

信藏至理 寿养真元

“信”作为儒家“五常”之一,看似是为人处世的道德准则,实则藏着深刻的养生哲理。《说文解字》言:“信,诚也,从人从言,言必由衷,诺必践行。”遵从“信”字养生观,不仅能滋养心性、调和情志,更能养护脏腑、稳固气血。



信养寿元

古人云:“德润身,仁养心,信养寿。”长寿的本质,不仅是身体的康健,更是心性的修养与德行的积淀。

“信”作为一种重要的德行,能滋养身心、涵养正气,帮助人们远离浮躁、摒弃妄念,从而达到延年益寿的目的,这也是中华养生文化“以德养寿”的核心内涵之一,与老子“道生之,德畜之”的理念不谋而合。

“信”养寿元,首先在于“养正气”。中医认为,“正气存内,邪不可干”,正气是人体抵御疾病的根本,而诚信之人,心怀坦荡、心境平和,能滋养正气、抵御邪气。

其次,“信”能让人保持平和的心态,远离内耗。步入老年,很多人会因子女、家庭、健康等问题产生焦虑、烦躁、抑郁等情绪,这些负面情绪是长寿的“绊脚石”。而心怀诚信之人,待人真诚、处事坦荡,不会因琐事斤斤计较,不会因得失患得患失,能以平和的心态面对生活中的一切,减少内耗,让身心始终处于舒适的状态。这种平和的心态,能调和脏腑功能、促进气血通畅,进而延长寿命,滋养身心。

信养脾胃

“信”与脾胃的养护,有着密不可分的关联——儒家“五常”中,信德对应脾土,脾主“稼穡”,如同土地般敦厚守信,方能孕育万物,而人秉持“信”德,言行一致、心怀赤诚,便能调和脾胃气机,避免思虑耗伤脾阳,筑牢养生根基。

“信”养脾胃,核心在于“少思虑、不妄念”。失信之人,往往心怀算计、言而无信,长期处于思虑过度、心神不宁的状态,而中医强调“思伤脾”,过度思虑会导致脾气郁结、运化失常,出现食少纳呆、胸脘痞满、腹胀便溏等症状,长期下去,气血生化不足,会引发脸色暗黄、精神萎靡、四肢乏力等问题,加速衰老进程。相反,心怀诚信之人,言行坦荡、内心澄澈,不斤斤计较、不患得患失,思虑自然减少,脾胃气机得以顺畅运行,运化功能正常,气血便能充足滋养全身,身体自然康健。

信宁心神

养生的核心是“身心同养”,而“心为君主之官,主神明”,心神的安宁与否,直接影响全身脏腑的功能。

“信”的本质是真诚与笃定,心怀诚信之人,内心没有虚妄杂念,没有愧疚不安,心神自然澄澈安宁,这正是“信”宁心神的核心要义,也是中医“精神内守,病安从来”的养生至理的生动体现。失信之人,往往心存侥幸、欺世盗名,长期处于紧张、焦虑、愧疚的情绪中,这种负面情绪会扰乱心神,导致心神不宁、失眠多梦、心悸怔忡,甚至引发心火过旺、气血紊乱,进而影响肝、肾等脏腑功能。

《黄帝内经》有言:“心者,五脏六腑之大主也,精神之所舍也。”心神不宁,脏腑便会失序,各种疾病便会接踵而至。而诚信之人,内心坦荡如砥,心神得以安定,气血得以调和。

信和气血

气血是人的生命之脉,气血通畅、充盈,人体才能康健长寿;若气血瘀滞、亏虚,便会引发各种疾病。

而“信”作为一种内在的道德品质,能通过调和情志、稳定心神,间接促进气血通畅,实现“信和气血”的养生效果,这与中医“情志调则气血和,气血和则百病消”的理念高度契合。

气血的运行与心神的状态密切相关——心神安宁,则气血通畅;心神躁动,则气血瘀滞。平和的心境能让气血在体内顺畅运行,避免气血瘀滞引发的各种不适,如头晕乏力、肢体麻木、胸闷气短等。失信之人,会气血运行紊乱,长期下去,气血瘀滞、亏虚,便会损伤脏腑,影响健康。对老年人而言,气血调和尤为重要。秉持“信”德,言行一致、心怀笃定,能减少情志内耗,稳定心神。

信承古训 韵传千年

“信”的养生智慧,藏在千年流传的典故中,先贤们以信立身、以信养生,践行“真诚不欺”的准则,既成就了高尚德行,也收获了康健长寿。

最具代表性的是春秋“和圣”柳下惠“岑鼎立信,以信养寿”的典故。春秋乱世,人均寿命不过三十岁,而柳下惠却享年百岁,秘诀便在“信”德。他任鲁国士师,掌管刑罚,始终“直道事人”,公正无私,即便三次被罢官也初心不改。齐国索要鲁国传世岑鼎,鲁庄公想以假鼎蒙混,齐国人直言“只信柳下惠之言”。鲁庄公恳求他圆谎,却被坚决拒绝:“信誉是

我一生唯一的珍宝,岂能毁之?”最终鲁庄公只得献出真鼎,柳下惠“宁失珍宝,不失诚信”的品格传遍齐鲁。

柳下惠的长寿源于坚守诚信的坦荡心境。他不欺人、不欺己,内心澄澈无妄念,无失信的焦虑愧疚,心境平和豁达,契合“信宁心神、和气血”的养生之道。他仕途坎坷却不抱怨,饮食简朴、起居有常,诚信带来的心神安宁,让他在乱世中滋养正气、调和脏腑,终成“信养寿元”的千古典范,其“坐怀不乱”的佳话,也正是其诚信品格的生动体现。五行中“土”对应

“信”,柳下惠的敦厚诚信,恰如大地载物,滋养自身元气,这正是“信”能养身的深层道理。

另一个经典典故,是明代医家李时珍“守信研药,以信养生”的佳话。他自幼学医,立下“誓编本草,普惠世人”的誓言,为践行承诺,耗费二十七年遍历名山大川,亲尝百草、求证古籍,拒绝虚假记载,即便面对权贵施压,也始终坚守“信”德,不夸大药效、不隐瞒毒性,直言“医书关乎人命,岂能失信于人”。李时珍信守誓言、心无旁骛,虽历经艰辛却心境平和、精神饱满。他秉持诚信之心,不

欺世欺民,内心无妄念,气血通畅、脏腑调和,即便常年奔波,也身康健。最终他完成《本草纲目》,既践行了承诺,也因“信”德滋养得以长寿,印证了“信能养正气、宁心神”的养生真理。

武当道医尚儒彪,道号“信德”,一生以“信”为行医养生准则。他出身中医世家,坚守“行医必诚、用药必真”,无论患者贫富都一视同仁,用诚信赢得敬重。他深耕道医,倡导“治不如防”,自身也秉持“信”德、言行一致,年过七旬仍精神矍铄,用一生践行了“信养寿元”的道理。

本报记者 李由