

# 《老年人辨体质学养生——膳食营养篇》

## 图书基本信息

书名：《老年人辨体质学养生——膳食营养篇》

13位ISBN编号：9787030448448

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](http://www.tushu111.com)

# 《老年人辨体质学养生——膳食营养篇》

## 内容概要

本书以深入浅出、通俗易懂的文字，为老年读者们介绍了常见心脑血管疾病的基本知识，以及预防、治疗、日常护理、饮食调养等方面内容，有助于读者早了解、早预防、早发现、早治疗。本书以深入浅出、通俗易懂的文字，为老年读者们介绍了常见心脑血管疾病的基本知识，以及预防、治疗、日常护理、饮食调养等方面内容，有助于读者早了解、早预防、早发现、早治疗。

## 书籍目录

### 第一章中医体质初识

体质的概念

体质的分类

体质调理与养生

体质测评（<65岁）

互动学习

拓展学习

### 第二章平和质的膳食养生

简明学习

平和质人群的体质特征

平和质人群的膳食调养

互动学习

拓展学习

### 第三章气虚质的膳食养生

简明学习

气虚质人群的体质特征

气虚质人群的膳食调养

互动学习

拓展阅读

### 第四章阳虚质的膳食养生

简明学习

阳虚质人群的体质特征

阳虚质人群的膳食调养

互动学习

拓展阅读

### 第五章阴虚质的膳食养生

简明学习

阴虚质人群的体质特征

阴虚质人群的膳食调养

互动学习

拓展学习

### 第六章痰湿质的膳食养生

简明学习

痰湿质人群的体质特征

痰湿质人群的膳食调养

互动学习

拓展学习

### 第七章湿热质的膳食养生

简明学习

湿热质人群的体质特征

湿热质人群的膳食调养

互动学习

拓展学习

### 第八章血瘀质的膳食养生

简明学习

血瘀质人群的体质特征

血瘀质人群的膳食调养

互动学习

拓展学习

第九章气郁质的膳食养生

简明学习

气郁质人群的体质特征

气郁质人群的膳食调养

互动学习

拓展阅读

第十章特禀质的膳食养生

简明学习

特禀质人群的体质特征

特禀质人群的膳食调养

互动学习

拓展学习

# 《老年人辨体质学养生——膳食营养篇》

## 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](http://www.tushu111.com)