

红黄绿白黑五色健康法



[红黄绿白黑五色健康法_下载链接1](#)

著者:郑景燕

出版者:

出版时间:2008-10

装帧:

isbn:9787544242561

《红黄绿白黑五色健康法》从中医阴阳平衡、五行学说入手，结合现代医学最新成果，将“红黄绿白黑”和“苦甜酸辛咸”及“心肝脾肺肾”等五脏的功能有机地融合起来，提升、萃炼、创新，形成了独具一格的“红黄绿白黑五色健康法”。

《红黄绿白黑五色健康法》是首席健康教育专家洪昭光教授“红黄绿白黑”健康饮食原则的具体化和实践指南，作者列举了每种颜色的代表性食物，并对其功效、食谱、使用方法、注意事项等作了详细的介绍，读者可以根据自己的情况挑选，极具指导性。

洪昭光评价《红黄绿白黑五色健康法》：“知识清新，阅读轻松，趣味横生，实用性、可操作性强，不失为百姓健康生活中的一位良师益友。”

作者介绍:

目录:

[红黄绿白黑五色健康法_下载链接1](#)

标签

健康

评论

这书很好啊....

[红黄绿白黑五色健康法_下载链接1](#)

书评

[红黄绿白黑五色健康法_下载链接1](#)