

中国电视健康养生类品牌栏目

BTV

北京卫视

《养生堂》官方授权！



养生养命不生病

北京电视台《养生堂》栏目组 著



化学工业出版社

中国电视健康养生类品牌栏目 | RTV 北京卫视 | 《养生堂》官方授权!



养生养命不生病

北京电视台《养生堂》栏目组 著



化学工业出版社

北京

图书在版编目(CIP)数据

养生堂：养生养命不生病 / 北京电视台《养生堂》栏目组著.
—北京：化学工业出版社，2018.1
ISBN 978-7-122-30566-4

I. ①养… II. ①北… III. ①养生(中医)—普及读物
IV. ①R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 215970 号

责任编辑：王冬军 葛亚丽 李 倩
责任校对：宋 夏

装帧设计：红杉林文化

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街 13 号 邮政编码 100011）
印 装：中煤（北京）印务有限公司

710mm×1000mm 1/16 印张 14 字数 200 千字 2018 年 1 月北京第 1 版第 1 次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：49.80 元

版权所有 违者必究



献给亲人的爱

九年坚守，我们不忘初心；砥砺前行，用爱诠释情怀。

北京卫视《养生堂》栏目自2009年1月1日开播以来，便深受广大观众的喜爱，也正是观众们每天下午5点25分在电视机前的忠实守候，给了我们这个平均年龄只有30岁的年轻团队更多的信心和勇气。边看《养生堂》边做笔记，已经成为很多叔叔阿姨每天的生活习惯。《养生堂》正在影响着、引领着、改变着亿万中国人的健康观念与生活方式。我们在分享权威养生知识的同时，也向观众传递积极的人生态度和人文情怀，为“健康中国”的国家战略发挥着重要作用。

9年来，我们秉持“献给亲人的爱”这一始终不变的信念，为品质付出，精益求精；为匠心坚持，力求突破。也正是这种家人般的情感共鸣，让《养生堂》成为了一个有温度、有情怀的节目，从而散发着独特的品牌魅力与感染力，这种感染力也处处渗透于节目之中，医者仁心的伟大与生命的顽强总是令所有人为之动容。

2015年9月18日，《养生堂》录制了一期“关注阿尔茨海默病”的特别节目——《请你记住我》。主持人悦悦在录制这期节目时，特意将姥姥留下的戒指戴在了自己手上——她的姥姥就是因为阿尔茨海默病去世的。而本期嘉宾，来自北京中医药大学的国家级名老中医田金洲教授，母亲也因罹患阿尔茨海默病去世，从而他一生都致力于这一疾病的防治。在此后，每年的9月21日“世界老年痴呆日”，《养生堂》都会制作特别节目，呼吁大家关注这一特殊的群体，帮助更多人免受这种疾病的困扰。其实，无论是医者与患者之间的关爱与信任，还是节目与观众之间的陪伴与支持，这种人文关怀都为《养生堂》注入了血液和灵魂。

像这样充满温情的内容，在我们的日常节目中很多很多……

当然,《养生堂》品牌的塑造,也并非朝夕之功,权威性、科学性、普及性和公益性是我们始终不变的坚守:我们常年与协和医院、解放军总医院等多家三甲医院有紧密合作,拥有专业而稳定的专家资源,并多次策划推出院士系列、院长系列、中华医学会主委系列、国医大师和国家级名老中医等系列节目,千余名全国权威医学专家走上过《养生堂》的舞台,铸造了栏目的权威性和科学性。“看得懂、学得会、用得上”,这是《养生堂》自开播以来就坚守的“九字箴言”,符合节目普及性的制作标准。公益性也是节目孜孜不倦的追求。在与国家卫计委、北京市卫计委的合作中,我们结合疾病防治日陆续推出了“爱眼日”、“爱耳日”、“防治高血压日”、“护士节”等多期特别节目。同时,节目每期的主讲嘉宾也都将《养生堂》当作公益讲座,与我们一同维护着节目的公信力和美誉度。

更令我们欣慰的,是观众朋友们能切实从节目中受益。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。

《养生堂:养生养命不生病》这本书即是所规划的“养生堂”系列图书中的一本。本书涵盖了顺时养生、体质养生、情志养生、饮食养生以及经络养生等中西医养生的经典智慧,体现了健康养生“医养结合”的精髓,并为读者提供了传统养生理念及实用良方。

“献给亲人的爱”是《养生堂》始终不变的信念,感谢您阅读此书,并把健康送给父母、亲人、朋友和自己。

北京电视台《养生堂》栏目组

2017年11月



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：排忧解难畅达人生 / 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

第五章 经络养生

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

第一章

顺时养生

卷一

春季养生先养肝

北京中医药大学东方医院风湿病科主任
国家中医药管理局重点学科中医痹病学学科带头人
朱跃兰

健康长寿是我们每个人都渴望的，按照《黄帝内经》里的观点，人如果注重养生的话，自然寿命应当在百岁以上。而养生最重要的就是要符合天人合一，遵守自然规律。《黄帝内经》指出：“故智者之养生也，必顺四时而适寒暑。”古老的养生智慧告诉我们养生要顺时而养，顺四季而养。

春生夏长，秋收冬藏。春天是一个生发的季节，树木会在春天发芽生长、开花。而肝脏也有类似的功能，肝主生发，尤其到了春天，如果生发得不足的话，就会出现肝气郁结的情况，进而导致各种各样的疾病。肝气郁结最主要的表现，就是两侧胁肋胀痛。这时可以采用一些疏肝解郁的方剂进行调理，也可以用按揉“快乐穴”的方法来辅助治疗。

对话健康

春季养肝，谨防气郁

刘 婧：按照中医的理论，春天容易得肝病，容易出现肝气郁结的情况；
按照西医的理论，春天也容易得肝病，肝的一系列传染性疾病，

都容易找上门来。那么从中医的角度来讲，肝气郁结会有哪些症状呢？

朱跃兰：肝气郁结最主要的表现为两侧胁肋胀痛，这种疼痛有的时候会走窜，是一种气郁的表现。

刘 婧：走窜是什么概念？

朱跃兰：就是胁肋处疼痛的部位走窜不定。另外患者可能表现为情绪低落、睡眠不好。

刘 婧：临床上有什么经典的调理方法吗？

朱跃兰：我给大家带来了一些方法，是春季养肝在家中比较简便易行的方法。

名医讲堂

大怒、郁怒最易致肝气郁结

肝在志为怒

中医认为，怒是伤肝的，怒有好几种程度，有小怒、大怒，还有郁怒。其中，小怒，对于我们的肝脏来说，是有好处的。人有喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情。这七情对应人体不同的内脏，怒对应的内脏就是肝脏。《内经·素问》中讲道：“肝在志为怒。”这种怒实际上指的是一种正常的生理功能，我们平时生了一点气，实际上这就是怒的一种表现，即小怒。与大怒、郁怒不同，小怒在某些情况下，对我们人体的气机是有一个调畅的作用的。

有些时候发发小怒能够帮我们排除体内的一些毒素、情绪。让我们来看一个特别典型的病例。

有一位76岁的女性患者，在就医时医生发现她脸色发青、一脸愁容，