



跑步行气百病消

“跑”字由“足”与“包”组合而成,“足”代表下肢经络,连通肝脾肾三阴经脉;“包”寓意气血环绕周身、循环流通。古人从不追求竞速猛跑,只推崇缓步奔走,以此疏通淤滞、升发阳气。现代人久坐不动,气血沉于下肢,痰湿、劳损接踵而至,背离“跑”字蕴含的动养之道。



双腿是一身气血通行要道

“跑”字左半部取“足”为形,直接点明双脚、下肢是人体气血运转的根基。

双腿密布三阴、三阳六条关键经脉,贯通脾、肝、肾、胃、胆、膀胱各大脏腑。脾胃运化生成水谷精气,肝肾贮藏滋养元气,周身气血的输送循环,全都依托双腿这条主干道往来流转。

双腿不停活动,经脉方能畅通无阻;一旦陷入久坐久卧的状态,双脚长久停滞不动,整条经络通道便会逐步闭塞。水湿代谢不畅,体内浊气无法排出,长久堆积之下,各类亚健康问题随之显现:腹部胀满积食、周身沉重乏力、肩颈僵硬酸痛,整日精神昏沉提不起劲。这正是《黄帝内经》所言“久坐伤肉”的内在根源。

肌肉长期得不到舒展,经脉长久缺少气血冲刷,皮肉失养、脏腑气机淤滞。放到现代社会来看,上班族、学生终日伏案,闲暇时躺卧刷手机,常年缺乏下肢活动,下肢阳气无力升发,大多伴随虚胖浮肿、手脚冰凉、脾胃虚弱、湿气缠身等困扰。双腿不通,则全身气血无

源,养生自然无从谈起,这便是“足”字带给我们最基础的养生启示。

缓步奔走,气血周身流动

“跑”字右半边的“包”,本义是包裹、环绕、循环往复,道破了古人跑动养生的核心要义,跑动从不是比拼速度、全力冲刺,而是推动气血均匀包裹五脏六腑,完成全身闭环循环。

气血以流通为贵,最怕凝滞淤堵。若一味静坐静养,气血只能缓慢濡养内脏,很难抵达手脚等身体末梢,久而久之便气血亏虚、四肢寒凉。当我们迈开双腿慢跑时,腿部肌肉随步伐一收一缩,持续挤压下肢经络,推动气血自下而上回流,从足底到顶层贯通,让精气均匀滋养全身各处,完美契合“包”字周身流转的内涵。

古代没有马拉松,没有竞速冲刺的运动,劳作间隙出门慢跑散心,适度活动双腿,不追求快步疾驰,只求体内气机舒展通达。

反观现代人的运动现状,两种极端误区格外普遍。一部分人把跑步等同于竞技,盲目追求配速、拉长距离,一味冲刺狂奔,大汗淋漓后心气耗损、津液外泄,非但达不到养身效果,反而损伤关

节、耗散阳气,与古人口中“趋行养生”背道而驰;另一部分人固守“静养延年”的片面认知,整日伏案办公、居家躺卧,出门代步全靠车辆,双腿常年得不到舒展,下肢经络长期闭塞,湿气、浊气持续堆积,年纪轻轻便深受体虚乏力、肩颈酸痛、脾胃失调困扰。二者一过于动、一过于静,都没能读懂“跑”字平衡动静的深意。

其实古人造字早已给出适中的养生尺度。以“足”开路,是以下肢为根基打通气血通道;以“包”收尾,是让精气循环滋养五脏,二者缺一不可。

中医常说,药补不如食补,食补不如动补。藏在“跑”字里的养生法门,便是最高性价比的动补良方。不必耗费钱财购置养生药材,不用花费时间学习繁杂导引术,只需改掉久坐不动的习惯,每日留出一段时间缓步奔走。

迈步之时,双腿肌肉有序舒张收缩,经络持续被气血冲刷,淤堵的寒湿浊气缓缓消散,气血自上而下、由内而外完整循环,如同“包”字环绕周身,温和养护每一处脏腑筋骨。

“跑”字,将经络运行、气血养护的道理浓缩于笔画之间。

按年龄 调整跑步节奏

不同年龄段气血、筋骨状态不同,锻炼节奏、时长各有讲究,盲目快跑反而伤身。

青少年气血旺盛、筋骨柔韧,适合轻快慢跑、间歇小跑。每日可坚持30分钟,适当提速提升心肺能力,借助跑动舒展经络,排解学业积压的烦闷湿气。切记避开饭后立刻奔跑,运动以微微出汗为宜,不可大汗耗气,防止耗损心气,影响精神状态。

中青年多久坐办公,肩颈僵硬、气血淤堵是常态,跑步重在疏通代谢。每周150分钟中等强度慢跑最合适,速度平稳,不用追求配速。上班族可晨起或傍晚锻炼,既能缓解腰腹痰湿堆积,又能舒缓压力、调和内分泌。体重偏大者减少冲刺跑,优先快走结合慢跑,保护膝关节不受重压磨损。

五十岁以上中老年人群脏腑阳气减弱,骨骼韧性下降,跑步核心以养为主,忌快跑、长距离跑。优选缓步慢跑,步幅放小、速度放缓,单次控制在20分钟以内。出现气喘、膝盖酸胀便立刻停下休息,搭配八段锦拉伸放松。不建议清晨空腹长跑,可少量垫补温食,避免气血亏虚;运动只需要周身温热、少量薄汗,防止阳气随汗液外泄。

患有三高、关节病的老年人,可用快走替代跑步,减少关节损耗。无论哪个年纪,跑步都遵循“微汗养身,大汗伤身”的古训,顺应自身体质调整强度,才能依靠跑动养护身心、延年益寿。

古人慢跑养生 重在疏通不竞速

历代不少文人、名臣深谙跑动行气之妙,留下诸多流传千年的养生典故,他们不以快跑逞能,只以慢跑疏通气血。

宋代名士张方平是苏洵挚友,官务繁杂,每日伏案处理文书,气血凝滞。他自知不宜剧烈长跑,便选择每日清晨慢跑,节奏平缓、呼吸绵长,不追求出汗,只求双腿带动周身气血循环。这套舒缓跑动的养生法坚

持数十年,旁人中年多病,他却身心轻快,最终高寿八十五岁。

体健者可适度快跑,体虚者宜慢跑,不盲目追求强度。武将之中,东晋陶侃的典故更显跑动背后的身心双重调养。陶侃镇守广州时公务清闲,唯恐久居安逸、气血消沉,每日晨起快跑,以疏通筋骨。旁人不解,陶侃坦言,安逸不动则一身气机凝滞,四肢僵硬、意志消沉,唯有不停奔走跑动,才

能保持体魄强健、心神警醒。他常年依靠运动调养,到老依旧腿脚利落,全无寻常老者步履沉重之态。

南宋诗人陆游年少体弱,科举时曾因病体难支提前离场,中年入军营后,常随兵士缓步操练、短途慢跑,以此改善孱弱体质。步入晚年,筋骨渐衰,他改为庭院小步慢跑,搭配长啸调息,放缓速度、缩短距离,

只做到四肢温热便停下。依靠数十年循序渐进的跑动调养,陆游年至八十五依旧能登高远行,留下万首诗篇,成为宋代最长寿诗人之一。

古人跑动重在“流通”,契合“跑”字“足动包气血”的本意,讲究量力而行、微热即止,杜绝大汗耗损心气。跑步能打破久坐带来的淤堵,不靠猛药补品,仅凭步履调动全身阴阳。 本报记者 李由