

循安践道 身健心宁

“安”字是承载养生智慧的典范。“安”字为会意字,甲骨文中形似房屋内端坐一位女子,古人以“女坐室内为安”造字,寓意避离纷扰、获得身心安宁。《说文解字》释曰:“安,静也”,其核心是安宁、安稳,延伸的养生意味为身心平和、脏腑调和。



安行

“安”的最终落脚点是安行,即安于践行、安于适度,将养生理念融入日常点滴,不刻意追求极致效果,不勉强自己违背身心规律,实现知行合一,这正是“安”字养生智慧的终极体现。

安行绝非消极懈怠、无所作为,而是以适度为准则,让养生成为自然的生活习惯,而非刻意为之的功利之举,在从容践行中滋养身心。

安行要遵循“适度之养”,规避“过极之伤”,这是养生的关键准则。饮食上,秉持定时定量、七八分饱的原则,不暴饮暴食、不节食挑食,兼顾营养均衡与脾胃运化,让饮食成为滋养身体的助力而非负担;运动上,摒弃剧烈运动的盲目跟风,选择太极拳、散步、八段锦等舒缓方式,循序渐进、量力而行,既能促进气血流通、增强体质,又能避免运动损伤,契合“动则不衰,过动则损”的道理。明代养生家万密斋“慎动”的理念,正是安行的核心,他强调“动而有度,不妄作劳”,提醒人们运动、劳作皆需适度,不可过度耗伤气血。

安身

安身即守护身体根基,让脏腑安于常态、气血安于流通,规避外邪侵扰。安身首重固脏腑之安,守护后天之本。中医认为,脏腑调和则身体安康,脾胃为后天之本,负责运化水谷、滋养气血,若脾胃不安,则气血不足、体质虚弱。

现代很多人暴饮暴食、饮食不规律,导致脾胃功能紊乱,真正懂养生的人,会饮食温软、定时定量、七八分饱,让脾胃在规律中运转,践行“脾胃安,则百病不生”的理念。

安身还要避外邪之扰,中医将外界致病因素称为“六淫”,若不规避,便会侵入体内引发疾病。养生中需顺应季节增减衣物、保持居住环境通风,同时规避熬夜、过度劳累等“隐形外邪”,让身体处于安稳规律的状态。

安心

“安”的核心是内心安宁。中医认为“心为君主之官,主神明”,心神安宁则脏腑调和,心神躁动则气血紊乱、百病丛生,养生的本质,更是养心。

安心要戒情志妄动,中医“七情”过度会损伤脏腑,现代社会人们面临双重压力,易陷入焦虑、烦躁等不良情绪,导致心神不宁、身心失调。

真正懂养生的人,会学会疏导情绪,保持平和心态,气血调和、脏腑安康。安心还要戒欲望贪求,不贪虚妄、不盲目攀比,安于当下。

老人要养澄澈心境,避杂念困扰。始终豁达,在生活中寻找乐趣、保持平和,正是安心的最高境界。我们可通过冥想、读书等方式放空心灵,践行“恬淡虚无,真气从之”的养生之道。

安时

“安”的智慧,在于顺应规律、安于时序。古人造“安”字暗合天地节律,寓意人要顺应天地时序变化,让身体与自然同步,才能获得安宁健康,“顺四时、合阴阳”便是安时的核心。

安时要顺四时之变,遵循“春生、夏长、秋收、冬藏”的规律:春季早睡早起、舒畅情志,让阳气升发;夏季晚睡早起、防暑清淡,宣泄阳气、滋养阴气;秋季早睡早起、收敛情志,润肺润燥;冬季早睡晚起、保暖进补,滋养肾精。“顺四时者安,逆四时者病”。安时还要合昼夜之律,昼为阳、夜为阴,人体气血脏腑功能随昼夜变化,规律作息才能让身体修复。很多人熬夜作息紊乱,导致阳气耗损、免疫力下降,懂养生的人,会让身体在规律作息中获得安宁。

承安循典 养寿延年

“安”字的演化与传承离不开流传千年的历史典故,既生动诠释了“安”的核心内涵,也为养生之道提供了可学的生动借鉴。

老子安其居,乐其俗

老子在《道德经》中主张,人们应当安于自己的居所,乐于自己的生活习俗,不贪求虚妄的名利,不盲目攀比他人的生活,保持内心的平和与生活的安稳,这样才能实现“长生久视”的养生目标。这一理念与养生中“安行”的要义相通,强调养生融入日常、安于常

态。

诸葛亮安居平五路

三国时期诸葛亮“安居平五路”的典故,成为古人养心的典范。当时蜀汉刚建立不久,国力薄弱,面临曹魏、东吴等五路大军的联合夹击,朝野震动,大臣们人心惶惶、焦虑不安,甚至有人主张投降避祸。唯有诸葛亮沉着冷静、安心定志,闭门不出却能运筹帷幄,凭借过人的智慧逐一化解五路危机,稳固了蜀汉政权。诸葛亮一生鞠躬尽瘁、身负重任,却始终注重心性修养,即便身处乱世、面对绝境,也能

保持内心的安宁与从容,不被外界的纷扰所裹挟,不被焦虑的情绪所左右。中医认为,“心为君主之官,主神明”,心神不宁则脏腑失调,气血紊乱,而诸葛亮的典故恰恰印证了:唯有内心安宁、沉着从容,才能气血调和、脏腑安康,这与养生中“安心养神”的要义高度契合,也生动诠释了“心安神泰,病无从生”的深刻道理。

苏轼安贫乐道

北宋苏轼一生仕途坎坷,却始终能安于所处境遇,不怨

天尤人、不浮躁焦虑,始终保持豁达平和的心态。他主张“安则物之感我者轻,和则我之应物者顺”,强调顺应自然规律、安于当下生活,无论身处何种环境,都能顺应四时节律调整饮食与作息。春日踏青舒畅情志,夏日纳凉饮食清淡,秋日赏菊润肺润燥,冬日进补滋养肾精,日常饮食有节、起居有常,闲暇时读书、品茗、躬耕。即便被贬黄州,也能写下“竹杖芒鞋轻胜马,一蓑烟雨任平生”的豁达诗句,始终保持平和的心态与规律的生活,最终享年65岁,在古代实属高寿。

本报记者 李由