



说文解字话养生

悟智修身 颐养安康

每一个汉字都蕴含着古人对世界的认知与哲思,“智”字便是其中的典型代表。“智”字从知从日,养生的本质是追求身心和谐、天人合一,实现生命能量的可持续管理,这与“智”字所蕴含的智慧高度契合。古人云“智者寿”,真正的养生从来不是盲目跟风的保养,而是以“智”为引领,懂道理、明心性。



知理

“智”字的根基是“知”,“知”为认知、为学识,是智慧的起点。

养生的首要前提,便是“知理”——知晓生命运行的规律,明白养生的本质,不被谬误误导,不盲目追求“捷径”。古人讲“智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔”,这正是“知理”的核心体现,也是“智”在养生中的首要应用。

知理,要知晓“天人合一”的养生核心。中医认为,人是自然界的一部分,人体的生命活动必须顺应自然界的规律,与天地阴阳保持同步,这也是《黄帝内经》“法于阴阳,和于术数”的核心思想。养生不是单纯的“养身”,更不是盲目进补,而是身心同养、精气神共调,要考虑情绪、思虑对身体的影响。

明心

“智”字中的“日”为光明,寓意着内心澄澈、明辨是非,不被欲望裹挟,不被杂念困扰。

养生的关键,在于“明心”,明晰自己的内心需求,戒除贪嗔痴妄念,涵养平和豁达的胸襟,这是“智”在养生中的核心体现,也是身心和谐的根本。

明心,要戒贪念,不迫虚妄之求。养生中的“贪”,体现在多个方面:贪求速效而过度运动,贪求美味而暴饮暴食,贪求安逸而久坐不动。这些贪念,本质上是内心的不满足、不从容,违背了养生的本质,最终只会耗伤身心。《论语》提出“智者寿”的养生哲学,而智者之所以长寿,正是因为他们能戒贪念、明取舍,懂得“知足常乐”。有智慧的养生者,不会追求“极致”的养生效果,不会盲目攀比养生方式,而是根据自己的体质、年龄,选择适合自己的方式。

守度

“智”字的精髓,在于“度”,明辨是非、把握分寸,不偏不倚、不温不火。

养生的核心要义,便是“守度”——饮食有节、起居有常、运动有度、情志有衡,避免“过犹不及”,这是“智”在养生中的具体实践,也是养生长效的关键。

守度,要饮食有节,忌暴饮暴食。饮食是养生的基础,“民以食为天”,但饮食的关键不在于“补”,而在于“度”。《黄帝内经》强调“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充”,明确了饮食的均衡与适度。有智慧的养生者,懂得“饮食自倍,肠胃乃伤”的道理。他们懂得“食饮有常”,不熬夜吃夜宵,不空腹暴饮暴食,让脾胃得到充分的休息,从而更好地运化营养、滋养身体。

践行

“智”字的最终落脚点,是“行”——知晓道理、明辨是非、把握分寸,最终要落实到行动上。

养生从来不是空洞的理论,而是“知行合一”的实践,唯有将养生的道理融入日常生活,长期坚持,才能实现身心健康,这是“智”在养生中的终极体现,也是“智者寿”的根本原因。

践行养生要从日常小事做起:晨起一杯温水,温养脾胃;饭后散步,不立即躺卧;睡前泡脚,助眠温肾;常咽唾液,养胃生津;避风寒,虚邪贼风,避之有时。这些看似简单的小事,长期坚持,便能滋养身心、增强体质。

正如白居易曾向高僧讨教佛法真谛,高僧只说“诸恶莫作,众善奉行”,白居易认为简单,高僧却回应“3岁孩子懂得,80岁的人做不得”,养生亦是如此,很多道理人人都懂,但真正能长期践行的,才是有智慧的养生者。践行养生,要因人而异,不盲目跟风。阴虚体质者需滋阴降火,忌辛辣燥热;阳虚体质者需温中散寒,忌生冷寒凉;气虚体质者需补气健脾,忌过度劳累。有智慧的养生者,会制定个性化的养生方案。

智藏典故 修身延年

“智”字的演化与传承流传下来诸多历史典故,既诠释了“智”的核心内涵,也为养生之道提供了深刻借鉴

仓颉造字

相传仓颉为黄帝史官,彼时人们以结绳记事,无法应对日益繁杂的事务,仓颉遂“观奎星圆曲之式,察鸟兽蹄爪之迹”,搜集整理世间符号,创制文字,其中便包含“智”的雏形。传说他造字时“天雨粟,鬼夜哭”,古人解读为,文字的诞生让人类开启智慧,摆脱蒙昧,鬼魅因无法

再愚弄人类而哭泣,这正是“智”的最初价值,以认知破除混沌,以明理指引前行,与养生中“知理”的核心不谋而合,唯有知晓生命规律,才能摆脱养生蒙昧,守护身心健康。

智宣子选嗣

春秋时期智宣子欲立才华出众的智瑶为继承人,同族的智果坚决反对,他指出智瑶虽有五大优点——高大威猛、才艺双全、精于骑射、勇于决断、能说会道,却有一个致命缺陷:无仁爱之心。智果警告,若立智瑶为嗣,智氏家族必遭灭顶之灾,智

宣子未听劝阻,最终智瑶因贪婪无德、刚愎自用,导致智氏灭族。

这一典故印证了“智”的真谛:真正的智慧并非单纯的才华,而是明辨是非、坚守底线的清醒,正如养生中“明心”的要义,戒除贪妄、涵养心性,才能避免“智”沦为伤人伤己的利器,实现身心和谐。

朱砂开智

在传统开笔礼中,先生会用蘸有朱砂的毛笔,在学生眉心点一个红点,以“痣”谐音“智”,寄寓学生开启智慧、明

辨事理、修身立德。这一习俗表现了“智”的获得并非天生,而是通过后天学习与修身,不断提升认知、澄澈内心。

智欲圆而行欲方

《淮南子》中记载的“智欲圆而行欲方”强调,真正的智者,思维要圆通灵活,明辨是非、洞察规律,行为要方正有度、坚守原则,这样才能行稳致远、得以长寿。这一理念与养生中“守度”的要义高度契合,饮食有节、起居有常、运动有度,不偏不倚、不温不火,正是“智”在养生中的具体实践。 本报记者 李由