

# 清明养生四个字： 清、闲、缓、端

文 | 图 张其成

清明节、中元节、十月朔在民间被合称为“三冥节”，冥就象征着阴曹地府，这三个节都与祭祀鬼神有关，都是“鬼节”。而中国人最重视的“鬼”，莫过于先祖的在天之灵了，所以“三冥节”所重视的祭祀就是祭祀祖先。比如清明扫墓祭祀、中元节在家祭祀迎接祖先神灵回家探视、十月朔给逝去的亲人烧祭寒衣等。

中国人都很重视清明，据统计，海外华人入境的高峰期不是春节，而是清明节，可见尊亲敬祖的传统和清明祭祖的民俗对华人的影响之大。那在清明节这一庄重的祭祖节日里，养生方面又有什么讲究呢？归纳起来就是四个字：饮食要“清”，起居宜“闲”，运动要“缓”，精神要“端”。

**所谓饮食要“清”，分开来说就是味道宜“淡”，要少油、少盐、少糖，稍佐调料即可；分量要“少”，不要吃太多，尤其是晚上不要多吃；品种要“素”，吃的内容要偏素一些，不要大鱼大肉，很多肉类都是“发物”，清明时节要避免吃太多，而对蛋白质的补充可以通过豆腐、豆芽等植物蛋白来替代；菜品要“鲜”，清明是天清地明，可以适当选吃时令菜。**

**所谓起居宜“闲”，就是不能懒，而是要悠闲，清明时候人们常常会感到容易困倦，“春眠不觉晓”，尤其对小孩子而言，早起上学是件比较痛苦的事情。不过，假如约了小伙伴去郊游放风筝，大概早起就没有那么困倦了，所以这个时候的起居同样是要“有节”，而这个“节”就表现为“闲”字——有所调控，这不是靠意志力撑着，而是靠兴致引导。**

**所谓运动要“缓”，就是优游的感觉，不急也不滞。这个原则在《黄帝内经》里阐述为“广步于庭，被发缓形”，就是散开束发，宽松衣带，不让身体受到束缚，到宽广的庭院中散步，不让行动受到束缚。清明是祭祀先祖的节日，又值春天发陈的时令，人们在扫墓祭祖的同时也可在郊外聚会冷餐，尽兴游乐，比如《白蛇传》里“游湖借伞”就**

发生在清明节。不过所有活动的总原则是一个“缓”字，换成今天的术语，大致相当于“有氧运动”吧。

**所谓精神要“端”，是说祭祖这一氛围里心思在慎重追远的同时，又不要沉溺其中，陷入悲痛、愧疚等情绪而不能自拔，在我们的文化中先祖在天之灵都是庇护性的力量，足够友善、宽容，保持对他们的敬意就可以了。而在聚会冷餐，尽兴郊游的时候，也不宜放荡形骸，过于奔放，可以融入到大自然的勃勃生机中，追思先人，感怀当下，从而形成一种深沉的生命意识，加深对家庭的感情，增进对健康的珍视。**

总之，清明养生用一句话来概括就是“哀而不伤，乐而不荒”，表现为一种深厚的、有节制的生活态度和生存方式。M

