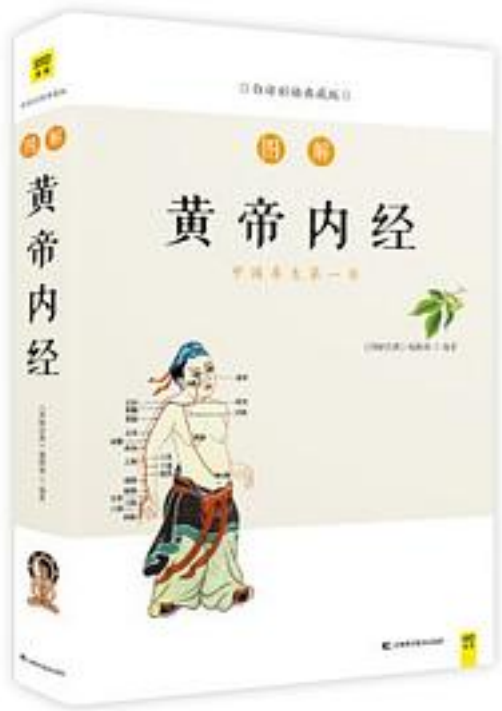


图解黄帝内经(白话彩插典藏版)



[图解黄帝内经\(白话彩插典藏版\) 下载链接1](#)

著者:《图解经典》编辑部

出版者:吉林科学技术出版社

出版时间:2017-8

装帧:平装

isbn:9787557827946

《黄帝内经》是中国现存zui早的医学典籍，对后世中医学理论的奠定有深远影响。本书以《黄帝内经》古本为基础，集合了多位专家和学者的建议，对原著进行了全新图解式的解读。力求把这部传统医学经典著作中艰涩的医学知识变得通俗易懂，将书中抽象晦涩的内容以形象直观的形式呈现，让你零基础也能轻松读懂“医之始祖”。

作者介绍:

《图解经典》编辑部是紫图图书公司的重点编辑团队，以经验丰富的编辑为策划骨干，

联合三十多位专家和学者为顾问，对人文社科领域的经典著作和主题进行全新图解式解读，十年来陆续推出的系列图书涵盖文化、哲学、艺术、宗教、历史各类题材，受到了读者的广泛认可，得到了业界的一致好评。

目录: 衰老的原因

七情太过

精神刺激太过，会引起体内阴阳气血失调、脏腑经络功能紊乱，从而加速衰老。

疾病损伤

患病后，可加重阴阳平衡的失调，加重气血精神脏腑的亏损，从而导致或加速衰老。

遗传因素

人类因遗传特点不同，衰老速度也不一样。先天禀赋强则不易变老；反之，则会提前。

劳伤过度

身体过度劳倦会伤及人体的正气。如果把它当作正常的生活规律，会导致衰老的提前。

催人早衰的物质

腌制品：腌制鱼、肉、菜等时，加入的食盐容易转化为亚硝酸盐，它在体内会生成亚胺类致癌物质，人吃多了易患癌症。

含铝食品：人体摄铝过多，会使脑内去甲肾上腺素、多巴胺的含量明显降低，造成神经质传导阻滞，引起记忆力衰退；还会直接破坏神经细胞内遗传物质脱氧核糖核酸的功能，使人过早衰老。

水垢：茶具或水具用久后会产生水垢，其中含有较多的有害金属元素，如不及时清洗干净，经常饮用会引起消化、神经、泌尿、造血等系统的病变，造成早衰。

高温油烟：由于食用油在高温下会释放出含有丁二烯成分的烟雾，长期大量吸入这种物质会改变人的遗传免疫功能，催人早衰。

酒精饮料：大量饮酒，会导致男性性功能衰退、精子畸形以及女性月经不调、性欲减退等早衰现象。

四季五味助养生

春：省酸增甘以养脾

春季肝为主脏，酸与肝相应，可增强肝脏的机能；但如果太过容易造成肝气太旺而克制脾胃功能。肝属木，脾属土，五行之中木能克土，太过则伤及脾脏。所以春季应适当少吃酸味食物，而多吃甘味食物以助养脾。

夏：省苦增辛以养肺

夏季心为主脏，苦味与心相应，可增强心的功能。但苦味太过又很容易造成心火太旺而克制肺气。心属火，肺属金，五行之中火克金，太过则伤及肺脏。所以夏季应适当少吃苦味食物，而多吃辛味食物以助养肺。

秋：省辛增酸以养肝

秋季肺为主脏，辛味与肺相应，可增强肺的功能。但如果食辛太多很容易造成肺气过盛而克制肝气。肺属金，肝属木，五行之中金克木，太过则伤及肝脏。所以秋季应适当少吃辛味食物，而多吃酸味食物以助养肝。

冬：省咸增苦以养心

冬季肾为主脏，咸味与肾相应，可增强肾的功能。但如果食咸过多很容易造成肾气过盛而克制心气。肾属水，心属火，五行之中水克火，太过则伤及心脏。所以冬季应适当少吃咸味食物，而多吃苦味食物以助养心。

．．．．．[\(收起\)](#)

[图解黄帝内经\(白话彩插典藏版\) 下载链接1](#)

标签

老爹的书

养生

中医

评论

写得一般，是概括型的白话文，不是一一对照的版本，并且其中还有不少错误，不推荐。

作为一部入门的黄帝内经，值得推荐。

黄帝内经入门还可以，里面的配图还可以，但是如果是想进一步研究，还是看原著的好。

[图解黄帝内经\(白话彩插典藏版\) 下载链接1](#)

书评

[图解黄帝内经\(白话彩插典藏版\) 下载链接1](#)