

<<路氏四季养生经>>

图书基本信息

书名：<<路氏四季养生经>>

13位ISBN编号：9787502183288

10位ISBN编号：7502183280

出版时间：2011-6

出版时间：石油工业出版社

作者：苏凤哲 等著

页数：210

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>

## <<路氏四季养生经>>

### 内容概要

书稿分四个部分向读者全面地讲述了养生的具体方法，第一个部分讲调养脾胃。

五脏的保养是养生的关键，而心、肝、肺、肾的调养都离不开脾，这个部分会重点讲述为何养生重在调脾胃，并给读者以具体的调养方法。

第二部分讲四季的变换如何保养五脏。

第三部分讲四季的饮食关键，给人们一些实用的饮食建议，纠正一些饮食误区。

第四部分则是慢性病的四季调养。

书中提炼了大量的中医养生精髓，也搜集了不少名家的养生诀窍，不仅给已经患有疾病的人们以健康指导，也能给那些有疾病隐患的人们以提醒，教给他们科学、健康的生活方式。

特点及创新点：

与市面上的健康图书相比，本书有以下特色：

- 1、从四季的不同变换讲述五脏、饮食、慢性病的养生，对读者更加具有指导意义。
- 2、强调了调养脾胃是五脏调养的关键，这是当前养生类图书没有重视的一点。
- 3、从调养脾胃、保五脏、四季饮食、慢性病的四季调养四个方面话养生，细致、全面。
- 4、除了中医养生的精髓，还搜集了不少名家的养生诀窍，独具价值。

## <<路氏四季养生经>>

### 作者简介

路志正，国家级非物质文化遗产传统医药项目代表性传承人。

首届国医大师。

获中华中医药学会终身成就奖。

中国中医科学院资深研究员、博士生导师。

中国中医科学院荣誉首席研究员。

首都中医药养生首席指导专家。

主要著作有：《中医临床资料汇编》、《中国针灸学概要》、《中华人民共和国药典》（二部）、《中医证候鉴别诊断学》、《中国名老中医经验集萃》等。

苏凤哲，路志正中医药研究院副院长，中国中医科学院中医传承博士后。

2007年获“国家优秀中医临床人才”称号，从事中医临床多年，曾先后发表国家级论文五十余篇，参编中医著作四部，主译法文译著两部，获得省部级科技进步奖三项。

路洁，路志正中医药研究院副院长，国医大师路志正教授的小女，国家中医药管理局指定的路志正教授学术继承人，从医三十余年，颇得路志正教授真传，获首届中医药传承奖。

注重养生以调脾胃为根本，擅长治疗脾胃病、风湿免疫病等疑难杂症。

曾发表学术论文多篇，参编多部中医著作。

## <<路氏四季养生经>>

### 书籍目录

- 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  
健康饮食就是给脾胃最好的呵护  
四季湿邪多伤人，祛湿调脾有妙招  
饭后散步养身心，轻松活到九十九  
每天三杯茶——路老亲身体验的护脾胃良方  
十人九胃——人人必知的养胃秘方  
保持快乐情绪，自在调养脾胃  
调养脾胃“姜”做主  
路老调脾胃、保后天的功法——路氏八段锦
- 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  
早春、仲春和暮春，饮食养生各不同  
用眼过度的“电脑族”更要养肝  
春季养生左手保肝、右手保肾  
最适合春季食用的几款养肝粥  
保持好心情是养肝的关键
- 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”  
夏季养心要“平和”  
长夏应脾，谨防湿邪困脾  
“苦夏”其实可以靠食养来避免  
调养脾胃重细节——喝水也有学问  
冷饮不是绝对不能吃，但要有节制  
夏季汗多气虚所致  
夏季养生不要碰触的四个“雷区”
- 第四章 秋季养生三部曲：补脾、润肺、养肾  
初秋，别让“秋老虎”伤了您  
心情舒畅防秋愁  
仲秋“燥”气当令，补养肺阴为先  
除秋燥不可忽视除秋湿  
晚秋时节天愈寒，理智进补防中风  
十款最适合秋季进补的养生粥  
秋燥伤人，自制茶饮帮您滋阴润肺  
秋天不仅适合进补，更是排毒的大好季节
- 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  
吃得好，肾才好  
肾脾亲如兄弟，养肾莫忘补脾  
冬季怎么吃火锅才健康  
冬天，用食物为身体添加能量  
别让食补成为身体的负担  
支气管炎反复发作，吃吃喝喝就能解除  
冬季需要阳光心情
- 第六章 常见疾病的四季调养

<<路氏四季养生经>>

中医治病以“平”为期

治“肝”当先“实脾”

“益气血、调营卫、补肝肾”疗“产后痹”

发散火郁，祛除痤疮困扰

关节痛，不妨试试导引术

身体多汗，祛湿热是关键

中医疗法，让你“激动”的肠胃恢复平静

综合调理，帮您摆脱口腔溃疡的困扰

保护前列腺，从年轻时做起

中老年人要特别注意防治骨质疏松

梅核气不能只靠药物，自我调养更重要

预防感冒，最重要的是提高免疫力

减轻压力是缓解头痛的良药

血压可以“养”下来

过敏性鼻炎防治有方法

告别腰腿痛，中医调养有绝招

防治胆囊炎，让胆囊保持通利

冠心病预防在先

经常失眠？

告诉你几招自我疗法

降血糖，从综合调理人手

如何防治荨麻疹

心情好了，病就好了一半

## <<路氏四季养生经>>

### 章节摘录

版权页：插图：多排尿也是肾脏保健的好方法，憋尿可影响膀胱的气化功能，造成水液潴留。

50岁以上的男性，肾气逐渐衰弱，应多排尿，以保持肾脏的气化功能。

多喝水就会多排尿，喝水少，尿液浓度高，会对前列腺产生刺激，多喝水可稀释尿液的浓度。

另外，生活压力大、精神紧张等不良情绪的影响，可导致气机郁滞，从而影响气化功能。

所以要保持一个好的心态，缓解生活压力，适量运动。

前列腺的保健还要注意防寒保暖，不要久坐在凉处，寒冷可致交感神经兴奋增强，尿道内压增加而引起逆流。

常年练太极拳，可以改善血液循环，对预防前列腺疾患有好处。

在日常饮食中，可以多吃些对前列腺具有保护作用的食物。

如用红小豆、花生米、红枣一同熬粥，是治疗中老年尿频、排尿不畅的常用方法。

红小豆有利水消肿、清热解毒的功效，花生米含丰富的营养成分，能补充人体矿物质，俗称“长生果”，常适量食用可延缓衰老，延缓前列腺增生的速度，改善排尿，红枣则有益气健脾之功效，对于体质下降、脾气不足引起的排尿不畅等症有效。

这三种食物一起煮粥，对于治疗或缓解气虚、湿热兼肾虚型前列腺增生有一定效果。

为了避免前列腺反复慢性充血，还必须戒烟酒，忌辛辣、含咖啡因的食品。

## <<路氏四季养生经>>

### 编辑推荐

《路氏四季养生经:国医大师养生家用说明书》：传承国医大师养生精粹,揭秘百岁老人长寿秘笈!国医大师路志正的独家养生秘法!养生贵在坚持，如能指定目标，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。

<<路氏四季养生经>>

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>