



跟《黄帝内经》学康养

恬淡守神 颐享天年

《黄帝内经》中提到,古时深谙养生者教人避虚邪贼风,心境清静无杂念,使真气顺畅、精神内守,病邪便难侵。如此则少欲心安,没有焦虑,劳作而不疲惫,真气调顺,衣食自足,随遇而安,不慕权势,质朴坦荡,不被邪欲外物惑乱心智。



质朴恬淡

返璞归真、安守本心,是上古养生的至高境界,也是世人得以百岁长寿、身形不衰的终极秘诀。

古人保持质朴纯粹的生活状态,不慕浮华、不逐奢靡、不贪邪欲,身心全然顺应自然大道,故而得以尽享天年、衰老迟缓。这类养生之人,心境通透淡然,生活简单纯粹,无论饮食起居、衣食境遇,皆能知足常乐,始终保持愉悦安然的生活状态。

在饮食起居上,他们无挑剔贪念,粗茶淡饭亦觉甘美,布衣素服亦觉安适,不追逐珍馐美味、绫罗绸缎,不沉迷口腹之欲、物质浮华。饮食只求饱腹养身,衣物只求御寒暖体,摒弃奢靡享乐的执念,杜绝嗜欲伤身的隐患。

现代多数人养生本末倒置,沉迷重油重味、暴饮暴食、奢靡享乐,过度放纵私欲,导致脾胃受损、气机紊乱、真气耗散,早衰疾病接踵而至,皆是失却质朴本心所致。

在心境处世之上,古人安于本俗、不慕虚荣,无论身份高低、境遇贫富,皆无倾慕攀比之心,不嫉妒他人、不自卑自怨、不浮躁焦虑。心态始终平和纯粹,不为外界浮华乱象惑乱心志,不为世俗高低荣辱扰动心神。因此,一切不正当的嗜欲、奢靡的诱惑、邪僻的乱象,皆无法牵动其心、扰乱其志。无论天资愚笨聪慧、能力大小强弱,皆能坚守本心、安定情志,不被外物裹挟、不被境遇困扰,始终契合自然养生大道。这种质朴无华的生活状态,让人体远离无尽的精神内耗与物质损耗,心神常驻安宁,真气常驻体内,脏腑机能长期处于平衡调和的状态。无嗜欲耗损、无情志损伤,衰老速度自然大幅放缓。

本报记者 李由

避邪守正

上古养生之道,首重防范外邪入侵,这是养护形体、筑牢健康根基的第一道关卡。

先贤教化世人养生,首要强调规避“虚邪贼风”等各类致病因素,充分体现了中医“未病先防”的核心养生理念。

天地间存在四时不正之气、反常之风,统称为虚邪贼风,这类邪气无形无质,却能悄然侵入人体,扰动脏腑气机、损耗气血津液,是引发各类外感疾病、侵蚀身寿寿命的重要外因。

虚邪贼风不同于寒暑常态,多出现于四时气候紊乱、昼夜温差失衡、节气交替紊乱之时,常人疏于防范,便会被邪气侵扰,日积月累,小病积成痼疾,脏腑日渐受损,衰老随之提前到来。

深谙养生之道的古人,始终秉持主动避邪的养生思维,顺应天地四时变化,及时规避各类致病邪气。

春日防风邪、夏日避暑湿、秋日避燥邪、冬日避寒邪,昼夜更替之时谨守起居,不迎风而立、不卧睡当风、不贪凉受寒、不暴晒耗气,始终让身形处于安稳平和的环境之中,隔绝外邪侵袭的通道。这种规避并非怯懦避世,而是顺应自然规律的养生智慧。

人体正气如同体内屏障,外邪不侵,则正气无需耗散以抵御病邪,始终充盈内敛,脏腑机能得以平稳运转。

现代人大多忽视外邪防护,常年吹风贪凉、作息不顾气候寒暑,长期被虚邪贼风侵扰,正气持续耗损,免疫力日渐下降,亚健康、慢性病频发,这正是违背上古避邪养生之道的弊端。外防邪气、固守身形,是维系机体康健、杜绝百病滋生的前提。

清静宁心

养生之本,重在养心守神,相较于外在形体养护,内在心神清静、真气内守,是延年益寿的核心关键。

上古养生先贤指出,养生需做到心情清静安闲,主动排除心中杂念妄想,让心神归静、情志归和,最终实现真气顺畅、精神内守的理想状态,如此百病无从滋生。

心为君主之官,统领全身气血、主宰五脏神志,人体多数损耗皆源于心神躁动、杂念丛生、妄想不止。人心一旦思虑过度、杂念繁杂,心神便会外驰,无法内守,进而带动周身气机紊乱,真气耗散流失,脏腑失去气血濡养,机能日渐衰退。

所谓“清静安闲,摒弃妄想”,并非让人无欲无求、消极度日,而是摒弃过度贪欲、虚妄执念、无谓思虑,让本心回归澄澈纯粹的状态。

世人终日追逐名利、攀比得失、思虑未来、纠结过往,杂念层层叠加,心神日夜不得安宁,持续消耗自身真气与元神。而恪守古法养生之人,始终保持内心清静,不被外物浮华迷惑,不被虚妄欲望裹挟,心神安定专一。

心神内守则气机顺畅,五脏六腑的气血升降有序、运化如常,真气得以安稳固守,不会因心神躁动而无端耗散。

心神清静则内耗尽消,真气充盈则正气长存,无形之中构筑起强大的内在防御体系,外邪难以入侵、内病无从滋生。这种内守心神的养生方式,是从根源上调养身心、固本培元,远比食补药补更为根本,也是古人百岁不衰的秘诀。

调和身心

情志调和、劳逸有度,是上古养生体系中调和身心、平衡形神的重要准则。

先贤所传养生之法,要求世人做到心志安闲、寡欲少求、情绪安定、无忧无虑,同时做到形体劳作有度、不令身形疲倦,最终实现真气调顺、身心舒展、顺遂本心的养生状态。

情志与形体是人体养生的两大载体,情志主内,形体主外,二者相辅相成、相互影响,缺一不可。

心志安闲、少有欲望,是情志养生的核心。欲望无穷而人力有限,过度的贪欲、执念、奢求,是情志焦虑、心绪躁动的根源。人心欲念过重,便会患得患失、焦虑易怒、终日忧思,导致七情过激损伤五脏,怒伤肝、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾、喜伤心,各类情志内伤持续损耗脏腑气血,加速机体衰老。而养生之人看淡得失、淡泊名利,无过度奢求、无偏执执念,心境始终安定平和,无焦虑纠结之苦,七情归于平和,五脏不受情志侵扰,气机自然调畅。

上古养生讲究“形劳而不倦”,主张适度劳作、切忌安逸懈怠,亦不可过度操劳耗损身形。人体气血贵在流通,适度的形体劳作能够舒展筋骨、疏通经络、推动气血循环,助力脏腑运化,增强机体活力;但过度劳作、透支形体,则会耗气伤血、劳损脏腑,损伤元气。古人日出而作、日落而息,每日适度劳作锻炼身体,却从不超负荷透支自身,做到劳逸均衡、张弛有度。外在形体适度运动,内在情志安定平和,内外调和之下,周身真气顺畅调和。