



说文解字话养生

采合万象 四时颐身

“采”字字形本义为伸手摘取草木果实,从远古先民采摘果腹,到后世采药疗疾、采撷怡情、采纳生机,“采”字早已超越“摘取”的表层动作,沉淀为顺时取养、聚气凝神、归真守静的养生哲学,藏着古人“天人合一”的生命智慧。



金有德 画

本草养生

在生产力匮乏的上古时期,人类没有成型的医药体系,生存与健康皆依托山野自然,采摘草木根茎、花叶果实,成为抵御病痛、滋养躯体的最初方式,“采”由此成为医药养生的开端。

历经岁月积淀,采摘草药逐渐形成规范的医药认知,诞生四气五味、配伍调理的用药理念。古人遵循身体病痛对症采药,日常小疾采摘浅草嫩叶舒缓,体虚劳损采摘滋补草本调养。采摘而来的本草,兼具食材与药材双重属性,形成药食同源的养生特色。

时至今日,采药衍生出的本草养生依旧沿用,人们采摘天然食材煲汤食补,取用草本药材调理亚健康,本质都是延续“采自然草木,养肉身躯体”的养生逻辑。

草木藏天地灵气,本草蕴千年医道。枝叶花果既可入膳,亦可入药。

活动筋骨

采摘是古人必不可少的日常劳作行为,俯身摘取、抬手采摘、移步寻觅的整套动作,无形之中成为锻炼身体、疏通筋骨的养生方式。“采”依托劳作形态,将运动养生融入生活琐事,无需刻意操练,在日常采摘劳作里调和气血、强健体魄,是古人极简的生活化运动养生。

长期久坐不动易气血淤滞、经络僵硬,而采摘劳作不拘束身形,弯腰舒展腰背,抬手活络肩臂,移步促进下肢气血流通,全身经络在自然动作中慢慢疏通,僵硬躯体得以放松。

不同于高强度习武锻炼,采摘劳作节奏舒缓,强度贴合人体耐受度,属于温和的微动养生。古人每日参与采摘劳作,既能收获生活物资,又能日复一日活动筋骨,避免气血停滞不畅。长期坚持采摘劳作的人,肢体灵活强健,少有筋骨酸痛、肢体乏力的困扰。采摘多置身山野田间,劳作之时,心肺运转更为康健。

采撷风物

养生不单养护肉身躯体,更重在调养精神心绪,心神安稳则身体和顺,心绪躁动则脏腑受损。

古代百姓生活简朴,娱乐方式稀少,采摘自然风物成为大众舒缓心情的方式。闲暇之时走入郊野山林,采摘缤纷花草、饱满果实,满目青翠草木、清新花香果香,瞬间驱散心中郁结。人身处俗世之中,难免心生忧愁、烦闷、焦躁、思虑过重等负面情绪,长期心绪压抑,会损伤脾胃、扰乱气血运行,引发身心不适。而采摘的过程,使人脱离繁杂琐事,专注于眼前草木花果,杂念慢慢消散。

采摘所得的花木鲜果,也成为寄托心境的载体。采摘鲜花摆放居所,清新雅致的景致赏心悦目,平复浮躁心绪;采摘清甜野果品尝,味蕾的愉悦感舒缓精神紧绷;漫步山野采摘绿植,紧绷的神经逐步放松。

顺时采纳

万物生长皆有时节,人体作息也顺应四季更迭。

春季阳气生发,寒气逐渐消散,万物萌芽复苏,古人顺应时节采摘春日新生野菜、嫩芽草木。春季人体肝气旺盛,易肝火上扬、体内积热,春日鲜嫩草木属性清淡温润,采摘食用可疏肝理气、清除冬日堆积内热,贴合春季养生生发的特点,助力身体舒展复苏。

夏季酷暑炎热,湿气弥漫周身,人体易燥热烦闷、脾胃湿滞。古人夏日采摘清热解暑、健脾祛湿的瓜果草本,消暑降温、化解体内湿气,避免暑湿侵扰身体引发不适,契合夏季清热祛湿的养生要求。

秋季气候干燥,肺气易受损,口干体燥、心神不安成为常态,此时采摘润肺生津的果实花叶,滋养肺部、缓解燥气,顺应秋季收敛养护的规律。

冬季天寒地冻,万物蛰伏,人体阳气内敛损耗较大,人们采摘温补根茎食材,固本培元、抵御严寒,守护体内阳气不外泄。

按时采摘、按时取用,不违背自然生长规律,也不违背身体运转规律,这便是顺时采纳的养生核心。这种依托“采”形成的顺时养生,将人与自然紧密联结。

千古采事 百草寻源

“采”字贯穿上古医药、诗经民俗与中医传承,既是古人“顺时取养、采天地精华”的实践记录,也是“形神共养、天人合一”的养生智慧缩影。

神农采药尝百草

上古神农炎帝是“采”字养生的源头典范。西汉《淮南子》记载,远古民众“茹草饮水,采树木之实”,常因误食有毒草木患病,神农遂遍采山野百草,一日而遇七十毒,亲尝其性味、辨其寒热,区分五谷

与药草,总结“四气五味”“君臣佐使”配伍原则,著成《神农本草经》,教民采草药,治病养生。他采茵陈治黄疸、采甘草调和诸药、采枸杞滋补肝肾,奠定“采药养生”的根基,开创“药食同源、采撷疗疾”的养生传统。

商山四皓采芝隐修

秦末战乱,东园公、用里先生、绮里季、夏黄公四位贤者(商山四皓),厌弃暴政,隐居深山,采紫芝为食、伴山林修行,作歌云:“啐啐紫芝,可以疗饥”。紫芝即

灵芝,古人视为“仙草”,久食可益气安神、延年益寿。四皓采芝,不仅是采食养生,更重“采真归朴”,远离官场纷争,不逐名利,每日采芝、静坐、观山,以自然之气滋养身心,最终皆年过八旬、精神矍铄。采天地灵草固形,采山林静气宁心,采淡泊心境杂念,是“隐修采生”的经典范式。

《诗经》采撷之乐

《诗经》云:“采采芣苢,薄言采之”,记载上古女子春日

集体采摘芣苢(车前草)的场景。芣苢嫩叶可食、种子入药,清热利尿、祛湿排毒,是春日应时养生野菜。古人采芣苢,不止为食,更藏三重养生智慧:一为顺时采,春日阳气升发,采鲜嫩草木补肝脾、清积热,契合“春生夏长”;二为劳作养形,弯腰、抬手、移步的采摘动作,舒缓舒展,疏通经络、调和气血,是“微动养形”;三为情志养神,结伴劳作、吟唱歌谣,疏解抑郁、愉悦心神,避免“忧思伤脾”。

本报记者 李由