



顾字有韵 体悟安康



“顾”字本义是“回头看”，暗含“回首观照、用心审视”之意。“顾”衍生出顾护、兼顾、眷顾、固本等多重内涵，字字贴合中医“治未病、重调和、固根本”的养生核心。从“顾”字拆解，可从回顾自省、顾护脏腑、兼顾平衡、固本守神四个维度，读懂藏在汉字里的养生真谛。

回顾自省

“顾”是向内审视、自我观照的生命智慧。中医养生最核心的前提是“自知”，知晓自身状态、察觉细微失衡、反省行为偏差，正如《道德经》所言“知人者智，自知者明”。

古人养生，最重“每日三省”，而“顾”就是“省”的具象化。回望作息，是否熬夜耗阳、晨起慵懒？回望饮食，是否贪凉伤脾、过饱积滞？回望情志，是否易怒伤肝、思虑耗血？回望身形，是否久坐坐滞、久卧气虚？这种“回头看”，是对身心状态的全面扫描，更是对日常行为的复盘修正，正如“顾影自怜”并非消极，而是观照身形、体察疲惫；“瞻前顾后”亦非犹豫，而是兼顾当下与长远，不贪一时之快，不积长久之患。现代人不可缺少“顾”的自省之心。

顾护脏腑

“顾”的核心引申义是顾护、照料、守护，这是中医养生的核心要义，顾护脏腑之本，守护气血之源，护正气、避邪气，固根本、防损耗。

人体是一个有机整体，脏腑为根、气血为养、正气为卫，养生的本质，就是用“顾”的用心，守护好脏腑功能，筑牢生命根基。

脾胃为“后天之本，气血生化之源”，饮食水谷的运化、营养物质的输布，全赖脾胃功能健全。“顾脾胃”是养生第一要务，正如国医大师路志正提出“顾润燥”，核心便是顾护脾胃的阴阳平衡。脾喜燥恶湿，胃喜润恶燥，顾护脾胃需温脾不燥、养胃不腻，饮食有节、起居有常。老人日常应少贪凉饮冷、少暴饮暴食、少思虑过度，便是对脾胃最好的顾护。三餐规律、清淡易消化、七分饱为宜，便是脾胃养护的根本。

兼顾平衡

“顾”是兼顾、周全、平衡，讲究阴阳平衡、气血调和、脏腑协调、身心合一，不偏执一端、不厚此薄彼，方能实现长久健康。

人体健康的本质是“平衡”，衰老与疾病的根源是“失衡”，“顾”的养生智慧，便是兼顾各方、调和阴阳，让身体始终处于动态平衡状态。

中医认为，人体阴阳需与自然阴阳同步，“顺四时而适寒暑”是养生根本。“顾阴阳”即兼顾昼夜阴阳、春夏阳秋冬阴、脏腑阴阳、气血阴阳。白天顾护阳气，适度活动、生发阳气；夜晚顾护阴精，早睡养阴、收敛阳气；春夏顾护阳气，晚睡早起、适度出汗；秋冬顾护阴精，早睡晚起、防寒保暖。不熬夜伤阴、不过度暴晒伤阳，不贪凉损阳、不燥热耗阴。

固本持守

“顾”是固本守神、持续坚持、用心坚守。“顾”是日复一日地用心守护、年复一年地坚持践行；养生不是一蹴而就的速成，而是固本培元、守神敛气、久久为功的生命修行。

回望自省需日日坚持，顾护脏腑需时时用心，兼顾平衡需事事周全，唯有长期坚守，方能筑牢健康根基，延缓衰老，安享天年。

养生之本，在于固先天肾气、养后天脾胃、守精气神三宝。精藏于肾、化于脾胃，气生于脾胃、根于肾，神主于心、赖于气血，精气神充足，则脏腑强健、气血调和、衰老延缓。“顾”的固本，便是固精不泄、养气不耗、守神不扰，日常通过饮食养精、运动养气、静坐守神，让精气神始终充盈，生命根基始终稳固。

“顾”守内心平和、守心神安宁、守情志恬淡，不被外界浮华干扰、不被欲望驱使焦虑、不被琐事烦扰烦躁，保持情绪稳定。

古典释顾 身心同养

历史上诸多典故以“顾”为核，藏着“自省、守正、调和、固本”的养生真谛。

华佗“鸱顾”

“鸱顾”，即模仿鸱鸟（猫头鹰）身不动而回头顾盼的动作，是古代核心导引术之一，也是“顾”字养生最经典的具象化。

华佗解释，人体需常动但不可过劳，“动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生”。“鸱顾”的精髓在于头颈缓缓回转，目光回望周身，既拉伸颈肩经

络、疏通气血，通过“回望自省”觉察身体僵硬、酸痛等细微失衡，契合“顾护身形、防微杜渐”的养生要义。华佗将此融入“五禽戏”，传于弟子吴普，吴普坚持练习，年至九十仍耳目聪明、齿牙完坚，印证了“顾”式导引的长寿功效。后世《养性延命录》也载“狼踞鸱顾，左右自摇曳”，将“顾”的导引动作纳入日常养生，流传千年。

《礼记》“顾养”

先秦《礼记》提出“顾养”之说，成为“以德养生”的重要典

故。“顾养”本义是子女对父母的赡养照料，“顾”为用心照看、时刻挂念，“养”为供给衣食、关怀身心。孝亲之“顾”，既是伦理责任，更是自身养生的根基，心怀感恩、常念亲恩，可调和情志、减少忧思，避免“思虑伤脾、焦虑耗血”。

庄子“持竿不顾”

道家养生重“养神”，庄子《秋水》中“庄子持竿不顾”的典故，将“顾”的养生内涵推向“心神内守”的境界。庄子垂钓于濮水，楚王派使者请他出

山为官，庄子手持钓竿，“不顾”使者，淡然拒绝。此处的“不顾”，并非冷漠，而是不被名利牵绊、不被外物干扰，心神向内、不妄外驰。

庄子认为，养生之要在“虚静无为”，过度“顾念”名利得失，会耗损心神、扰乱气血。“持竿不顾”的“顾”，是主动放下执念，不盲目追逐外物，回归内心平静。心神不扰，则气血调和、脏腑安和，这正是“恬淡虚无，真气从之”的养生至高境界，也成为后世道家“守神养生”的核心典故。

本报记者 李由