

守义修身 心宁体健

“义”字自带刚正清朗、有度有节的特质。古语有云“义者，宜也”，意为行事合宜、守正有度、取舍有道。“义”绝非单纯的道德教条，而是贯通脏腑机能、心性情绪、周身气机与人生境遇的养生法门，深藏养生真谛。



义立安身

道义是人世运行的天道规律，守义即是顺天养生。古人常说“德润身，仁寿昌”，义德修身，是最顶级的长效养生，关乎人生境遇、身心福报与长久安康。

守义之人立身端正、处世谦和，坚守规则、懂得包容，不结恶缘、不积怨气。人生诸多病痛灾祸、身心损耗，皆源于言行失度、处世不义，滋生纷争、积攒戾气。算计他人者，终日心神紧绷、防人防事，身心俱疲；刻薄寡义者，人缘疏离、心境孤苦，情志郁结难舒。而心怀道义之人，行事光明、待人宽厚，不争无谓输赢、不谋不义私利，处世坦荡从容，少纷争、少郁结、少祸患。

“义”的有度之性，能让人规避极端偏执的生活状态，实现身心的长久平衡。养生大忌，莫过于偏执、贪婪、过激，而义的核心是“合宜适度”，让人懂得知止、懂得包容、懂得取舍。遇事守正不偏激、待人真诚不虚伪、处世有度不妄为，始终维持身心、人际、生活的平衡状态。长期坚守道义，心性沉稳、气机平和、境遇顺遂，少内耗、少郁结、少灾祸，自然脏腑调和、心神安宁、福寿绵长。

义合肺金

在我国文化中，仁义礼智信合称为“五常”，五常对应五脏，其中义对应肺金。肺为华盖，主一身之气，司呼吸、主肃降、调皮毛，掌控周身气机的升降出入，是人体气机运转的核心枢纽。

义德醇厚之人，言行端正、处事合宜，心性清正不偏执，契合肺金肃收敛的本性，可让肺气顺畅肃降、气机条达调和。反之，若人失义妄为、自私偏执、是非不分，常怀贪妄算计、狭隘刻薄之心，便会损伤肺金之气，打破脏腑平衡。

“悲则气消”，失义之人常心怀愧疚、纠结怨怼、忧思绵绵，极易滋生悲伤消沉的负面情绪，进而耗伤肺气，引发气短乏力、精神萎靡、胸闷咳喘等问题。肺主皮毛，肺气受损则肌肤失养，易出现皮肤干涩、暗沉瘙痒、毛发干枯脱落等问题。

义净心性

孟子有言：“羞恶之心，义也。”所谓义，是人心中固有的是非底线与善恶标尺，这份本心，正是安定心神、调和情绪的最佳良药。

情绪紊乱、心神不宁，本质是行事失度、私欲泛滥，打破了内心的中正平衡，而修义，便是收束私欲、规整心性、安定情志的过程。心怀道义之人，坚守是非底线，行事光明磊落、待人坦荡真诚，所作所为皆合乎情理、合乎道义，故而一生坦荡、问心无愧。这种心境能够彻底消解人心深处的焦虑、愧疚、猜忌与不安。

生活中诸多内耗，皆源于心存私念、处事偏颇，或是争名逐利、斤斤计较，或是投机取巧、心存侥幸，长期陷在偏执与纠结中，心神终日躁动不宁，久而久之情志郁结、心神耗损，诱发失眠、烦躁、抑郁等身心问题。修义养心，贵在守心持正、知止有度。

义养浩然

人体健康的关键，在于周身气机充盈顺畅、正邪相衡。义，是长养浩然正气最核心、最直接的途径。行义能最快滋养浩然正气，让周身气机清朗充盈、刚正绵长。

人身之气，分正邪清浊。多行不义、私心过重之人，周身充斥浊气、邪气，气机淤滞紊乱。这类人常算计得失、纠结恩怨、心胸狭隘，气机郁结不畅，轻则疲惫乏力、精神萎靡，重则气机淤堵、百病滋生。而常怀道义、践行义行者，舍私为公、乐于助人、坚守正道，一言一行皆在滋养一身正气。这种正气不同于刚烈戾气，而是澄澈刚正、温润包容、沉稳绵长的生命气场，能推动周身气机有序升降、顺畅运转。日常践行道义，遇事不推诿、处事不偏颇、待人不刻薄，私心渐消、正气渐长。

义承千古 颐养天和

诸多古圣先贤的养生典故，皆印证了“守义即养生”的深刻哲理。

孟子提出“吾善养吾浩然之气”在孟子的养生理念中，浩然正气并非天生，也非一时刻意强求，而是日积月累坚守道义、践行正道的结果。日常言行守正、处事合宜、心怀正义，点滴善行义举不断积累，便能滋养周身正气。反之，若心存私念、行有偏失，正气便会受损，气机随之淤滞。

汉代大儒董仲舒提出“养莫重于义，义之养生大于利”，他认为，世人追逐名利、贪图外物之利，看似滋养身形，实则损耗心神、折损正气；而坚守道义、心怀中正，即便生活清贫、境遇平淡，也能内心安宁、情志舒展。他曾言“夫人有义者，虽贫能自乐；而大无义者，虽富莫能自存”。无义之人，纵有富贵，终日算计得失、纠结利弊，心生贪嗔，心神时刻躁动，气机郁结不畅，百病易生；心怀道义之人，心无挂碍、坦荡从

容，情志平和中正，脏腑自然调和。这一典故印证了，义德养生是从心神根源杜绝内耗，是长效且根本的养生之道。

药王孙思邈一生践行医者大义，悬壶济世、慈悲救人，不慕权贵、不贪名利，以救死扶伤为毕生道义，终身行善守义、心怀苍生。在其养生理念中，医德即养生德，行医守义便是最好的身心调养。他摒弃私心杂念，常怀悲悯之心，行事公正坦荡，一生心境澄澈、气机清朗，

最终寿逾百岁，成为古代高寿名医的典范。孙思邈在著作中反复强调，养生先养德，立身守义为先，若人心怀偏私、刻薄寡义，即便日日进补、勤练导引，也无法调和紊乱的心神气机，难获康健。其一生践行证明，坚守道义、利他向善，能安定心神、调和气血，实现身心双向滋养。

古人养生极重“义之度”，认为失义妄为、偏执刻薄、是非不分，会滋生悲忧郁结之气，直接损伤肺气。

本报记者 李由