

提到养生，您是不是也有这样的烦恼？

担忧1：自己不懂医，网络上的养生信息真假难辨,想学习又无从下手。

担忧2：虽然也有养生的想法，但是忙着忙着就忘了，非常需要有人提醒。

担忧3：

害怕去医院，主要是觉得麻烦，遇见小毛小病总想忍过去，但也害怕哪天成大问题

。

于是，北京卫视《养生堂》节目，为大家送来了这样一份年度健康“礼盒”！

名牌节目 匠心打造

北京卫视《养生堂》是中国健康养生标杆栏目。

开播 13 年来,节目播出 4000 余期,

汇集国内三甲医院专家 2000 余位,

收视率始终位列全国同时段前列。

“献给亲人的爱”是栏目始终不变的宗旨,

栏目以寓教于乐的方式,传播健康养生知识,

改变了全国数亿观众的健康理念和生活方式。



近日,北京卫视《养生堂》栏目汇聚近5年来的节目精华,集260余位权威专家讲授内容的精粹,匠心打造了《北京卫视养生堂健康日历2023》,为我们的亲人献上365天贴心的健康关怀。

名医讲解，真正做到“科学养生”“理性养生”

《北京卫视养生堂健康日历2023》汇聚专家讲授精粹，260余位权威专家包括院士、国医大师、国家级名老中医、三甲医院知名专家，教大家“科学养生”“理性养生”，避免健康误区。



平时身体健康的人，如果消化不良、睡眠不佳，可以跟着日历给自己做一杯代茶饮，读一读名老中医的长寿心经，来一段颈部按摩操，下厨房给自己和家人做上一道健康美食，享受岁月静好，安康和顺。

50多道健康美食跟着视频做

更有惊喜盲盒相赠

《北京卫视养生堂健康日历2023》有50多道“养生厨房”精选食谱，扫描书中的二维码，即可观看详细制作教程。美食爱好者们相当于把营养专家、烹饪大师请回家，学起来更加直观、轻松，新手也能快速上手。



爱和健康，是亲人亟需的回馈

以前总觉得父母的衰老，是一件很遥远的事。奈何韶华如驶，前几年还健步如飞的父亲，如今上几个台阶都会小心翼翼；曾经麻利能干的母亲，常常失眠、健忘，腰酸背痛，血压、血糖总也控制不好。



观看《养生堂》节目时，可以在“养生日记”里做笔记。还可以将日历活页分门别类，成为个人定制的穴位按摩手册、养生药膳食谱，长期收藏，永不过期。