

养生 大咖 谈养生



《养生大咖》编委会 / 编著
YANGSHENG

(第三辑)

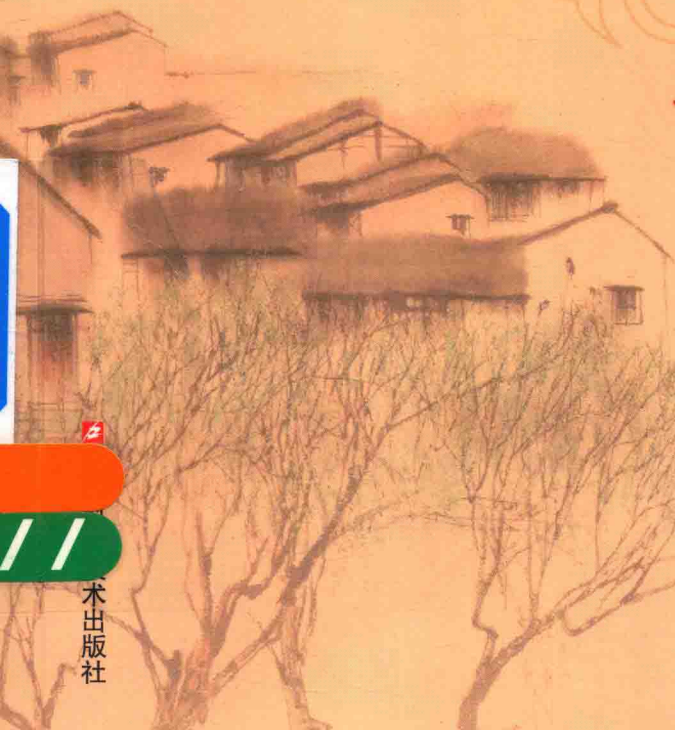


中老年人养生——不必追求复杂，越简单越有效

女性养生——日常生活中的美丽秘诀

跟着名医学育儿

不随意，不刻意，保持健康好习惯



养生



大咖 谈养生

(第三辑)

《养生大咖》编委会 / 编著
YANGSHENG



图书在版编目(CIP)数据

养生大咖谈养生. 第三辑 / 《养生大咖》编委会编
著. — 杭州: 浙江科学技术出版社, 2018.1

ISBN 978-7-5341-8035-4

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第323729号

书 名 养生大咖谈养生(第三辑)
编 著 《养生大咖》编委会

出版发行 浙江科学技术出版社
杭州市体育场路347号 邮政编码:310006
办公室电话:0571-85176593
销售部电话:0571-85176040
网 址:www.zkpress.com
E-mail:zkpress@zkpress.com

排 版 杭州兴邦电子印务有限公司
印 刷 杭州下城教育印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16 印 张 10
字 数 150 000
版 次 2018年1月第1版 印 次 2018年1月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5341-8035-4 定 价 42.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社销售部负责调换)

责任编辑 梁 峥
责任印务 田 文

责任校对 张 宁
特约编辑 张 鸣

《养生大咖》编委会

主 任 万光政 夏志俊

副 主 任 沈旭微 王 莉

编 委 李 军 陈良江 严志勇 邵珍珍

柴悦颖 柯 静 余 敏

摄 影 李 忠 张之冰 步恩撒

执行主编 王 莉



序 言

时间过得真快，转眼《养生大咖》栏目已经走过第三个年头，迄今已经推出文章 130 余篇。

关注健康的人越来越多，养生也成了最热门的话题。2015 年 1 月，《养生大咖》栏目应运而生，并从一开始就形成了报纸、微信、图书三位一体的立体宣传模式，取得了叫好又叫座的效果。

《养生大咖》通过记者与大咖面对面访谈，用最通俗的语言、最实用的方法，讲述大咖在自身生活中积累的养生经验。“送子观音何嘉琳”“针灸大师方剑乔”“推拿高手范炳华”等名医的独家养生经广受读者欢迎。

栏目通过微信公众号“杭州日报养生道”同步推送，总阅读量已达到 300 多万次。《小儿推拿专家许丽教你这些手法，对孩子咳嗽、发烧、便秘都有好处》等多篇原创文章的点击量达到了 10 多万次。

为了让大咖们的养生经为更多人所知，我们精选他们的养生经，先后出版了《养生大咖谈养生》和《养生大咖谈养生（第二辑）》。图书印刷精美，实用性强，广受读者欢迎，先后入选“2016 浙版好书年度榜 TOP30”“《中国出版传媒商报》2017 年一季度影响力图书推展”等。

《养生大咖谈养生（第三辑）》同样是《杭州日报》知名栏目《养生大咖》精华内容的汇编。该栏目由《杭州日报》联合浙江省医学学术交流管理中心联合推出，作为品牌科普栏目《相约健康》的延伸产品，坚持简单实用、通俗易懂的原则，通过记者采访、名医口述的方式，利用大咖们在各自领域的专长，以及他们在生活中积累的养生经验，来讲述日常生活中的养生

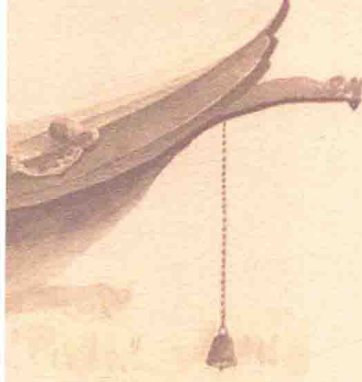
之道。

国家级名中医杨少山、余国友、宣桂琪、徐再春、程志清等在全省乃至全国都是知名的医界大咖，他们的独家养生经简单实用，相信你看了一定会有所收获。

《养生大咖谈养生（第三辑）》的出版也得到了胡庆余堂国药号、胡庆余堂名医馆的大力支持，在此一并表示感谢！

《养生大咖》编委会

2017年12月



目 录

中老年人养生——不必追求复杂，越简单越有效

第一章

- 王章流 每天必吃黑木耳，每月一天全粥水
消化科名医王章流这样一张一弛养肠胃 /010
- 过建春 这碗汤为何能成为名医桌上的常客
过建春：初秋常喝这碗汤，可去燥开胃，润肺养心 /014
- 吕圭源 吃保健品要掌握这个原则
国家保健品评审专家吕圭源教授这样说 /018
- 郭成霖 天天涂保湿霜喝桑菊饮，他没长过一颗老年斑
省级名中医郭成霖的护肤经值得姑娘小伙子学 /022
- 杜尔罡 热敷后按摩眼睑，常吃枸杞薏米炖猪肚
眼科专家杜尔罡几招让你远离眼病 /027
- 杨少山 94岁高龄还坚持出诊
国家级名中医杨少山的养生经 /031
- 陈 眉 为什么她一年四季爱用紫砂锅煲杂粮粥
神经内科专家陈眉用这招预防脑功能退化 /035
- 骆 宏 爱看人物传记和科幻片，爱玩T字谜和养心卡
杭州一位院长骆宏的自创养心方 /039
- 徐再春 50岁后健身别逞能，少照镜子多看肚子
国家级名中医徐再春说老年人要少锻炼、多保养 /043
- 黄 挺 椰汁代酒，晚餐略多，辣椒佐菜
看市级名中医黄挺如何吃出健康 /047
- 龚一萍 身体最缺啥应该问问它——舌头上有一张身体健康的晴雨表
心血管疾病专家龚一萍教你几招看舌头的功夫 /051

第二章

- 董襄国 他每天花 10 分钟做这个动作
73 岁名中医董襄国红光满面、精神矍铄 /055
- 程志清 为高血脂、高血压人群奉上秘方——决明枸杞荷楂饮
国家级名中医程志清的调养之道 /059

女性养生——日常生活中的美丽秘诀

- 杨敏春 女性葆青春的秘方既不昂贵也不难求，全在日常生活里
女中医杨敏春教你养气色 /064
- 张爱琴 每天食嫩姜两三片，夏季要“热”着过
中医肿瘤专家张爱琴谈女性夏季养生 /069
- 张菊芳 梳头通经络，游泳防苹果肌下垂
美容专家张菊芳教你这样美容 /074
- 陈丹青 妊娠期不想得糖尿病怎么办
产科专家陈丹青：饮食要学会“斤斤计较” /078
- 孟旭莉 很多女性的胸部疼痛竟与不会选内衣有关
乳腺名医孟旭莉谈女性乳腺健康 /082
- 顾文平 红花泡水，铁皮煮水
中医妇科名医顾文平说，这两杯水对女性有益 /087
- 章 勤 懂得食养补养药养，保持乐观心态，病魔自然会远离你
省级名中医章勤的妇科养生经 /090

跟着名医学育儿

第三章

- 马慧娟 乌梅煮水可以敛汗，特别推荐薏米扁豆粥
儿科专家马慧娟：宅娃度夏先把好饮食关 /096
- 许 丽 6 岁前每天做推拿，如今 20 岁的女儿基本没生过病
小儿推拿专家许丽教你这些手法，对孩子咳嗽、发烧、便秘都有好处 /101

第四章

- 汪慧英 鱼、虾、肉等高蛋白食物吃太多容易过敏
如今过敏的人越来越多，过敏科医生汪慧英有办法 /106
- 陈 瑶 8个月大就开始嚼甘蔗，苹果从小就整个啃
看牙科专家陈瑶是怎么给孩子护牙的 /110
- 宣桂琪 冬天白萝卜炖橄榄，夏天米醋泡嫩姜
国家级名中医宣桂琪在育儿路上做减法 /115
- 黄金城 多吃米饭等主食的孩子不容易脾虚
一手带大小孙女的市级名中医黄金城的喂养心经 /119

不随意，不刻意，保持健康好习惯

- 王 真 呼吸科19位医生没一个抽烟
如何保持肺部健康，听听呼吸科专家王真的建议 /124
- 邓清华 癌症的发生与不良生活方式密切相关
抗癌专家邓清华说，这五种不良生活方式容易让癌症
找上门 /129
- 孙元水 过午不食行不行？吃得太素行不行？
胃肠外科专家孙元水：搞清了这几个肠胃问题，
就是最好的养生经 /134
- 李国熊 不喝碳酸饮料，大闸蟹再好吃也只能每次吃一个
消化内科专家李国熊说养胃那些事儿 /138
- 何红权 肾是充电板，脾胃是充电器
市级名中医何红权用花茶靓汤护肾调脾胃 /142
- 余国友 每个中医都有自己的保健茶
国家级名中医余国友用这杯茶润燥补气 /146
- 赵云娥 一条热毛巾是远离干眼症的神器
眼科专家赵云娥：保护双眼，要学会仰头、闭眼、热敷 /150
- 施军平 去健身房不如管好嘴，常年只吃七分饱
肝病专家施军平教你远离脂肪肝 /154

（注：以上各章中的大咖以姓氏笔画排序）

养生



大咖
谈养生

(第三辑)

《养生大咖》编委会 / 编著
YANGSHENG



《养生大咖》编委会

主 任 万光政 夏志俊

副 主 任 沈旭微 王 莉

编 委 李 军 陈良江 严志勇 邵珍珍

柴悦颖 柯 静 余 敏

摄 影 李 忠 张之冰 步恩撒

执行主编 王 莉



序 言

时间过得真快，转眼《养生大咖》栏目已经走过第三个年头，迄今已经推出文章 130 余篇。

关注健康的人越来越多，养生也成了最热门的话题。2015 年 1 月，《养生大咖》栏目应运而生，并从一开始就形成了报纸、微信、图书三位一体的立体宣传模式，取得了叫好又叫座的效果。

《养生大咖》通过记者与大咖面对面访谈，用最通俗的语言、最实用的方法，讲述大咖在自身生活中积累的养生经验。“送子观音何嘉琳”“针灸大师方剑乔”“推拿高手范炳华”等名医的独家养生经广受读者欢迎。

栏目通过微信公众号“杭州日报养生道”同步推送，总阅读量已达到 300 多万次。《小儿推拿专家许丽教你这些手法，对孩子咳嗽、发烧、便秘都有好处》等多篇原创文章的点击量达到了 10 多万次。

为了让大咖们的养生经为更多人所知，我们精选他们的养生经，先后出版了《养生大咖谈养生》和《养生大咖谈养生（第二辑）》。图书印刷精美，实用性强，广受读者欢迎，先后入选“2016 浙版好书年度榜 TOP30”“《中国出版传媒商报》2017 年一季度影响力图书推展”等。

《养生大咖谈养生（第三辑）》同样是《杭州日报》知名栏目《养生大咖》精华内容的汇编。该栏目由《杭州日报》联合浙江省医学学术交流管理中心联合推出，作为品牌科普栏目《相约健康》的延伸产品，坚持简单实用、通俗易懂的原则，通过记者采访、名医口述的方式，利用大咖们在各自领域的专长，以及他们在生活中积累的养生经验，来讲述日常生活中的养生

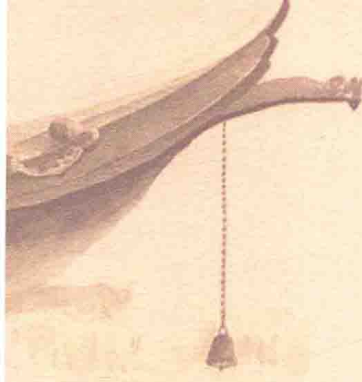
之道。

国家级名中医杨少山、余国友、宣桂琪、徐再春、程志清等在全省乃至全国都是知名的医界大咖，他们的独家养生经简单实用，相信你看了一定会有所收获。

《养生大咖谈养生（第三辑）》的出版也得到了胡庆余堂国药号、胡庆余堂名医馆的大力支持，在此一并表示感谢！

《养生大咖》编委会

2017年12月



目 录

中老年人养生——不必追求复杂，越简单越有效

第一章

- 王章流 每天必吃黑木耳，每月一天全粥水
消化科名医王章流这样一张一弛养肠胃 /010
- 过建春 这碗汤为何能成为名医桌上的常客
过建春：初秋常喝这碗汤，可去燥开胃，润肺养心 /014
- 吕圭源 吃保健品要掌握这个原则
国家保健品评审专家吕圭源教授这样说 /018
- 郭成霖 天天涂保湿霜喝桑菊饮，他没长过一颗老年斑
省级名中医郭成霖的护肤经值得姑娘小伙子学 /022
- 杜尔罡 热敷后按摩眼睑，常吃枸杞薏米炖猪肚
眼科专家杜尔罡几招让你远离眼病 /027
- 杨少山 94岁高龄还坚持出诊
国家级名中医杨少山的养生经 /031
- 陈 眉 为什么她一年四季爱用紫砂锅煲杂粮粥
神经内科专家陈眉用这招预防脑功能退化 /035
- 骆 宏 爱看人物传记和科幻片，爱玩T字谜和养心卡
杭州一位院长骆宏的自创养心方 /039
- 徐再春 50岁后健身别逞能，少照镜子多看肚子
国家级名中医徐再春说老年人要少锻炼、多保养 /043
- 黄 挺 椰汁代酒，晚餐略多，辣椒佐菜
看市级名中医黄挺如何吃出健康 /047
- 龚一萍 身体最缺啥应该问问它——舌头上有一张身体健康的晴雨表
心血管疾病专家龚一萍教你几招看舌头的功夫 /051

第二章

- 董襄国 他每天花 10 分钟做这个动作
73 岁名中医董襄国红光满面、精神矍铄 /055
- 程志清 为高血脂、高血压人群奉上秘方——决明枸杞荷楂饮
国家级名中医程志清的调养之道 /059

女性养生——日常生活中的美丽秘诀

- 杨敏春 女性葆青春的秘方既不昂贵也不难求，全在日常生活里
女中医杨敏春教你养气色 /064
- 张爱琴 每天食嫩姜两三片，夏季要“热”着过
中医肿瘤专家张爱琴谈女性夏季养生 /069
- 张菊芳 梳头通经络，游泳防苹果肌下垂
美容专家张菊芳教你这样美容 /074
- 陈丹青 妊娠期不想得糖尿病怎么办
产科专家陈丹青：饮食要学会“斤斤计较” /078
- 孟旭莉 很多女性的胸部疼痛竟与不会选内衣有关
乳腺名医孟旭莉谈女性乳腺健康 /082
- 顾文平 红花泡水，铁皮煮水
中医妇科名医顾文平说，这两杯水对女性有益 /087
- 章 勤 懂得食养补养药养，保持乐观心态，病魔自然会远离你
省级名中医章勤的妇科养生经 /090

跟着名医学育儿

第三章

- 马慧娟 乌梅煮水可以敛汗，特别推荐薏米扁豆粥
儿科专家马慧娟：宅娃度夏先把好饮食关 /096
- 许 丽 6 岁前每天做推拿，如今 20 岁的女儿基本没生过病
小儿推拿专家许丽教你这些手法，对孩子咳嗽、发烧、便秘都有好处 /101

第四章

- 汪慧英 鱼、虾、肉等高蛋白食物吃太多容易过敏
如今过敏的人越来越多，过敏科医生汪慧英有办法 /106
- 陈 瑶 8个月大就开始嚼甘蔗，苹果从小就整个啃
看牙科专家陈瑶是怎么给孩子护牙的 /110
- 宣桂琪 冬天白萝卜炖橄榄，夏天米醋泡嫩姜
国家级名中医宣桂琪在育儿路上做减法 /115
- 黄金城 多吃米饭等主食的孩子不容易脾虚
一手带大小孙女的市级名中医黄金城的喂养心经 /119

不随意，不刻意，保持健康好习惯

- 王 真 呼吸科19位医生没一个抽烟
如何保持肺部健康，听听呼吸科专家王真的建议 /124
- 邓清华 癌症的发生与不良生活方式密切相关
抗癌专家邓清华说，这五种不良生活方式容易让癌症
找上门 /129
- 孙元水 过午不食行不行？吃得太素行不行？
胃肠外科专家孙元水：搞清了这几个肠胃问题，
就是最好的养生经 /134
- 李国熊 不喝碳酸饮料，大闸蟹再好吃也只能每次吃一个
消化内科专家李国熊说养胃那些事儿 /138
- 何红权 肾是充电板，脾胃是充电器
市级名中医何红权用花茶靓汤护肾调脾胃 /142
- 余国友 每个中医都有自己的保健茶
国家级名中医余国友用这杯茶润燥补气 /146
- 赵云娥 一条热毛巾是远离干眼症的神器
眼科专家赵云娥：保护双眼，要学会仰头、闭眼、热敷 /150
- 施军平 去健身房不如管好嘴，常年只吃七分饱
肝病专家施军平教你远离脂肪肝 /154

（注：以上各章中的大咖以姓氏笔画排序）

