



跟《黄帝内经》学康养

调摄起居 抗衰延寿

黄帝问岐伯,为何上古之人年过百岁步履不衰,今人未至半百便身形早衰?岐伯答,上古之人饮食有节、起居有常、劳逸有度、节制房事,故而形神合一、尽享天年。而今世人酗酒无度、醉酒纵欲,耗损肾精;贪求欢愉、心神散乱,耗散真气;作息紊乱、作息无常,违背自然规律。



节制膳食

岐伯所言“饮食有所节制”是上古养生第一准则,与之对应的是今人“把酒当水浆,滥饮无度,醉酒纵欲”,古今饮食观念的悬殊,是早衰的首要诱因。

中医认为脾胃为后天之本,掌管水谷运化,全身气血津液皆由脾胃化生,饮食无度最先损伤脾胃本源,进而累及五脏六腑。上古之人遵循自然时序饮食,食量有度、荤素相宜、冷热适中,顺应四时物产规律进食,不贪口腹之欲。古人日出而作日落而息,劳作消耗与饮食摄入形成平衡,饥则食、饱即止,从无暴饮暴食。五谷为养、五果为助、五畜为益、五菜为充,膳食结构均衡,依托天然食材滋养脏腑,脾胃长期处于平和运化状态,气血源源不断生成,身体根基稳固,自然衰老迟缓。

有的人嗜酒无度、嗜食肥甘,把酒当作日常汤水肆意饮用。酒性湿热,人体首先灼伤脾胃津液,湿热郁积中焦,阻碍脾胃升降运化。长期酗酒之人,脾胃运化失常,水湿痰浊淤积体内,痰湿阻滞气血运行,五脏得不到气血濡养。同时,暴饮暴食、偏食厚味成为常态,饥饱无常打破脾胃运化节律,脾胃由健运转为亏虚。脾胃一伤,后天气血生化无源,脏腑失养,正气日渐衰败。

饮食节制并非节食少食,核心在“度”:食量有度、品类有度、寒温有度、酒肉有度。讲究三餐定时定量、少烟酒、少重油重盐,正是对“饮食有节”古法的延续。脾胃康健,则后天之本稳固,气血充盈。

顺应时序

岐伯明确上古养生守则“作息有一定规律”,对比今人“起居作息,毫无规律”,阴阳失衡成为身体早衰的重要诱因。

中医养生核心在于顺应天地阴阳消长节律,人与天地自然同气同源,白昼阳气升腾、夜晚阴气内敛,作息跟随昼夜更迭,方能实现人体阴阳平衡。

上古先民顺应自然天时作息,天亮阳气生发起身劳作,日暮阴气渐盛闭门休憩,作息贴合日出日落、四季寒暑变化。白日劳作助阳气升发,推动气血循环;夜间安睡助阴气收敛,五脏得以休养修复。

一年四季随昼夜长短微调作息,春夏昼长夜短晚睡早起,秋冬昼短夜长早睡晚起,借助天地之气调养自身阴阳。

规律作息下,人体生物钟与自然节律同步,脏腑在固定时段完成自我修复,阴阳常年处于平衡状态,正气充盈,抵御外邪能力强盛。

有的人背离自然规律,昼夜颠倒成为常态。熬夜耗伤阴血,夜间本是肝脏藏血、肾脏藏精之时,持续熬夜使肝肾无法休养,阴精暗耗;白日嗜睡懒动,阳气不得生发,气机郁滞于体内。加之现代环境下,宵夜、熬夜娱乐、昼夜颠倒工作常态化,人体阴阳持续失衡,阴虚则内热丛生,阳虚则畏寒体弱,阴阳两虚接踵而至。阴阳失调直接打乱脏腑运行节奏,心神、肝肾、脾胃接连受损,正气不断耗损,衰老提前到来。内经的起居养生思想放到当下依旧具备现实指导意义,规律作息本质是养护人体生物钟。坚持早睡早起,减少熬夜,顺应昼夜阴阳变化,便是最简单的养阴扶阳之法。

固护肾精

“不妄事操劳,又避免过度的房事”与“醉酒行房,恣情纵欲,阴精竭绝”形成强烈对比,肾精为先天之本,肾精亏耗是人体早衰的核心内因。

中医认为肾藏先天之精,禀受于父母,是与生俱来的生命本源,肾精充盈则骨骼强健、气血充足、生命力旺盛;肾精耗竭则脏腑衰败、形体早衰。

上古养生之人深知肾精不可妄泄,节制房事、收敛情欲,妥善守护先天精气。肾精不单维系生殖功能,更主管人体生长、发育、衰老全周期。年少肾精充盛则身体发育健全,中年肾精饱满则体魄强健,晚年肾精尚存则步履稳健。上古之人节制情欲,不肆意耗泄肾精,同时配合饮食、作息滋养后天水谷之精,后天之精不断补充先天肾精,实现肾精长久充盈,先天元气不衰,自然年过百岁身形不衰。除此之外,上古之人“不妄事操劳”,过度思虑劳碌同样间接耗损肾精,劳逸均衡,不过度透支体力,也是固肾保精的辅助方式。

有的人沉溺情欲,醉酒行房、纵欲无度,酒助湿热、扰动相火,醉酒后房事加速肾精外泄。肆意纵欲持续透支先天本源,肾精源源不断耗散,先天元气亏空。肾精亏虚后,肾气不足,骨骼失养出现腰膝酸软,脑髓失养出现健忘乏力,全身脏腑失去先天精气滋养,根基崩塌,身体机能快速下滑。很多人正值壮年便体虚乏力、须发早白、免疫力下降,正是肾精提前耗损的直观表现。固护肾精不等于完全禁欲,核心在节制有度,顺应身体状态。日常应劳逸结合,减少纵欲耗损。

恬淡守神

岐伯指出上古之人善于统摄精神、恬淡安然,今人“不善于统驭精神,专求心志的一时之快,耗散真气”,心神失守、情志妄动,是无形之中损耗正气、加速衰老的隐形元凶。

中医讲求形神合一,形体依托精气神存活,心神统领五脏情志,喜怒忧思悲恐惊七情过激,会直接损伤对应脏腑气机,耗散一身真气。

上古通晓养生者,心境恬淡寡欲,少贪欲、少嗔怒,心神安定不妄思。心为君主之官,心神安宁则五脏各司其职,气机升降有序。遇事少执念、少浮躁,不被外物浮华牵动心绪,七情平和、不偏激,情志平和则脏腑气机和顺,真气内敛不散。在安稳的精神状态下,人体气血平和,内耗极少,脏腑在无情志侵扰的环境中稳步运化,身形与心神协同康健,得以尽享天年。

后世之人欲望丛生,追名逐利、贪慕享乐,为满足一时快感大喜大悲、焦虑暴怒。暴怒伤肝,肝气上逆郁滞;思虑过度伤脾,脾胃气滞纳差;大喜伤心,心气涣散;惊恐伤肾,肾气下陷。各类极端情绪轮番侵扰脏腑,持续消耗周身真气,真气散逸则正气亏虚。长期精神内耗、心绪纷乱,心神日夜不得安宁,五脏持续受情志损伤,日积月累,脏腑虚损显露于身形,未及半百便身形衰弱。

百病之根始于神散,一切外养皆不及内守。现代临床中,长期焦虑失眠、肝郁胃病、内分泌失调,大多源于情志失调,印证了心神养生理论。心神养生贵在恬淡虚无,减少不必要的欲望与执念,遇事放平心态,适度静心读书、修身养性,疏导负面情绪,避免七情过激损伤脏腑。心神安定,真气内守,减少内在无形损耗,实现形神共养,是养生的最高境界。

本报记者 李由