

中国电视健康养生栏目全国收视冠军

BTV

北京卫视

《养生堂》官方独家授权!



教你四季不生病

北京电视台《养生堂》

栏目组◎著

悦悦



刘婧



助推健康中国，开播八年稳居健康传播王者地位
影响华人世界，传授健康养生知识惠及数亿观众

内附视频链接二维码
轻松扫一扫同步看

汇集 **1000** 多位全国权威医学专家
2000 多期节目内容之精华



教你四季不生病

北京电视台《养生堂》栏目组◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

养生堂教你四季不生病 / 北京电视台《养生堂》栏目组著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5537-7602-6

I. ①养… II. ①北… III. ①养生 (中医) — 基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 302915 号

养生堂教你四季不生病

著 者	北京电视台《养生堂》栏目组
责任编辑	樊 明 倪 敏
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	14
字 数	200 000
版 次	2017 年 1 月第 1 版
印 次	2017 年 1 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-7602-6
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



献给亲人的爱

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。也正是他们每天17:25在电视机前的忠实守候，给了栏目组一路砥砺前行的信心和勇气。经过8年的风雨洗礼，如今我们可以骄傲地宣称：《养生堂》已经成为中国最大的健康养生普及课堂之一。它影响着、引领着、改变着亿万中国人的健康观念与生活方式，为推进“健康中国”的国家战略发挥了积极作用。

8年来，《养生堂》始终将“献给亲人的爱”作为栏目的核心宗旨：不仅要为观众带去健康常识，更要像对待亲人一样，帮助观众树立健康的生活理念，传递积极、乐观的人生态度。也正是这种家人般的情感共鸣，让《养生堂》不同于其他养生节目，能够在理性的医学分析中，渗透进满满的爱与正能量。

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。开场时，主持人悦悦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，也是因为母亲逝于阿尔茨海默病，而将毕生精力投入到相关领域的研究中。正是我们节目组成员以及医疗专家所一直秉持的同理心，让《养生堂》成为了一个有温度、有情怀的节目。



当然，只有温度和情怀是不够的。《养生堂》一直将权威性、科学性、普及性和公益性作为节目的四大立足点。

权威性是《养生堂》栏目的品质保障。在医疗专家的准入机制上，《养生堂》将健康类节目规定的专家标准不断提高，主讲嘉宾从三甲医院副主任医师，一路提升到科室主任和学科带头人。8年来，《养生堂》共邀请了全国权威医疗专家上千人，重磅推出的“院士系列、院长系列、中华医学会主任委员系列、国医大师和国家级名老中医系列节目”都受到了极大关注。

科学性是《养生堂》栏目的生命基础。养生类节目关乎生命健康，为此，我们坚持与权威医院合作，追踪最新的科研成果，介绍最前沿的医疗技术和手段。我们常年紧密合作的医院包括协和医院、北京医院、中日友好医院、阜外医院、安贞医院、北京大学第一医院、解放军总医院、北京中医医院、中国中医科学院附属医院等多家三甲医院，它们既为栏目提供了专业而稳定的专家资源，也保障了节目内容的科学性。在这个基础上，栏目组依旧坚持深入采访，多方求证，力求得出最可信的结论。我们坚信：赤诚的医者仁心，唯有严谨的科学精神可以承载。

普及性是《养生堂》栏目的制作标准。我们把“听得懂、学得会、用得上”作为节目制作的“九字宝典”。每一期选题我们都要考虑观众的普遍需求，和主讲专家反复沟通内容，在呈现方式上最大限度地融合专家讲解、病例分析、科学实证、动画演示、道具展示以及体验互动等手段，试图将深奥的医学知识“翻译”成观众一看、一听就懂的电视语言。这一制作过程复杂而艰辛，但一想到观众观看节目时豁然开朗、有所收获的表情，我们便甘之如饴。

公益性是《养生堂》栏目的天然使命。我们积极与国家卫计委、北京市卫计委合作，结合疾病防治日陆续推出了“爱眼日、爱耳日、防治高血压日、防治肥胖日、防治结核病日、护士节”等特别节目。2016年3月24日的《养生堂》主题是“世界防治结核病日”专题节目，世界卫生组织结核病和艾滋病防治亲

善大使、著名歌唱家彭丽媛教授全程参加了节目录制，这对我们来说是极大的认可和鼓励。同时，我们每期的主讲嘉宾都是“零片酬”出境，他们把《养生堂》当成公益讲座，和我们共同维护着《养生堂》的公信力和美誉度。

付出总有回报，坚守创造奇迹。随着名气和口碑的不断提高，《养生堂》栏目的观众群体也日益壮大，仅是2015年一年就拥有7亿次的累计收看人次。《养生堂》官方微博、微信每天收到的留言也有数千条。不少观众表示：早已将看《养生堂》当做每天的“健康功课”，各种节目笔记已经记了数十本。这些热心观众的反馈对《养生堂》栏目组而言，既是莫大的鼓励，也是沉甸甸的责任。

时至今日，我们发现，仅仅将《养生堂》视频节目做好已远远不够。为方便广大观众朋友更便捷、系统、深入地学习《养生堂》节目中的养生知识，我们以社会热点和观众焦点为依据，将2000多期的《养生堂》节目去粗取精，重新优化，并组织权威专家整理编写成书。

这套《养生堂》书系涵盖视频节目里的所有优质内容，包括：顺时养生、“三高”、慢性病、心理疾病，以及营养、保健、运动等相关知识。这本《养生堂教你四季不生病》讲的就是中医最为推崇的顺时养生之道。古人常说，“日出而作，日落而息”，这就是要我们效法自然，与天地相应和。随着季节的变化，我们应该要做到“春夏养阳，秋冬养阴”，让人体内的阴阳与自然的阴阳和谐一致，如此才能让健康常驻，让疾病远离。

我们渴望将最权威的养生知识以最通俗易懂的方式带到读者身边。因为《养生堂》传递的不止是健康知识，更是人文关怀。我们希望通过《养生堂》节目和这套书，陪你一起穿越人生风雨，在健康的道路上安稳地走下去。

北京电视台《养生堂》栏目组

2017年1月



第一章

顺时养生，在对的时候做对的事

14 《黄帝内经》与四季养生之道

国医经典:《黄帝内经》 / 14

《黄帝内经》养生总原则 / 15

18 人体内部的春夏秋冬——中庸养生观

四季平衡, 过犹不及 / 18

收支平衡, 运动有节 / 19

饮食里的中庸之道 / 20

23 时辰养生, 过好每天的十二个“节气”

什么是十二时辰养生 / 23

时辰养生的原则与策略 / 24

春养生：调理脏腑，巩固生命源动力

36 春季阳气生发，小心旧患跟着复发

万物萌生时，这种水果要少吃 / 36

认清发物蔬果，别让旧患有机可乘 / 38

“风邪致病”是怎么回事 / 40

桑菊蚕茧饮，缓解春季干燥 / 41

44 养肝时节：省酸增甘，静心少怒

春养肝，多吃酸？因人而异 / 44

小心肝气过盛，谨慎过春天 / 45

喜怒哀乐也是致病因素 / 47

五行生克，情志相胜 / 48

一甘一辛，养肝护肝的“左膀右臂” / 50

53 小心倒春寒，预防心血管疾病

别大意，感冒也可能引起心脏病 / 53

肺受伤了，心也会跟着难受 / 54

“春捂”有道：先减下，再减上 / 56

家常茭白，护心佑肺 / 58



60 春养脾胃：一果一药一方

春养理念太多？择优从之 / 60

一果一药一方，脾胃不再愁 / 62

中草药的“四性五味” / 65

佛手：左手佳茗，右手香囊 / 67

美味葱花饼，解表又养胃 / 67

第三章

夏养长：清心温阳，过一段安稳的时光

70 骤雨荷花香，小心“心火旺”

一年不是四季，而是五季 / 70

夏清心火，讲究多多 / 72

五味入五脏怎么理解 / 74

一汤一粥，心火不再愁 / 76

79 夏养三伏：天气越热，越要调心血

心血管狭窄到什么程度预示着危险 / 79

气滞血淤，冠心病不请自来 / 80

“冠心Ⅱ号方”里的“君臣佐使” / 83

补血养心，用好阿胶就够了 / 85

87 夏日也要温阳，巧用鲜姜来帮忙

夏季火盛，怎么会阳虚 / 87

阳虚的典型症状和食疗原则 / 89

颜色养生: 五色入五脏 / 91

巧吃鲜姜, 温振夏日心阳 / 93

95 睡得稳心才安, 夏日睡姿有讲究

夏季养生, 先从矫正睡姿开始 / 95

睡眠不足的原因和危害 / 97

《黄帝内经》里的睡眠之道 / 100

卧龙式睡姿, 固肾且益心 / 102

白天休憩妙招: 闭目养神法 / 103

第四章

秋养收: 理肺顺气, 领受自然的祝福

106 理肺疏气有绝招, 祛除秋燥靠三宝

秋季养生, 烦恼多多 / 106

娇气的肺脏, 一不小心就会受伤 / 107

“秋冻”有节: 不畏惧, 不盲目 / 109

“三宝”加“五白”, 让秋燥不再 / 110

114 温凉有别, 切勿滥用秋梨膏

秋梨膏适合所有人吗 / 114

先分温凉, 再择良药 / 115

古方秋梨蜜膏 / 117

自制秋梨饮, 润肺益身心 / 118



121 秋补脾和胃, 肿瘤康复事半功倍

秋养, 一碗面就够了吗 / 121

秋养脾胃, 既是养生也是养病 / 122

胃以喜为补, 会吃才健康 / 125

可口又营养的特制麻酱 / 126

128 秋季调神, 给每天一个好心情

《弟子规》里的秋养原则 / 128

好心情是健康的基石 / 130

养“生”先养“神” / 132

精神内守, 病安从来 / 133

排压三招, 清心安神 / 136

第五章

冬养藏: 补益有道, 为健康储蓄资本

140 冬季气虚? 试试冬补第一药

冬季滋补, 来年打虎 / 140

补气, 是冬补的核心要义 / 142

冬养之“冬令进补” / 146

冬季补气首选: 健脾益气粥 / 147

149 冬季皮肤瘙痒, 都是它俩惹的祸

冬天瘙痒, 奇招频出 / 149

认清冬痒的背后“黑手” / 151

“正气”与“邪气” / 154

巧治冬痒的容颜不老方 / 156

158 养气补虚：六字调息大法

百岁药王的冬季呼吸秘诀 / 158

详解“呼吸六字诀” / 160

肺气虚、肺阴虚和肺肾两虚 / 165

经典良方，对治肺肾虚 / 167

第六章

四季治病，找准时机消除身体顽疾

172 冬去春来，谨防哮喘发作

和感冒差不多？哮喘哪有这么简单 / 172

谨防哮喘的三大致病因素 / 175

疏通肺经，制服哮喘 / 176

不可不知的人体十二经络 / 177

经络养生的基础方法 / 179

风温犯肺？佳茗拒之 / 180

肺气阴虚？补膏养之 / 181

183 平衡寒与热，告别怪病缠身

晨起一杯凉水，到底好不好 / 183

既要“做对”，也要“避错” / 185

春夏养阳，谨防空调伤阳 / 186



当心“真寒假热” / 188

爽口酸梅汤: 清热不伤阳 / 190

肉苁蓉: 暖而不燥, 滑而不泄 / 191

192 冬病夏治, 夏贴三伏养正气

三伏贴不是万能贴, 别盲目跟风 / 192

炎夏阳气旺盛, 穴位贴敷正当时 / 193

“治未病”与“治已病” / 197

药食同源, 均衡膳食治未病 / 198

黄芪乌鸡汤, 贴敷好帮手 / 199

附

录

201 附录1 中医体质分类与判定标准

210 附录2 古今医学常用单位对照表

212 附录3 如何鉴别真假中药材

215 附录4 《黄帝内经》四季养生精要



教你四季不生病

北京电视台《养生堂》栏目组◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

养生堂教你四季不生病 / 北京电视台《养生堂》栏目组著. — 南京: 江苏凤凰科学技术出版社, 2017.1
ISBN 978-7-5537-7602-6

I. ①养… II. ①北… III. ①养生 (中医) — 基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 302915 号

养生堂教你四季不生病

著 者	北京电视台《养生堂》栏目组
责任编辑	樊 明 倪 敏
责任校对	郝慧华
责任监制	曹叶平 方 晨

出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰科学技术出版社
出版社地址	南京市湖南路 1 号 A 楼, 邮编: 210009
出版社网址	http://www.pspress.cn
经 销	凤凰出版传媒股份有限公司
印 刷	北京文昌阁彩色印刷有限责任公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	14
字 数	200 000
版 次	2017 年 1 月第 1 版
印 次	2017 年 1 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-7602-6
定 价	39.80 元

图书如有印装质量问题, 可随时向我社出版科调换。



献给亲人的爱

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。也正是他们每天17:25在电视机前的忠实守候，给了栏目组一路砥砺前行的信心和勇气。经过8年的风雨洗礼，如今我们可以骄傲地宣称：《养生堂》已经成为中国最大的健康养生普及课堂之一。它影响着、引领着、改变着亿万中国人的健康观念与生活方式，为推进“健康中国”的国家战略发挥了积极作用。

8年来，《养生堂》始终将“献给亲人的爱”作为栏目的核心宗旨：不仅要为观众带去健康常识，更要像对待亲人一样，帮助观众树立健康的生活理念，传递积极、乐观的人生态度。也正是这种家人般的情感共鸣，让《养生堂》不同于其他养生节目，能够在理性的医学分析中，渗透进满满的爱与正能量。

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。开场时，主持人悦悦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，也是因为母亲逝于阿尔茨海默病，而将毕生精力投入到相关领域的研究中。正是我们节目组成员以及医疗专家所一直秉持的同理心，让《养生堂》成为了一个有温度、有情怀的节目。



当然，只有温度和情怀是不够的。《养生堂》一直将权威性、科学性、普及性和公益性作为节目的四大立足点。

权威性是《养生堂》栏目的品质保障。在医疗专家的准入机制上，《养生堂》将健康类节目规定的专家标准不断提高，主讲嘉宾从三甲医院副主任医师，一路提升到科室主任和学科带头人。8年来，《养生堂》共邀请了全国权威医疗专家上千人，重磅推出的“院士系列、院长系列、中华医学会主任委员系列、国医大师和国家级名老中医系列节目”都受到了极大关注。

科学性是《养生堂》栏目的生命基础。养生类节目关乎生命健康，为此，我们坚持与权威医院合作，追踪最新的科研成果，介绍最前沿的医疗技术和手段。我们常年紧密合作的医院包括协和医院、北京医院、中日友好医院、阜外医院、安贞医院、北京大学第一医院、解放军总医院、北京中医医院、中国中医科学院附属医院等多家三甲医院，它们既为栏目提供了专业而稳定的专家资源，也保障了节目内容的科学性。在这个基础上，栏目组依旧坚持深入采访，多方求证，力求得出最可信的结论。我们坚信：赤诚的医者仁心，唯有严谨的科学精神可以承载。

普及性是《养生堂》栏目的制作标准。我们把“听得懂、学得会、用得上”作为节目制作的“九字宝典”。每一期选题我们都要考虑观众的普遍需求，和主讲专家反复沟通内容，在呈现方式上最大限度地融合专家讲解、病例分析、科学实证、动画演示、道具展示以及体验互动等手段，试图将深奥的医学知识“翻译”成观众一看、一听就懂的电视语言。这一制作过程复杂而艰辛，但一想到观众观看节目时豁然开朗、有所收获的表情，我们便甘之如饴。

公益性是《养生堂》栏目的天然使命。我们积极与国家卫计委、北京市卫计委合作，结合疾病防治日陆续推出了“爱眼日、爱耳日、防治高血压日、防治肥胖日、防治结核病日、护士节”等特别节目。2016年3月24日的《养生堂》主题是“世界防治结核病日”专题节目，世界卫生组织结核病和艾滋病防治亲