

<<《黄帝内经》与《易经》里的养>>

图书基本信息

书名：<<《黄帝内经》与《易经》里的养生之道>>

13位ISBN编号：9787564016333

10位ISBN编号：7564016337

出版时间：2010-3

出版时间：北京理工大学

作者：黄中平

页数：186

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：<http://www.tushu007.com>



## <<《黄帝内经》与《易经》里的养>>

### 内容概要

本书参照《黄帝内经》和《易经》等古文典籍，以深入浅出的文字，将先贤的养生哲学呈现在读者的前面，并以切实可行的科学方法，为人们提供日常的饮食参考。作者从人体五脏的相生相克到一年四季不同的饮食宜忌，用浅显的语言将太极图中阴阳的此消彼长应用于饮食，进而实现养生保健和延年益寿的美好愿景。

## <<《黄帝内经》与《易经》里的养>>

### 作者简介

黄中平

成长于中医世家，自幼跟随父亲学习药草知识与脉理论治，具有多年看诊经验，对于中医理论与实证有深厚学养基础。

钻研中医学二十年，对中药进行了深入的科学分析，成果卓著。

著有《男人应该这样吃》、《以食治病》等书。

## <<《黄帝内经》与《易经》里的养>>

### 书籍目录

第一章 饮食与人体平衡——健康的身体从饮食中来 第一节 人体健康的标准 第二节 人体的阴阳平衡 第三节 阴阳平衡是健康的基础 第四节 人体为什么会阴阳失衡 第五节 阴阳失衡，百病始生 第六节 以饮食平衡人体第二章 五脏的阴阳平衡——人体的太极图 第一节 人体的五行 第二节 肺属金肺的功能 第三节 肝属木肝的功能 第四节 肾属水肾的功能 第五节 心属火心的功能 第六节 脾属土脾的功能第三章 春夏为阳，秋冬为阴——四季饮食中的太极图 第一节 春生 第二节 夏长 第三节 秋收 第四节 冬藏第四章 饮食中的相生与相克——了解食物的属性、营养及搭配 第一节 营养加倍之饮食相生搭配 第二节 保健养生之饮食相生搭配 第三节 健脑益智之饮食相生搭配 第四节 补益气血之饮食相生搭配 第五节 养颜润肤之饮食相生搭配 第六节 减肥塑身之饮食相生搭配 第七节 润肠排毒之饮食相生搭配 第八节 蔬菜搭配的相克禁忌 第九节 水果搭配的相克禁忌 第十节 海鲜搭配的相克禁忌 第十一节 肉类搭配的相克禁忌 第十二节 调味品搭配的相克禁忌 第十三节 中草药搭配的相克禁忌

<<《黄帝内经》与《易经》里的养>>

章节摘录

## <<《黄帝内经》与《易经》里的养>>

### 编辑推荐

台湾中医大师的饮食养生指南，百姓日常保健的简单方法。

《黄帝内经与易经里的养生之道:掌握五色食谱才能延年益寿》以阴阳平衡为理论基础，解释人体疾病和健康的原因。

具体以五脏属五行，用食疗的方式维持五脏的阴阳平衡，通过四季不同的保健方式，配合食物相生相克的特性，最终提供简单易学、顺其自然的养生方法。

<< 《黄帝内经》与《易经》里的养 >>

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:<http://www.tushu007.com>