

养生的道理 藏在活字中

《说文解字》释“活”：“活，水流声。”《诗经》云“河水洋洋，北流活活”，描摹江河奔涌、川流不息之态。“活”写作三点水配“舌”，一水一舌，藏着中华养生最朴素的密码：人身贵在活水流通，生机系于舌下津液。



身体有活力，气血得流通

流水不腐，死水易朽。天地万物，凡生机充盈者，必有津液周流；凡衰败枯槁之物，必然水道壅滞。这一道理直接映照人体养生。

“人身无处不需津液”，津液灌溉脏腑、濡养筋骨、润泽肌肤，是气血化生的根基。若体内水液停滞不通，痰湿丛生、气血瘀阻，百病由此而生。养生第一要义，便是保全一身“活水”，令气机通达、津液流转，不可久坐不动、情志郁结，导致体内津液停滞，沦为一潭死水。这正是“活”字本义留给我们的第一层启示：生机在于流动，养生贵在通达。

舌水相依，生津护命

舌旁有水，方谓之活；舌为“千口”，千口生津、缓缓咽下，便能养护生命。此处之“水”，并非日常饮用之水，而

是舌下滋生的津液，道家称作金津玉液，中医名为华池之水。《黄帝内经》将唾液归为肾液，肾精上承，化为口中津液，连通心肾，维系水火既济。健康之人，口舌常润；但凡体虚劳倦、肾精耗损、心火上炎，最先出现口干舌燥。人在大病、惊恐、衰老之时，津液枯竭、口舌干焦，活力随之消散，印证了“无水则生机断绝”。

古代名医与养生家格外重视咽津功法，正是读懂了“活”字蕴藏的养生法门。

李时珍《本草纲目》记载，舌下四窍连通心肾，所生津液能够滋养五脏，在心化血、在肝明目、在脾养神、在肺助气、在肾生精。不少人习惯随意吐出口中津液，不知这是自身精气所化，无端耗散先天本源。“活”字警示世人，善待舌下之水，就是守护自身生机；勤生津、善惜津、缓咽津，是成本最低、代代相传的日常养生之法。

“活”字还暗含动静平衡的养生智慧。水主静而常流，舌主

动而生津。只静不动，则水道淤堵；躁动不休，则津液耗伤。

现代人常常两极失衡：或是终日久坐、心神凝滞，气血津液运行迟缓；或是熬夜焦虑、喋喋不休，持续耗散口中津液。言语过多、思虑无穷，最易耗伤阴液，久而久之阴虚燥热。古人养生讲究“寡言养气”，与“活”字的内涵相通。舌不可妄动，不必终日多言；心神宜安和，静心静坐、赤龙搅海，自然津液自生。动以流通气血，静以涵养津液，一动一静之间，生机绵长不息。

舌旁生津的养生阐释，是汉字字义不断引申、医道与文字文化相融的成果。文字本义与后世会意解读并不冲突，恰好构成完整的生命认知：上古先民看见奔流河水，提炼出“流动即是生机”的规律；后世医者把天地之道收束于人身，从定型后的字形中领悟，人体内在津液通畅，就是生命鲜活的根本。

活得健康 重在通、贵在津

依托“活”字衍生的传统养生理念，可凝练为“流通为活”与“津足为活”两大要点。

流通为活 “不通则痛，不通则病”。现代人大多存在久坐不动、情志郁结的问题，长期缺乏运动、情绪压抑沉闷，会直接导致身体代谢迟缓、气机阻滞，周身津液气血无法正常输布，让身体陷入“死水状态”。长此以往，体内痰湿淤积、气血淤堵，便会滋生疲惫乏力、身体沉重、代谢紊乱等各类亚健康健康问题。养生的第一要务，并非进补药材，而是疏通身心、活络气机，保持身体与情志的动态流通，让周身始终处于鲜活运转的状态。

津足为活 舌下津液是肾精所化的精微物质，道家更是将其誉为金津玉液、华池之水，可连通心肾、调和阴阳、滋养五脏六腑。从现代科学角度解读，舌下唾液富含抑菌因子、消化酶与养护黏膜的有效成分，对守护口腔健康、助力脾胃消化、保护脏腑黏膜至关重要。动静相宜、流通有度、津液充盈，便是贴合人本、顺应自然的养生正道。

古人如何活出长寿

古圣先贤依托“活”字字理，悟出舌下生津、动静守度的养生真谛，留下诸多实操良方与传世佳话，让简单一字，成为贯穿医家养生体系的核心密码。

孙思邈在《养生铭》中明确记载“晨兴漱玉津”的养生法门，终身践行不辍。相传他每日晨起静坐，闭口合齿，以舌搅动口腔，也就是古法“赤龙搅海”，待舌下津液满口，再分三次缓缓咽下。在他的养生体系中，口中津液并非寻常水液，而是契合“活”字的先天活水，是

肾精所化的金津玉液，能灌溉五脏、濡养周身。正是常年惜津、咽津的习惯，让孙思邈年过百岁仍视听不衰、神采充沛，终得百岁高寿，其咽津功法也成为后世践行“活”字养生的经典范式。

北宋文豪苏轼一生仕途坎坷、颠沛流离，却能在困顿中保持身心康健、长寿善终，核心亦是深谙“活”字养生之道，践行惜津寡言的养生准则。苏轼晚年潜心养生，摒弃浮躁，每日静坐调息，不妄言、不耗气，静心催生舌下津液，坚持缓缓吞咽。

道家“活子时”养生典故，更

是将“活”字的灵动、变通之道发挥到极致，跳出具象字形，诠释了生命动态养生的至高智慧。传统时辰养生刻板拘泥，而道家先贤提出“活子时”之说，紧扣“活”字流动、变通的本义，认为养生不必死守时辰规矩。所谓“活”，便是顺应身体生机节律，当身心澄澈、阳气初生、津液自生之时，便是最佳养生时机。此时静坐敛神、吞咽津液、疏导气机，顺应体内活水流通之势，即可疏通瘀滞、培补元气。这一典故打破僵化养生误区，完美呼应“活”字本义，阐

释了养生贵在灵活通达、顺势而为的核心要义。

纵观这些养生典故，无一不贴合“活”字的双重真谛。从孙思邈咽津固本，到苏轼惜气养神，再到道家活子时顺势养生，本质都是读懂了“活”的精髓：生机在于流通，长寿贵在守源。古人以字悟道、以典传法，无需丹药奇方，仅凭顺应自然、养护津液、通达气机，便守住生命活水。时至今日，这些依托“活”字传承的养生典故，依旧是最朴素、最高效的日常养生之道。

本报记者 李由