以防癌（当然这只是假设），就又有人蜂拥一般去买茄子。难道养生也可以跟风吗显然是不可以的。正如大自然中没有完全相同的两片树叶，世界上也没有哪一种养生方法是适合所有人的——每个人的体质是不同的！假如你还没有弄清自己到底属于哪种体质，那又何谈科学养生，何谈真正懂得养生之道呢同一种病，有的人吃一些药就会好，而有的人吃同样的药反倒症状加重了。这就是没有辨清体质对症施治而导致的后果。我们来举个例子，比如都是上火，阴虚体质之人的火一般为实火而阳虚体质之人的火则多是虚火。实火就要清热解毒，以祛除体内积聚的热火。而假若这个人是阳虚体质，那他上火就是一种假象，虽然同样是嘴角干裂、口干舌燥，但体内却缺乏阳气，这时候如果还用清热解毒的药物来降火，那无疑是给阳虚雪上加霜。养生的最高境界是治未病，而调理体质是养生的基础，是治未病的必经之路。

阳虚体质就是由于体内阳气不足，不能充分发挥其温煦、激发、推动

虽然不是我买的 但是听说挺不错的哟~

一个如同俄罗斯狼一般残酷的故事 关于爱情与家庭、希望与信仰的生死救赎
横扫欧美亚20国畅销小说榜 2010国际都柏林文学奖?2009“最好看的英文小说” 布克奖
2009英国最佳销售阅读奖?2009银河英国图书奖
2008英国推理作家协会钢匕首奖?2008日本海外推理小说销量第1名
同名电影由《银翼杀手》、《异形》、《黑鹰坠落》导演里德利·斯科特执导，2010全球公映 点击免费阅读更多章节：44号孩子 一个如同俄罗斯狼一般残酷的故事
关于爱情与家庭、希望与信仰的生死救赎 横扫欧美亚20国畅销小说榜
2010国际都柏林文学奖?2009“最好看的英文小说” 布克奖

2009英国最佳销售阅读奖?2009银河英国图书奖
2008英国推理作家协会钢匕首奖?2008日本海外推理小说销量第1名
同名电影由《银翼杀手》、《异形》、《黑鹰坠落》导演里德利·斯科特执导，2010全
球公映 点击免费阅读更多章节：44号孩子 一个如同俄罗斯狼一般残酷的故事
关于爱情与家庭、希望与信仰的生死救赎 横扫欧美亚20国畅销小说榜
2010国际都柏林文学奖?2009“最好看的英文小说”布克奖
2009英国最佳销售阅读奖?2009银河英国图书奖
2008英国推理作家协会钢匕首奖?2008日本海外推理小说销量第1名
同名电影由《银翼杀手》、《异形》、《黑鹰坠落》导演里德利·斯科特执导，2010全
球公映 点击免费阅读更多章节：44号孩子 一个如同俄罗斯狼一般残酷的故事
关于爱情与家庭、希望与信仰的生死救赎 横扫欧美亚20国畅销小说榜
2010国际都柏林文学奖?2009“最好看的英文小说”布克奖
2009英国最佳销售阅读奖?2009银河英国图书奖
2008英国推理作家协会钢匕首奖?2008日本海外推理小说销量第1名
同名电影由《银翼杀手》、《异形》、《黑鹰坠落》导演里德利·斯科特执导，2010全
球公映 点击免费阅读更多章节：44号孩子 一个如同俄罗斯狼一般残酷的故事
关于爱情与家庭、希望与信仰的生死救赎 横扫欧美亚20国畅销小说榜
2010国际都柏林文学奖?2009“最好看的英文小说”布克奖
2009英国最佳销售阅读奖?2009银河英国图书奖
2008英国推理作家协会钢匕首奖?2008日本海外推理小说销量第1名
同名电影由《银翼杀手》、《异形》、《黑鹰坠落》导演里德利·斯科特执导，2010全
球公映 点击免费阅读更多章节：44号孩子 一个如同俄罗斯狼一般残酷的故事
关于爱情与家庭、希望与信仰的生死救赎 横扫欧美亚20国畅销小说榜
2010国际都柏林文学奖?2009“最好看的英文小说”布克奖
2009英国最佳销售阅读奖?2009银河英国图书奖
2008英国推理作家协会钢匕首奖?2008日本海外推理小说销量第1名
同名电影由《银翼杀手》、《异形》、《黑鹰坠落》导演里德利·斯科特执导，2010全
球公映 点击免费阅读更多章节：44号孩子 一个如同俄罗斯狼一般残酷的故

书的质量不是很好，外面都有点破了，内容还不知道怎么样！

质量不错！质量不错！

看了几页，写得很详细，又有简单食谱，不错

好书，书好，书中自有黄金屋

内容清晰又详细，让我对自己的体质有了认识，经常看看，挺好的书

看着书就比较深奥的哦 不知道能否看懂

到货也很快，喜欢。。。

可以可以可以可以可以可以

内容丰富，生活实用，值得推荐

内容丰富，且专业，用语通熟易懂，对日常生活很实用，尤其是我们上班族这一类人群来说是不可多得的一本养身好书。

人的体质不同，养生的方法也不同。你知道自己是什么体质吗？你知道你的体质该采取哪些养生方法吗

内容很好，喜欢，有3本书外包装没有塑封，外面有些脏

一般般 的书 一般般 的书

不错哦，没有推荐错！

书非常好，发货快 书非常好，发货快

[图解九种体质对症养生_下载链接1_](#)

书评

[图解九种体质对症养生_下载链接1_](#)