



培根固本 寿延天年



根,本义为草木深埋地下之本,是树木汲取水土、生发枝叶的源头。草木有根,方能枝繁叶茂、历冬不枯;人身有根,方能气血充盈、延年安康。中医养生素来讲究固本培元、溯本求源,恰与“根”字本义高度契合。人之养生,如同草木养根,根扎得深、养得牢,生命之本方能稳固。

守生命之根

“根”为万物本源,落到人身,先天肾气便是生命之根、立命之根。

人自降生,先天肾精与生俱来,藏于肾中,主宰生长、发育、衰老,是人体最根本的元气源头,如同大树深埋土层的主根,决定着生命的长短与强弱。

古语云:树老根先竭,人老肾先衰。树木枯萎,必先根系衰败;人体衰老,必先肾精耗损。养生先养根,养根先养肾。肾气足,则元气盛、筋骨健、精神旺;肾气亏,则元气散、腰膝软、百病生。很多中老年人养生只知进补、只知锻炼,却不懂护持先天之本,肆意熬夜、过度劳顿,情志纵欲,不断透支肾精,等于自断生命之根。真正的守根之道,在于惜精、藏气、少耗。

老子“深根固柢”

与“根”相关最古老的养生典故,出自老子《道德经》第五十九章:“有国之母,可以长久。是谓深根固柢,长生久视之道。”老子以树木为喻,提出养生核心——深根固柢:树木根系扎得深、主干稳固,方能抵御风雨、四季常青;人若守住生命之本、夯实内在根基,便能延年益寿、久享安康。老子认为,人之“根”在精气神,耗神、纵欲、劳形,如同砍伐根系,必致生命

养脏腑之根

如果说肾气是先天之根,那么脾胃便是人体后天之根、气血生化之根。草木靠根系吸纳水土养分,人身靠脾胃运化五谷精微。

人一生的气血、营养、津液,全都由脾胃化生输送,脾胃强健,则全身脏腑皆得滋养;脾胃虚弱,则百脉亏虚、形体失养。

脾胃就像大树的须根,细密遍布全身,源源不断输送营养,一旦须根枯萎,再强壮的主干也会慢慢衰败。现代人饮食不节、暴饮暴食、嗜凉嗜辣、三餐无序,最先损伤的就是脾胃之根。脾胃一伤,运化无力,吃再多补品也无法吸收,反而堆积体内,生出痰湿、淤堵、慢病。养脾胃之根,不求名贵药膳,贵在日常有度。饮食七分饱,不贪生冷油腻;三餐定时,不饥一顿饱一顿;少思虑郁结,思虑伤脾,忧思耗气。

寻根问典 养致安康

枯萎;而节制欲望、清心寡欲、藏精养气,便是“深根固柢”。这一典故奠定了道家“归根复命”的养生基调:不追逐外物浮华,回归生命本源,守护先天元气,最终实现“长生久视”,成为后世养生的核心准则。

李中梓后天养根

明代医家李中梓留下“肾为先天本,脾为后天本”的千古典故。一患者先天体弱、久病不愈,医者或重补肾、或重健脾,皆无成效。李中梓诊后提出:肾是生命先天之根,藏精主骨;脾是气血后天之根,运化滋养,二者如同树木主根与须根,缺一不可。他以脾肾同补之方,兼顾先天之本与后天之

固情志之根

心为五脏六腑之主,为神明之根,一身情绪、思虑、喜乐、忧恐,皆由心主宰。人心情志无根,便容易喜怒无常、焦虑内耗,进而扰动气血、损伤脏腑。

现代人诸多亚健康、失眠乏力、胸闷烦躁、慢病缠身,多半不是形体亏虚,而是情志之根散乱。执念太多、欲望太盛、攀比太重、思虑太繁,心神终日外驰,无法归根内敛。心神不宁,则气血逆乱;情志不稳,则脏腑失和,久而久之,积郁成疾、积劳成病。

《黄帝内经》倡导“恬淡虚无,精神内守”,正是让浮躁的心神回归本根,不被外物牵引,不被俗事烦扰。懂得给心灵留白,少攀比、少纠结、少怨怼,守住内心平和,就是稳固情志之根。心静则气顺,气顺则血和,血和则身安。

顺时序之根

草木之根,必顺四时生长,春生、夏长、秋收、冬藏,顺应天地节律,方能根深叶茂。人身养生,亦有四时时序之根,顺天时而养,便是让人体生命节律扎根于自然大道,不逆天道、不违四时。

春为生发之根,万物萌芽,人体阳气始升,宜疏泄情志、适度活动,助阳气生发,不压抑、不沉闷;夏为繁茂之根,阳气最盛,宜静心避暑、养护心气,不贪凉饮冷、不熬夜耗阳;秋为收敛之根,万物凋零,宜润肺收敛、清淡养身,少燥怒、多沉静;冬为闭藏之根,万物归根蛰伏,人体宜养肾藏精、早睡晚起,不妄劳作、不耗元气,让身心回归静养本根。

很多人养生违背时序,夏天贪凉伤阳,冬天熬夜耗精,四季作息混乱,等于让生命之根脱离自然节律,根基越养越浅,身体自然容易早衰、多病。

真正懂养生之人,必懂归根复命,顺着四季天时调整作息、饮食、运动与情志,让人体和天地同频共振,把生命之根深深扎进四时自然之中。顺应天时,就是守住养生最大的规律;归根蛰伏,就是给身心留足休养扎根的时间。

应自然,从草木之根中汲取滋养,守护自身生命之本,体现了“天人合一、植根自然”的养生思想。

《灵枢》“根结”理论

中医经典《黄帝内经·灵枢》载“根结”典故,将“根”的养生智慧具象化于人体经络,提出“六经有根,气血有源”。原文记载:“根者,本也;结者,末也。”人体十二经脉之“根”,皆在四肢末端井穴(如肾经涌泉穴、肝经大敦穴),如同树木根系,是气血生发、元气起始之处;“结”在头面胸腹,为气血汇聚之所。上古医家观察到,人手脚冰凉、精神萎靡、脏腑虚弱,皆因“根气不足、经络不通”。

本报记者 李由