

# 《《黄帝内经》圣经》

## 图书基本信息

书名：《《黄帝内经》圣经》

13位ISBN编号：9787538874518

10位ISBN编号：7538874518

出版时间：2013-5

出版社：黑龙江科学技术出版社

作者：《健康大讲堂》编委会 编

页数：319

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)

# 《《黄帝内经》圣经》

## 内容概要

《圣经》内容简介：重塑国人健康体魄，向全民推广最健康的生活方式、最实用的养生之道，汇集最权威的健康专家团队打造中国最精美的养生书籍。集《黄帝内经》养生智慧之大成，摒弃以经解经、随文演绎的方式，从食物养生的角度，更深刻、更科学、更精细的解读《黄帝内经》。

《圣经》将深入浅出地讲解五味调和、食饮有节、因人而食、顺时调养、辨病而食等《黄帝内经》中的养生启示，指导读者用好中国人的长命真经。书中更介绍133到特效中药材，推荐126道常用食疗方，针对9大特殊人群推荐155道进补药膳，针对21种常见大小病推荐192道对症药膳，还有52道四季时令药膳，让读者切实掌握《黄帝内经》中的食疗秘法并在生活中灵活运用，让每一位国人都能吃得合理，吃得健康。

# 《《黄帝内经》圣经》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:[www.tushu111.com](http://www.tushu111.com)