

循度而行 长寿之道

“度”字,本义为丈量、标尺、分寸。《说文解字》有言:“度,法制也。”度,是规矩,是界限,是分寸,更是世间万物运行的平衡法则。草木有枯荣之度,四季有寒暑之度,人身有阴阳之度。中华养生千百年来,始终奉行一字:度。“度”字中蕴藏着中式养生智慧,便是最好的长寿之道。



饮食有度

养生首要守分寸,人之衣食住行,皆不可过量,一旦逾越界限,便是伤身之始。

古人云:“凡事皆有度,过则为灾。”饮食是人后天养生之本,最讲究分寸把控。脾胃喜温、喜淡、喜匀,忌暴饮暴食、忌寒热无度。现代人养生最大误区,便是无度:贪吃生冷、嗜食辛辣、重油重甜、三餐不律,过量口腹之欲不断损耗脾胃元气。脾胃为后天之本,饮食有度,重在七分饱、寒热匀、五味和。吃得过饱,则脾胃壅滞,运化无力,滋生痰湿积食;生冷过度,则损伤脾阳,寒湿内停;辛辣油腻过量,则内热郁结,气血壅堵。懂得饮食之度,不贪一时口舌之欲,清淡节制、三餐定时,便是养护脾胃最简单、最高明的方式。养生不必追求名贵补品,守住分寸,便是守住身体最基础的健康底线。

时序有度

度,是节律,是周期,是自然运行的恒定法度。天地四时,寒暑交替,生长收藏,皆有法度,这便是天时之度。

《黄帝内经》强调“顺四时,适寒暑”,人体是自然的一部分,唯有顺应天时节律,契合四时变化,方能阴阳平衡、脏腑调和。违背时序法度,逆势而行,便是透支身体、自损元气。

春生、夏长、秋收、冬藏,四季各有法度。春季阳气初生,宜舒缓生发,不可闷郁寒凉,适度舒展筋骨,助阳气升腾;夏季阳气鼎盛,宜静心避暑,不可燥热贪凉,少食冰饮、少吹冷风,护住体内阳气;秋季阳气收敛,宜清淡润燥,戒躁戒怒,收敛心神肺气;冬季阳气潜藏,宜静养闭藏,早睡晚起,固守肾精,不妄劳作、不耗元气。时序有度,讲究顺应进退,该生发则生发,该收敛则收敛,该静养则静养。

情志有度

度,亦为制衡、调和。人身有形,亦有神志,七情六欲皆有度,情绪过激则内伤脏腑。

中医有言:怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。任何一种情绪过度泛滥,都会直接损伤对应脏腑,打乱气血运行节奏。

情志有度,便是节制情绪、收束心神,做到大喜不狂、大怒不躁、大悲不伤、大思不郁。现代人大多处于情志失度的状态:生活压力繁杂,思虑过度、焦虑内耗;琐事缠身,易怒易躁、情绪偏激;执念太深,攀比纠结、心神不宁。心神长期外驰,情绪毫无节制,气血便会逆乱郁结,久而久之形成肝郁、失眠、气虚、内分泌失调等诸多亚健康健康问题。

情志有度,不是压抑情绪,而是懂得制衡收敛。遇事不偏激,得失不执念。

动静有度

世间万物,一动一静,皆有法度,动静平衡,是生命存续的自然规律。

动为阳,静为阴,动静有度,则阴阳相交、气血通顺;动静失衡,则阴阳偏盛、身体受损。

久坐不动,则气血瘀滞、阳气虚弱;运动过猛,则耗气伤血、筋骨劳损。养生之道,不在于一味静养,也不在于盲目运动,而在于动静相宜、张弛有度。

动有度,切忌过量过猛。老年人盲目剧烈锻炼,大汗淋漓、透支体力,看似强身健体,实则耗伤气血、损耗津液。适度运动,贵在舒缓柔和,散步、太极、拉伸、慢走,疏通经络、生发阳气即可,微微出汗便是最佳状态,切勿大汗伤身。

静有度,切忌久卧呆滞。静养并非懒惰躺卧,而是闭目养神、静坐调息,收敛外驰的心神,舒缓疲惫的脏腑。每日留出片刻安静时光,放空思绪、调整呼吸,让身心归于平静,涵养阴精、修复元气。

动静有度,讲究动而不妄、静而不滞。劳作之后必要静养恢复,久坐之后务必起身活动。一动一静,一张一弛,顺应身体承受尺度,不勉强、不透支、不极端。

守度而行 藏于典故

中华养生文化中,“度”是贯穿始终的核心准则,古人将“守度”融入饮食、起居、情志、动静之中,留下诸多经典典故。

孔子三戒守度

孔子曰:“君子有三戒:少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”这一典故将人生不同阶段的养生“度”,与气血盛衰紧密结合,成为后世情志与起居养生的准则。孔子所处的时代,人均寿命不足30岁,而他却享年73岁,堪称当时的寿星,其核

心养生智慧便是“守度”。年少时气血未稳,需戒色防耗精;壮年时气血方刚,需戒斗防伤气;老年时气血衰败,需戒贪防耗神,这正是“时序有度、情志有度”的生动体现。他主张“食无求饱,居无求安”,饮食不贪过饱,起居不贪安逸,不妄耗、不偏激,恰是“分寸有度”的养生实践,印证了“守度则安康”的道理,也奠定了儒家以礼义为核心的整体养生思想。

《黄帝内经》过用为灾

《黄帝内经》“过用为灾”的典故,深刻诠释了“度”的养生内涵。相传上古时期,有先民贪食肥甘

厚味,暴饮暴食,久而久之气血壅堵、痰湿内生,多患腹疾;另有先民过度劳作,昼夜不息,最终耗气伤血、筋骨劳损。黄帝与岐伯探讨养生之道时,明确提出“饮食有节,起居有常,不妄作劳”,主张饮食、起居、劳作皆有尺度,不可逾越。

华佗适度导引

《后汉书·华佗传》载,华佗创五禽戏,告诫弟子,人体需要适度运动,但不可过度劳累,这正是“度”的核心内涵。当时有弟子急于求成,每日高强度练习五禽戏,大汗淋漓、透支体

力,反而出现乏力、气短等症状。华佗见状,叮嘱其“动而不妄,静而不滞”,练习时以微微出汗、身心舒畅为度,不可追求极致。弟子遵其教诲,适度练习,久而久之身强体健、气血通畅。

孙思邈“饮食有节”

孙思邈曾见一位老者,因嗜食辛辣、暴饮暴食,常年腹痛、消化不良,多方求医无果。孙思邈为其开出“节食淡食”之方,叮嘱其饮食七分饱,忌辛辣、戒油腻,规律三餐,不贪口腹之欲。老者遵医嘱,久而久之脾胃渐健。

本报记者 李由