

飲食中的太極圖



[飲食中的太極圖 下载链接1](#)

著者:黃中平

出版者:宇河文化

出版时间:

装帧:

isbn:9789576597473

《黃帝內經》與《易經》裡最精華的養生長壽之道

教您如何保持陰陽平衡而健康有活力

教您如何注重陰陽調理而延年又益壽

人的一生都處在陰陽的不斷消長和轉化之中，生命儲備是維持陰陽平衡的基礎，而飲食又是維持生命的根本。透過飲食來調節體內陰陽的平衡，就是養生的最大關鍵。

本書參照《黃帝內經》和《易經》等古文典籍，以深入淺出的文字將先賢的養生哲學呈現在讀者的面前，並以切實可行且科學的方法，提供人們的日常飲食作為參考。

作者從人體五臟的相生相剋到一年四季不同的飲食宜忌，用淺顯的語言將太極圖中陰陽的此消彼長應用於飲食，為讀者朋友們提供具有可操作性的飲食參考，進而實現養生保健和延年益壽的美好願景。

編者簡介：

黃中平，成長於中醫世家，自幼即跟隨父親學習藥草知識與脈理論治，多年看診經驗，對於中醫理論與實證有深厚學養基礎。鑽研中醫學二十年，深入研究中藥的科學分析，成果卓著。著有《男人應該這樣吃》、《以食治病》等書。

作者介绍:

目录:

[飲食中的太極圖_下载链接1](#)

标签

饮食，养生

评论

[飲食中的太極圖_下载链接1](#)

书评

[飲食中的太極圖 下载链接1](#)