



現代化中醫藥國際協會策劃

稿件請投 editor@mcmia.org
稿例請閱 www.mcmia.org/column

中醫泰斗路志正養生之道

□楊國晉

現代化中醫藥國際協會會長

2011年8月，筆者應邀出席在石家莊舉辦的「2011年冀港澳台中華傳統醫藥文化論壇」，有幸與中醫大師路志正老再次相聚，路老雖然年事已高，但仍精神飽滿。期間，談及全國政協主席賈慶林先生，曾到訪新會李錦記食品工業城之無限極生態基地考察，見到一根長7米，寬85厘米，厚60公分的東南亞菠蘿格大木，上面以入木三分的形式，雕刻了由路老84歲高齡時親筆題寫的《黃帝內經》中有關養生的經典名言，筆鋒蒼勁有力，十分喜愛，並在木頭前留影。後來得知，路老原來是許多領導的保健醫生。近日，獲中華中醫藥學會秘書長李俊德贈《國醫大師談養生》一書，其中一篇就有路老談到關於其多年來養生的心得，筆者讀後很有感觸，略作摘錄和讀者分享。

順四時顧脾胃

路老雖年過九十高齡，從醫七十餘年，但依然不覺老，至今，他仍堅持每周三次出診。作為全國為數不多的國醫大師，路老對於養生，自然十分有心得。他認為養生應順應春生、夏長、秋收、冬藏的自然規律，其多年來睡眠堅持春夏晚睡早起，秋冬早睡晚起；在臨睡前，路老都會用45度溫熱水泡腳30分鐘，疏通經絡。平時根據天氣的冷暖增加衣服，順應四時陰陽的變化，以避邪氣。中醫認為，脾胃在人體活動中起着「升清」、「降濁」的作用。如果脾不升清，則會出現頭暈，困乏，健忘等症狀；胃當降而不降，會出現腹脹，口臭等症狀。如果脾胃一升一降相互協調暢順，則會使氣血充盈，調和體內營養物質和防衛免疫體系的平衡，維持人體內臟功能的恆定。路老建議老年人養生，保護脾胃是關鍵，平素飲食需依據四時五味的相宜選擇食物。

平日，路老還養成了飲茶的習慣，他認為飲茶需慢飲，且不宜過量。路老堅持每天三杯茶，在多年飲用中受益無窮：上午喝綠茶，下午喝烏龍茶，晚上喝普洱茶。

勤鍛煉通氣血

體育鍛煉是養生的重要組成部分，多年來，路老都會根據自己的體質選擇鍛煉的方法，他非常重視八段錦的作用，每天早晨起床後，先是吐納以吸收新鮮空氣，然後練八段錦半小時，以保持充沛的精力投入工作。下午5-6點鐘，日漸黃昏，他會迎着殘陽散步一小時，以在陰氣漸升之時，生發陽氣以外護肌表，內和脾胃。

此外，對頭部的保養也十分重要，每天堅持梳頭15-20分鐘，可使氣血流通，提神健腦。

世界衛生組織認為，健康是一種在身體上、精神上的完滿狀態，以及良好的適應力，而不僅僅是沒有疾病和衰弱的狀態。這就是人們所指的身心健康，也就是說，一個人在軀體健康、心理健康、社會適應良好和道德健康四方面都健全，才是完全健康的人。

養心性修德行

在日常生活中，由於各種原因，容易產生失落感、自卑感、憂鬱感、恐懼感等，這些消極情緒是影響身心健康的重要因素。所以，路老建議大家要學會控制自己的情緒，達到「修性以保神，安心以全身」的目的。其年輕時養成了練書法的習慣，現仍常常以習字為樂，在練字中陶冶情操，修身養性。

孔子《中庸》云：「大德必得其壽」，路老對這一點非常贊同，他認為「養生必先修德」，並提倡人的一生成於樂於奉獻，少於索取，凡名利之事得讓且讓，不要過多強求，人與人之間要互敬互愛，融洽相處，以保持人體內在的和諧、人與自然的和諧及人與社會的和諧，達到益壽的目的。當今，人類的壽命越來越長，除了得益於科技的發展外，人類注重養生，順應四

時，調養脾胃，收心養性，勞逸結合，以及對治未病越來越重視更功不可沒。龍年將至，俗語說，一年之計在於春，路老的養生智慧，有許多值得我們借鏡的地方，新的一年，如果我們能把養生固本融入到生活中，長期堅持，我們定會收穫健康人生。

筆者謹將此文送給大家，祝大家身體健康，龍年龍精虎猛。



▲2011年8月，楊國晉（右）出席「2011年冀港澳台中華傳統醫藥文化論壇」與名老中醫路志正合照

路志正：字子端，號行健，男，漢族，1921年出生於河北高城。中國中醫科學院資深研究員，主任醫師，博士及博士後導師。國醫大師，國家非物質文化遺產中醫藥繼承人，全國老中醫藥專家學術經驗繼承工作指導老師，中華中醫藥學會終身理事。曾先後到泰國、菲律賓、馬來西亞、法國、英國、瑞士、美國、日本等10餘個國家進行學術交流，受到國內外人士的高度讚譽。2009年獲中華中醫藥學會終身成就獎。享受國務院特殊津貼。