

<<无病到天年>>

图书基本信息

书名：<<无病到天年>>

13位ISBN编号：9787541657535

10位ISBN编号：7541657530

出版时间：2012-6

出版时间：云南科技出版社

作者：路志正

页数：288

字数：200000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<无病到天年>>

### 前言

路志正先生是首届“国医大师”。  
他幼承家学，长而从师，熟读医典，精勤不倦。  
从医七十余载，为人谦和，淡泊名利。  
待人真诚，视病如亲。

年逾九旬，仍坚持临证，至今不辍，并承担大量教学、科研和保健任务，是中医药界的楷模。

路志正先生作为著名的脾胃病专家，经过长期临床研究，提出“百病皆由湿作祟”、“北方亦多湿论”，并出版专著《中医湿病证治学》，在业界引起广泛关注。

路志正先生高度重视“上工治未病”，根据多年行医经验，总结出调理脾胃“持中央、运四旁、怡情志，调升降、顾润燥，纳化常”十八字诀指导临床，并认为善养生者少怒寡欲、善养脾胃、怡情悦志，佐以太极拳、八段锦等功法，自能心身康泰、健康长寿。

《无病到天年》一书是根据路志正先生养生保健的心得整理而成的，把调理脾胃、防患未然的道理，用通俗易懂的语言奉献给广大读者，以期起到未病先防之用，其用心不可谓不善。

《内经》云：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不忘作劳，能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”

我认为路志正先生养生心得《无病到天年》的出版，对繁荣中医药学术，交流养生保健经验，未病先防，摄生延年，必将起到很好的促进作用，是为序。

王国强 二〇一二年五月二十五日

## <<无病到天年>>

### 内容概要

路老的养生理念：

“肾为先天之本”，大多数人的天年都能达到120岁而不衰，而“脾胃为后天之本”，我们的实际寿命往往由后天的生活习惯和环境决定，因此要“补养后天以资助先天”，可见调养脾胃是养生的重中之重！

路老的每日养生课：

梳头时的凝神静意，比梳头时的动作如何更加重要。

时间也是可长可短，甚至每天只是梳1分钟也行，但是一定要每天做。

然后就是按摩颈部，因为要出门，所以先要把脖子搓热。

浴足非常重要，对大脑的减压，对情绪的稳定都有好处。

浴足一般是四十分钟，逐渐往里头加热水。

饮食有节，比吃什么更重要。

节是节律，一天三顿饭，要按时吃。

节也是节制，就是吃饭必须有节制，不要看着不好吃的就不吃、少吃，也不要因为喜欢就吃得太饱，一般以八分饱为度。

路老的脾胃治疗法：

从脾胃入手，调养好我们的身体，“以人为本，积极治疗，放松心态”，而不采取“杀敌一千，自损八百”的方法，“无病到天年”也是很容易实现的。

## <<无病到天年>>

### 作者简介

路志正教授，字子端，号行健，河北藁城人，生于1920年12月21日，首都国医名师，国家级非物质文化遗产项目代表性传承人，全国政协第六、七、八届委员、医卫体专门委员会委员，国务院参事。博士后导师，并荣获国务院颁发的政府特殊津贴。

杏林耕耘70余年，如今92岁高龄，仍虚怀若谷，好学不倦，原卫生部部长钱信忠称赞他“不用扬鞭自奋蹄”，高尚情操可见一斑。

先后到泰国、菲律宾、马来西亚、新加坡、日本、法国、美国、摩纳哥、瑞士和我国台湾、澳门、香港等地进行学术交流及诊疗工作，注重中医药学术研究与传承，为中医学术的发展和中医理论的提高做出了积极的贡献。

他崇尚脾胃学说，几十年岁月，铸就其“持中央、运四旁、怡情志、调升降、顾润燥、纳化常”之调理脾胃学术思想。

更结合现代生活及疾病谱之诸多变化，与时俱进，犹重“湿邪”为害，创“从脾胃论治”法，实可谓独树一帜。

## &lt;&lt;无病到天年&gt;&gt;

## 书籍目录

第一章 养生应该从何入手  
先养脾胃，而不是急于补肾  
看到我们的身体，不只看到疾病  
盲目用药，治病变成了致病  
疑难病，先用调理脾胃的茶饮秘方  
癌症并不可怕，治癌症应立足于人  
每天的养生课，让你增寿几十年

第二章 没有病却总是浑身难受  
现代人的“内伤”怎么来，怎么去  
脏腑系统与平衡关系  
一水一粥一汤护养娇气肠胃  
熬出来、累出来、气出来的“乏力症”  
三个食疗方，化解脾气虚  
四肢冰凉，脾阳虚，“附子理中”能帮你  
脾阴虚的秘方：四仁竹笋粥  
吃饭没胃口，山楂神曲粥  
弄清病因治失眠，切忌盲目吃安定  
用橘茹饮治疗肝胃不和的失眠  
用百麦安神茶治疗心肾不交的失眠  
用麦梅枣花饮治疗湿热中阻型失眠  
养护脾胃三杯茶

第三章 脾胃调养要顺应四季冷热  
春季万物生发，疏肝解郁，兼养脾胃  
夏日食姜，护胃养气，天地气交，上下循环  
一通一润，化解中暑  
秋天润肺清燥，调养阴虚正好  
内服外熏，鼻炎根除  
止不住，停不了的咳嗽  
秋燥干咳，滋养黏膜  
寒气伤肺，化痰止咳  
冬季养肾补脾，来年身体健康  
重视腹泻，脾肾双调  
食欲不振脾虚泻的小偏方  
脾肾阳虚五更泻的三种食疗方  
儿童腹泻，山药红枣

第四章 现代人的湿病是百病之首  
喝水都长肉，脾虚湿滞用苡仁冬瓜子  
说说不节食，不使腹泻的肥胖症治疗  
痘痘不消，从脾胃入手，用药茶解决  
孩子脏腑娇，喝水学问大  
内服外用两配方，孩子湿疹一扫光

第五章 常见问题结合脾胃疗法  
中老年人的最大困扰——便秘  
自配洋参麻苏丸，气血虚便秘不再烦  
简单的山谷麦芽茶调理脾虚食积型便秘

## &lt;&lt;无病到天年&gt;&gt;

只用两味药，治疗湿秘最有效  
 巧用何首乌解决肾虚便秘的困扰  
 孕妇产后血虚，注意食疗保养  
 口腔溃疡吃不香，阴阳失调莫惊慌  
 感冒好得快，关键在出汗  
 三招改善孩子脾胃，自然不会得感冒  
 感冒发烧常见，病因病理不同  
 湿热引发烧，葱白香豉汤  
 脾胃虚弱引发烧，注意用药得适当  
 天然白虎汤，暑湿发热佳酿  
 第六章 慢性疑难病的脾胃养生法  
 厨房配料随手敷，肩周炎手到病自除  
 慢症疾发谈中风，阶段调理要得法  
 中风初期，大补别急  
 中风中期，把握时机  
 中风后期，扶持正气  
 关爱女性，让“好朋友”按期而至  
 肝肾不足致经闭，饮汤来喝喝酒  
 寒湿阻络使血瘀，秘方煮了鸡蛋吃  
 乳痛肿痛不犯愁，几味药儿敷和饮  
 远离“天下第一痛”——三叉神经痛的根治方法  
 导致男子不育的六大原因  
 四肢发冷，腰膝酸软——精寒不育煲汤饮  
 倦怠无力，精神萎靡——肾气虚衰食狗肉  
 小腹胀痛，食欲不振——精少不育归脾汤  
 身体发胖，口粘舌胖大——痰湿不育六君子汤  
 性情烦躁，容易发怒——相火盛用双柏煮花生  
 性情孤僻，精神抑郁——气郁不育菊花鸡肝  
 益气健脾治结石，饮食习惯要节制  
 神清气爽不求人——四招改善头痛症  
 滋阴二至乌首汤，阴阳失衡不犯难  
 自创温阳通络饮，针对晨痛夜晚止  
 肝气郁结引头痛，香柴枳术汤来送  
 头脑昏蒙舌头麻，夏蒲礞石汤代茶  
 冠心病：只要脾胃称心，身体自然如意  
 胸部隐痛，宗气不足  
 胸部刺痛，血不养心  
 雨天胸闷，湿浊蕴结  
 胸背掣痛，胸阳痹阻  
 心如刀割，寒气上逆  
 找准关键才能根治颈椎病  
 风寒痹阻，通气血  
 肝肾不足，先滋补  
 气滞血瘀，食牛筋  
 七种糖尿病，不同汤与饮  
 气阴两虚型，滋阴补肾法  
 脾肾阳虚型，扁鹊三豆饮

<<无病到天年>>

脾虚胃弱中气不足型，黄山麦之茶  
湿浊困脾型，竹笋西瓜皮鲤鱼  
中消肺胃燥热型，菠菜根汤能帮您  
肝肾阴虚型，女贞子茶  
痰瘀互结，自配粉剂

## &lt;&lt;无病到天年&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：如今夏季很多人在外面出了一身汗，毛孔开放，然后进入室内直接吹冷风，风寒邪气容易入侵，而后毛孔瞬间关闭，邪气与正气相争，引起感冒发烧。

久而久之会使我们的体表皮肤及黏膜的保卫功能下降，人体适应外界自然气候变化的能力也随之下降。

用中医的理论讲，肺主皮毛，是人体的第一道防线，也就是肺的护卫功能下降，或者说，外界的邪气容易侵犯肺，所以稍有气候变化即会打喷嚏、流鼻水、咳嗽等，诱发过敏性鼻炎、哮喘、寒冷性荨麻疹等过敏性疾患。

《黄帝内经》中说“春夏养阳”也是同样的道理。

说到这里，人们可能就疑惑了，春夏气温高，阳气偏盛，为什么我们还要养阳气呢？

因为春夏的时候，我们人体的阳气外泄，形成了一种阳气外盛而内虚的状态。

阳气内虚，所以春夏的时候容易着凉感冒。

现在很多病人夏天时来找我，说自己中暑了，头晕，拉肚子。

其实绝大多数并不是中暑，而是受凉了。

他们感到奇怪：“现在天气这么热，怎么会着凉呢？”

”其实就是因为阳气内虚。

我们的身体在夏天为了调节体温，保持自然界和人体的平衡，要时常排汗，使汗孔处于开放状态。

故而调节适应能力下降，这个时候如果突然遇到外界强烈的冷气刺激——空调一吹就容易着凉。

所以即使在夏天，晚上睡觉也要用轻薄的毛巾被盖上一一点，特别是胃部。

夏季体内阳气外泄，内部阳气虚弱，脾胃机能下降，稍有受凉，即会引起腹痛、腹泻。

而用被子盖住胃部，这样就不太容易着凉了。



## <<无病到天年>>

### 编辑推荐

《无病到天年:调理脾胃治百病真法》编辑推荐：路志正，中央保健小组组长——中南海首席国医！  
92岁高龄，身体状况如同40岁左右成年人——堪称奇迹！  
最专业、最可靠、最实用的养生手边书！  
整理3年，首次公布，养生不求人的做法，你绝对不可错过！  
行医70年，独创养生之法，家庭成员使用后全部健康长寿——行而有效！  
前中共中央书记处书记、最高人民法院院长任建新题词，卫生部副部长、国家中医药管理局局长王国强作序，路志正，卫生部正式颁授的“国医大师”，国家级非物质文化遗产项目代表性传承人。  
曾在CCTV《中华医药》、BTV《养生堂》、QDTV《民生开讲》等媒体开展养生讲座。

<<无病到天年>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>