

# 以心御身 守和延年

“心”字是一个象形字,心居人体正中,为五脏主宰,既是主血脉的脏腑核心,也是藏神明的情志根本。古有心属火之说,主一身阳气与气血运行,心气平和则血脉通畅、精力充沛。汉字中所有情志字皆从心,说明喜怒思虑皆由心生。养生核心在于养心静心,不妄思、不躁进、不暴怒,收敛浮躁心火。



## 心为君主之官

“心者,君主之官也,神明出焉。”五脏之中,心如同统领全身的君主,统摄血脉运行、气血盛衰与神志情绪,是维系人体生命活动的根本。古人造“心”字,字形蜷曲内敛,恰似胸腔中藏守的心脏,暗藏核心养生要义:心气宜守不宜耗,宜静不宜散。

心主血脉,全身气血的循环运转皆依靠心气推动。心气充足时,脉搏和缓有力,面色红润透亮,四肢温热舒展;一旦心气亏虚,血行无力,便会出现心慌气短、手脚冰凉、面色暗沉等问题。日常熬夜过劳、体力透支、思虑过重,都会持续耗损心气,如同君主操劳无休,进而导致脏腑失序、机能紊乱,各类虚损病症随之滋生。

心主神明,掌控人的思虑、情绪、睡眠与记忆。心神安定,则思维清晰、睡眠安稳、心态平和;心神躁动,则失眠多梦、烦躁焦虑、健忘恍惚。

古人所造思、愁、恐、恨等字,皆以心为底,足以证明一切情志波动,根源皆在于心。极端情绪最伤脏腑,大喜伤心、暴怒扰心、思虑耗心、忧悲抑心,情绪失衡便是百病开端。

从顺时养生来看,心属火,对应午时十一点至十三点,是心经当令的黄金时段。此时阳气鼎盛、心火易浮,短暂闭目小憩,可收敛浮越心火、平复躁动心神、补足耗损心气,有效改善午后心慌、头昏心烦等不适。此外,心开窍于舌,其华在面,心气充盈则舌润灵活、气色红润,日常观面色、察舌象,便可判别心气盛衰,及时调理身体状态。

## 守心寡欲更平和

“心”的养生智慧,不止于养护有形的心脏血脉,更重在修持无形的心性情志,这是传统养生的核心真谛。肉身诸多病痛,皆由七情内伤、妄心杂念所致,过度执念与情绪内耗,是耗损心神、折损正气的关键根源。

人心本清静平和,却常被

名利追逐、得失计较、爱恨执念束缚,致使心火日夜灼烧、心阴持续耗损。长期心神不宁,极易引发失眠心悸、口干上火、血压不稳,现代高发的焦虑、胸闷、神经衰弱,本质都是妄心躁动、心神失养。道家与医家推崇的“清心寡欲”,并非消极无欲,而是摒弃过度执念,减少无意义的情绪内耗,恪守“心宜静、不宜躁”的养生准则。

养心重在把控情绪尺度,守住身心中正平和。大喜会涣散心气、令人失神,大怒会气血上冲、扰动心神,长久思虑郁结则堵塞心脉、耗伤正气。日常喜怒有度、遇事从容、不嗔不怨、少思少虑,让心神始终舒展安稳,气血自然顺畅流通。

正所谓“药补不如食补,食补不如心补”。很多人执着于服药进补,却终日心烦气躁、杂念丛生,补品难以滋养脏腑,反而滋生虚火。静坐放空、宽心待人、看淡得失,便是最好的养心法门。心为五脏枢纽,心神安定则五脏调和,心火平和则周身顺畅。

## 日常养心妙招

很多人常年失眠烦躁、心慌乏力、精神萎靡、情绪低落,并非身体亏虚,而是心神失养、心火不宁。养生先养心,心神安稳,五脏皆和。

**清淡饮食护心脉** 日常养心需三餐清淡规律,少油少盐,少吃辛辣燥热、生冷刺激食物。可适量食用莲子、百合、小米、银耳等平和食材,滋养心阴、清心降火。同时坚持吃饭七分饱,切忌暴饮暴食,脾胃调和则气血充足,心脏无需过度耗力,血脉自然通畅顺滑。

**情绪调和是养心核心** 少思少怒,稳住心神不乱动。遇事不钻牛角尖,少攀比、少纠结、少猜忌,放下无谓杂念与内耗。心情平和恬淡,心神便不会躁动,气血运行顺畅,从根源减少情志伤身。

**轻柔缓动不耗气** 养心切忌剧烈爆发式运动,大汗淋漓、高强度健身会耗伤心气、损伤心阴。适合养心的运动以轻柔舒缓为主,慢走、拉伸、静坐、慢呼吸、慢跑、太极拳都是绝佳方式。每天坚持二十分钟轻运动,促进全身气血循环,疏通心脉淤堵。日常久坐之余,多做深呼吸,呼气舒缓心火、吸气滋养心气。

## 古贤修心有良方

古贤的修身、处事、释怀、守静之举,诠释了心神安定则百病不生的养生真谛,为现代人浮躁焦虑的生活提供了绝佳的养心借鉴。

诸葛亮在《诫子书》中留下千古名句:“非淡泊无以明志,非宁静无以致远。”这不仅是教子箴言,更是核心养心典故。世人多心浮气躁、杂念丛生,心火终日躁动,心神不得安宁,久而久之便失眠、焦虑、气虚、神疲,这是现代人心神受损的主

要根源。诸葛亮一生运筹帷幄、思虑万千,却始终坚守静心之道,遇事沉稳冷静,不慌不躁、不骄不躁。心属火,静则火敛,躁则火浮。人心一旦浮躁,思虑繁杂,心火上炎,就会耗伤心阴、扰动神明。诸葛亮的养心智慧,在于“守静”。无论身处乱世险境,还是面对繁杂政务,始终守住内心清静,剔除妄念、平复心绪。静心不是消极懈怠,而是收敛涣散的心神,减少无用的情绪内耗和思虑损耗。反观今人,终日攀比焦虑、心

绪纷乱,心火长盛不衰,再多滋补调理也无济于事,读懂宁静守心,便是读懂养心第一要义。

孔子弟子颜回,身居陋巷、一簞食一瓢饮,却能不改其乐。人心之所以疲惫躁动,大多源于欲望过多、执念过重。贪求名利、纠结得失、追逐浮华,会让心神终日奔波、不得歇息,持续耗损心气。颜回安于平淡、清心寡欲,不慕浮华、不逐虚名,内心澄澈纯粹。欲望越少,心神越稳;执念越浅,心

火越平。心气耗损多由妄念而起,过度求索、思虑不休,会掏空心神根基。真正的养心,从不是刻意进补调养,而是减少内耗。守住朴素本心,剔除多余欲望,让心神归于平和,便是固本培元、滋养心气的绝佳方式。

守静可敛心火,释怀可通心脉,寡欲可固心气。现代人身心疲惫、心神亏虚,皆因心绪太躁、执念太深、内耗太重。遇事静心、处世宽心、生活淡心,才能长寿。

本报记者 李由