图解九种体质对症养生



作者: 张念一编著

出版社: 石家庄: 河北科学技术出版社

出版日期: 2011.01

总页数: 274

介绍: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?本书以"九种体质"为切人点,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。

说明: 登录教客网 (https://www.jiaokey.com/book/detail/12740207.html) 查找全本阅读方式

图解九种体质对症养生 评论地址: https://www.jiaokey.com/book/detail/12740207.ht ml

教客网提供千万本图书阅读地址。

https://www.jiaokey.com/book/detail/12740207.html

书名: 图解九种体质对症养生