



悟淡之道 颐养天年

“淡”，左为水，主清、主润、主静；右为炎，属火、属阳、属动。水克火而济火，阴平阳秘，是为“淡”字本义，亦是养生至理。《黄帝内经》言“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，将“淡”从饮食滋味，延伸至情志、生活、心性的全域养生智慧。



秋实 制图

心性淡泊

“淡”从水，水之性柔、之顺、之不争，对应心性养生，核心是心性淡泊、不执荣辱，以柔克刚、以顺合天。

中医讲“阴阳平衡”，而“淡”是心性修养的最高境界，是不争不抢、不卑不亢、顺应自然、天人合一，让身心与天地同频，与自然共振，从而达到健康长寿、自在安然的终极养生目标。

“淡”字的心性智慧，源于道家“无为而治”的思想。《庄子》中的“游心于淡”，便是让心性回归淡泊，不被私欲、名利、荣辱所困，顺应事物自然规律，不强行干预、不刻意强求。人生在世，荣辱得失、是非功过，皆如过眼云烟，心性淡泊，则能宠辱不惊、闲看庭前花开花落；去留无意、漫随天外云卷云舒，内心平和自在，不被外物所扰。

从字理体悟，“淡”右为炎，对应刚强、急躁、对抗；左为水，对应柔和、从容、顺应。心性刚强急躁，便是“炎盛水弱”，凡事争强好胜、斤斤计较，易动怒、易焦虑，耗损心神、损伤脏腑；心性淡泊柔和，便是“水润火柔、阴阳调和”，以柔克刚、以顺制逆。

饮食淡味

“淡”字对应的饮食养生观，核心是五味平和、不尚厚腻，以淡养脾，以清通脉。

中医认为“脾胃为后天之本，气血生化之源”，而脾胃最喜甘淡、最恶厚重，“淡气归胃，味淡养脾阴；薄滋味者，寿之基也”，饮食之淡，是脾胃安和、气血充盈的关键。

明代万全在《养生四要》中强调“五味稍薄，则能养人，令人神爽；稍厚随其脏腑，各有所伤”；清代李渔亦言“饌之美，在于清淡，清则近醇，淡则存真。味浓则真味常为他物所夺，失其本性。现代饮食多重油、重盐、重糖、重辣，耗伤肾气、收敛气血，致血脉瘀滞、血压升高。淡食非无味，而是“大味必淡”，是还原食材本真，小米粥的温润、清蒸菜的清鲜、五谷饭的醇厚，皆是淡中真味。

情志淡和

“淡”从水，水之性静、之清、之缓，对应情志养生，核心是心淡如水、不执得失，以和御怒、以静宁神。

中医讲“心为君主之官，主神明”，七情过度则伤五脏，怒伤肝、喜伤心、思伤脾、悲忧伤肺、恐伤肾，而“淡”是调和情志的密钥，让情绪不剧烈波动、不过度执着，心神安宁则五脏调和。

《黄帝内经》倡导“恬淡虚无”，“恬”为心境安宁、不扰于外，“淡”为欲望寡少、不逐于物，合而言之，便是宠辱不惊、去留无意的平常心。人生起伏无常，得失荣辱转瞬即逝，若心随境转、执念过深，便会大喜大悲、焦虑烦躁，耗损心神，暗伤气血。反之，情志淡和，不困于得失、不扰于纷扰，“不汲汲于荣名，不戚戚于卑位”，心如止水，气自平和。践行情志淡和，贵在“少思、少念、少欲”。

生活淡简

“淡”从水，水之性简、之纯、之不杂，对应生活养生，核心是生活淡简、不尚奢靡，以简御繁、以静固精。

中医认为“精者，身之本也”，精气是生命的本源，过度奢靡、繁杂忙碌、纵欲无度，皆会耗损精气；而生活淡简，减少消耗、回归本真，是固护精气、延年益寿的关键。

“淡”字的生活智慧，在于删繁就简、返璞归真。现代生活节奏急促、物欲横流，人们追逐奢华享受、沉迷社交应酬，熬夜透支身体，看似热闹光鲜，实则精气暗耗、身心俱疲，熬夜伤阴、久坐伤气、应酬伤脾、焦虑伤神，皆是“浓艳过度、淡味全无”的弊端。而生活淡简，是“君子之交淡如水”的纯粹，是“粗茶淡饭”的质朴，是“云淡风轻”的从容。

先贤尚淡 寿养千秋

“淡”之养生，非始于今，古往今来，无数先贤名士以“淡”为要，或淡食养脾胃，或淡和宁心神，或淡泊固精气，留下诸多传世典故。

董昭食淡三十年

三国时期，战乱频发，饥荒连年，百姓多面黄肌瘦、气色萎靡，唯有谋士董昭，年过八旬仍精神矍铄、面色丰润。曹操见之甚奇，询问其养生秘诀，董昭淡然答曰：“某无他法，只食淡三十年矣。”董昭一生践行淡食，饮食少盐、少油、少辛辣，以五谷杂粮、清粥小菜为主，拒绝

肥甘厚味、珍馐烈酒。他深谙厚味伤脾、燥热耗阴，而淡味归胃、清润养身，三十年坚守，脾胃健运、气血通畅，故而乱世之中仍能容颜不衰、精力充沛。

孙思邈百岁淡食

唐代药王孙思邈的养生核心便是“淡食”。他在《备急千金要方》中明确告诫：“每学淡食，不欲脯肉盈盆、五味杂陈”，主张饮食清淡、少肉多素，远离厚重滋味。孙思邈日常饮食极简，以小米粥、杂粮饭、清炒时蔬、菌菇汤为主，极少食用肥腻肉食，更不贪恋辛辣、甜腻之味。他认为“淡气归

胃，薄味养脾”，脾胃为后天之本，厚味积食易损脾胃，淡食则减轻脏腑负担，让气血生化有源。他高龄时仍精神充沛、思维清晰，潜心编撰医书，救治百姓。

郑板桥清廉淡泊

清代书画大家郑板桥一生清廉淡泊，养生以“淡简”为要。他任县令时，写给弟弟的家书中提及养生五法，首条便是“黎明即起，吃白粥一碗，不用粥菜”，强调早餐清淡、不沾厚味。他日常饮食素食为主、粗茶淡饭，生活简约、不尚奢

靡，心性豁达、不慕名利，年过八旬仍笔墨矫健、精神饱满。

四休居士淡欲养生

北宋太医孙景初自号“四休居士”，提出“粗茶淡饭饱即休，补破遮寒暖即休，三平四满过即休，不贪不妒老即休”的养生名言。他身为宫廷太医，见惯权贵奢靡伤身、贪欲损寿，故而倡导淡欲养生。孙景初主张饮食淡饱、衣着暖足、生活安稳、心性淡泊，不贪名利、不妒富贵，知足常乐、安贫乐道。他认为，欲望过盛则心神不宁，唯有简约自持，方能尽享天年。

本报记者 李由