

从宋词看文人的情志养生

宋词是宋代文人墨客情感的容器，是平仄韵律间的心灵独白，更是中华情志养生文化的生动载体。宋代文人士大夫们将对情志的调养、对心神的守护，悄悄融入长短句的字里行间。宋词中藏着古人调养情志的智慧，值得我们细细品读、躬身践行。



情志有节

情志养生的核心，在于“调和”——既不压抑内心的情绪，也不任由情绪肆意宣泄，做到“纵而有节，抑而有度”。

苏轼堪称“情志调和”的典范。他屡遭贬谪，从京城到黄州、惠州、儋州，仕途坎坷，颠沛流离，历经人生的大起大落，却始终能在悲喜之间找到平衡，不沉溺于失意，不狂喜于顺遂。在被贬黄州期间，他写下《定风波·莫听穿林打叶声》，途中遇雨，本是寻常小事，却被他赋予了深刻的人生寓意。风雨象征着人生的坎坷与挫折，而“吟啸且徐行”的从容、“一蓑烟雨任平生”的豁达，正是他对失意情绪的适度疏导，不抱怨、不沉沦，而是以平和的心态接纳困境，将负面情绪转化为前行的力量。

寄情山水

中医认为，“郁则发之”，当内心有郁结，情绪有积压时，最有效的方式便是找到合适的出口，将负面情绪宣泄出来。

宋代文人大多偏爱山水，常常寄情于自然景致，在青山绿水、清风明月中疏解内心的忧思与郁结，这正是一种天然的情志疗愈方式。自然的澄澈与辽阔，能抚平内心的浮躁与焦虑，能化解心中的愁绪与苦闷，让身心回归平和，这种“寄情山水”的养生方式，在宋词中随处可见，成为古人情志养生的重要途径。

苏轼常常通过寄情山水来疏解内心的失意与郁结。被贬黄州期间，他常常游赤壁、赏江水，在自然景致中寻求心灵的慰藉，写下了《念奴娇·赤壁怀古》《前赤壁赋》《后赤壁赋》等千古名篇。面对壮阔的江景，他心中的失意与苦闷被稀释。

闲情逸致

情志养生的关键，在于滋养心神，让心灵始终处于平和、愉悦的状态。

宋代文人大多有着丰富的雅趣，品茶、赏花、弹琴、读书、下棋、垂钓，这些闲情逸致不仅是他们生活的点缀，更是滋养心神、调和情志的重要方式。在这些雅趣之中，他们凝神静气，专注当下，忘却世俗的烦恼与焦虑，让心灵得到滋养与安顿，这种“以雅趣养心神”的养生方式，在宋词中得到了充分的体现，成为古人情志养生的重要组成部分。赏花是宋代文人滋养心神的重要雅趣。花的芬芳与艳丽，能让心情愉悦，缓解负面情绪，滋养心灵。苏轼在《减字木兰花·花》中描写了赏花的惬意，在朦胧的月色中，欣赏花朵的娇艳，内心的浮躁与忧思慢慢消散。

以词抒怀

宋代文人将内心的喜怒哀乐、忧思苦闷，都诉诸笔墨，写成词作，在创作的过程中，完成情绪的宣泄与心灵的救赎。这种“以词抒怀”的方式，既是一种文学创作，也是一种情志养生——通过文字，将内心积压的情绪宣泄出来，化解心中的郁结，让心灵得到释放与滋养，从而达到调和情志、守护健康的目的。

李清照的词作是“以词抒怀、情志宣泄”的典范。她的一生，经历了国破家亡、夫死物散的巨大变故，内心的悲喜与忧思，都在词作中得到了淋漓尽致的体现。前期的她，生活幸福美满，词作多写闺阁之乐、相思之情，情绪明快而愉悦，如《如梦令·常记溪亭日暮》《点绛唇·蹴罢秋千》，这些词作既表达了她内心的喜悦与幸福，也实现了情绪的自然流露，滋养了心神。国破家亡、丈夫去世后，李清照的生活陷入了绝境，内心的悲伤与苦闷难以言表，她便将这份悲恸诉诸词作，在笔墨之间宣泄内心的痛苦。她的《声声慢·寻寻觅觅》将她内心的悲伤、孤独与苦闷宣泄得淋漓尽致。

喝下“卤水” 老人昏迷

60岁的吴女士家住农村，牙口不好，最爱吃自家做的老豆腐。做老豆腐离不开卤水，这是传统的豆腐凝固剂，能让豆浆凝结成块。吴女士的老伴做完豆腐后，因省事将剩余卤水倒进茶杯。吴女士忙完家务口渴，随手端起茶杯猛灌几口，察觉口感苦涩才知是卤水，未放在心上。

半夜，吴女士突发剧烈腹痛、头晕乏力，逐渐意识不清。家人发现后先将其送往当地医院，因病情危重，14小时后转至浙江大学医学院附属第一医院抢救。急诊科主任陆远强接诊后，立即安排急查电解质，发现吴女士的血钾是正常值的数倍，血钾仅为正常值一半。

吴女士被确诊为卤水中毒、高镁血症、代谢性酸中毒等，还伴有呼吸衰竭、心肌梗塞。

卤水是海水或盐湖制盐后的残留母液制成，对皮肤和消化道有刺激腐蚀性。很多人疑惑，吃卤水做的老豆腐为何没事？陆远强解释，卤水中毒仅发生在高浓度、大量口服的情况。日常吃的老豆腐，残留的微量卤水会被肠胃稀释代谢，不会造成伤害；但误服高浓度卤水，大量镁离子会使体内蛋白质凝固，破坏黏膜、抑制中枢神经，引发昏迷甚至死亡。

正确急救方式是：立即喝豆浆、牛奶或鸡蛋清中和毒素，第一时间拨打120，保持呼吸道畅通。

江晨

词藏典故 静养心神

宋词文人常借古典典故寄寓心境、涵养情志，将修身养心、恬淡安命的养生智慧融入词作，所用典故多源自先贤隐逸、悟道、安身立命的人生范式，成为古人调养情志、颐养心神的精神依托。

邵雍静坐澄心

北宋邵雍闭门静坐、闲吟养性的典故，主张百病生于情、情淡则病轻，以静坐息虑、澄心敛思调养情志。宋词文人承袭其思想，推崇闲居独处、静心自省，摒弃浮躁妄念，让心神归于安闲，以此调和七

情、涵养元气。

陶渊明东篱归隐

陶渊明采菊东篱、心远地偏的隐逸典故，是宋词情志养生最常用的意象。世人借陶渊明看淡功名、归隐田园的人生选择，表达挣脱世俗羁绊、放下名利执念的心境。不被俗世纷争劳心耗神，看淡得失、安于清简，以此疏解忧思焦虑，疏肝解郁，养平和淡泊之气。

严光垂钓江湖

东汉严光辞官归隐、垂钓富春江的典故，为宋词隐士词人所

偏爱。借严光淡泊名利、寄情山水的行为，表达远离官场倾轧、退守自适的人生追求。置身山水之间，放空思绪、舒缓心绪，借自然之静抚平心中块垒，达到怡情养性、安神宁志的养生效果。

庄子心斋坐忘

源自庄子虚静无为、心斋守神的思想，主张摒除杂念、淡泊寡欲，不被外物荣辱扰动心神。宋人作词多化用此典，追求外境不扰、内心澄宁，以静养神、以静制躁，契合中医“恬淡虚无，精神内守”的情志

养生之道，苏轼等词人常以幽居独处、超然物外的笔意化用此典，排解仕途郁结，平复心绪起伏。

心斋贵在虚静敛心，摒除耳目的外惑、心智的杂念与世俗的欲望，收回向外驰逐的心神，使内心空明澄澈、不执不扰。

坐忘重在离形去知，忘却形体的劳逸疾苦，抛开世俗的是非智巧，放下对皮囊得失、荣辱生死的执念。不被肉身感受所牵绊，不被心机思虑所劳役，便能挣脱身心桎梏，让生命随自然大道运行。

本报记者 李由