

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。

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.html>

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