

溯源问道 归本守真

“源”，《说文解字》释为“水泉本也”，本义是水流的起始之处，字形左“水”右“原”，“原”为山崖下泉涌之象，后加水旁定型，喻指万物根源、生命本初。“源”是贯通生命本源、脏腑元气、心性本源、自然本源四大核心维度的养生密码。



自然本源

“源”的最高养生境界是自然本源、天人合一，养生重在“顺源归真”，顺应自然本源规律，契合天地阴阳节律，让人体生命与自然源头同频共振，实现“道法自然、返璞归真”。

“源”为万物之本，自然有自然之源（四季更迭、昼夜交替、阴阳消长），人体有生命之源，二者同源同构、相互感应，顺应自然本源，便是最高级的养生。《黄帝内经》云：“人以天地之气生，四时之法成。”

日常养生中，“顺源归真”贯穿衣食住行：春季阳气生发，宜早睡早起、疏肝理气、适度运动，顺应生发之源；夏季阳气旺盛，宜晚睡早起、清热解暑、静心养神，顺应生长之源；秋季阳气收敛，宜滋阴润燥、收敛心神，顺应收敛之源；冬季阳气闭藏，宜早睡晚起、温补养肾、减少消耗，顺应闭藏之源。昼夜节律上，白天阳气盛则劳作活动，夜晚阴气盛则休息睡眠，不熬夜、不赖床，顺应昼夜阴阳之源；饮食上，应季而食，吃当地、当季食材，契合自然生长之源；情志上，春戒怒、夏戒躁、秋戒悲、冬戒恐，顺应四季情志之源。

生命本源

“源”的核心本义是“本源、根源”，对应人体生命的先天本源——元气。

古人云：“人始生，先成精，精成而脑髓生，骨为干，脉为营，筋为刚，肉为墙，皮肤坚而毛发长。”生命之初，父母之精相合，化生先天元气，藏于肾间命门，是人体脏腑功能、气血运行、生长发育的根本动力。

传统养生中，“固源培元”的理念贯穿始终。饮食上，忌生冷寒凉伤肾阳，宜温和滋养脾胃，以后天水谷之气补先天元气；起居上，早睡晚起，顺应阳气生发，避免熬夜耗伤肾阴；情志上，戒纵欲、少思虑，“恬淡虚无，真气从之”，减少元气内耗；功法上，八段锦、太极拳等皆以“意守丹田、培补元气”为核心，引导气血回流本源，滋养先天精气。“源”为生命之根，固本培元，方能让生命之树常青。

脏腑本源

“源”由水之源头引申为脏腑功能的本源，养生重在“清源净流”，疏通气血源头、清除脏腑瘀滞，让气血如活水般循环不息，脏腑功能回归本源平衡。

中医认为，人体十二经脉各有“原穴”，是脏腑元气汇聚、输注于体表的部位，堪称脏腑气血的“源头开关”。如肺经原穴太渊、肾经原穴太溪、肝经原穴太冲，刺激原穴可激活脏腑元气、疏通经络瘀堵，从源头调理脏腑失衡，这正是“源”字养生在经络脏腑层面的核心应用。“源清则流清，源浊则流浊”，水流源头清澈，下游方能洁净；脏腑气血源头通畅，周身气血方能调和。

“清源净流”的方法简单易行：适度运动，快走、慢跑、拉伸等可疏通经络、激活气血源头，促进代谢废物排出；穴位按摩，每日按揉太溪、太冲、合谷等原穴，每次3-5分钟，可调和脏腑。

心性本源

“源”由物质本源升华为心性本源、精神源头，养生贵在“澄源静心”，回归清净本心、摒弃杂念欲望，让心神如源头清泉般澄澈宁静，实现身心合一、形神共养。

朱熹诗云：“问渠那得清如许，为有源头活水来”，杂念欲望如浊流，唯有回归心性本源，澄净心神源头，方能保持心境清明、精神内守。中医强调“心为君主之官，神明出焉”，心神是生命活动的主宰，心神安宁则脏腑调和、气血通畅；心神躁动则气血逆乱、脏腑失衡。现代人焦虑、烦躁、失眠、抑郁等问题频发，根源皆在“心源不净”。

“澄源静心”可以静坐冥想，每日10-15分钟，摒弃杂念、放空身心，让心神回归本源，如同源头清泉沉淀杂质、恢复澄澈。

探典寻源 养命合道

“源”的养生内涵藏于上古传说、中医典籍、文人哲思与宫廷实践中，诸多典故穿越千年，诠释“正本清源、返璞归真”的养生至理。

彭祖“不老泉”

相传彭祖隐居长子发鸠山紫霞洞，洞顶有不老泉，泉水清冽不竭，旁生何首乌等灵草，吸日月精华、融大地灵气。彭祖常年饮此泉水、食山间药草，活至高龄仍鹤发童颜、步履轻盈。帝尧晚年病重，彭祖以不老泉水熬药施治，尧饮后病愈，得享高寿。此典故中，不老泉

为生命本源之象，暗合“源为先天根基”的养生观，人体元气如泉源，守源、养源、顺源，方能固本培元、延年益寿，印证“天一生水，水生万物”的创生与养生同源理念。

《灵枢》十二原穴

中医经典《灵枢》载“五脏有疾，当取之十二原”，开创“原穴养生”典故体系。原穴为脏腑元气汇聚体表之“源头开关”，如肺经原穴太渊、肾经原穴太溪、肝经原穴太冲，堪称脏腑气血的“生命泉眼”。相传黄帝与岐伯论医，岐伯言肺经原穴太渊“脉气如渊，深不可测，可调百脉”，故名“太渊”，喻

气血之源滋养周身。古人养生以按揉原穴为要，认为刺激原穴可激活脏腑元气、疏通经络瘀堵，从源头调和气血、扶正祛邪。此典故揭示“源通脏腑”养生智慧，脏腑安康，重在清源净流，让气血如活水般循环不息，与“源清则流清”的古训一脉相承。

苏耽橘井流芳

相传西汉名医苏耽隐居长沙，宅旁古井清泉不竭，井边橘树繁茂。他行医救人，常嘱患者饮此井水，言其源自山泉、清冽纯净，可清脏腑、润经脉。某

年瘟疫横行，苏耽教百姓取井水配橘叶煎服，饮者皆愈，疫情得控。此后“橘井”成医者仁心与养生良方的象征，井水为自然本源之水，橘叶为天地滋养之物，二者相合，体现“顺应自然、药食同源”的养生观。

李时珍《本草纲目》亦言“水为万化之源”，推崇天然活水养生，与苏耽橘井典故呼应，印证“顺自然之源，养生命之本”的理念。此典故诠释“澄源静心、形神共养”的至高境界，与《黄帝内经》“恬淡虚无，真气从之”的养生思想高度契合。

本报记者 李由