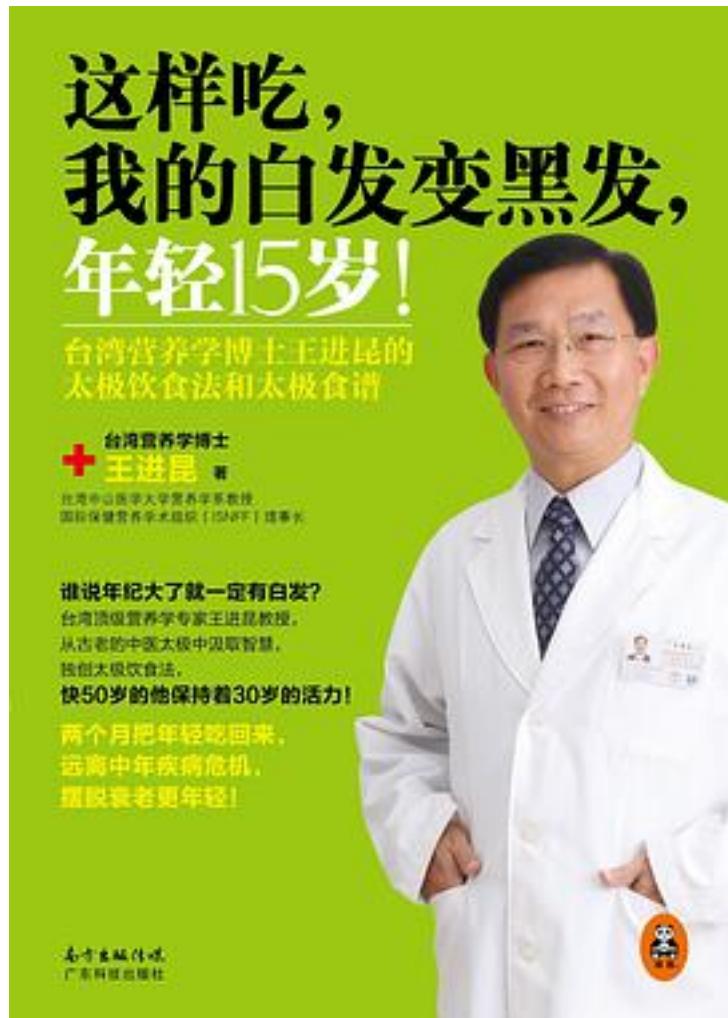


这样吃，我的白发变黑发，年轻15岁！



[这样吃，我的白发变黑发，年轻15岁！](#) [\[下载链接1\]](#)

著者:王进昆

出版者:广东科技出版社

出版时间:2014-8-1

装帧:

isbn:9787535958792

“想白发变黑发，想唤回年轻活力，跟着王教授的太极饮食法就对了！”

——台湾《人间福报》

“王博士的太极饮食法结合了现代营养学和古老的中医太极，竟然那么实用。”

——台湾营养学泰斗、台湾大学医学院教授 黄伯超

“王博士用他25年的营养学功力，教你用太极饮食法收回健康，收回年轻。”

——台湾大学前校长 陈维昭

“王博士的太极饮食法回归了中医太极的养生理念，带你收回身心平衡，收回青春。”

——台湾医药大学教授 林昭庚

“王教授的太极饮食法简单有弹性，很人性化，尤其让我对不起眼的食物肃然起敬。”

——台北读者 青春小鸟

“我们全社区等这本书已经等了15年！”

——台中市社区健康管理中心 张莉珠

◆◆读客家庭健康必备书，实用、有效、安全

◆◆光靠吃，2个月白发变黑发！

◆◆台湾顶级营养学专家王进昆教授独创的太极饮食法，轻松抗衰老，告别白发更年轻！

◆◆2013年10月在台湾上市后，1个月内疯狂加印6次！

◆◆2013年10月至今，霸占台湾诚品书店生活类长销榜第1名！

◆◆王进昆，台湾顶级营养学教授，台湾中山医学大学营养系主任、附属医院营养科主任、健康管理学院院长，并担任全球最大的保健食品学会——国际保健营养学术组织（ISNFF）理事长。

◆◆翻开本书，跟营养学博士吃太极饮食，唤起身心活力，2个月吃会年轻，白发变黑发！

## 内容简介

谁说年纪大了就自然有白发？头发变白往往伴随着疲劳乏力、营养不良甚至高血压病、心脏病等可怕的疾病。出现白发并非是自然衰老，大多和饮食失调，身心失去平衡有关。白发正是健康给你发来的首要求救信号！

台湾知名营养学家王进昆教授，25年来潜心研究营养学与人体衰老的关系，凭借一颗广博的医者仁心，致力于为所有中国人找到一套最适合的养生方法，从而解决白发难题，延迟衰老、保持活力。经过无数次亲身实验，王博士发现了一个前所未有的养生秘诀：只要让饮食顺应大自然的阴阳平衡，光靠吃，就能让白发变黑发，吃出身心和谐。

王博士带着最前沿的营养学回归古老的中医源头，完美结合太极智慧与顶尖科学，从动静、冷热、酸碱、多少等方面重新审视各种食物，独创了一套太极饮食法：光靠吃，就能通过食物营养恢复身心平衡，轻松抗衰老，从此告别白发！

翻开本书，跟营养学博士吃太极饮食，唤起身心活力，2个月收回年轻，白发变黑发！

作者介绍：

台湾营养学博士 王进昆

台湾中山医学大学营养学系教授

国际保健营养学术组织（ISNFF）理事长

王进昆，营养学博士，毕业于台湾大学食品科技研究所。25年来没有一天离开过营养学工作，在教学、研究和社会服务中一直坚信，只要靠“吃”，就能把健康吃回来，甚至把白发变黑发，也不是不可能。

曾任台湾中山大学营养学系主任、附属医院营养科主任、健康管理学院院长。现任台湾中山大学营养系教授、台湾营养学会荣誉理事长、亚洲营养联盟执行委员，并担任全球最大的保健食品学会——国际保健营养学术组织（ISNFF）的总执行长，在国际上也享有崇高的声望和地位。

目录: 跟我一起实行太极养生法，把年轻找回来 /1

第1章 我的太极饮食法，想摆脱白发，你要这样吃  
营养学博士也是普通人，白发很正常？ /11

太极饮食法的五大原则 /14

三餐吃多少？我用“21比例”来分配 /21

我的太极养生食谱，你也来试试 /23

我是营养学博士，但照吃垃圾食品 /26

第2章 我的太极养生操，这样动，年轻15岁

轻松快步走，就能唤醒全身活力 /33

我的二十四小时太极养生作息 /35

起床轻梳头、五式拉筋操，醒脑又伸展 /38

慢跑成习惯，享受通体舒畅的快感 /61

人体最重要的排毒，最好一天两次 /65

一条毛巾就能做的“排气养生操” /67

第3章 食物是最好的医药，酸碱平衡最重要

食物是最好的医药，太极饮食怎么挑？ /77

吃起来酸酸的，却是碱性食物 /80

用太极饮食平衡法吃好粗粮 /83

绿紫白黄红，每样都要吃一点 /89

头发变白了，吃对食物就能恢复 /97

第4章 用太极饮食法唤回人体第一道自愈力

全世界四分之三的人都成了“疾病候选人” /107

让太极饮食唤醒体内的天然医师 /110

人体的第一道自愈力：肠胃 /113

吃出自愈力，90%的病自然好 /125

第5章 辅助太极饮食的纯天然营养补充品

益生菌：住在肠道里的好菌，修复免疫助活力 /135

蔬果：促进代谢活性，远离老化和癌症 /140

Ω饮食：超完美营养素，吃出身心平衡 /144

诺丽果：不可取代的回春功效 /148

青梅：全方位改善免疫力，自然回到年轻态 /150

牛樟芝：极其珍贵的抗氧化排毒能力 /152

木鳖果：胡萝卜素的宝库，改善皮肤还能排毒素 /154

第6章 立刻把黑发吃回来，王博士家的太极美食	
去最普通的菜市场找太极食材	/161
地瓜枸杞糙米粥	/164
燕麦全谷饭	/166
坚果全麦营养三明治	/168
胚芽米香菇炒饭	/170
彩椒海鲜意大利面	/172
……等25道太极饮食食谱	
· · · · · (收起)	

[这样吃，我的白发变黑发，年轻15岁！](#) [\[下载链接1\]](#)

## 标签

养生

健康

调理

保健

老爹的书

好好

哈哈

养颜

## 评论

(图书馆借阅)

大道至简，和老爸的生活习惯很相像

医生写的很中肯，把自己的养生秘诀在书中跟大家分享。虽然书名写得很神，内容却是另一番内容。养生还是在于坚持，让身体回归自然，激发基因中的自我修复能力，这就是作者说的太极养生法。

休闲看看吧，感觉还是那些内容，没啥新鲜

针对黑发的内容很少。主要讲饮食平衡。但，好的饮食结构+生活习惯，会有助于白发变黑。

[这样吃，我的白发变黑发，年轻15岁！](#) [下载链接1](#)

## 书评

人过三十就感觉压力特大，每天都活的很焦虑。白发越来越多，而且还越来越稀疏，36岁的人看着像50岁。职场如战场，头发问题真成了事业的绊脚石。看了电视广告，就用了用明星做代言的防脱洗发水，哎，用了一年了，没有一点感觉后来用了朋友推荐的这款茶剂【<http://www.19team.com...>

[这样吃，我的白发变黑发，年轻15岁！](#) [下载链接1](#)