



说文藏养 解字载道



许慎的《说文解字》作为我国第一部系统分析汉字字形、阐释字源的经典著作,暗藏着一套朴素而深刻的养生哲学。《说文解字》以“形训”为核心,通过拆解汉字的构形,将先民对生命、健康、自然的认知融入字形之中,延伸至饮食、起居、情志、运动、防病等方面。

养字藏道

从《说文解字》中“养”字的释义与对应典故,可读出先民的养生传统。

《说文解字》中,“养”字暗含“从羊、从食”的字形逻辑,“羊”象征温和、补益,“食”则直指饮食本源。对应上古神农氏尝百草发现羊肉性温,教先民食用羊肉温中益气、抵御严寒,以及周代“羊羹”成为王室养生食材、专门调理身体的典故,可见“养”的核心是通过温和、适宜的饮食,为身体补充元气、滋养脏腑,这是养生的基础前提。

“养”字本义为“供养、调养”,强调“循序渐进、久久为功”,而非急于求成。无论是先民通过长期食用谷物、羊肉滋养身体,还是后世遵循饮食、起居规律调养身心,都契合“养”字所蕴含的“长久养护”之道。

生蕴天则

再看“生”字,下为“土”,形象地描绘出草木从土壤中破土而出、蓬勃生长的模样,其本义为“生长、产生”,延伸为“生命、生机”。

许慎以草木生长喻生命存续,暗含着深刻的养生哲理:生命如同草木,需依托土壤(自然环境)的滋养,遵循“生、长、收、藏”的自然规律,不可违背时节、逆势而为。

章太炎在《说文解字授课笔记》中也提到,“生”的本义为草木出土,是“发生”之意,而人生之“生”,亦如草木,需顺应自然规律,才能保持生机盎然。

“生”是生命的本源与生机,老人应以温和适度的方式,顺应自然规律,滋养生命本源,维系生机活力。这种“顺自然、重滋养”的理念,贯穿于传统养生的方方面面。

五谷为食

饮食养生的核心是“食”,《说文解字·食部》记载:“食,一米也。从亼,亼声。”“亼”为谷物成熟之形,“亼”为集合之意,寓意“食”的本质是谷物,是维系生命的根本。

古人认为,谷物是天地之气的凝结,最能滋养人体正气,因此将五谷作为饮食的核心,这与现代养生“主食为主、均衡膳食”的理念不谋而合。《说文解字》中记载的“稻、黍、稷、麦、菽”五谷,分别对应不同的性味与功效,如“稻”为水生,性凉,可清热润燥;“黍”性温,可温中健脾;“稷”性平,可益气养身,先民通过长期实践,总结出“五谷搭配、性味调和”的饮食原则,避免单一饮食导致的营养失衡。

味和养身

《说文解字·口部》记载:“味,滋味也。”作为形声字,“口”为形旁,表义,说明其与口舌感知的食物滋味相关;“未”为声旁,表音,而“未”在甲骨文中形似枝繁叶茂的草木,暗含新鲜食材之味,藏着“食取自然本味”的养生初心,这也是“味”字养生道理的根基。

“味”字的核心养生智慧,在于“调和适度,不偏不嗜”。《黄帝内经》中有“谨和五味,骨正筋柔;气血以流,腠理以密”。《说文解字》中“味”的本义虽为滋味,却暗含“适度取舍”的深意,古人将五味与五脏对应,酸入肝、辛入肺、苦入心、咸入肾、甘入脾,五味均衡方能滋养五脏,偏嗜其一则会损伤脏腑。

先民通过长期实践,深知“味”的取舍关乎养生。《彭祖摄生养性论》中便强调“五味不得偏耽”,过酸伤脾、过辛伤肝、过苦伤肺、过咸伤心、过甘伤肾,这正是对“味”字养生内涵的延伸。

雷暴防喘 护佑安康

立夏之后,对流天气多发,每逢雷雨天,有些人就会出现憋气、咳嗽等不适症状。您知道吗?这可能与雷暴哮喘有密切关系。

雷暴发生时,强烈的上升气流把地面的花粉、真菌孢子等过敏原带到空中,这些过敏原在高空富含水汽的环境中,因渗透压及雷击作用破裂成细小可吸入颗粒,再随雷暴的下沉气流回到地面,极易被吸入下呼吸道,诱发哮喘急性发作。

本身患有哮喘、过敏性鼻炎的人群,是雷暴哮喘的高危人群。

首都医科大学附属北京世纪坛医院变态反应中心主任医师王学艳表示,雷暴预警后,应在预计雷暴发生前2小时返回室内;雷暴结束后至少等待4个小时再出门。必要外出时,要穿长袖衣裤,正确佩戴防护口罩、密封性好的护目镜。外出回家后应立即更衣并单独清洗衣物,及时洗脸、漱口、冲洗鼻腔。若出现明显喘憋,用药后症状无缓解,一定要及时到正规医院就医。

提到“哮喘”,很多人首先想到的是剧烈喘息、呼吸困难等症状。但专家表示,实际上有些哮喘并不表现为“喘”。

首都医科大学附属北京朝阳医院呼吸与危重症医学科主任医师施焕中表示,如果长时间反复出现干咳,特别是慢性咳嗽,再出现胸闷等其他症状的时候,就要到呼吸专科就诊。

施焕

字蕴养生 典故传智

许慎的《说文解字》暗藏朴素的养生哲学,其对汉字的字形释义,与诸多流传千年的历史典故相呼应,生动诠释了“顺应自然、调和身心”的养生理念,这些典故也成为先民养生智慧的实践佐证,流传至今。

后稷教民种五谷

后稷作为上古农神,分辨出稻、黍、稷、麦、菽五谷,教先民开垦耕种,改变“茹毛饮血”的生活方式,让先民通过食用谷物滋养身体、增强体质,印证了谷物是生命根本的养生

理念。

商汤问鼎

伊尹向商汤阐述“五味调和”之道,主张“五味过则伤脏腑,适度则养身心”,为后世饮食养生提供了重要借鉴,体现了“调”字的内涵。

道家炼丹养生

《说文解字》释“丹,巴越之赤石也”,本义为朱砂,对应“道家炼丹养生”的典故。《抱朴子·内篇·金丹》中记载,道家以朱砂为原料炼制丹药,主张通过丹药调养身体、滋养精气,同时结合

心性修炼,达到“形神合一”的养生境界;虽后世可知丹药并非万能养生之法,但这一典故呼应了“丹”字“药物之精”的延伸义,也体现了古人探索身心调养、追求健康长寿的尝试,与《说文解字》中“丹者石之精”的释义相契合。

颜回心和养身

颜回身居陋巷,却能保持心境平和、怡然自得,避免过度思虑与情志过激,完美诠释了心性平和是养生核心,呼应“心”字的养生内涵。

祭祀之礼

《说文解字》释“礼,履也。所以事神致福也”,本义为祭祀的规矩,对应“古人以礼养生”的典故。古人认为,遵循礼仪、节制言行,可平复情志、调和身心,祭祀时的庄重能让心境平和。

卧息养身

药王孙思邈“卧息养身”的故事,则诠释了“卧”“息”二字的智慧,他遵循“日出而作、日落而息”,强调闭目养神、调和呼吸,享年百有余岁,成为起居养生的典范。

本报记者 李由