

# 立夏养生学古人



按西汉扬雄《方言》的说法，“夏”就是大。我想这“大”是两重意思重合：一是万物长大繁茂，到夏成为顶点，董仲舒说“阳长居大，夏，以生育万物”。怎样生育？古人说“夏”是“假”，这个“假”，一是借助，靠“木生火”，养之长之；二是纵容，宽假万物使生长。

“厦”与“夏”又相通，繁茂成荫而成“广厦”。万物靠火繁茂，春分“火胎”形成，立夏开始燃烧，夏至烧到最旺，秋分火废了，立冬火囚起来，冬至火死了。火必须以“荫”为谐调，“厦”也就是大，大才能凉。

## 诗词中的立夏

### 《立夏日忆京师诸弟》

【唐】韦应物

改序念芳辰，烦襟倦日永。  
夏木已成阴，公门昼恒静。  
长风始飘阁，叠云才吐岭。  
坐想离居人，还当惜徂景。

### 《闲居初夏午睡起》

【宋】杨万里

梅子留酸软齿牙，芭蕉分绿与窗纱。  
日长睡起无情思，闲看儿童捉柳花。

### 《立夏前二日作》

【宋】陆游

晨起披衣出草堂，轩窗已自喜微凉。  
余春只有二三日，烂醉恨无千百场。  
芳草自随征路远，游丝不及客愁长。  
残红一片无寻处，分付年华与蜜房。

### 《四月十三日立夏呈安达》

【宋】司马光

留春春不住，昨夜的然归。  
欢趣何妨少，闲游勿怪稀。  
林莺欣有吒，丛蝶怅无依。  
窗下忘怀客，高眠正掩扉。

(来源：三联生活周刊、古典文学与诗词网)



古人每一个节气都有天时地利人和的解读，养生书中，我以为真正值得回味感悟的是明人高濂的《遵生八笺》。这高濂是个闲云野鹤，飘无影踪，一生不为声名所累，所以连生卒年都无从考，只知大约生活于万历年间的杭州。“家世藏书，博学宏通”，总是富家子弟。他称“藏书以资博洽，为丈夫子生平第一要事”，藏书楼名“妙赏楼”，所作词集名《芳芷栖词》。“芳芷”是一种香草，李群玉有“风回日暮吹芳芷，月落山深哭杜鹃”句，轻栖香草之上，真是雅极。其中《天仙子——闲居十事》第一首就是《读书》：“芸阁牙签散几席，残灯夜雨竹炉边。坐来心到几千年。怜雪案，叹韦编。残卷生平未了缘。”“雪案”是映雪读书的典故，“韦编”指写成竹简以皮绳累积。《清平乐——湖上四时》中有一首《夏》：“荷花十里，鲜研裁锦绮。翠叠红铺香盖水。零乱轻雷过雨。阴阴柳暗长行。习习荷风荐凉。短棹人归烟月，笛声吹满沧浪。”则意境平平。词集中有一百多首都为百花而作。

高濂自小身体孱弱，还有眼疾，爱书偏偏眼睛不好，所以有“忧生之嗟”，更好医书。读医书养生之迷后，身体好了，眼疾也好了，于是以感恩心态编成这部50多万字的《遵生八笺》。他还留有一部戏剧名作《碧玉簪》，远不如这部杂著重要。因为其中浸透了他自己人生趣味，对天地人关系有一种飞扬的哲学观，绝非一般养生庸论。

《遵生八笺》分别是“清修妙论笺”“四时调摄笺”“起居安乐笺”“延年却病笺”“燕闲清赏笺”“饮食服食笺”“灵秘丹药笺”“尘外遐举笺”，每笺开头都摘录各代名家语录，所引许多著作今天已不可查。“八笺”中，最有趣味的是第三、五两笺。第一笺是修身养性观，从儒、道、释100多种经典中摘录了250来条语录，前面有他自己评论，认为富贵者往往昧养生之理，贫穷者则急养生之策，六欲七情造

成形枯发稿，认为养德才能养生，这都没什么新鲜的。第三笺以“怡逸自足”开头，引用《鹤林玉露》作者、南宋罗大经所描述的幽居深山，苍藓盈阶，落花满径，汲山泉煮苦茗读书，忘乎所以之景象。然后从起居写“晨昏怡养”，走出家门则“溪山逸游”，从书斋、花榭、佛堂、禅灯说到远游的竹杖、竹笠、轻舟、携炉。第五笺从铜器、瓷器、玉器、藏书到文房四宝、四时花季的把玩。最后一笺是他认可的历代各种人生楷模100名士点评，以《易经》的“不事王侯，高尚其事”与《诗经》的“皎皎白驹，在彼空谷”为标准。写陶渊明一篇，引《五柳先生传》，记他无论谁资助，不问缘由，吃喝便是。逢酒必醉，醉后不顾五音，还会对客人说，我要是醉了，睡着了，你就先走。“率真如此”。

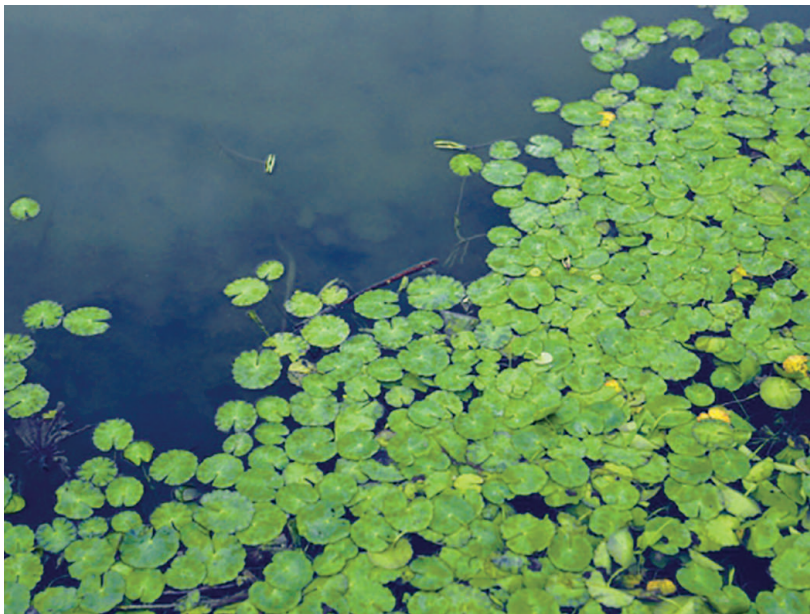
《遵生八笺》中的“四时调摄”是以天时地利，每季强调一种为主脏器调养——春天养肝，夏天养心，秋天养肺，冬天养肾。在此基础上记载每月时宜、每季顺应天时地利的逸事。夏天为什么要以养心为主？因夏三月属火，心气火旺，味属苦；火克金，金为肺，肺主辛，所以夏天饮食要减苦增辛。以酸多伤脾、咸多伤心、苦多伤肺、辛多伤肝、甘多伤肾的理论，夏天主要是护肺。炎气蒸腾，心旺肾弱就腹冷，所以要降低心火，所谓要“冰雪在心”；因肺连着肾，保肺还要补肾。饮食如何减苦增辛？每种食物都有味性，比如肉食，牛羊肉都是味甘，可暖脾胃；猪肉味微苦，所以要少吃猪肉。鱼肉都是味甘，但有的鱼性寒，比如鲈鱼，鲤鱼也有人认为有寒，最好就要选性温、平的，

比如鲫鱼、鲈鱼和鲑鱼。谷物中稻米味甘，微苦，性平；小麦味甘，但性微寒。蔬菜中，韭菜味辛，性温；冬瓜、黄瓜、茄子、萝卜都味甘而有微寒。莴笋味苦，最好是白菜、油菜、蓬蒿、水芹之类，味甘性温。

这一笺真正有价值在每季逸事与幽赏乐事两部分。尤其是幽赏部分，都是他自己趣味。夏时幽赏有12条，第一条就是“苏堤赏新绿”，前提要碧云蔽空，衬托出新叶娇嫩；静到“寂寂撩人”，踩在雨后残红上，才会“恍入香霞堆里”。第九条是“乘露剖莲雪藕”，认为莲实之味美在清晨水气夜浮之时，所以要夜宿岳王祠，趁晓雾未开，划小舟在湖光迷蒙中剥露中莲实，捞色绿之藕。到太阳出来就到湖心亭采莼菜剥野菱。初夏的味道似乎都离不开水，从莲藕到野菱，杨梅也映在清冷的水中。第十条是“空亭坐月鸣琴”，鸣琴醉卧，被轻风拂醒，则有雷声在山中隐隐，云含剩雨，数点飘摇，再看月色依旧，晚钟显出更为悠长。

这部书，据说宋美龄与张作良晚年都是每天翻阅，我想他们是历经悲欢离合后，大约与它相见恨晚罢。

李渔的《闲情偶记》，多少有仿它的意思，在它的基础上也许更加雅致。《闲情偶记》“颐养部”也有四季行乐之法，说到夏季，他说人身之气夏天应该“闭藏”，如何“闭”？他说，夏不谒客，亦无客至，不仅可头巾不设，而且衣服鞋子都可以废掉，或裸于乱荷之中，妻子儿子都找寻不得；或仰卧长松之下，猿鹤过而不知，也就是追求真正脱掉伪装的放浪形骸。



本版均为资料图片