



养血固本 通脉延年

“人之所有者，血与气耳”，血是滋养五脏、濡养周身的生命根基，是人精气神的物质本源。从字形溯源到养生践行，“血”字不止是生理符号，更暗含“宜养、宜静、宜通”的养生真谛。读懂“血”字的深层寓意，养好一身气血，便是守住健康长寿的根本。



血为生命濡养之本

在古人认知中，血不是普通的体液，而是凝聚天地精气、维系生命存续的核心物质，是人体最珍贵的生命养料。血有形有质、温润绵长，主濡养、主滋润、主安神，撑起了人体一切生命活动。

一身脏腑、皮肉、筋骨、五官九窍，皆需血液滋养方能正常运转。肝受血而能视，足受血而能步，掌受血而能握，脑受血而能思，血液充盈通畅，人的面色红润、精力充沛、筋骨强健、神志清明；一旦血虚亏虚，滋养无源，便会面色萎黄、头晕乏力、视物昏花、精神萎靡，百病皆生。

“血”字的养生第一层深意，便是养血清虚，贵在充盈守恒。血液的生成根源在于脾胃与肝肾，脾胃为气血生化之源，负责运化水谷、生成新血；肝藏血、肾藏精，精血同源，相互滋生滋养。

现代人大多作息紊乱、饮食不节、思虑过度，长期耗血伤

血，导致血虚体虚。熬夜最耗肝血，思虑过度暗耗心血，节食挑食损伤脾胃生血功能，久而久之气血亏虚，身体机能持续衰退。

养好血的核心，首先是守住“补血之源”。日常饮食清淡规律，多食温润养血、健脾养胃的食材，杜绝生冷寒凉、油腻辛辣，保护脾胃运化功能；早睡不熬夜，夜间是肝脏藏血、精血修复的黄金时段，熟睡则血归肝、精气生；静心少思虑，减少心神内耗，避免心血暗耗。不求大补猛补，只求气血充盈有度、滋养绵长，便是对“血主濡之”最好的践行。

血行通畅能延年

如果说充盈养血是固本，那么通脉活血便是延年，这是“血”字暗藏的第二层养生智慧。血的核心特性是“宜通不宜堵”，血液循行脉络、周流全身，昼夜不息、循环往复，只有气机推动有力、血脉通畅无阻，才能将营养输送至全身各处，同时代谢体内淤浊废物，维持机体阴阳平衡。

“气为血之帅，血为气之母”，气行则血行，气滞则血瘀。很多

人的亚健康问题，并非气血不足，而是血脉淤堵不通。久坐不动、情绪郁结、寒湿入侵、缺乏运动，都会导致气血运行迟缓，形成血瘀。轻则肩颈僵硬、肢体麻木、面色暗沉、长斑乏力，重则经络淤堵、脏腑失调，引发各类慢性问题。

老年人常见的关节僵硬、循环不畅、肢体寒凉，本质大多都是血脉不通、气血不达四肢所致。“血”的养生真谛，从不只是“补”，更在于“通”。补血是固本，活血是通络，一补一通、一静一动，方是气血平衡之道。很多人盲目进补养血，却忽略疏通血脉，导致补而不通、淤积内生，不仅无法养生，反而加重身体负担。

真正的养血养生，是先通后补、通补兼顾。日常通络养血，贵在温和有度、持之以恒。适度舒展运动，慢走、拉伸、揉按经络，助力气血循环，破除淤堵；调节情绪、少怒少郁，肝气条达则血脉通畅，肝郁气滞则淤血内生；四季做好保暖，寒凝则血瘀，温通方能血畅。

分龄养血 各有章法

青年多耗血、中年多瘀血、老年多血虚，找准自身问题，对症调理、分龄养血，才能精准补足气血、养护本源。

青年人养血重在戒耗防损，守住气血。青年人群养血应坚持规律作息，杜绝熬夜，夜间熟睡助力肝脏藏血；三餐规律，少吃生冷寒凉，养护脾胃气血生化之源；减少无端思虑、情绪内耗，避免心血暗耗；每日适度运动，疏通气血、杜绝淤堵，守住天生充足的气血根基即可。

中年人养血重在通补兼顾，化瘀生新。中年养血可适度食用红枣、桂圆、当归等温润养血食材，补足气血亏虚；同时注重疏肝通络，少生气、少郁结，避免气滞血瘀；坚持拉伸、慢走等温和运动，疏通周身经络，化解陈年淤堵。先通血脉、再补气血，让新血可生、旧淤得散，气血循环通畅，方能缓解疲惫暗沉、体虚乏力等问题。

老年人养血重在温润慢补，固本培元。老年人养血以温和滋养、循序渐进为原则。饮食侧重清淡温补，多食山药、枸杞、桑葚等平和养血食材，健脾养胃、滋养精血；日常静养为主，避免过度劳累和剧烈运动。

古贤养血有良方

血藏生机、濡养五脏，是人精气神的根基。古人早已深谙“养血即养命”的道理，诸多古代名人，无论是医道大家、文人雅士，还是宫院长老，皆有专属的养血之道。他们不靠猛药厚补，而是以作息养心、以饮食养血、以情志调血，在日常点滴中养护一身气血，留下诸多值得借鉴的千年养生智慧。

药王孙思邈是古代养血

的集大成者，他一生钻研医道、济世救人，更懂得自养气血、固本延年，最终寿逾百岁，体态康健、神志清明。孙思邈的养血之道从不是名贵滋补，而是顺时静养、食补温和、少耗精血。古人有言“人老血虚，百病丛生”，孙思邈深知，人体精血最怕过度消耗、肆意透支。

南宋大儒朱熹一生治学不辍、潜心著书，常年伏案苦读、思虑繁多，极易暗耗心血。不同于

世人一味进补的养生误区，朱熹的养血之道，重在孝亲养血、清淡固本、戒耗守元。他深知脾胃为气血生化之源，脾胃虚弱则生血无源，思虑过度则心血亏虚。

一代女皇武则天年过八旬依旧神采奕奕、面色红润。武则天日理万机而善敛心神，静卧以助肝藏血，减少思虑郁怒耗伤营血。她在感业寺时，静坐修心，以静敛神，减少思

虑暗耗心血，入夜安歇，顺应“人卧则血归于肝”，守住藏血节律。她常用益母草炼留颜方，益母草“行血而不伤新血，养血而不滞瘀血”，端午采益母草、制为粉，外洗润肤，疏通面部血脉、焕润气色，又名神仙玉女粉。她节制饮食，常食山药、莲子、百合等平和药粥，恪守七分饱，减少膏粱厚味耗伤脾胃。脾胃为气血生化之源，脾胃安，则新血自生，这是养血根基。 本报记者 李由