

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!



名医教你长寿经

覆盖数亿国人的健康养生大课堂

北京电视台《养生堂》栏目组◎著

悦悦

刘婧

扫描书内二维码
视频内容同步看

汇集1000多位权威医学专家
2000多期节目内容之精华

江苏凤凰科学技术出版社



名医教你长寿经

北京电视台《养生堂》栏目组 著

图书在版编目 (C I P) 数据

养生堂名医教你长寿经 / 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, 2017.9
ISBN 978-7-5537-8500-4

I. ①养… II. ①北… III. ①养生 (中医) IV.
① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 166847 号

养生堂名医教你长寿经

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 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>
印 刷 北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本 718mm × 1000mm 1/16
印 张 14
字 数 200 000
版 次 2017 年 9 月第 1 版
印 次 2017 年 9 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5537-8500-4
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。





《养生堂》与您一生同行

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涵盖协和医院、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。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，我们依据社会热点和观众焦点为，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、大病防治、三高、心理健康疾病以及营养、保健、运动等相关知识。这本《养生堂名医教你长寿经》讲的正是广大观众、读者最为关心的长寿养生之道。对健康伤害最深的大病如何防治？严重降低生活质量的顽疾如何根除？身体里的毒素如何排出？情志上的困扰如何安抚？只有逐一解决了这些重大问题，我们才能真正做到健康常驻，益寿延年。

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》传递的不只是健康知识，更是人文关怀。希望我们可以通过《养生堂》节目和这套书，陪您一起穿越人生风雨，在健康的道路上安稳地走下去。

北京电视台《养生堂》

2017年9月



目录

第一章

大病防治：消除影响长寿的最大隐患

14 小秘方大疗效，高血压与冠心病的调理与急救

高血压服药有讲究 / 14

冠心病的调理与急救 / 16

治疗心脑血管证，别忘了调肾 / 17

降压茶饮方，烦闷去无踪 / 19

麝香止痛酒，缓解心绞痛 / 20

22 最可怕的疾病，最实用的疗方

癌症为何频频高发？ / 22

三大防癌实用妙招 / 24

与“魔鬼”共舞，切莫过度治疗 / 26

专项检测，让“死神”无处敲门 / 28

30 当心! 来自头颈部肿瘤的预警信号

牙齿不好? 可能是肿瘤信号! / 30

淋巴结自我检测, 癌症早发现 / 32

辐射致癌? 关于辐射的真相 / 34

减少癌症发生的三个好习惯 / 36

39 防胜于治, 细节里藏着“魔鬼”

你的身体细胞正常吗? / 39

肺长肿瘤, 竟是运动惹的祸? / 41

多种癌症的发现与预防 / 43

巧用维生素, 不给肿瘤可乘之机 / 48

第二章

顽疾良方: 让你不再负重前行

52 压缩骨折? 谨防“嗑”骨之痛!

皱纹多竟然容易骨折? / 52

压缩骨折: “嗑”骨之痛不得不防 / 54

远离最常见的生活骨折 / 57

知己知彼: 预防骨质疏松 / 59

62 乳腺: 女人要小心这座“活火山”

乳腺里竟藏着“女性第一杀手” / 62

认清乳腺状况, 及时自检 / 63



医院的筛查,选哪种比较好? / 66

饮食防治,平衡是关键 / 68

70 慢性无菌性炎症:离血栓只有几步之遥

有些台阶不能一上再上 / 70

均衡营养,谨防饮食盲区 / 73

抗炎减脂的关键是吃对油 / 76

吃不饱,才健康 / 78

第三章

致命数字:不得逾越的关键指标

82 生命不能承受之“起伏”

春暖花开,早起莫激动 / 82

太高也不行,太低也不行 / 84

戒除让血管老化的不良习惯 / 86

三色食疗,抗击高血压 / 88

92 高脂血症:最易被忽视的健康杀手

胆固醇也分好坏 / 92

怎么吃才能拯救高脂血症患者? / 95

高脂血症:最熟悉的陌生人 / 97

降脂良方:红米配香菇 / 99

102 名医名方,让糖尿病望风而逃

糖尿病有多可怕 / 102

糖尿病足溃疡,试试“三黄面” / 103

糖尿病前期的几大征兆 / 105

名医茶饮方,甜药降血糖 / 107

110 一种顽疾,一百种并发症

糖尿病:常见到已经被忽视 / 110

糖尿病后期并发症 / 112

糖尿病的饮食误区 / 114

管住嘴,吃回“低糖人生” / 116

第四章

排毒祛毒:让生命通道不再拥堵

120 排毒祛毒,小心堆积出的顽疾

三七:血管清道夫 / 120

饮食有道,当心肥甘厚味 / 122

排毒,不能只靠药物 / 124

厨房里的避毒良方 / 126

129 经络排毒,真要“打通”任督二脉?

你身体里的“排毒孔”堵塞了吗? / 129

真的需要打通任督二脉吗? / 131



经络命名里的讲究 / 133

通经舒络, 排毒祛病 / 135

140 攘“外”安“内”, 百毒不侵

五花八门之“毒” / 140

既要攘“外”, 也要安“内” / 142

远离几大排毒误区 / 144

固护正气, 百毒不侵 / 146

148 体虚毒恋? 祛毒也要“因材施教”

你是毒素最“偏爱”的人吗? / 148

不得不防的“体虚毒恋” / 150

节食可排毒? 谨慎为妙! / 153

健脾利湿、补气解毒的良方 / 155

第五章

情志养生: “七情”致病亦治病

158 情绪不好, 心脏最受伤

80% 的疾病都和情绪有关 / 158

心主神, 坏情绪最容易伤心 / 160

火气特别大的时候怎么办 / 162

一茶饮, 一药膳, 帮你养护心血 / 163

166 你有焦虑带来的“时代病”吗？

焦虑是现代人的通病 / 166

传统养生吞津法——送给现代人的养生妙方 / 168

女人在特殊时期要远离焦虑 / 170

身上藏有解郁药——震颤期门穴 / 172

175 恐伤肾，别让情志毁了你的一生

现实版的美人鱼 / 175

过度恐惧的危害 / 178

你了解自己的恐惧吗？ / 180

二穴一汤，滋补肾气 / 182

186 补肺调神，从改善呼吸开始

呼吸里的延年之道 / 186

肺为“娇脏”，一不注意就受伤 / 188

悲则气消：你是肺气虚吗？ / 191

腹式呼吸，对治肺气虚 / 193

第六章

药食同源：长寿的根本还是“吃”

196 红色食物，吃出红火身体

红色食物，喜庆又健康 / 196



酸辣红物, 为身体“减负” / 198

七彩食物, 吃出最强免疫力 / 201

降压消暑的“红色平民英雄” / 203

206 黄色食物, 巩固脾胃根基

免疫力下降? 黄色食物来帮忙 / 206

黄色养生食物之首——小米 / 208

做一个“挑剔”的老寿星 / 210

养生小米粥, 做法有讲究 / 213

215 白色食物, 润肺养胃各有门道

白色汤菜, 最常见的养生食物 / 215

杏仁养肺, 却让人又爱又怕 / 216

白色食养, 先学会喝汤 / 218

白嫩鱼肉, 养胃益寿 / 221



名医教你长寿经

北京电视台《养生堂》栏目组 著

图书在版编目 (C I P) 数据

养生堂名医教你长寿经 / 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, 2017.9
ISBN 978-7-5537-8500-4

I. ①养… II. ①北… III. ①养生 (中医) IV.
① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 166847 号

养生堂名医教你长寿经

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	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
印 刷	北京旭丰源印刷技术有限公司

开 本	718mm × 1000mm 1/16
印 张	14
字 数	200 000
版 次	2017 年 9 月第 1 版
印 次	2017 年 9 月第 1 次印刷

标准书号	ISBN 978-7-5537-8500-4
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。



《养生堂》与您一生同行

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17:25在电视机前的忠实守候，给了栏目组一路砥砺前行信心和勇气。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》成为一个有温度、有情怀的节目。