

大国医

脾胃调和百病消

路志正 路京华 著 97岁国医大师教您如何养脾胃

常州大学图书馆
藏书章

图书在版编目 (C I P) 数据

大国医 脾胃调和百病消 / 路志正, 路京华著. --长沙: 湖南科学技术出版社, 2018. 11

ISBN 978-7-5357-9466-6

I. ①大… II. ①路… ②路… III. ①健脾—养生(中医)②益胃—养生(中医) IV. ①R256.3

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 213741 号

DAGUOYI PIWEI TIAOHE BAIBINGXIAO

大国医 脾胃调和百病消

著 者: 路志正 路京华

策划编辑: 陈 刚

责任编辑: 何 苗 黄柯华

出版发行: 湖南科学技术出版社

社 址: 长沙市湘雅路 276 号

<http://www.hnstp.com>

湖南科学技术出版社天猫旗舰店网址:

<http://hnkjcs.tmall.com>

印 刷: 湖南凌字纸品有限责任公司

(印装质量问题请直接与本厂联系)

厂 址: 长沙市长沙县黄花镇黄花印刷工业园

邮 编: 410013

版 次: 2018 年 11 月第 1 版

印 次: 2018 年 11 月第 1 次印刷

开 本: 880mm×1230mm 1/32

印 张: 7.5

插 页: 4

书 号: ISBN 978-7-5357-9466-6

定 价: 45.00 元

(版权所有·翻印必究)

目录

CONTENTS

第一章 养脾强身，修德增寿 /1

第一节 97 岁的老人，40 岁的心态 / 2

第二节 上善若水，惟仁者寿 / 9

第三节 重视脾胃，脾胃不和百病生 / 16

第四节 脾虚也分阴阳，找准平衡是关键 / 24

第五节 行医八十年换来的健脾十八字 / 29

第二章 脾胃一和百病消 / 37

第一节 脾胃有湿是现代人的通病 / 38

第二节 顾好脾胃，让你的面容年轻十岁 / 48

第三节 脾虚信号早知道 / 55

第四节 好脾胃，让你的五官慢点老 / 68

第五节 养胃不养脾，纯属无用功 / 76

第六节 三蒸大枣让脾胃充盈 / 84

第三章 老国医不传茶饮方 / 89

第一节 贪嘴时这个药必不可少 / 90

第二节 宣肺通窍，一杯茶呼吸畅通 / 100

第三节 茶饮妙方，有效治疗失眠 / 109

第四节 乏力疼痛又肥胖，首当祛湿茶 / 121

第四章 从早到晚，老国医一日养生法 /133

第一节 梳出来的好容颜 / 134

第二节 一日三杯茶，提升脾动力 / 138

第三节 六字诀，呼吸吐纳防百病 / 144

第四节 泡脚加点料，一年病不找 / 151

第五章 能吃是脾胃的福分 /157

第一节 轻饮食，七八分饱最满足 / 158

第二节 胃口要常好，山药不可少 / 169

第三节 三个食疗方，吃出好脾气 / 177

第四节 吃对五谷杂粮的智慧 / 186

第六章 寿者的养生心得 /195

第一节 养生有三忌，切莫走弯路 / 196

第二节 我的健康从“姜”来 / 202

第三节 笑一笑，脾胃和，十年少 / 207

第四节 顺时养生，护卫正气 / 216

第五节 常运动胜过吃补药 / 221

附：浅谈中医心理养生 /225



第一章

养脾强身，修德增寿

“仁者寿”出自孔子的《论语·雍也》，这个“仁”字，是一个含义极为广泛的道德观念。仁爱、仁慈、仁厚、仁义等，皆可包含在内。“仁者寿”即指有仁爱之心、待人宽厚者才能长寿。中医理论认为，精神愉快、性格开朗者，就会阴阳平和、气血通畅、脏腑协调，人体自然会处于健康状态；反之，则正气虚弱，易于生病。

第一节 97 岁的老人，40 岁的心态

寿者寄语

养生切忌心焦气躁，要保持一颗年轻、沉稳、不失阅历、张弛有度的平常心。

10 月的香山，是个爬山的好去处。趁着周末上午的阳光充足，几位学生陪着我慢慢登上了香山。我们一行人在登山的途中，惹得路人纷纷注目。一个年近百岁的老人，不需要别人搀扶，一步一步，踏实稳健地行走山路上，途经的行人都不约而同赞叹道：老者身体真好。

对于这种赞叹，我欣然接受。俗话说“人老脚

先衰”，我今年97岁了，身体还算硬朗，腿脚也利索。身边的家人、学生不放心，经常带我做体检，结果各项指标都很正常，健康状况比实际年龄年轻不少。当了一辈子老中医，治病救人是天分，把自己的身体调理好，也是我对中医骄傲的资本。

记得出诊的时候，总会有患者问我：“路老，您这么大岁数了怎么还坚持出诊，别太辛苦了！”患者的关心，是对我的肯定，我很欣慰，但我从医80余年了，出诊看病是我日常生活的一部分，我割舍不下这些，我的身体还允许我奋斗在第一线。人啊，可以服老，但不可以认老。

生老病衰是万物的法则，悠悠岁月中的兴衰成败，都难逃步入晚年的自然规律。中医讲究“精、气、神”，这是人的立命之本，而人体精气神的旺盛度，在没有任何保养的措施下，在步入中老年后也是逐渐衰退的。所以我也服老，即便我保养得当，也比不上年轻人的朝气蓬勃。常言道：“身老不足虑，

心老才可悲。”既然身体的衰老不可避免，那保持一颗常青之心就必不可少。

古之圣人孔子谓：“不知老之将至。”这句话表明孔子在老年的时候根本不觉得自己年纪大了，“七十而从心所欲不逾矩”，他在七十岁时办事随心所欲，保持一颗活力的心，但办任何事情都不逾越规矩，分内所及。年轻时忙着打拼搏奋斗，一颗心充满干劲，待到家庭事业圆满时，已步入中年，这时候不妨放松下，人老了不可怕，心老了才可叹。

“四十而不惑”。人到了40岁，经历了很多，有了自己的判断力，不再会被外界所迷惑，没有了之前的浮躁。其实这就是我一直推崇的心态——年轻、沉稳、不失阅历、张弛有度的平常心。

近几年来，几乎每次遇见年纪大的患者都会询问我养生之道。养生，修身养性也。如今的物质条件丰富，吃好穿暖已不再是苛刻的条件，一种年轻、平常的心态反而更重要。现在的人们，从老人到年

轻人，生活压力都很大，而在中医养生中，情志非常重要。七情致病，易伤脏腑。久而久之的思虑过重、压力过大，常常是引起慢性疾病的导火索。老年人要多注意，年轻人也不要疏忽。我平时出诊，也常跟学生和患者说调摄情志的重要性，无论是为了养生，还是为了疾病预防，良好的心态、舒畅的心情，都是保证健康的第一步。

说到养生要保持一个年轻的心态，那该如何培养年轻的心态呢？身边的老年朋友也就这个问题咨询过我。现在的老年人，年轻的时候大多日子过得比较清苦，年轻时的兴趣爱好因为生活的拼搏大多都搁置了，虽然现在年纪老了，但是时间也充裕了，将年轻时的兴趣爱好重拾，这不失为一种培养年轻心态的好办法。我身边的老朋友们，有的爱好书法，有的喜欢品茶，年轻时条件不允许，到了晚年，在家里人支持下，烹饪、书画、养花草、读书品茗，忙得不亦乐乎。在这种悠闲轻松的环境下，整个人

都精神焕发。也有很多老年朋友，由于岁数过大，腿脚不方便，不太适合这些活动，我建议平日里可以多看看书、下下棋，重在养心，培养一份安逸宁静的心气。如果还能走动，每日都尽量多活动一下。

我今年 97 岁了，是忙了 80 年的老中医，随着闲暇时间的增多，一颗心也跟着闲了下来。无论春夏秋冬，每天早上 6 点起床，吃完早饭会到阳台锻炼下，打打八段锦，让自己的身体热起来。老年朋友一定要坚持锻炼，不过秋冬季节要注意保暖。每天的上午我都会看看报纸，翻阅下中医古籍，“活到老，学到老”，中医是我的职业，也是我最大的爱好，中医的奥妙是需要不断深究的。而勤读书，可以益智醒脑。潜心阅读，认真思考，都是丰富头脑、增长见识、开阔眼界的过程。闲暇之时，居于斗室，一杯好茶，一卷好书，凝神读之，岂不清逸？

养心，不外乎培养一种宠辱不惊、自我乐哉的心态。要善于摆脱烦恼，保持清心寡欲。面对生活

中的烦恼事不必心绪不安，要通过各种途径把坏情绪及时释放出来。对于外界名利之事要善于看淡，对家务事不要操劳过度，时刻让自己保持一份好心情。

再好的心态也需要良好的身体来支撑。由于身体机能的老化，老年人在养好心态的同时，一定要注意养护身体。这么多年来我一直坚持“早吃饱、午吃好、晚吃少”的养生原则，过多的饮食会造成肠胃的负担，尤其对于老年人来说，切不可贪口腹之欲。每天晚饭后我也都会散步，一来可以促进消化，二来也可以沉淀下一天的心情。

早锻炼，晚散步，白天工作，夜晚攻读。曾经的每一天我都是这样度过的。如今年纪大了，减少了晚上阅读的时间，增加了种植花草、练习书法的时间，人是需要张弛有度的。书法是中国独有的文化，书法讲究的是静心。品一幅好字，需要静心揣摩；写一幅好字，需要凝心书绘。挥笔泼墨间，静心凝

神处，诚然是一种养心的好方法。

这些方法看似简单，要坚持下去方可见效。人人都追求长寿，但多数时间里，人们都在透支健康，自然的衰老规律我们无法违背，但日复一日的正确养生却能为我们减缓衰老的步伐。望诸位谨记，好的身体是健康的本钱，年轻的心态是长寿的保证。

第二节 上善若水，惟仁者寿

寿者寄语

“修德增寿”是被公认的养生核心，要想做一个健康的长寿者，先从做好一个“仁者”开始。

从古至今，健康长寿是人们一个孜孜不倦的追求。富甲天下、位高权重者祈求健康长寿；穷途潦倒、饥寒交迫者，也怀着健康长寿的美好期盼。古之长寿者，历史所载寥寥无几；现今之人，华其服，美其食，然年近百岁者，亦不多也。

传统的养生文化是中医文化的重要组成部分。在中医古籍中，关于养生的著述浩如烟海。即使是专业学者，穷其一生也未必能尽得其妙。然而，我

们只要抓住养生的核心，就能更快地触及健康长寿的门槛。

早在三千多年前，中国儒家学派创始人孔子提出了“仁者寿”的观点，他提倡“以德助寿”。“仁”是儒家学说的核心，“仁者，人也”，所谓“仁者寿”，也就是具备仁德之心、与人为善者一定会长寿。儒家文化对后世影响颇深，对中医文化的影响也可见一斑。

那么“仁者”究竟能不能长寿？在中医理论里，情志精神因素可直接影响人体脏腑阴阳的功能活动。一个精神愉快、性格开朗，乐观向上的人，气血必定充盈，五脏六腑阴阳平和。反之，心术不正、性格阴郁，悲观的人，久之必害己伤身，正气内衰，免疫力下降，易于诱发各种疾病。君不见，身边颐养天年者，多为心胸宽广、高风亮节之人。

孔子本身也是“仁者寿”的最好证明，他一生致力于追求“仁”，教学收徒，皆教导做人的道理，