

# 以护为纲 养身安命



汉字“护”，从手、从户，本义为守护、护卫、呵护，《说文解字》释曰：“护，救视也。”意为用心守护、悉心照料，既含主动防御之意，亦有温柔滋养之情。“护”是主动预防、全程滋养、精准守护的养生智慧，是古人“治未病”思想的生动体现。

## 护气血

中医认为，气血是人体生命活动的物质基础，“气为血之帅，血为气之母”，气血充盈、运行顺畅，则脏腑调和、肢体康健；气血亏虚、瘀滞不畅，则百病丛生、衰老加速。

“护”气血，便是守护人体的生命之源，其核心在于“养”与“通”，既要滋养气血生化，又要避免气血耗损、瘀堵，这是“护”字最基础的养生意味。

护气血，首在护其“生”，滋养气血生化之源。人体气血的生成，依赖于脾胃的运化功能，脾胃为后天之本，负责将摄入的水谷精微转化为气血，滋养全身。

护气血，应三餐定时定量，不贪过饱、不食生冷，清淡饮食、五味调和，让脾胃在温和的环境中正常运化，源源不断地生成气血。情志过激、久坐不动、劳累过度，都会导致气血运行不畅，形成瘀滞。护气血，便是要通过适度的方式疏通气血，适度运动可促进气血循环，可以常做舒缓运动。

## 护脏腑

人体脏腑各司其职、相互协调，构成了一个有机的整体，心主血脉、肺主气、肝主疏泄、脾主运化、肾主藏精，五脏六腑相互依存、相互制约，共同维持人体的正常生命活动。

“护”脏腑，便是守护人体的根本，其核心在于“顺其性、养其能”，避免脏腑受损，维持脏腑功能的平衡，这是“护”字养生意味的核心体现。

护脏腑，首在护心，护心要注重滋养心血，避免熬夜，饮食上多吃清淡、养心的食物。

护脏腑，次在护脾胃，脾胃喜温、喜淡、喜匀，忌生冷、忌油腻、忌暴饮暴食。

护脏腑，再在护肝肾。护肝，要做到疏肝理气，避免思虑过度、易怒易躁，因为“怒伤肝”，肝郁气滞会导致气血瘀滞，引发多种疾病。护肾，要做到节制欲望、固护肾精，避免纵欲过度，因为“肾藏精”，肾精耗损则身体亏虚；避免劳累过度，做到劳逸结合，让肾脏得以休养；饮食上多吃补肾益精的食物。

## 护情志

中医认为，情志与人体健康息息相关，“情志失调”是引发疾病的重要原因，“怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾”，任何一种情志过度，都会损伤对应的脏腑，打乱气血运行，引发疾病。

“护”情志，便是守护人体的精神之魂，其核心在于“收束、调和、平和”，避免情志过激，保持心神安宁，这是“护”字养生意味中最易被忽视，却最关键的一环。

现代社会，人们面临着生活、工作的多重压力，思虑过度、焦虑内耗、易怒易躁，这些负面情绪都会耗损心神。护情志，便是要学会收束心神，避免胡思乱想，做到“心无杂念、心神专一”。古人常用静坐、冥想、调息等方式护心宁神，通过调整呼吸，让心神归于平静，缓解精神紧张、焦虑等负面情绪；也可通过听舒缓的音乐、赏自然之景，放松身心，滋养心神，让心神始终处于平和状态。

## 护根本

“护”根本，便是守护人体与自然的和谐统一，顺应四季节律、昼夜节律，护好人体的先天之本与后天之本，做到“未病先防、既病防变、病后防复”，这是“护”字养生意味的最高境界。

护根本，首在顺应四季节律，护好人体的“时序之养”。四季更替，寒暑变化，人体的气血、脏腑功能也会随之变化，“春生、夏长、秋收、冬藏”，这是自然的节律，也是人体养生的节律。护根本，便是要顺应这个节律：春季阳气初生，护阳气、助生发，适度运动、舒展筋骨，避免寒凉，让阳气得以升腾；夏季阳气鼎盛，护阳气、防燥热，静心避暑，避免贪凉，护住体内阳气；秋季阳气收敛，护肺气、防燥邪，清淡润燥，戒燥戒怒，收敛心神；冬季阳气潜藏，护肾精、固根本，早睡晚起，固守肾精，不妄劳作、不耗元气。

护根本，次在顺应昼夜节律，护好人体的“休养之机”。昼夜更替，人体的气血运行也有规律，“昼行于阳，夜行于阴”，夜间是人体休养、修复的时间，尤其是子时（23:00~1:00）和丑时（1:00~3:00），分别是肝脏和肾脏休养的时间。护根本，便是要规律作息，避免熬夜，做到“早睡早起”，让人体在夜间得以充分休养。

## 护养有道 古智今承

纵观千年养生史，“护”字贯穿典籍精髓、名医实践，藏着古人“顺应自然、守护根本”的养生真谛。

“护”的养生思想，最早根植于先秦道家与医家典籍，核心是“护正御邪、保全精气”。《庄子》载“越愿闻卫生之经而已矣”，“卫生”即“护生”，是最早将“护”与养生关联的记载，强调守护生命本源、不妄耗精

气。老子《道德经》言“骨弱筋柔而握固”，“握固”之法便是“护”的实践——以手紧握，固守肝魂、收敛精气，被后世葛洪《抱朴子》推崇为“固精明目、留年还魂”的养生要术，印证了“护精气则寿延”的理念。

《黄帝内经》则将“护”融入脏腑养生，提出“正气存内，邪不可干”，主张护阳气、护津液、护脾

胃，如“护足即护命”的理念，认为足为精气之根、阳气之始，护足部则防寒邪入侵、护脏腑气血，成为后世足浴养生、足部保健的源头。

汉唐时期，“护”的养生实践走向具象，名医以“护”立术，留下诸多典故佳话。东汉张仲景著《伤寒论》，将“护”融入辨证施护，如服桂枝汤后需“啜稀粥、覆衣被”，以护胃气、助药

力，让身体微汗祛邪，开创了“服药必护脾胃”的养生准则。同时代华佗创编“五禽戏”，模仿虎、鹿、猿、熊、鸟姿态，通过肢体运动护筋骨、调气血、通经络，是最早的“运动护养”典范，体现“动以护形、静以护神”的平衡之道。

唐代孙思邈《备急千金要方》专论“摄护”，强调“养生之道，莫先于护”，主张护饮食、护情志、护起居。本报记者 李由

## 肺结核 专盯老年人

结核病不可怕，关键在于科学防治。

近日，浙江大学医学院附属第一医院感染病科接诊了一名男性结核病患者。感染病科副主任、主任医师徐凯进介绍，入院时，患者已出现肠梗阻和腹水。经肺部CT和腹腔穿刺等检查，最终确诊为结核分枝杆菌感染，属于肺结核合并腹膜结核。医生综合分析后认为，他很可能曾接触过开放性肺结核患者，通过呼吸道感染，随后病菌扩散至腹膜等部位。目前，该患者已开始接受规范的抗结核治疗。

根据世界卫生组织发布的《2023年全球结核病报告》，全球每年新确诊结核病病例约830万例。徐凯进指出，结核病发病呈现两个高峰期：第一个高峰为青少年时期，通常在15至30岁之间，常见于学生或集体生活人群，容易出现聚集性疫情；第二个高峰在60岁以后，其中70至79岁年龄段发病率最高。需要特别关注的是，免疫力低下者（如老年人、HIV感染者、长期透析或器官移植患者）以及患有糖尿病、慢阻肺等慢性疾病的人群，属于当前结核病的高危群体，建议定期进行筛查。

医生强调，一旦确诊应遵从医嘱规范治疗，切勿擅自停药。

胡泉峰