

养生堂教你降四高



[养生堂教你降四高_下载链接1](#)

著者:北京电视台《养生堂》栏目组 著

[养生堂教你降四高_下载链接1](#)

标签

评论

我是大医生，非常不错的书，强推！是北京电视台我是大医生节目的同名书，科学性比较强，读起来比较让人放心，不浮夸，是一本相当不错的医学科普书，已经向周边的朋友推荐了。书中讲了很多平常我们容易忽视的健康雷区，比如

常宅在家里，大脑会变笨，喝全脂奶不会导致发胖，喝脱脂奶不会因此变瘦等等，读起来非常有趣，又非常有用。还有很多我们是是而非的问题，书中的专家嘉宾都一一地讲解，对于我们普通人来说非常地有用。

质量很好，挺有用的，最好每个人都看看，

每个月都要买书，对自己有好处！书是人类的朋友，书能给人温暖的感觉！我喜欢看书！如果条件允许，我可以一年三百六十五天都看书，哈哈！太夸张了吗？

“四高”不可怕，防治有良方！《养生堂教你降四高》讲了广大“四高”观众、读者关心的调理“四高”之法，内容涵盖了高血压、糖尿病、高血脂、高尿酸等相关的基础知识及“四高”的防治、日常保健及食疗之法。每个主题均通过悦悦等主持人和专家、嘉宾以及现场观众充满趣味性的场景、对话引出案例；再逐层深入，由专家讲解“四高”出现的根源，再给出详细且易操作的解决方案，以直观、通俗易懂的方式向读者讲述“四高”的防治和调养之道。文字通俗易懂，知识点罗列清晰，让广大读者能迅速理解并掌握“四高”的相关知识，掌握“四高”的调理原则，学会指导自己的日常生活及解决“四高”带来的诸多问题，并分享给父母、长辈和亲友，具有很强的实用性。

快递送货快，给力，赞一个。上午下的单，下午就收到了，这次购物还是很快的，真棒。老婆买的，开始琢磨保健了，是啊，30多岁了，要关注身体了，不能像20岁那样造了。身体开始走下坡路了。要做好自我和家人保健，只要身体好，家庭就能发展壮大。书上的东西要针对个人实际情况，有的放矢，家人喜欢，希望加大优惠力度！

给爸妈买的，他们都非常喜欢，夸我会买书，以后还让我给他们买，哈哈。这本书确实不错，真的可以作为送给长辈的好礼物。首先，书中内容都是非常有科学保障的，是根据北京电视台《养生堂》栏目的内容编写的，都是聘请的专家、名医进行讲解的，内容科学、严谨，都是经过临床验证的。其次，这本书的编排非常好，经常看电视的不用再在网上查找往期视频了，有了这本书，根据不同的章节内容，可以快速查阅到对症的内容，马上找到自己关心的问题。还有这本书的语言非常通俗易懂，中老年人读起来一点都不费劲，真的非常体贴。总之，给一个大大的好评！

养生堂节目出的新书，质量与内容一如既往的好。

帮母亲购买的，说是看了某卫视的某栏目，推荐此款书籍！京东物流一如既往的飞快，书籍包装的挺好的，单独油纸封装外加小纸箱！正好赶上满减优惠活动，满100减30，然后又满120又减20，超值！至于内容不清楚，只是母亲天天在看外学习！好评！

书，陶冶了我的性情；书，丰富了我的知识；书，开阔了我的视野；书，给予了我人生的启迪。以书相伴，人生就会有大不同。生活可以清贫，但不可以无书。博览全书的人，往往知识丰富，能集众家之所长于一身，因此能使人喜欢读书，将使他终身受益。虽然我们都知道要多读书，读好书。可仍然有一些人没有养成良好的读书习惯，究其原因，那是因为他们没有对读书产生兴趣，兴趣才是最好的老师！
读书不仅可以让孩子获取广泛的知识，陶冶情操，还能使孩子得到放松休闲，缓解焦虑，调节情绪，与孩子一起读书，既能留出一些时间与孩子共处，又能要求自己也养成读书的习惯，一举两得。
经常读书的人会思考，知道怎么才能想出办法。他们智商比较高，能够把无序而纷乱的世界理出头绪，抓住根本和要害，从而提出解决问题的方法。经常读书的人不会乱说话，言必有据，每一个结论会通过合理的推导得出，而不会人云亦云、信口雌黄。
读书的最终目的当然是为了提高对人性的认识，锻炼心胸，逐步训练感受幸福的能力，培养自信心，形成实践能力。有道是“腹有诗书气自华”，因此，养成阅读习惯将受用终生。阅读习惯是在心灵深处装了一部发动机，一个人养成了读书的习惯，一辈子不寂寞。养不成读书的习惯，一辈子不知所措。

经典作品，内容精彩，值得购买。

几年前逛京东还不是那么的信任京东，现在信赖首选京东默默哒一直看着它一年一年发展的越来越好，心里也在为京东发展壮大而加油打气。为什么我喜欢京东购物，因为可以当天买自己喜欢的商品，阴天就可以到达客户的家中，为什么我所有的评价都相同，因为在京东买的东西太多太多，商品积累的太多没有评价，最佩服的，还是京东物流，有时晚上11点前动动手指，购买的商品，第二天上午就送到单位或者家里，还可以刷卡付款。自营的商品挺有保证，售后，有问题打专属客服热线。客服很赞，一句话的事儿，直接上门取件退，上门更换新商品，家电有价保，一个月退货，半年换货，实体店儿弱爆了，根本没有竞争力与京东相提并论；比老家的商铺街上的价格省了一大截票子哈，宝宝平时基本不逛街，在家逛京东商城就能买到合意的超值商品，有些明显比超市还划算，而且还一模一样的吃喝生活用品哟，小宝贝们快来选购吧！既省钱，又节省时间，永远支持信誉商家《京东》

高血压不能靠“打”，要靠“哄”——高血压的脾气你摸对了吗？
别以为看到化验单上的箭头朝下就是安全、健康的——血脂化验单你真的会看吗？
为什么说高血脂和脂肪肝经常“狼狈为奸”？
尿酸偏高一般不体检很难发现，那么平时到底该如何预防高尿酸？
都知道对付“四高”要“管住嘴迈开腿”，可到底应该怎么吃？怎么动？

上了点儿年纪，耳熟的一些慢性病也找上门来，前几天体检，医生说血压和尿酸有点高，就想买本养生书来看看，《养生堂》这节目听说很不错，刚好这一本书是专门讲那四大慢性病的，所以就买了。现在已经都快看完了，都能看懂，里面介绍的养生茶特别喜欢，对这四大慢性病的认识加深了不少，我打算把之前出的三部也买来看看。

《我是大医生
医生不说你不懂你不懂3》，是全国同类型节目收视很高、北京卫视大型生活服务节目《我是大医生》的官方授权同名医学科普书。《我是大医生
医生不说你不懂3》延续了之前两本有趣、直观、实用的特点，特别收录了《我是大医生》电视栏目2017年度的全新内容，结合老百姓关注的问题，去粗取精，为读者全面讲解心脏病、腰椎管狭窄症、高血压等常见大病的自诊、预防与食疗等养生常识，向读者传播科学准确的健康医学知识，为大众健康保驾护航。《我是大医生
医生不说你不懂3》中精彩的医学科普内容非常贴近生活，由主持人悦悦与近百位全国三甲医院的骨干医生联袂奉献，通过直观的案例、有趣的讲解、形象的演示，真正让读者看得懂、记得住、学得会、用得上。

还行吧。继续努力，尽善尽美。

作为并没有医学背景的普罗大众来说，简单易懂，实用可靠是我选养生书的首要原则，这本书看了差不多三分之一了，能达到我的要求。书里没有什么特别难懂的专用术语，讲医理的部分直白易懂，不过最让我满意的是，这本书讲到的养生方法、养生食疗等很多，而且基本上都是只要有心，就可以轻易就做到的，很实用！

消费京东商城数年，深知各产品琳琅满目。然，唯此宝物与众皆不同，为出淤泥之清莲。使吾为之动容，心驰神往，以至茶饭不思，寝食难安，辗转反侧无法忘怀。于是乎紧衣缩食，凑齐银两，倾吾之所有而能买。东哥之热心、快递员之殷切，无不让人感激涕零，可谓迅雷不及掩耳盗铃儿响叮当仁不让世界充满爱。待打开包裹之时，顿时金光四射，屋内升起七彩祥云，处处皆是祥和之气。吾惊讶之余甚是欣喜若狂，呜呼哀哉！此宝乃是天上物，人间又得几回求！遂沐浴更衣，焚香祷告后与人共赏此宝。人皆赞叹不已，故生此宝物款型及做工，超高性价比之慨，且赞吾独具慧眼与时尚品位。产品介绍果然句句实言，毫无夸大欺瞒之嫌。实乃大家之风范，忠义之商贾。

在中医养生书里，《养生堂》系列是比较有口碑，也挺专业权威的。这是妈妈点名要买的，我也翻来大致看了看，里面说到的养生技巧挺容易实现的，没什么空话。我妈倒是看得认真，现在时不时也会给我爸讲糖尿病呀，高血压呀什么的，敢情有点老中医的架势，哈哈。

读书有好处，开卷有益，这次一下买了41套书，各方面的都有，轻松娱乐的，文化政治的，健康生活的，一定要设置时间表，争取尽快全部读完，然后买下一波，书的质量很好，每本都有塑封

内容丰富，从西医的科学角度阐述疾病，以中国人的视角深入了解，是现代人预防和保健的科普图书。

质量真的挺好的，物流的话确实也挺快的，确实是价钱实惠啊
物美价廉哈哈质量真的挺好的，物流的话确实也挺快的，确实是价钱实惠啊
物美价廉哈哈

很好的，内容太丰富了，大家值得买来看看，健康第一。

好書望多写作.多出版.多宣传!

配货速度快，自提点服务态度嘎嘎好，包装品质完好。

好书老爸很喜欢，送给爸爸希望他健康长寿

送朋友的满意不错，希望有帮助。送朋友的满意不错，希望有帮助。送朋友的满意不错，希望有帮助。送朋友的满意不错，希望有帮助。送朋友的满意不错，希望有帮助。

家人喜欢看养生堂，还特意关注微信公众号，收藏一些文章，但只收藏了很少去看，等想看了文章又删除了，不如买书，有空就翻翻，还能和家人分享

养生堂书籍，非常好的作品，趁活动买下的，内容精彩，贴近老百姓，贴近实际生活，北京电视台办的这个节目非常好，感谢，有这么一档节目，给五颗星评价。顺便说一下，我们这儿的京东快递员非常不错，给五颗星

这套书买给父母的，关于健康方面的知识非常实用。

这次在京东买了好多书，养生堂教你健康一百分妈妈非常喜欢，京东的服务也是一流的，给你也打一百分！

很受欢迎的一档节目的文字版 一本如何健康生活的说明书 通俗易懂 很多科学小常识 值得一读

老爸一直爱养生，总看养生堂，这次出书必须支持。

养生堂栏目出的新书，纸张好，内容一如既往的丰富，易懂。

一直购买京东自营商品，一直购买京东自营商品

这本书我已经看了很多了，里面讲到的食疗简单易做，里面讲到的可以清热化痰，治头晕的“雪羹汤”就挺好喝，也很好做，而且觉得还真有点效果的，还有里面教的看血脂化验单的方法也很实用，看着这一节内容的时候，感觉真的涨知识了！

这本书语言平白易懂，内容翔实，讲到了养生中许多误区，读着读着，就有一种“一语惊醒梦中人”的感觉。

还没开始看，纸张略粗糙，黑白字的，学习学习。京东速度很快。

希望爸爸妈妈看了这本书以后，能够好好保养身体。

物流很快，因该是正品，还没开始看，在评价吧

玉兔一体化监管机构或将会更加规范就会感觉

很好
很好
很好
很好
很好

书内容很好，物流很快，价格很优惠！

挺好的，全新正品，京东的物流速度真心不错

正版书籍，给老妈买的，字挺大的，适合老年人看

买书的节奏是停不下来，我为书狂，停不下来！！！！

红红火火恍恍惚惚哈哈

书挺好的，京东送货就是快！

东西一如既往的好，下次还会过来

很好客服热情认真仔细

给妈妈买的，她就爱看这一类的保健书！

本书从大病防治、顽疾良方、致命数字、排毒祛毒、情志养生、药食同源六个方面详细介绍了健康养生之法以及延年益寿的要点。每个主题均通过悦悦等主持人和专家以及现场观众充满趣味性的场景、对话引出案例；再逐层深入，由专家讲解疾病及问题出现的根源，再给出详细且易操作的解决方案，以直观、通俗易懂的方式向读者讲述疾病的防治和调养之道。特别是在药食同源方面，全面剖析了各“色”食物对身体的影响，并给出对症养生、容易制作的经典食谱，是一本切切实实的健康长寿经，让广大读者能迅速理解并掌握自己所需要的健康知识，并分享给父母、长辈和亲友，用爱守护家人的健康与长寿，幸福满满！

正版，色彩鲜明，书质不错

萝莉控不同苦痛@的咯作用

活动买的快递速度正常还未使用。

包装不错，物流很快

请至少填写一件商品的评价

昨天订货，今天到。快递小哥跑的够快的！

买着送人，了解养生

最近在学习医学方面的知识！

此用户未填写评价内容

给老妈买的，还不错

评论应该凑够十个字吧。

给妈妈爸爸买的，妈妈爸爸喜欢看养生堂，希望他们永远健康，长寿。

电视上看过养生堂，这回出书了，买本给爸妈看。挺厚的一本，内容还不错，讲了许多疾病常识和养生知识，很受教？

11111111

东西很好，京东送货上门很方便！

妈妈爸爸喜欢看养生堂，买了书就不用天天记了，非常实用。喜欢。

不错，买给老人家看的。

孩子很喜欢，主动要求购买的，自营送货真快！5星！

给爸爸妈妈买的，爸妈喜欢，非常不错，非常实用。

养生堂教你降四高

送货非常快 内容丰富解决了很多常见的健康问题 专家很多

实物与详情页描述一致，为了增长的健康知识值得拥有。

给妈妈买的，也是为了全家人的健康！

实物与详情页描述一致，值得拥有。

很多历史真相就是这样被篡改的，也许你不在乎，也许他不在乎，早晚，一切的一切真相都成了电影中的“真相”，这就是悲哀，而更悲哀的是，我们还有很多人并不在乎如此，难道你不觉得吗？韩国人掩饰真相的目的恐怕不完全是为了长他们自己的志气吧，还有去中国化，也许还有更多。再结合之前的《不灭的李舜臣》，我们可以看到韩国人是多么的无视真正的历史，无视这个世界的真相，这与“喊你祖宗”有一毛钱的关系吗？而这与一个民族的未来确有很大的关系。一个只会伪造历史的民族，他们的视野是渺小而卑微的，一个无视自己的祖先创造的历史的民族，是愚蠢而可悲的，难道不是这样吗？顺带提下，中国在这场战争中阵亡的名将-邓子龙。在露梁海战中，这位年愈七旬的老将军，带领着仅仅200多名壮士冲锋陷阵，杀敌无数，直至战死

产品很好，正品

很好，一直在京东买，美好生活从看书开始

在京东买了很多很多的书，不知道啥时候才能看完

送货速度快，内容比较实用。

整体不错！是正版书！正在学习中！

还不错，满意。

内容有点虚，送货快，包装好

以前总是有时间就会看这个节目，买了实体书，对照养生。

一直想拥有的书籍。拖到现在才买了，总算到手了。

快递很给力，早上订的，晚上就到了！辛苦了！

非常好，第3本了，真的学到了很多有用的医学和健康知识；当然北京电视台的节目也经常关注

书很棒，值得拥有，送书上门！

书很棒，值得拥有！送货上门

正版图书，一直信赖京东！

挺好的，有了它，不用天天追电视，自己的时间自己作主，头脑记不住的，找它一目了然。

通俗易懂，保健养生，正是所想所要的。

是爷爷非常爱看的节目，给家人卖的。

一直关注健康保健类内容，也经常看北京台的健康类节目，但有时有一楼，且看完后又忘了。这次又配套书籍出版，可以经常看，忘了再看，加深印象。内容很好，很生活化，贴近生活，深入浅出，没有医学知识也能明白，关键是指导大家正确做法很重要。

书籍已收到，质量没得说，与新华书店没什么区别，以后就从京东自营商城买书了，??
?

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品

老妈经常在电视看这个节目，我也跟着看了点，感觉很不错的节目，所以买了这本书。
让自己的生活变得更健康

给老爸老妈买的，他们是养生堂忠实观众。非常喜欢，妈妈已经在读了。赠品也不错～

新书来的，看看学习一下医学知识

大家好，我和宝贝正参加【花地幼稚园】书香润心灵，阅读促成长，21天亲子阅读好习惯养成计划。今天是读书打卡第（1）天，我们阅读的书目是《小香蕉》。亲子阅读时间是：（15）分钟

内容挺好的，扫码还可以看视频，值得一看，养生堂中医很出名。

回答
我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品

看介绍被吸引的一本书 还没开始看 一起买了十多本 够看一段时间的

物流很快，书是正版，还不错，很实用。内容不作评价。

好书慢慢看，虽然还不到60岁，但是感兴趣，内容靠谱。

养生堂这个节目一直在看，非常的不错，希望书的内容，和节目一样吧。活动的时候买的，很棒

就喜欢京东正版图书！送货快服务好！！、、、、'

书本是正品，支持京东。很不错，物流超快，有保障，宝贝很喜欢奥

京东就是好，自营品质高，快递神速度，售后有保障，业绩有突破，股价节节高，东哥赚了钱，不忘捐母校，中国好老板，良心企业家！奶茶爱东哥，东哥爱员工，员工福利好，服务自然好，优惠活动多，顾客自然多，一步一脚印，步步创佳绩，努力奔辉煌，京东就是强！

此书内容对养生保健很有帮助，且有理有据具有权威性可信性，很值得购买。

书非常好，质量很好，物流快！内容还没有看，看完再来评价吧

上下两本《我是大医生》是一套，故自评一处。该套书，是北京台我是大医生节目的文字再现和汇编。书中对几十种常见病和多发病的防治方法，做了深入浅出的介绍，是读者保持身体健康、延年益寿的不可多得的一套好书。因此我先后买了六套自用和送给亲友。

《我是大医生》节目几乎每期都看,相关的书也卖了,两者结合起来看挺有意思的。

终于等到双十一搞活动半价入，就是没抢到叠加券，屯书好比屯粮食，还不过期不生虫

书本用塑料包裹，外面再用胶袋打包，内容还没看

这次买的书品相都还可以,基本没有特别脏或者压褶的,特别要感谢下客服小妹,帮我省了*块钱

包裹严实，正版图书，京东给力！

书内容很好，物流较快，很满意！

一共两本，一本放在家里一本带到宿舍，有时间就看看，还是个好看的，而且可以扫码看微信

特价买，慢慢看，喜欢养生堂的节目

京东活动时购买，养生堂教你降四高，使用优惠比较划算。

书的质量很好，还有赠品，内容也相当不错

看了之后有点害怕，感觉很容易生病???不过还是有助于了解一些不知道的东西

趁着做活动，又开始攒书啦！

物流很快，书买到就迫不及待拆开了，会很快看完哒

养生的书，随便看看，有一定参考价值，学习里面的新知识，学以致用。

印刷很好是正版，内容慢慢看

看了几天，书的质量还可以，纸张略粗糙，内容比较全面，总体来看值得购买。

一条鱼引发肾衰竭！胃癌致命元凶是盐！家常食物里暗藏毒药！
减肥、肚子胀气都有可能致命！越Man的男人前列腺越有问题……
这些，你觉得耸人听闻吗？
柴米油盐酱醋茶，血脂血压和血糖，肝胆脾肾大小肠，宫颈乳房前列腺，样样都有大学问。

内容不错，送人的。送货快。。

书包装完整纸质量不错京东购书省心赞

京东商城购书，到货速度快，服务好放心。

还不错，通俗移动，有的内容很有用，比如芹菜叶降血压

买给父母看看 毕竟岁数大了要注意身体

618活动价买的，实惠，一直在京东买书，每个月都买好多，停不下来的节奏，质量好，是正版，发货快，快递神速，慢慢看，相信京东！

京东购书，到货速度快，服务好放心。

给老妈买的，希望有用处哈哈哈

给爸爸买的。本来想买另一本不生病的。缺货了。

东西可以，真的可以，很好，可以，买个试试吧，也一般了

老爷子念叨了好久，看到有卖，用京豆换了那个运费。好像可以更便宜一些

老百姓健康课堂，北京卫视的节目，一直关心养生节目。这回有书了！

送货速度很快，非常喜欢

货物已经收到了，。很多次在京东购买了！！！！！！还是很不错的，书籍卖的比较便宜，自营店是真的很不错！！！！点赞！！！！！！

给老妈买的，老妈是养生堂的忠实粉丝，天天看还天天记笔记，都成半个养生专家了，看她记笔记还得戴着老花镜，直接买书看吧？

好好好好好。。。。。。。。

闲来无事看此书，长了很多有关健康的知识。

十分的十分的好的一本精彩读物

我是大医生：医生不说你不懂（套装共2册）给妈妈买的养生书

是一本非常实用的书，它能教你预防很多疾病。

昨晚买的，今天就送到了，不错！妈咪很喜欢？

在京东已经买了快一千的书了，速度快，还有折扣，当当现在满150减50也很划算，都不错，以后那个折扣多就在哪里买啦

送人的，从外观来看，质量不错

黄幼华师傅忙至晚上22点以后，仍不辞辛苦坚持将当天的货发送完毕，精神可嘉！
O(∩_∩)O谢谢O(∩_∩)O谢谢！非常感谢你们！

新课标小学生彩绘注音版名著专注勤奋故事套装：十万个为什么+昆虫记+中国古代寓言故事+中外科学家的故事（套装共4册）

不错，很好！！！！不错，很好！！！！

包装不错，里面的内容对家人都有好处，值得珍藏。

买给老爸老妈的～没事多看书～少看书～少看电脑

挺好的，有助于了解知识

还是有些帮助的，但照着活会很累。

书已经买了，还没来得及看呢，慢慢看吧！

好书推荐给大家分享一下我的心得体会

给父母买的，他们有时间就看北京卫视养生堂，学到了很多，不过时间久了看完的容易忘，这回有书就好了。

东西送到了，看着还不错，还没仔细看，等看了再来评论第二波，快递小哥态度非常好，还问我过年好，给赞给赞

[养生堂教你降四高_下载链接1](#)

书评

[养生堂教你降四高_下载链接1](#)