

# 养生堂



[养生堂 下载链接1](#)

著者:北京电视台《养生堂》栏目组

出版者:悦读名品 | 化学工业出版社

出版时间:2018-1-1

装帧:平装

isbn:9787122305664

【编辑推荐】

北京卫视《养生堂》栏目荣获中国广播影视大奖，广播电视节目奖，第24届电视文艺“星光奖”电视文艺栏目大奖。

作为中国电视健康养生第一品牌，北京卫视《养生堂》栏目开播9年来，收视率始终位列全国同时段第一，是全国品牌美誉度、观众影响力最高的王牌栏目之一，深受观众喜爱。9年来，《养生堂》汇集1000多位国内顶级医学专家，开播院士系列、中华医学学会主委系列、院长系列、国医大师系列、国家级名老中医等系列节目，以寓教于乐的方式传递健康养生知识，改变了全国数亿观众的健康理念和生活方式。

## 【内容简介】

本书因循中国传统医学“天人合一，顺时而养”的指导思想，以“日常健康养生”入手，从《养生堂》开播以来的近3000集节目中精选梳理出顺时养生、体质养生、情志养生、饮食养生等方面的经典养生智慧，并组织权威专家整理编写成书，使喜爱《养生堂》的读者能够在收看节目的同时，通过文字轻松领略中华传统养生智慧的奥妙，并为他们提供一本贴身实用的健康养生指南，以使广大读者和他们的家人智慧养生，快乐生活。

## 【媒体推荐】

很多人都有一边看《养生堂》节目一边记笔记的习惯，在录制今年十一特别节目时，我们每到一个社区，都会被围起来问这问那，更有热心观众会拿出一本本自己认真记录的《养生堂》笔记展示给我们，让人感动不已。为了更好地满足广大观众朋友的需求，我们特意将近3000期《养生堂》节目去粗取精，优化整合，并邀请权威专家编写成“养生堂”系列图书，力图把有益的健康讲座和积极的生活理念再以文字的形式送到每一位喜爱、支持《养生堂》的观众身边。

——悦悦

作者介绍：

北京电视台《养生堂》栏目组

荣获中国广播影视大奖，广播电视节目奖，第24届电视文艺“星光奖”电视文艺栏目大奖。

## 目录: 第一章 顺时养生

- 春季养生先养肝 / 003
- 春季养肝, 谨防气郁 / 003
- 大怒、郁怒最易致肝气郁结 / 004
- 按揉五组快乐穴, 疏肝解郁养肝肾 / 006
- 一茶一汤一方剂, 治疗调理两不误 / 008
- 赶走湿气过夏天 / 011
- 不要忽视夏季的湿气 / 011
- 祛除内外湿邪, 平安度过夏天 / 012
- 全面调理祛湿邪 / 014
- 秋季调补三部曲 / 018
- 秋三月, 分阶段而养 / 018
- 金秋因时进补为冬藏 / 019
- 秋季进补食材有讲究 / 020
- 秋季养生食疗方 / 022
- 冬季养生先驱寒 / 024
- 旺阳气, 抵外寒 / 024
- 冬季养生重在温肾散寒 / 025
- 内服外用调肾阳, 驱内寒 / 028
- 一药一兜, 温肾散寒不再愁 / 030
- 顺时养生的智慧 / 031
- 睡好“子午觉”, 阴阳协调心肾交 / 031
- 顺势而为, 顺时而养 / 032
- 养护心脏, 抵挡外邪 / 037

## 第二章 体质养生

- 读懂身体, 保持平和体质不偏颇 / 041
- 亿万人群, 九种体质 / 041
- 揭开人体的体质之谜 / 042
- 学会科学泡脚, 拥有平和体质 / 045
- 特禀体质: 益气固表远离过敏 / 046
- 庞大的过敏人群 / 046
- 防患于未然, 过敏早知道 / 047
- 全方位调治, 逆转过敏体质 / 050
- 一粥一饮一药膳, 轻松摆脱过敏困扰 / 052
- 气虚体质: 健脾补气扶正祛邪 / 054
- 气虚为何如此普遍 / 054
- 气虚体质源于元气损伤 / 055
- 升阳补气的调养之道 / 058
- 三剂良方助您调理气虚体质 / 060
- 阳虚体质: 温阳散寒调和营卫 / 063
- “怕冷派”畏寒原因大揭秘 / 063
- 人体中的阳气及阳虚体质 / 064
- 经络食疗加运动, 温通身体需有道 / 066
- 补充阳气的中医古方 / 068
- 阴虚体质: 滋阴降燥镇静安神 / 070
- 阴虚本质—“缺水派” / 070
- 缺水急躁的阴虚体质 / 071
- 药物治疗之余, 勿忘调理饮食与心神 / 074
- 果饮汤羹, 养阴清热 / 076
- 痰湿体质: 化痰利湿减肥消脂 / 077
- 胖人多痰湿 / 077
- 观体辨痰湿 / 078
- 减肥祛痰湿重在自我调节 / 080

一粥一汤，轻松化痰湿 / 081
湿热体质：清热利湿解毒化浊 / 083
湿热体质易长“痘” / 083
解读湿热及湿热体质 / 084
合理膳食缓解湿热体质 / 086
偏方治顽疾，轻松消除体内湿热 / 087
血瘀体质：活血散瘀畅通血脉 / 089
“长斑派”——血瘀体质 / 089
不通则痛，血瘀易致病 / 090
行气活血，血脉畅通 / 092
专家支招，全面调理血瘀体质 / 095
气郁体质：行气解郁畅达情志 / 097
气郁实为心理问题 / 097
科学认识气郁，莫让气郁伤身 / 098
心神情志齐调理，气机畅达不烦忧 / 101
一茶一粥，制怒忘忧 / 103

### · 第三章 情志养生

七情之怒：疏肝泻火散瘀消怒 / 107
大怒易引起气血上逆 / 107
大怒郁怒皆伤身 / 108
安神定志，疏导情绪 / 111
经典良方，散瘀消怒 / 113
七情之恐：补肾益肾心安气顺 / 114
过度恐惧危害大 / 114
恐为肾之志，过度恐惧会伤肾 / 115
面对恐惧理性思考，克服恐惧大有“穴”问 / 117
摆脱恐惧，重在补肾益肾 / 118
七情之惊：定惊安神需健心补心 / 119
惊吓过度可致病 / 119
惊则心无所倚，神无所归，虑无所定 / 120
受了惊吓，健心补心最重要 / 123
七情之悲：以情胜情化解悲伤 / 125
难以跨越的情感——“悲” / 125
从中医角度正确认识“悲” / 126
不吃药，轻松化解悲伤之情 / 129
甘麦大枣汤助您远离悲泣 / 130
七情之忧：排忧解郁畅达人生 / 131
警惕“心灵的感冒” / 131
中医解读忧愁与抑郁 / 132
排除忧愁的养生方法 / 136
七情之思：自我调适驱逐焦虑 / 138
“思”中带“虑”才致病 / 138
思虑过度危害大 / 139
疏解气机，远离焦虑 / 143
七情之喜：喜乐适度养护心气 / 146
喜乐虽好，过亦致病 / 146
喜乐过度易损伤人体心气 / 147
心气受伤调治妙招 / 149

### · 第四章 饮食养生

《黄帝内经》的饮食智慧 / 155
日常饮食切忌过食 / 155
过度饮食藏隐忧，均衡膳食祛痰湿 / 156

痰湿体质调理三法 / 160
大黄三七粉，一补一泻祛瘀阻 / 162
医说饮食“五味调和” / 164
日常饮食切勿偏食 / 164
甘酸咸苦各有入通，均衡摄入五脏相生 / 165
医说饮食之观颜辨药 / 170
食材色彩要丰富 / 170
五色入五脏，寒热之性亦不同 / 171
黄色食物濡养脾胃，红糖姜汁温补阳气 / 173
四种食材，巧治风寒、风热感冒 / 173
国医大师的饮食长寿经 / 175
想要长寿，饮食须有道 / 175
颜正华的饮食长寿经 / 176
颜正华早餐中的养生食补明星—蒸枣 / 178
益气通脉简便方 / 179
安身立命，必资于食 / 180
先天不足后天补 / 180
调养身体，饮食最重要 / 181
食疗食治也要因人而异 / 182
<b>第五章?经络养生</b>
推拿按摩治“消渴” / 187
推拿按摩治疗内脏疾病 / 187
标本兼治医消渴 / 188
消渴症的按摩手法—摩滚捏拿振 / 189
小火罐，大作用 / 193
拔罐属于中医外治法 / 193
微妙变化道出治病大道理 / 194
不吃药也治病的拔罐疗法 / 196
刮板不离手，健康跟着走 / 197
刮痧学问大 / 197
无创安全又见效的刮痧疗法 / 198
刮痧可通络止痛，调理保健 / 201
外清内排的药用食物—莱菔子 / 203
巧灸眼疾与痹症 / 205
痹症、眼疾均可用灸调治 / 205
对症施灸，科学施灸 / 206
艾灸的创新疗法 / 210
· · · · · (收起)

[养生堂](#) [下载链接1](#)

标签

中医

养生堂

养生

传统养生

悦悦

刘婧

国医大师

北京卫视

## 评论

还不错呢，反正很快看完，我真心觉得这个节目不错，值得观看，不偏不倚。

---

荟萃近3000期节目精华 倡导健康养生传统理

---

这本图书可作为节目的补充，将一些养生理论和养生实践一一总结为文字，堪称一本老年人的实用养生笔记。

---

略有点用吧，给两星，是因为此书废话多，重点不突出，看的难受。

形成原因，症状表现，治疗方法。这些方面是像写流水账一样，没个重点不说，还有些地方是重复了。

比如在‘症状表现’里穿插了‘治疗方法’，‘治疗方法’那里又重复了一遍。

此书的重点，总结下来估计也就50页。重复、流水账的地方有些太多了

总而言之，养生类的书籍，核心就是：管住嘴（不偏食、细嚼慢咽、每餐七八分饱、少吃甜腻油炸烧烤类的食物），迈开腿，保证睡眠充足

---

循四时节气，汇集传统智慧开讲养生之道 调五味本草，荟萃茶饮药膳传授养生之方

很实用，结构也清晰明了，我们一家都是养生堂的忠实粉丝~

[养生堂 下载链接1](#)

书评

[养生堂 下载链接1](#)