

易经文化中的饮食养生



[易经文化中的饮食养生 下载链接1](#)

著者:

出版者:

出版时间:2007-4

装帧:

isbn:9787811171051

《易经文化中的饮食养生》内容简介：《易经文化中的饮食养生》以天、地、人为顺序

，力求逐步推演、循序渐进，为能顺乎天地时序、灵活地运用饮食养生奠定了基础。全书共有八章：第一、二章，介绍易经文化中的“时空理论”，学习阴阳五行学说；天干地支学说。学习运用阴阳五行、天干地支来标记、表达天、地、人三者的关系，来看自然界对生命体的影响。

第三、四、五章，介绍并学习藏象学说；讲解食物的性、味、色与人体脏腑的关系；学习运用阴阳五行、天干地支与人体脏腑的对应，细化人与大自然的联系，理解“天人相应、天人合一”的道理。

第六、七、八章，介绍并学习食物的性、味及归经，不同的制、做、调、配方法，则归经不同。尊重“一方水土养一方人”的生活习性，调配好饮食，平衡人体的阴阳；学习人体临床上的六大虚证和食疗与药膳，以利在运用饮食调摄时分清体质；学会顺乎天地时序，搭配好四季的饮食，防疾患于未然。

作者介绍：

目录：

[易经文化中的饮食养生](#) [下载链接1](#)

标签

易经

中草药

评论

受益

[易经文化中的饮食养生](#) [下载链接1](#)

书评

[易经文化中的饮食养生_下载链接1](#)