

路氏四季养生经

国医大师养生家用说明书

国医大师、国家级非物质文化遗产传统医药项目
代表性传承人路志正

首次向广大读者传授四季养生智慧与妙法

路志正◎总顾问 苏凤哲路 洁◎著

免费赠送



路老独家养生秘法
路氏八段锦光盘



石油工业出版社

路氏四季养生经

国医大师养生家用说明书

石油工业出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

路氏四季养生经：国医大师养生家用说明书 / 苏凤哲，路洁著.
北京：石油工业出版社，2011.6
ISBN 978-7-5021-8328-8

I . 路…

II . ①苏…②路

III . 养生 (中医) — 基本知识

IV . R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 037866 号

路氏四季养生经：国医大师养生家用说明书

苏凤哲 路洁 著

出版发行：石油工业出版社

(北京市朝阳区安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址：www.petropub.com.cn

编辑部：(010) 64523616 64523611

营销部：(010) 64523603 64252978

经 销：全国新华书店

印 刷：北京晨旭印刷厂

2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷

710×1000 毫米 开本：1/16 印张：14

字数：157 千字

定价：28.80 元

(如出现印装质量问题，我社发行部负责调换)

版权所有，翻印必究



序

随着中医文化知识的普及和人们生活水平的提高，养生、长寿又成了热门话题。古往今来，没有哪一个人不希望自己长寿，不论是古代的帝王将相，还是当今的白领名流，都梦想得到中医的养生之术，寻求长生不老的妙方。翻开中医的经典著作《黄帝内经》，首篇所论述的就是养生，说明中医的养生之道已有几千年的历史。在《素问·上古天真论》中又指出：“余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿蔽天地，无有终时”。这段文字说明：人若能真正做到回归自然，把握自然阴阳变化的规律，精神内守，保持身体协调健康，就能与天地同寿。当然，长生是不可能的，但通过调养，可以祛病延年，达到“度百岁乃去”。实践证明，凡掌握养生之术者，多能长寿，这在我国古代的著名中医学家中，不乏其例。如唐代“药王”孙思邈活了 102 岁；宋代医家成无己活至 93 岁；明代的冷谦精于养生之道，据明史记载他活到 150 岁，堪称世界之最了。自古无论是名医，还是一介平民，是儒家、道家、书画家，还是社会各界名流，凡长寿者，都是因为遵循了养生之道，并根据个人的情况，行之有法，持之以恒，使身体保持阴阳平衡的结果。这告诉我们，只要懂得养生的道理，并身体力



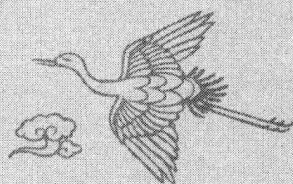
行，我们是可以长寿的。

人生活在自然界之中，人体五脏的功能与自然界是相通的。中医称之为“天人相应”。如一年之中，春应于肝，夏应于心，秋应于肺，冬应于肾，脾胃不独主时，应于四季之末。四季养生就是顺应四季的特点来保养五脏，而五脏之中，唯有脾胃与四季都相关，所以，四季养生以脾胃的调养最重要。中医把脾胃喻为“后天之本”、“气血生化之源”，明代著名医家张景岳提出“养生家必当以脾胃为先”，说明了养生护脾胃的重要性。当然，养生包括顺应自然、心身调养、生活起居、饮食、运动等多方面的保健知识，我们每个人都应依据自己所处的环境和身体条件，制订一个切实可行、行之有效的养生方案，这也就是您的健康处方。

作为中医工作者，宣传中医的养生保健知识是我们的责任和义务，我的博士后苏凤哲和我的女儿路洁及我的部分弟子，将我平时的养生经验予以总结，编写了《路氏四季养生经》一书。该书分为六个部分，首先告诉大家四季养生重在调养脾胃；然后再讲春、夏、秋、冬四季如何调气血、怡情志、适当饮食；最后还加入了常见病的调理方法。我自幼学医，至今已行医七十多年。如今，我年过九旬，这一生积累了不少养生保健的经验，在这里介绍给大家，希望对大家有所借鉴或起到抛砖引玉的作用。养生贵在坚持，如能制定目标并持之以恒，“同登寿域，天年可期”是我最大的祝愿。

路志正

2011. 5.



目录

第一章 四季养生，调养脾胃是根本

脾胃为后天之本，一年四季都要养脾胃	002
健康饮食就是给脾胃最好的呵护	005
四季湿邪多伤人，祛湿调脾有妙招	008
饭后散步养身心，轻松活到九十九	011
每天三杯茶——路老亲身体验的护脾胃良方	014
十人九胃——人人必知的养胃秘方	015
保持快乐情绪，自在调养脾胃	019
调养脾胃“姜”做主	023
路老调脾胃、保后天的功法——路氏八段锦	028

第二章 春季阳气升，肝肾同养保健康

肝是人体大将军，春季养肝正当时	042
早春、仲春和暮春，饮食养生各不同	044
用眼过度的“电脑族”更要养肝	045
春季养生左手保肝、右手保肾	048
最适合春季食用的几款养肝粥	050



保持好心情是养肝的关键 053

第三章 炎炎夏季，养心防暑健脾胃

心最勤劳，炎炎夏季别伤了“心”	060
夏季养心要“平和”	064
长夏应脾，谨防湿邪困脾	067
“苦夏”其实可以靠食养来避免	069
调养脾胃重细节——喝水也有学问	072
冷饮不是绝对不能吃，但要有节制	075
夏季汗多气虚所致	077
夏季养生不要碰触的四个“雷区”	079

第四章 秋季养生三部曲：补脾、润肺、养肾

初秋，别让“秋老虎”伤了你	084
心情舒畅防秋愁	086
仲秋“燥”气当令，补养肺阴为先	089
除秋燥不可忽视除秋湿	097
晚秋时节天愈寒，理智进补防中风	099
十款最适合秋季进补的养生粥	101
秋燥伤人，自制茶饮帮您滋阴润肺	104
秋天不仅适合进补，更是排毒的大好季节	107

第五章 冬季养生，重在养肾固精

肾为先天之本，冬季要养肾固精	112
吃得好，肾才好	114
肾脾亲如兄弟，养肾莫忘补脾	116
冬季怎么吃火锅才健康	120
冬天，用食物为身体添加能量	123
别让食补成为身体的负担	125
支气管炎反复发作，吃吃喝喝就能解除	127
冬季需要阳光心情	132

第六章 常见疾病的四季调养

中医治病以“平”为期	136
治“肝”当先“实脾”	138
“益气血、调营卫、补肝肾”疗“产后痹”	141
发散火郁，祛除痤疮困扰	143
关节痛，不妨试试导引术	146
身体多汗，祛湿热是关键	148
中医疗法，让你“激动”的肠胃恢复平静	150
综合调理，帮您摆脱口腔溃疡的困扰	154
保护前列腺，从年轻时做起	157
中老年人要特别注意防治骨质疏松	164
梅核气不能只靠药物，自我调养更重要	167

活氏

四季养生经



预防感冒，最重要的是提高免疫力	169
减轻压力是缓解头痛的良药	172
血压可以“养”下来	176
过敏性鼻炎防治有方法	180
告别腰腿痛，中医调养有绝招	183
防治胆囊炎，让胆囊保持通利	185
冠心病预防在先	192
经常失眠？告诉你几招自我疗法	195
降血糖，从综合调理入手	201
如何防治荨麻疹	205
心情好了，病就好了一半	207

第一章

四季养生，调养脾胃是根本

中医称脾胃为后天之本。我们吃下去的东西都要经过脾胃的消化才能被人体吸收，从而生化气血，营养全身。一旦脾胃虚弱，就会造成全身营养缺乏，引发各种疾病。所以，路老认为：四季皆可伤脾胃，人要健康长寿，一年四季都要护好脾胃才能保证五脏功能正常。这是四季养生的根本和重中之重。





脾胃为后天之本，一年四季都要养脾胃

中医把脾胃称为后天之本，为什么是后天之本呢？因为我们要健康地活着就要吃东西，而吃下去的东西要依靠脾胃的运化才能被人体消化吸收，如果脾胃的运化功能出了问题，就会直接影响到营养物质的吸收，从而对人体的健康产生影响。所以，养生之道应以调养脾胃为先。明代著名中医药学家张介宾（号景岳）在《景岳全书》中就指出：“胃气为养生之王……是以养生家必当以脾胃为先。”国医大师路志正教授深谙中医经典，在继承金元时期脾胃大家李东垣“内伤脾胃，百病由生”的基础上，进行了进一步的阐发，他在临床实践中体会到，随着时代的变迁，饮食和生活习惯的改变，社会环境的差异，东垣时代的脾胃论与现代社会丰衣足食、物质文明高度发达，人们过食肥甘厚味、起居无常、劳逸过度、工作精神压力大所造成的脾胃病已发生了巨大的变化，除外感“风、寒、暑、湿、燥、火”之六淫致病外，工业废水、汽车尾气等造成的大气污染成为新的外感致病因素，而饮食肥甘厚腻、吸烟嗜酒、贪食冷饮、过度劳心、安逸过度、缺乏锻炼、工作压力大所造成的情志不畅等成为现代内伤脾胃的主要因素。脾胃为后天之本，全身营养之精微全靠脾胃的运化转输，若脾胃功能受损，则

运化失常，体内的水分不能正常代谢，停聚而生湿、生痰，影响气血的运行而变生各种疾病。如冠心病、高血压、高脂血症和糖尿病等现代的常见病、多发病，均与脾胃的运化失常有关，路老主张这些疾病均可从调理脾胃入手治疗。

在一年四季中，春季主阳气升发，内应于肝，春天阳气升发不起来或生发太过，都会对肝造成伤害，而肝病会损伤脾胃，造成脾胃病变。因此，春季养肝的同时也要护脾胃，在饮食上应做到“少酸增甘”，即少吃酸的食物，适当多吃甜食。夏季暑热多雨，长夏应于脾，暑热容易与湿邪相合，侵犯脾胃，导致脾胃湿热，多发肠道疾患。人们在夏季发生腹泻的情况要远远多于别的季节，这其实就是脾胃受到伤害的表现。秋季主燥，内应于肺，肺与脾胃同主气，初秋时节，暑湿尚未散去，脾胃功能尚未恢复，很容易受伤。冬季天气寒冷，内应于肾，寒冷伤肾而累及脾胃。所以，路老认为：四季皆可伤脾胃，一年四季都要养好脾胃，才能保证五脏功能的正常。

经过几十年的探索，路老用调理脾胃法治愈了很多疑难疾病。

记得那是1994年11月的一天，路老接待了一个姓倪的小患者，她的症状非常奇怪，双手指甲萎缩不生长，好几个月都不用剪指甲，来找路老诊断之前，已经看过了很多中医、西医、吃了各种各样的药，情况不但没好转，反而出现了精神不振、疲倦嗜睡、双膝关节冷痛、食欲下降等症状。



孩子的母亲忧心忡忡，四处求医，听别人说路老医术高明，特来求治。

像小女孩这种指甲停止生长的患者，在临床上非常罕见，历代医书中也没有相关记载，治疗上无从下手，但路老通过缜密的辨证思维和严谨的组方用药，只用了20多天就使这位小患者的病情很快得到了恢复。这主要还是得益于他对中医典籍的精通，跟学生们讲到这个病例的时候，路老说，《黄帝内经》中讲到“爪为筋之余”，而且“肝主身之筋膜”，“肝藏血”，因此，爪甲的病变，实际上是肝功能失调在局部的表现之一。肝血的盛衰可以影响爪甲的色泽荣枯，同时肝血的旺盛又依赖于脾气的健旺，因为“脾为后天之本”，气血生化之源。这个小女孩肾气未盛，精气未充，木少滋荣，而使肝血亏虚，从而造成指甲不生长。治疗宜从肝脾肾入手，滋水涵木，培土扶元，使血气旺，肝血充，肾气盛，而达到强筋健骨促使指甲生长的目的。

讲这个病例，只是想告诉大家脾胃的重要性。人每天都要吃东西，我们吃的东西首先要经过胃的腐熟消化，再通过脾将水谷之精微“散入肝”，“入于心”，“贯于肺”，和调于五脏，洒陈于六腑，以营养四肢、皮毛、筋骨、肌肉等组织，推动机体的新陈代谢，维持正常的生命。所以，脾胃功能的强弱，决定机体的盛衰。脾胃运化有力，才能化生精微而充养气血、脏腑筋脉、四肢百骸。

古人早已指出，调理脾胃是强壮身体、祛除疾病的重

要环节。在疾病的治疗中，如果注意保护胃气，增长正气，慢性病就能逐渐恢复，即使是危重病人，也会延长生命。明朝著名医家张景岳就提出“治脾胃以安五脏”的说法，所以很多慢性病或者久治不愈的病人，如果能将调理脾胃这一法则运用好了，使五脏恢复平衡，人体健康也就指日可待了。



健康饮食就是给脾胃最好的呵护

我们经常说“病从口入”，很多病都是吃出来的，这不是危言耸听。不过，路老认为如今“病从口入”的含义和过去大有不同。之前说“病从口入”，是因为人们的生活水平低，卫生条件差，吃的东西不干净，从而导致一些肠道感染性疾病，如寄生虫病、消化系统疾病等。但是随着社会的进步、人们生活水平的提高和饮食结构的改变，导致疾病的罪魁祸首从过去的饮食“不洁”变成了饮食“不节”：吃得过于精细，长期的高热量摄入，大鱼大肉……所以大家可以看到现在患糖尿病、高脂血症以及心脑血管病的人很多。一些艰苦奋斗多年后事业有成的人，正值盛年就出现了冠心病、中风等疾病，有的未满50岁，已经做了几个支架，这些都跟饮食有关。

其实，病从口入的结论我们的祖先早在2000多年前就



已经发现了。《黄帝内经》中说道，“膏粱之变，足生大疔”；“其人必数食甘美而多肥，肥者令人内热，甘者令人中满”，这里的“大疔”指的是化脓性皮肤感染，相当于糖尿病并发皮肤感染，“内热、中满”相当于代谢综合征的痰湿体质，这些都属于现代文明病，是心脑血管病发病的基础。为什么“数食甘美而多肥”就会导致各类疾病呢？这还是要从脾胃说起。

脾胃接受水谷及水液，通过本身的运化，将精微物质输送到全身，代谢产物被排出体外，是食物、水液代谢的中转站，这好比黄河、长江上的大坝水利枢纽，如果它的功能正常，就能合理运用水力资源；如果它出现问题，水湿就会泛滥成灾，水湿积聚为痰，痰湿潴留体内就会形成高血脂、高尿酸、高血糖、肥胖，久之导致动脉硬化、高血压、心脑血管等疾病。

了解了脾胃的“工作原理”，我们就不难理解“大部分病是吃出来”的这句话的含义了。那么，日常饮食中应该怎样调养脾胃呢？路老经常强调这样几点：

首先要减轻脾胃的负担，饮食不宜过饱。过去有古语，叫“少食增寿”、“若要安，自带三分饥和寒”。唐代著名医学家孙思邈活到100多岁，他的长寿秘诀就是“腹中食少，心中事少”。

再就是饮食要有规律，按时吃饭，不能饥饱无常，这也是保养脾胃的重要方面。

还要注意均衡饮食，过去有句话叫“胃以喜为补”，就

是喜欢吃什么表明你的身体需要什么，比如你这段时间喜欢吃酸的，可能就是身体机能的需求。不过，这话只说对了一半，还要加上“即使想吃也要适可而止”。中医认为，五脏各有所喜，五味分入五脏，某一种食物长期过量，就会造成所入脏腑的功能损伤，从而导致疾病。

另外，注意清淡饮食也很重要。调查发现，某些癌症的高发区与当地居民的水土和不良饮食习惯有一定的关系。肥胖的人，大都是饮食过盛、活动量小、油腻食物的堆积造成的。饮食过咸，则是导致高血压的重要原因。现在常见的代谢综合征病人，多是饮酒过量、营养过盛造成的，因此饮食一定要有节制，喜欢吃的也不要多吃，更要避免过多的“膏粱厚味”。

当然，调养脾胃只靠节食还不够，尤其人到中年以后，脾胃的运化功能逐渐减弱，要想防止“三高”，就要注重调补脾胃。

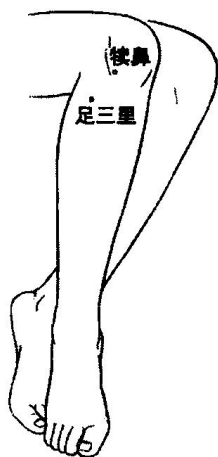
路氏养生妙方之

调补脾胃

1. 常吃一些健脾祛湿的食品，如薏米、小豆、山药熬粥。
2. 常喝茶，可以将荷叶、炒麦芽、山楂泡茶饮用。
3. 还可自我按摩一些健脾的穴位，如每天晚上按摩足三里。足三里这个穴位位于膝关节犊鼻穴下三寸，这个犊鼻穴，指的是膝关节下方有两个窝，像两个牛鼻孔，犊鼻穴下



三寸，胫骨旁开一寸（一寸就相当于你的大拇指横宽），就是足三里。按摩穴位一般以手指或指关节点压、按揉，以有酸、麻、胀的感觉为度。每次3分钟左右，每日上午9时为宜。还可以用艾条，每天灸这个穴位，古人常言道：“若要身体安，三里常不干”，说的就是长期艾灸足三里可保身体健康。



四季湿邪多伤人，祛湿调脾有妙招

在路老身边侍诊时，见过这样一位男性患者，大概有40多岁，穿着打扮都很讲究，看上去红光满面，神采奕奕，典型的成功人士。开始还以为他是陪别人来看病的呢，因为他的样子看上去没什么问题，但他一进诊室就开始诉苦：“路老，您快给我看看吧。我一直身体都挺好的，可最近这段时间老觉得特别累，爬三四层楼就喘得厉害。动不动还会头晕，早晨睡觉起来就跟一晚上都在工作似的，感觉非常疲惫，全身酸得难受，一点也不愿起床。白天还很容易犯困。我老婆跟我开玩笑说我是更年期，您说我刚四十出头，不至于吧？”

路老耐心地听他说完，然后微笑着让他坐下，开始把