

书文调气 恬淡养生

“书”字作为承载文脉、修身治学的核心汉字,其字形构造、行文节律、修习内核中,暗藏一套完整的传统养生体系。古人云“笔墨养身,书卷养心”,真正的养生,不独在于汤药食补、吐纳导引,更在于笔墨浸润、书香滋养。



猎户 制图

藏动静平衡

繁体“書”字,上承灵思,下载沉稳,动静相依、虚实相生,完美契合中医养生“阴阳平衡、动静相宜”的核心要义。

“書”字上部为聿,本义为执笔之手,代表动态的运笔、求索、运化;下部为日,象征恒定、沉静、本源,代表静态的坚守、沉淀、归心。一动一静,一虚一实,构成了汉字中最朴素的养生格局。中医养生讲究“静以养神,动以养形”,一动一静,方得双全。

常人养生,要么偏执静养、疏于活动,导致气血凝滞;要么过度运动、心神浮躁,致使劳神耗气。而“书”字的字形结构,恰好规避了二者偏颇。执笔书写、伏案读书,手部运笔为动,心神守一为静;笔墨流转为动,心念沉定为静。动不耗气,静不滞血,动静相融,正是养生的至高境界。长期与书相伴、执笔习字,便是日日吸纳清朗之气,驱散身心阴霾。

运笔调经络

养生之基,在于形体康健、气血通畅。人体多数疾患,皆源于经络淤堵、气血亏虚或运行失常。而“书”的修习过程,无论是执笔书写还是静心读书,都是一套温和且高效的形体导引术,能够疏通经络、调和气血、舒展筋骨,实现形体养生的功效。

执笔习字的过程,对形体姿态有着严苛且科学的要求。书写需端坐正身、肩平背直、头正目平,以肩带臂、以臂带腕、以腕运指,周身筋骨自然舒展,腰背脊椎得以中正拉伸。

现代人久坐伏案、低头刷屏,多含胸驼背、筋骨僵硬、经络淤堵,极易引发肩颈劳损、气血不畅。而习书的端正姿态,可矫正身形、疏通肩颈腰背经络,让周身气机有序升降,杜绝形体淤滞之病。运笔之时,手指、手腕、手臂细微联动,指尖连通全身经络,十指连心,亦连五脏六腑。轻重缓急的笔触、提按顿挫的笔法,让气血缓缓流转。

宁心除躁郁

“书”最核心的养生价值,在于养神调情、安定心神,消解内心浮躁与郁结,实现情志平和、心神澄澈。

古人言“磨墨静功夫,读书真事业”,笔墨书香,是治愈心神内耗的最佳良药。无论是静心读书,还是执笔挥毫,都需要摒弃杂念、专注当下,让游离的心神回归本位。研墨铺纸、提笔落墨的过程,是逐步收心、凝神、静心的过程。尘世纷扰、俗世焦虑,都会在笔墨流转、文字品读中慢慢消散。浮躁之气得以平复,郁结之情得以疏导,偏执之心得以释怀。书写奔放草书,可宣泄胸中郁气;临摹端庄楷书,可收敛浮躁心性;品读经典诗书,可开阔胸襟格局,实现情志的动态调和。

现代科学研究亦证实,习书读书能够激活大脑专注力区域,舒缓神经、缓解焦虑,降低精神内耗。长期与书为伴,能让人摆脱思虑过度的状态。

修厚德定力

传统养生文化讲究“德润身、仁延寿”,心地宽厚、心性豁达、德行端正,方能气血绵长、福寿绵长。

“书”字的深层养生意味,终极归于修心养德,以书香涵养心性,以经典浸润德行,从根源上筑牢养生根基。

书者,载道也。读书习字,实则是与先贤对话、与大道同行。品读经史子集、圣贤典籍,临摹历代名家碑帖,不仅是习得文字技艺,更是吸纳先贤风骨、体悟处世之道。久读诗书,可明事理、知进退、修包容、养格局,褪去狭隘偏执、浮躁功利之心,养成谦和宽厚、沉稳豁达的心性。心胸开阔则气机舒展,心性善良则心神澄澈,德行端正则气场祥和,这是无形却最稳固的养生之力。同时,习书读书最需持之以恒、静心沉淀,切忌急功近利、半途而废。日复一日的笔墨修习、书香浸润,能够磨炼人的定力与耐心,让人戒除浮躁、戒除惰性,养成从容自律的品性。养生贵在坚持,贵在心性平和,一个人若能常年静心读书、执笔习字,必然心性纯粹、德行温润,不忧不惧、不骄不躁。无执念内耗,无戾气伤身,身心自然康健绵长。古人所言“书香养人,厚德延年”,正是此理。

古贤读养 静寿清心

古人早已深谙“诗书养生”之妙,留下诸多文人雅士以书修身、以读祛疾、以文延寿的千古典故。

唐代医学大家孙思邈一生淡泊名利、隐居山林,终生手不释卷、博览群书。在长期读书治学中,他悟出“静读养神,博学养德”的养生真谛,认为静心读书可收敛心神、杜绝妄思,避免思虑过度耗伤气血;博览群书可开阔格局、涵养德行。

北宋文坛领袖欧阳修,以读

书疗愈身心的典故,是情志养生的经典范本。欧阳修一生仕途坎坷、屡遭贬谪,常年郁郁寡欢,久而久之患上顽固“幽忧之疾”,心绪郁结、寝食难安,遍寻汤药医治却收效甚微。深谙医理与修身之道的他,摒弃依赖药方的执念,转而以诗书为伴、笔墨为友,开启读书养生之路。闲暇之时,他摒弃俗世纷扰,潜心研读经史、赋诗作文、临摹笔墨,全然沉浸于文字天地。在专注读书创作的过程中,

他纷乱的心神得以归静,胸中郁结的浊气缓缓消散,浮躁忧思尽数消解。久而久之,困扰他许久的忧郁顽疾不药而愈,身心重归平和康健。

清代名臣曾国藩体弱多病、体质亏虚,却凭借专属读书养生法延年益寿,成为后世修身养生的典范。曾国藩常年受失眠、体虚、气弱困扰,中年后更是气血不足、精神倦怠。他不执着于名贵补品,反而悟出核心养生之道:

“养生之道,莫先于读书”。他认为,人之气质由天生,气血之虚可由读书补,浮躁之性可由书卷养。为此,他终身坚持每日静读,不追求功利治学,只求静心养气、沉淀心性。读书之时,他端坐凝神、呼吸匀缓,心神专一不杂,既以文字开阔胸襟、消解焦虑,又以静坐读书调和周身气机、充盈元气。书香浸润让他补足身心亏虚,即便半生劳碌奔波,仍得以身健神清,寿至花甲。

本报记者 李由