

品读冷谦的养生智慧

冷谦是明代著名养生学家、书画家、音律家,史料记载其寿逾百岁。冷谦著成养生经典《修龄要旨》,以简易、务实、可落地的养生方法,构建起一套形神兼顾、动静相宜、顺应自然的完整养生体系。其养生核心为顺时调摄以养天时、调息归元以养内气、导引塑形以养身形、淡食静心以养元神。



淡食静心 以养元神

饮食与情志养生,是冷谦长寿之道的根本保障。

冷谦一生恪守“淡食能多补,清心可延年”的养生准则,他认为,世人养生多执着于进补、练功,却不知百病生于口、百病起于情,饮食不节、情志不调,是损耗元气、折损寿命的核心元凶。因此,其养生体系的终极落点,便是饮食清淡固本、情志恬淡守神,以极简生活方式,养护身心本源。

饮食养生方面,冷谦核心主张“淡食养生、少食养胃、忌贪忌腻”。他明确提出,真正的滋补从来不是名贵药膳、珍馐美味,而是清淡、简约、适配脾胃的日常饮食。

人体脾胃为后天之本,气血生化之源,肥甘厚味、辛辣油腻、重盐重酱的食物,会加重脾胃运化负担,滋生痰湿、淤热,堵塞经络、耗损气血,久而久之引发百病。而清淡饮食,以杂粮、蔬菜、清淡肉食为主,少调味、忌厚重,可让脾胃轻松运化,持续生化气血、滋养脏腑,实现“淡补胜于浓养”。同时,冷谦强调饮食有度、三餐规律,切忌暴饮暴食、饥饱无常。过饱则脾胃壅滞,积食生热、痰湿内生;过饥则气血亏虚、脏腑失养。他主张三餐七分饱,定时定量、细嚼慢咽,兼顾饱腹与运化,杜绝饮食内伤。

除此之外,他忌食生冷寒凉、不洁之物,规避寒凉伤阳、邪气入体,守护脾胃阳气与体内真元,为全身健康筑牢后天根基。极简的饮食理念,摒弃了养生的功利化与复杂化,回归饮食养人的本质。

情志养生层面,冷谦倡导“清静无为、寡欲少思、心态平和”。养生重在养神,神凝则气聚,气聚则体健,神散则气耗,气耗则体衰。冷谦认为,过度思虑、暴怒、焦虑、贪欲、纠结,都会耗损心神、扰动气血,导致脏腑阴阳失调。

本报记者 李由

顺时调摄 以养天时

“天人相应”是冷谦养生思想的根基。冷谦认为,人体生命活动与天地四时、昼夜寒暑的节律紧密相连,人体的气血盛衰、脏腑开合、阴阳消长,皆随自然时序变化而更迭。

春季切忌压抑气机、久坐懒动。日常起居宜早睡早起,晨起开窗通风,吸纳清阳之气,适配春日阳气生发的节律。情志上需戒暴怒、忌郁结,避免肝气郁滞,诱发胸胁胀痛、情绪烦闷等问题。饮食上减少生冷酸涩之物,多食辛温清淡食材,助力阳气升发、肝气条达。

夏季最忌贪凉过度,久坐空调、多食寒凉冰水。起居上宜晚睡早起,顺应昼长夜短的时序,正午酷暑之时可小憩片刻,养心安神、恢复心气。饮食需清淡利湿,杜绝肥甘厚味、辛辣燥热之物,避免加重体内暑湿积热。夏季需静心少躁、戒躁平气,防止心火过盛耗伤阴液,做到“心静自然凉”。

秋季需注重滋阴润燥、收敛气机。起居上早睡早起,顺应阳气收敛之势,晨起可适度舒展身心,不可大汗淋漓,防止津液耗损。饮食上多食温润养阴食材,远离辛辣燥烈之物,养护肺津肺气。情志上需杜绝悲秋伤怀,保持心态平和开朗,避免情志消沉,阻滞肺气收敛,破坏脏腑阴阳平衡。

冬季应早睡晚起,待日出而动,规避晨寒,养护肾阳。冬季不宜过度运动,以舒缓静养为主,避免阳气外泄。饮食可适度温补,忌生冷寒凉,滋养肾精、温固元阳,为来年四时气血生发筑牢根基。

冷谦的四时养生法强调顺势而为,以自然之道养自然之身。

调息归元 以养内气

调息养气是冷谦养生体系的核心精髓。

冷谦认为人体健康的核心在于水火相济、阴阳平衡,命门真水与相火相互依存、相互制约,水亏则火旺,火衰则水寒,水火失衡便是百病之源。

他总结出“长生十六字诀”:一吸便提,气气归脐,一提便咽,水火相见。

“一吸便提,气气归脐”讲究吸气之时凝神静气,轻轻提升小腹与会阴之气,将周身散乱之气缓缓归于丹田脐下之处。此法通过深长呼吸配合提气,引导气机下沉,充盈丹田、滋养肾气,疏通下焦经络,改善气虚、气滞、腰酸乏力等问题。长期练习可固本培元,让体内元气凝聚不散,杜绝气机耗损。

“一提便咽,水火相见”重在气提归元后,闭口凝神,将口中滋生的津液缓缓咽下,伴随气机下沉送入丹田。中医有言“津为肾水”,口中津液是人体珍贵的阴液,可滋养脏腑、润泽经脉、平衡心火。心火在上为阳热,肾水在下为阴寒,心火不降则燥热内生,肾水不升则寒湿内聚,而咽津归元的动作,可引导心火下行温肾水,肾水上济养心火,实现水火相交、阴阳平衡,从根源上解决阴虚火旺、心肾不交导致的失眠、多梦、烦躁、乏力等问题。

冷谦通过嘘、呵、呼、咽、吹、嘻六字吐纳,对应调理肝、心、脾、肺、肾、三焦。不同字音的气息吐纳,可针对性排出脏腑浊气、疏通经络淤堵、补充脏腑清气。整套调息体系动静结合、内外兼顾,既可以调和瞬间气机,又能长期滋养真元,行立坐卧皆可操练。

导引塑形 以养身形

冷谦养生秉持“静以养神,动以养形”的核心理念,认为只静不动则气血淤滞,只动不静则元神耗散,形神双修方可长久康健。

晨起梳头是冷谦养生的日常必修课,他主张每日梳头两百下左右。头部为诸阳之会,汇聚全身经络阳气,梳头可刺激头部穴位与经络,疏通头部气血,清利头目、提神醒脑,改善头晕、困倦、脱发、失眠等问题,同时助力全身阳气升发,开启一日生机。

日间闲暇之时,可常摩面揉肤,揉搓面部至微微发热,能疏通面部经络、滋养气血、延缓肌肤衰老,同时调和面部脏腑反射区,养护脏腑功能。

睡前揉腹、搓腰是冷谦护养脾胃、固护肾气的关键方法。腹部为脾胃所在,是气血生化之源,每日顺时针轻柔揉腹,可促进肠胃蠕动、疏通腹部经络、运化水湿,改善积食、腹胀、便秘、脾胃虚弱等问题,助力气血生化。腰部为肾之府,反复搓腰至温热,可刺激肾脏穴位,温补肾阳、滋养肾精,缓解腰膝酸软、体虚乏力,夯实人体先天之本。

除此之外,他倡导日常适度拉伸四肢、活动关节,避免筋骨僵硬、经络淤堵,让周身气血时刻保持通畅。

对于传统导引锦法,冷谦着重优化了动作节奏与练习心法,摒弃花哨招式,强调形气合一、舒缓自然。

练习时不求速度、不求力度,重在形体舒展、呼吸均匀、心神专注,通过肢体微动带动气血流转,实现舒筋活络、行气活血、强身健体的效果。

其导引之法不耗气血、不伤筋骨,老少皆宜,长期坚持可让形体强健、经络通畅,从根源上规避筋骨劳损、气血淤滞类疾病。