



说文解字话养生

走 打通气机养好筋骨

《说文解字》释“走”字:“走,趋也。从夭止。夭止者,屈也。”上古之时,“走”并非今日缓步慢行之意,而是屈膝摆臂、屈伸疾行的姿态。字形之上,“夭”为身形俯仰弯折,“止”为足部步履动静,二者相合,勾勒出人体筋骨开合、气机流转的生动模样。



屈伸为生机,动滞分盛衰

“走”字的造字本义,彻底打破了世人“养生重在静守进补”的片面认知,确立了“动则不衰”的传统养生基调。古人对人体观察细致入微,认为生命的本质是动态循环,而“夭止屈伸”的行走姿态,恰好契合人体经络、筋骨、脏腑的运行规律。人体经络遍布周身,气血津液的流转、脾胃水谷的运化,皆离不开肢体的舒展活动,筋骨屈伸则经络疏通,肢体凝滞则气机闭塞。中医经典所言“久坐伤肉,久静伤气”,恰是对“走”字养生内涵的反向印证。现代人终日伏案久坐、安逸少动,身形长期僵直,无屈伸、无开合,如同止水枯木,久而久之,气血运行迟缓,痰湿淤积体内,脾胃运化乏力,进而滋生疲惫乏力、肩颈劳损、情绪郁结等各类亚健康问题。反观上古先民,日常步履劳作、屈伸不止,

身形常动、气机常通,故而体魄强健、生机充盈。从“走”字字理不难悟得,养生根本不在于名贵补品,而在于破除凝滞、常保屈伸,让身体回归自然灵动的生命状态。

缓动以养形,有度以延年

随着字义演变,后世“走”从疾行快跑,慢慢沉淀为从容缓步的日常行走,褪去了急促耗气的弊端,形成“缓动养身、动静相宜”的成熟养生理念,被历代养生大家推崇践行。不同于剧烈运动的透支元气、耗伤津液,古法行走养生,讲究顺势舒展、徐徐而行,动而不躁、劳而不累,完美贴合人体养护节律。北宋苏轼深谙动养之妙,倡导“安步当车”,舍弃安逸久坐,以步履舒缓情志、消散郁结,在人生颠沛中守住身心康健。先贤的养生实践,印证了行走的独特价值:走能养形,舒展筋骨、流通气血;走能养脏,助力运化、补益元气;走能养心,舒缓情志、消

解愁闷。“走”字养生,最核心的精髓在于“有度”。疾行之“走”太过躁动,易耗气伤元;终日静坐不动则气机瘀滞,百病滋生。真正的养生,是取“走”字屈伸流通之妙,避其躁动耗损之弊。日常缓步慢行、适度肢体活动,让筋骨常开合、气血常流转,动静平衡、张弛有度。

“走”字贯穿千年养生文脉,道破健康真谛。养生从无捷径,亦无需繁复功法。摒弃久坐凝滞,坚持步履常动,以屈伸养筋骨,以流通养气血,以从容养心神,在平凡的步履往复间,便可守住身心鲜活,收获长久安康。

人至暮年,脏腑机能渐缓,元气不复年少,猛烈运动只会徒耗身心、得不偿失。而徐徐缓步,不促不迫、不急不躁,四肢随步伐自然屈伸,周身经络随之缓缓舒展。行走带动全身气血运转,胜过名贵补品、复杂养生技法。

体质不同 走法不一

“动则不衰”并非人人同理、人人同度。

老年人忌快走、久走、暴走。老年人肝肾渐衰、筋骨松弛、气血运行放缓,盲目大步疾行易耗气伤津、损伤膝盖脚踝。养生当遵循“小劳为宜、缓行舒展”的原则,效仿“走”字屈伸舒缓之态,步伐轻柔、步履均匀,时长控制在二十至三十分钟即可,微微出汗即为最佳状态,切忌大汗淋漓、气喘乏力,避免透支元气、加重脏腑负担。

体质虚弱、气血不足人群需避开空腹、过劳行走。这类人群适合饭后缓步慢走,速度平缓、步履舒展,借助轻度活动助推脾胃运化、疏通气血,循序渐进提振元气,做到补动结合、养护兼顾。

三高、关节不适等慢病特殊人群,需规避晨起猛走、饭后急走。清晨气血初升、血脉未舒,急促行走易引发气机紊乱;饭后立刻快走会压迫脾胃、阻滞运化。建议稍作歇息再缓步出行,选择平坦路面,避免爬坡、快走。行走重在流通气机,而非强求运动量。

华佗、孙思邈推崇走路养生

历代医家、文人依托“走”字屈伸灵动的内涵,留下诸多传世养生典故。

内经古训:广步于庭,顺时养气

最早将“走”与养生深度结合的典故,源自《黄帝内经》。书中提出“夜卧早起,广步于庭”的四时养生法,是上古先民践行“走”字养生的核心准则。所谓“广步”,并非急促奔走,而是舒展身形、从容缓行,完美契合“走”字“夭止屈伸”的字形要义。古人春日晨起,舒展肢体、缓步庭院,通过适度行走舒展

筋骨、升发阳气,疏解一夜气机凝滞。养生之动,贵在舒展有度、顺应天时,通过步履屈伸调和周身气机,让身体顺应自然节律。时至今日,这依旧是适配大众的基础养生方式,破解了“久坐伤身”的亚健康难题。

华佗动养:动摇流通,百病不生

汉魏名医华佗深谙“走”字动态养生之道,留下“动摇则谷气得销,血脉流通,病不得生”的传世名言,成为行走养生的经典典故。华佗摒弃静养固守的片面认知,指出人体气机血脉,唯有通过

持续屈伸走动、肢体动摇,才能正常运化流转。人体脾胃运化、气血循环,最怕凝滞不动,而适度行走、缓步屈伸,恰好能助力水谷消化、疏通经络血脉。他倡导日常勤行、常动不倦,反对久坐僵卧。

药王延寿:小劳常走,固护元气

唐代药王孙思邈百岁长寿,其养生核心便依托“走”字真谛,留下“养性之道,常欲小劳”的经典养生典故。孙思邈毕生不追求静坐静养、过度进补,主张养生贵在微动、常动、

适度动。他每日坚持缓步行走、舒展肢体,以步履舒筋活络、运化脾胃。在其养生体系中,行走是最佳的“小劳”之法,不耗气、不伤津,却能疏通周身经络,提振脏腑阳气。正是常年践行“走”的养生智慧,屈伸有度、动静相宜,让他体魄强健、神采不衰,印证了缓行常动、日积月累的养生力量。

他认为久坐安逸会致气机淤滞、脾胃虚弱,而缓步慢行,契合“走”字灵动不滞的内核,既能活动筋骨、疏通气血,又能舒缓情志、消解郁结。

本报记者 李由