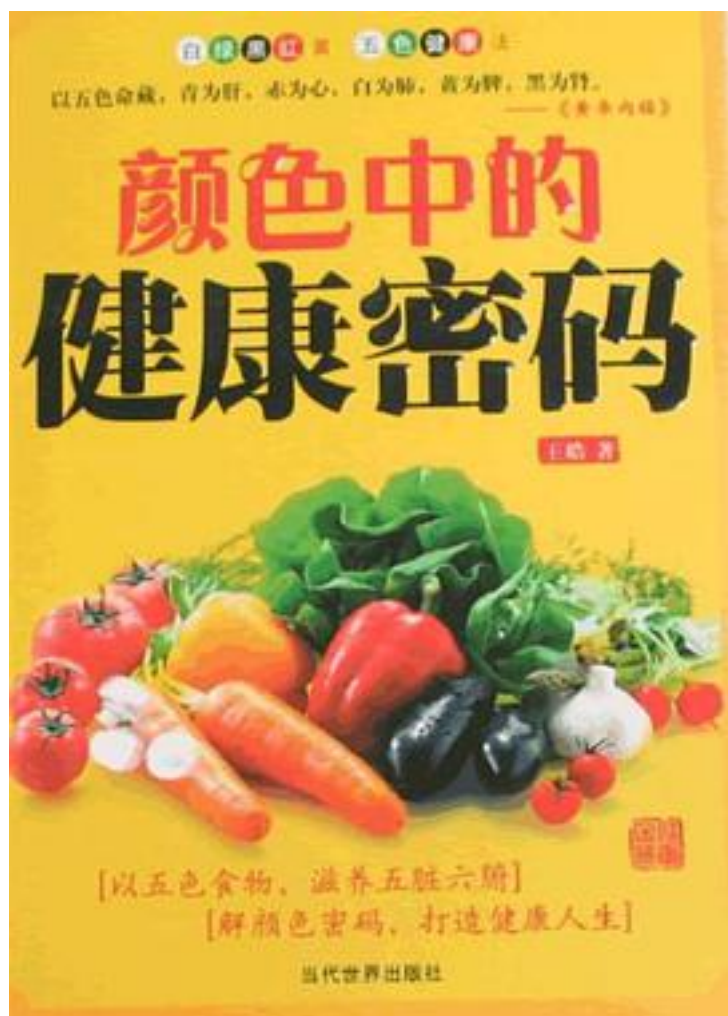


颜色中的健康密码



[颜色中的健康密码_下载链接1](#)

著者:王皓

出版者:

出版时间:2009-8

装帧:

isbn:9787509003602

根据中医五行理论，五行中的金、木、水、火、土，分别与五脏中的肺、肝、肾、心、

脾和五色中的白、绿、黑、红、黄相对应。
金——白色，白色对应肺，肺是呼吸系统，主一身之气，肺功能正常，则气道通畅，呼吸均匀和谐。白色食物味辛、入肺、开窍于鼻，具有养肺的功能。
木——绿色，绿色入肝，肝主疏泻。绿色食物能减轻和消除各种毒素对肝脏的损害，能促进新陈代谢和消除疲劳，保持身体的酸碱平衡。
水——黑色，黑色独入肾经，肾是生命之元气，黑色食物所含营养素比较均衡，能益肾强肾，被称为“天然多功能药食”。
火——红色，红色入心，“心”主其中，红色食物有助手减轻疲劳和稳定情绪，对心脏、大脑和泌尿系统的健康非常有益。
土——黄色，黄色入脾，脾主运化、主升清和统摄血液，黄色食物含有较丰富的蛋白质及人体所需的微量元素，能增强脾脏之气，促进和调节新陈代谢。
人的五官、气色、体液以及生活的环境中究竟还有怎样的健康密码，请您在本书中尽寻答案。

作者介绍:

目录:

[颜色中的健康密码_下载链接1](#)

标签

评论

[颜色中的健康密码_下载链接1](#)

书评

[颜色中的健康密码_下载链接1](#)