

《黄帝内经》与《易经》里的养生之道



[《黄帝内经》与《易经》里的养生之道_下载链接1](#)

著者:黄中平

出版者:北京理工大学

出版时间:2010-3

装帧:平装

isbn:9787564016333

《〈黄帝内经〉与〈易经〉里的养生之道:掌握五色食谱才能延年益寿》参照《黄帝内经》和《易经》等古文典籍，以深入浅出的文字，将先贤的养生哲学呈现在读者的前面，并以切实可行的科学方法，为人们提供日常的饮食参考。作者从人体五脏的相生相克到一年四季不同的饮食宜忌，用浅显的语言将太极图中阴阳的此消彼长应用于饮食，进而实现养生保健和延年益寿的美好愿景。

作者介绍:

黄中平，成长于中医世家，自幼跟随父亲学习药草知识与脉理论治，具有多年看诊经验，钻研中医学二十余年，对于中医理论与实证有深厚学养基础。同时，黄中平对中草药进行过深入的科学分析，成果卓著，著有《男人应该这样吃》、《以食治病》等书。

目录: 第一章 饮食与人体平衡——健康的身体从饮食中来 第一节 人体健康的标准
第二节 人体的阴阳平衡 第三节 阴阳平衡的健康的基础 第四节 人体为什么会阴阳失衡
第五节 阴阳失衡，百病始生 第六节 以饮食平衡人体第二章
五脏的阴阳平衡——人体的太极图 第一节 人体的五行 第二节 肺属金 肺的功能 第三节
肝属木 肝的功能 第四节 肾属水 肾的功能 第五节 心属火 心的功能 第六节 脾属土
脾的功能第三章 春夏为阳，秋冬为阴——四季饮食中的太极图 第一节 春生 第二节 夏长
第三节 秋收 第四节 冬藏第四章 饮食中的相生与相克——了解食物的属性、营养及搭配
第一节 营养加倍之饮食相生搭配 第二节 保健养生之饮食相生搭配 第三节
健脑益智之饮食相生搭配 第四节 补益气血之饮食相生搭配 第五节
养颜润肤之饮食相生搭配 第六节 减肥塑身之饮食相生搭配 第七节
润肠排毒之饮食相生搭配 第八节 蔬菜搭配的相克禁忌 第九节 水果搭配的相克禁忌
第十节 海鲜搭配的相克禁忌 第十一节 肉类搭配的相克禁忌 第十二节
调味品搭配的相克禁忌 第十三节 中草药搭配的相克禁忌
· · · · · · [\(收起\)](#)

[《黄帝内经》与《易经》里的养生之道_下载链接1](#)

标签

养生

健康管理

中医养生

评论

春夏为阳，秋冬为阴

书里有错别字和矛盾的地方

浅显直白操作性强，对里头部分观点保留意见！

[《黄帝内经》与《易经》里的养生之道 下载链接1](#)

书评

[《黄帝内经》与《易经》里的养生之道 下载链接1](#)