

《黄帝内经》与《易经》里的养生之道



作者：黄中平编著

出版社：北京：北京理工大学出版社

出版日期：2010.03

总页数：186

介绍：本书参照《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。

说明：登录教客网 (<https://www.jiaokey.com/book/detail/12742279.html>) 查找全本阅读方式

《黄帝内经》与《易经》里的养生之道 评论地址：<https://www.jiaokey.com/book/detail/12742279.html>

教客网提供千万本图书阅读地址。

<https://www.jiaokey.com/book/detail/12742279.html>

书名：《黄帝内经》与《易经》里的养生之道