

<< 《易经》 养生王 >>

图书基本信息

书名：<< 《易经》 养生王 >>

13位ISBN编号：9787538871500

10位ISBN编号：7538871500

出版时间：2013-4

出版时间：黑龙江科学技术出版社

作者：健康大讲堂委会

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：<http://www.tushu007.com>

## << 《易经》养生王 >>

### 内容概要

本书中，我们按照《易经》的乾、坤、离、坎、震、艮、兑、巽八种卦象，将人的体质分成八种，书中不仅提供了快速查找自己体质卦象的简易方式，并分别指出了各卦人的养生方案，告诉您有哪些食物和保健方案最适合您。

全书一共分析了166种常见、食物药物的卦象，并提供了232道对应养生膳食，让您掌握《易经》养生的秘密，从根本上养护好身心，从此就能少生病、不生病，还能把自己身上总治不好的病给调理好。

## &lt;&lt; 《易经》养生王 &gt;&gt;

## 书籍目录

导读：3P如何用好这本书？

一、换个方式，让您一次读懂《易经》二、用好这本书的第一步：算出自己的卦象，认清先天体质三、用好这本书的第二步：认清食物的卦象，“对”卦而食，让养生更高效四、用好这本书的第三步：掌握本书的使用原则第一章 乾卦体质人食物养生（分隔页1P+理论3P）一、保护人体的蓝天“脑部”——乾卦体质人养生方案1.乾卦食物是乾卦人的灵药2.乾卦体质人养生注意事项二、乾卦食物养生功效全析12P蚕豆Broad bean鲈鱼Bass海蜇Jellyfish马肉Horseflesh桂圆Longan核桃Walnut第二章 坤卦体质人食物养生一、养护人体的坤土——坤卦体质人养生方案1.坤卦食物大补脾胃的灵根2.坤卦体质人养生注意事项二、坤卦食物养生功效全析 50P大米Rice大麦Barley豌豆Pea薏米Myotonin莲藕Lotus root荸荠Chufa扁豆Haricot bean黑木耳Dried Black Fungus香菇Shiitake平菇Oyster mushroom草菇Straw mushroom金针菇Winter mushroom猴头菇Hear's head hericulum泥鳅Loach鲫鱼Crucian Carp墨鱼Cuttlefish乌鸡驴肉Donkey苹果Apple人参Ginseng三七Notoginseng阿胶Ass hide glue莲子Lotus seed西洋参American Ginseng芡实Seed of gordon euryalp第三章 坎卦体质人食物养生一、激活生命之水——坎卦体质人养生方案1.坎卦食物是坎水之人的“救命药”2.坎卦体质人的养生注意事项二、坎卦食物养生功效全析52P赤豆Red bean豇豆Cowpea绿豆Green gram黑豆Black bean山药Yam茭白Water bamboo大白菜Bok choy白萝卜Radish水芹菜Water dropwort猪肉Pork鸭肉Duck兔肉Rabbit带鱼Hairtail田螺Spiral shells牡蛎Oyster鲳鱼Pomfret沙丁鱼Sardine海参Trepang鲢鱼Chub梨Pear椰子Coconut花生Peanut冬虫夏草Aweto白茅根Cogongrass rhizome牛奶Milk豆浆第四章 离卦体质人食物养生一、迎接体内的暖阳——离卦体质人养生方案1.用离卦食物来提升离卦人体质2.离卦体质人养生事项二、离卦食物养生功效全析48P玉米Indaian corn红薯Sweet potato洋葱头Onion蕨菜Brake dish芋头Taro心里美萝卜茄子Eggplant辣椒Pimiento pepper雪里红Potherb mustard荔枝Litchi葡萄Grape李子Plum桑葚Mulberry山楂Hawthorn杨梅Waxberry葵花子Sunflower seed松子Pine nut何首乌Tuber fleecflower土茯苓Glabrous greenbrier rhizome白术White Atractylodes Rhizome陈皮Pericarpium Citri Tangerinae玉米须Stylus Zeae Maydis蒜Garlic葱Shallot第五章 艮卦体质人食物养生一、守护人体后天之本——艮卦体质人养生方案1.艮卦食物悉心呵护艮卦人胃土2.艮卦体质人养生注意事项二、艮卦食物养生功效全析68P小米Millet黄豆Soybean芝麻Sesame土豆Potato南瓜Pumpkin木瓜Pawpaw苦瓜Balsampear包菜Cabbage佛手瓜Christophine银耳Tremella猪肚Pig's stomach狗肉Dog鸡蛋Egg鸭蛋Duck's egg鹅蛋Goose's egg鹌鹑蛋Quail's egg杏Apricot甜瓜Sweet melon枇杷Loquat橄榄Olive香蕉Banana哈密瓜Hami melon柚子Pomelo橙子Sweet orange芒果Mango板栗Chestnut腰果Cashew南瓜子Pumpkin seed杏仁Almond党参Root of Co Donopsis Pilosula黄芪Astragalus当归Angelica玉竹Polygonatum甘草Liquorice第六章 震卦体质人食物养生一、供养人体的君王“心脏”——震卦体质人养生方案1.用震卦食物调节震人体质2.震卦体质人养生注意事项二、震卦食物养生功效全析30P高粱Sorghum菠菜Spinage上海青Cole芥菜Preserved szechuan pickle绿豆芽Mung bean sprouts豌豆苗Pea shoot竹笋Bamboo shoots黄花菜Lily flower青蒜芦笋Asparagus荠菜Shepherd's-purse小白菜Pakchoi桃Peach石榴Megrante芦荟Aloe第七章 兑卦体质人食物养生一、保护娇嫩的肺脏——兑卦体质人养生方案1.学会用兑卦食物来养生治病2.兑卦体质人养生注意事项二、兑卦食物养生功效全析32P西红柿Tomato圣女果冬瓜White gourd丝瓜Loofah姜Ginger鱿鱼Calamary草莓Strawberry西瓜Watermelon无花果Fig樱桃Cherry火龙果Pitaya红枣Chinese date枸杞子Medlar百合Lily菊花Mun第八章 巽卦体质人食物养生一、保养人体的长青树“肝脏”——巽卦体质人养生方案1.用巽卦食物来保养巽卦人2.巽卦体质人养生注意事项二、巽卦食物养生功效全析38P荞麦Buckwheat西兰花Cauliflower青菜Flowering chinese cabbage芹菜Celery青萝卜胡萝卜Carrot茼蒿Crowndaisy chrysanthemum空心菜Swamp cabbage蕹菜Water shield青黄瓜Cucumber莴笋Asparagus Lettuce生菜Iceberg Lettuce海带Kelp鸡肉Chicken鹌鹑Quail番石榴Guava杨桃Star fruit猕猴桃Kiwi fruit附录：卦象查询表（1936年1月1日-2015年12月31日）

<< 《易经》养生王 >>

编辑推荐

《易经养生王(畅销版)》(作者健康大讲堂编委会)中,我们按照《易经》的乾、坤、离、坎、震、艮、兑、巽八种卦象,将人的体质分成八种,书中不仅提供了快速查找自己体质卦象的简易方式,并分别指出了各卦人的养生方案,告诉您有哪些食物和保健方案最适合您。

全书一共分析了166种常见、食物药物的卦象,并提供了232道对应养生膳食,让您掌握《易经》养生的秘密,从根本上养护好身心,从此就能少生病、不生病,还能把自己身上总治不好的病给调理好。

<< 《易经》 养生王 >>

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:<http://www.tushu007.com>