

黄帝内经



[黄帝内经_下载链接1](#)

著者:贺娟

出版者:

出版时间:2010-2

装帧:

isbn:9787501974627

《黄帝内经:饮食与养生》你知道酸味入肝、苦味入心、甘味入脾、辛味入肺、咸味入肾吗？你知道什么是春季增辛减酸、温热为主，夏季减苦增辛、清淡为主，秋季减辛增酸、滋阴为主，冬季增苦减咸、补阳护阴吗？你知道平和质、气虚质、阳虚质、阴虚质、湿热质、痰湿质、淤血质、气郁质、特禀质这九大体质该如何通过饮食进行调养吗？你知道晨起一杯凉开水其实是个误区吗？本书将向你一一解答，告诉你饮食与养生的大道大法，指导你如何结合自身体质，辨清四季特点及食物的性味属性，通过酸甜苦辣咸、温热寒凉进行自我调养，让你成为自己的保健医生，远离慢性病！

作者介绍:

目录:

[黄帝内经_下载链接1](#)

标签

养生

中医养生

健康

百科

生活方式

中医

评论

竟然少于10人读过 确实蛮坑的 == 基本没有什么新的东西..

这类书目前太多了.

[黄帝内经_下载链接1](#)

书评

[黄帝内经_下载链接1](#)