

《胖补气，瘦补血（升级版）》

图书基本信息

书名：《胖补气，瘦补血（升级版）》

13位ISBN编号：9787802499898

10位ISBN编号：7802499895

出版时间：2012-3-2

出版社：中华工商联合出版社

作者：胡维勤

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《胖补气，瘦补血（升级版）》

内容概要

中南海保健医生胡维勤教授与读者真诚分享几十年行医心得：中医可深可浅，深则奥妙无穷，浅则人人可学，它有大师妙手回春的神奇，更有寻常百姓知冷知热的贴心。

在本书中，胡教授深入浅出地讲述了一眼知健康的诀窍——胖则气虚，要补气；瘦则血虚，要补血。

而胖瘦又有不同——人有四胖，气有四虚；人各有瘦，因各不同。大体如下：

胆小的胖人气虚；

怕冷的胖人阳虚；

肿眼泡的胖人有痰湿；

急躁易怒的胖子有湿热。

火大的瘦人阴虚；

长斑的瘦人血瘀；

内向的瘦人气郁；

爱长疮的瘦人有湿热

根据胖瘦的不同，保健的路子自然也不相同，胡教授针对不同的情况给出了不同的建议——胖人应该补气；瘦人应该补血。并提供了简单、实用的补气、补血的方法。

《胖补气，瘦补血（升级版）》

作者简介

男，1934年生于浙江省金华市，中央警卫局中南海门诊部（后更名为中国人民解放军总参警卫局保健处）保健专家，主任医师（正师级），教授。先后为多位领导同志做过保健医生，并多次在党和国家的重大会议和活动中担任保健工作，多次承担来访的外国重要领导人医疗保健任务，积累了丰富的经验。他被国务院评为“有突出贡献的医学科学家”，享受国务院颁布的政府特殊津贴。

1961年，毕业于上海第二医科大学医疗系；1964～1966年，师从国内著名内科教授乐文照先生，从事心脑血管疾病和疑难杂症的临床研究；1976年参加北京协和医院举办的“西学中”培训班（第四期），并师从著名的中医祝谌予先生，重点学习糖尿病的中医药治疗。

2008年出版的《将中医进行到底》是胡教授几十年行医心得和经验的总结，一经出版就在广大读者中迅速流传。有不少读者从各地来寻求胡教授的帮助，引发了媒体的争相关注，北京电视台科教频道、生活频道，中央人民广播电台等媒体纷纷邀请胡教授向大家传授健康知识。新书《胖补气，瘦补血（升级版）》是他对自己宝贵经验的进一步阐释，将为大家带来新的惊喜。

《胖补气，瘦补血（升级版）》

书籍目录

第一章 气血平衡是健康的根本

第一节 人活一口气，养气就是养命

第二节 血是气之母，血足气就旺

第三节 气血越平衡，人的寿命就越长

第二章 一分钟就可以判断自己的气血水平

第一节 气不足则胖，血不足则瘦

第二节 平衡气血的大思路：胖补气，瘦补血

第三章 气有四虚，人有四胖

第一节 胆小的胖子气虚

第二节 怕冷的胖子阳虚

第三节 肿眼泡的胖子有痰湿

第四节 急躁易怒的胖子有湿热

第四章 胖子养生，先要清心

.....

《胖补气，瘦补血（升级版）》

精彩短评

- 1、还行吧...挺浅的
- 2、很好，长知识了！！努力补血中.....

《胖补气，瘦补血（升级版）》

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：www.tushu111.com