



# 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

# 路氏

## 四季养生经



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

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>