



罗衣何飘飘 轻裾随风还

天然之选 养生之基

汉服的材质以天然纤维为主。古人挑选制衣材料,其中蕴含着许多对身体健康的考量。

古人为什么首选丝绸作为服装的面料呢?丝绸具有柔软、光滑、细腻的手感,透气性和悬垂性优良,穿着舒适,尤其在炎热的夏季,能够保持身体干爽,让肌肤清凉,具有滋养肌肤、润泽容颜的功效。

丝绸在古代是一种高级面料,象征着身份和地位,实属“奢侈品”,普通百姓难以获得,他们大多选择价格低廉的棉、麻作为织布的原料,根据四时的天气变化,穿不同材质的衣服。夏天天气炎热,麻具有清热解暑的药用功效,能帮助人体排出多余的热量。苎麻“轻如蝉翼,薄如宣纸,平如水镜,细如罗绢”,其纤维密度比较小,老百姓用它来织成短袖或背心,穿在身上吸湿排汗,清凉干爽。

“窗前谁种芭蕉树,阴满中庭”,历来为诗人所称颂的芭蕉树,竟也是夏天“清凉适体”的材料,古人将芭蕉的茎丝抽离出来,与蚕丝捻在一起形成长丝,再用这种合成的长丝织成轻纱,这种纱有一个诗意又清凉的名字,叫“醒骨纱”。另外,竹子、木芙蓉等植物都被先民物尽其用。竹子本身具有药用价值,清热利尿,清心除烦,止咳化痰,竹沥、竹叶等都可入药。古人用苎麻线穿连竹管制成“竹衣”,“竹衣”透气又隔汗,因此又称为“隔汗衣”。冬天寒冷干燥,古人选用棉质衣料,棉柔软舒适,能够温暖身体,预防寒邪入侵。

先民们以自己的劳动和智慧,从大自然中汲取补养,用最自然的材质制作出最适合人体的衣服。恰恰是这种天然性,使传统汉服蕴含了丰富的保健价值。

宽袍大袖 交领右衽

汉服的外观特点,可以用两个词来概括:宽袍大袖、交领右衽。

“长裾连理带,广袖合欢襦”,汉服的宽袍大袖风格源自汉代,流行于魏晋南北朝。鲁迅在《魏晋风度及文章与药及酒之关系》一文中提出,宽袍大袖在魏晋流行并不仅是因为它象征着名士的高逸、潇洒,而是因为魏晋名士喜欢服“五石散”,这种药物服用后会导致身体发热,且皮肤容易擦伤。为了缓解药物带来的不适,服用者需要穿宽松的衣服,甚至少穿衣服,避免身体过热,同时减少衣物对皮肤的摩擦。

“五石散”是一种令人产生幻觉的毒药,后来被孙思邈等多个名医联合抵制,但宽袍大袖的风格却成为传统。宽袍大袖符合中医中“顺应自然”的理念。宽大的衣袖和宽松的衣身能够减少对身体的束缚,使气血流通更加顺畅,避免因衣物紧

身导致的气血不畅。此外,宽袍大袖的设计在夏季能够促进空气流通,帮助散热,减少暑热对人体的侵害;在冬季则能更好地保暖,防止寒邪入侵。

“交领”指的是汉服衣襟左右相交,形成“Y”形的领口;“右衽”则是指左前襟掩向右腋系带,将右襟掩覆于内。交领右衽的设计可以追溯到新石器时代。当时织布的幅面较窄,人们将布料平面对折,套在身上,自然形成对襟。为了方便活动,人们将对襟交叠成“交领”的形式,用系带固定,也就形成了“交领右衽”。

为何是“右衽”而非“左衽”?“交领右衽”除了文化习俗方面的意义外,还蕴含着“天人合一”的哲学观念和养生之道。《黄帝内经》中记载:“天地者,万物之上下也;阴阳者,血气之男女也;左右者,阴阳之道路也。”意思是说,在中医的理论中,右是“阴”的道路,左是“阳”的道路,阴为内部之气,阳为外部之气。“右衽”将“阴”置于内,“阳”置于外,符合人体阴阳平衡的道理。如果从五脏的角度来说,心脏位于胸腔中部偏左下方,“右衽”左前襟覆盖右前襟,能够在左胸前形成一层额外的保护,避免心脏区域直接暴露在外。而“交领”可以更贴合地包裹在脖子与身体上,“被体深邃”,更好地保护肩颈上的大椎穴、肩井穴、风门穴、命门穴等重要穴位不受寒风侵袭,维护气血运行的通畅。

香囊暗解 罗带轻分

“香囊暗解,罗带轻分”出自宋代词人秦观的《满庭芳》,描绘了男女恋人之间依依惜别的情景,恋人解下随身佩戴的香囊和罗带,互相交换留作爱情的证明。屈原《离骚》中“扈江离与辟芷兮,纫秋兰以为佩”的“佩”就是香囊,它是屈原高尚人格的象征。

香囊的制作材料多为具有芳香开窍、驱瘟避秽功效的中草药,如苍术、白芷、菖蒲、川芎、香附、辛夷等,含有较强的挥发性物质,这些草药的挥发性物质可以通过呼吸道进入人体,增强免疫力、预防疾病,在中医上被称为“衣冠疗法”。惊蛰前后,气候转暖,各种蚊虫滋生,疫病萌发。古人将中药制成香囊拴在孩子的衣襟和肩衣上,不仅可以驱赶蚊虫,还能让孩子吸入香囊中药物的挥发性气味,达到防病保健的效果。如果用现代医学研究的说法,中药香囊中的挥发性成分可以通过呼吸道和皮肤吸收进入人体,刺激鼻黏膜和免疫系统,从而提高机体对病原体的抵抗力。

罗带为汉服中用来束衣服的带子,是汉服的重要组成部分,传统汉服很少用扣子,更不用拉链,而是用几根带子系在

腰部,可松可紧。腰部是人体重要的部位,中医认为腰部有“丹田”和“命门”等重要穴位,是人体阳气的重要聚集地。罗带通过系紧腰身,能够对腰部起到保护和支撑作用,保持腰部的温暖,避免寒邪入侵,从而维护阳气的稳定。此外,罗带能够通过轻微的压迫,促进腰部及腹部的气血循环,增强腰部的稳定性,降低腰肌劳损的风险。

“罗衣何飘飘,轻裾随风还。”汉服热不仅是传统文化的回归,更是对健康生活理念的追寻。我们身着汉服,穿梭繁华都市之间,仿佛感受到古人的智慧在衣袂之间流淌。它提醒在快节奏生活中奔忙的我们,不要忘记聆听自然的声音,顺应四季的更迭,守护身与心的和谐。

古籍撷英

《道德经》:五千言,造就不朽“道”“德”之光

□ 本报记者 武宗义

古籍撷英,含英咀华。

没有华丽的修辞,没有繁琐的论证,只有五千余字,却承载着对宇宙、社会、人生的终极关怀。薄薄的小书,穿越了2500多年的历史,照亮了东西方无数心灵的黑夜。它,就是《道德经》,又名《老子》。

用最少的字,说最深的理

翻开《道德经》的第一页,老子就抛出一句“王炸”:"道可道,非常道;名可名,非常名。"大体意思是说,你能说清楚的“道”,都不是永恒的“道”;可以称说的“名”,都不是永恒的“名”。语言是有边界的,而“道”超越语言。

这正是《道德经》的魅力所在,它不试图“定义”世界,而是教你如何“体悟”世界。

核心思想一:道法自然

《道德经》说:“人法地,地法天,天法道,道法自然。”“道”是宇宙的根本,是万物的之源;“法自然”则是尊重事物发展的本性。老子告诉我们,真正的治理之道、人生之道,都不是通过外力干涉来实现的,而是顺应自然规律。这不是让你“顺其自然”躺平,而是告诉你,别妄图控制一切,你要做的是顺势而为、因时而动、随形而变。

核心思想二:无为而治

《道德经》说:“道常无为,而无不为。侯王若能守之,万物将自化。”“无为”不是不作为,而是不妄为、不强为。它强调的是“尊重系统本身的自组织能力”,领导者要“为而不恃”,做“看不见的手”,而不是操控一切。

在今天的管理学、政治哲学中,这已成为“柔性治理”、“赋权式领导”的原型。

核心思想三:柔弱胜刚强

《道德经》中一句极具哲学力量的话:“天下之至柔,驰骋天下之至坚。”上善若水,水善利万物而不争。”水,在老子心中,不是软弱的代名词,而是一种终极的力量。它润物无声,却能滴水穿石、滋养万物;它处下不争,却无所不至。

老子告诉我们,真正的强大来自柔和、包容、退让、谦虚——而不是咄咄逼人。

今天,这种“柔的力量”正在被重新发现:情绪稳定是一种高级能力,能共情才能赢得信任,懂得退让才能走得更远。

《道德经》是如何影响中国的?

作为中国道家哲学的奠基之作,《道德经》的影响力早已渗透到中国社会的各个层面。

政治上的“清静无为”

汉代以后,历代帝王多崇道教。汉文帝,唐太宗,宋真宗等都推崇“无为而治”的理念,将其视为“养民、薄赋、止战”的治国方略。唐朝更是直接将“老子”封为“太上玄元皇帝”,《道德经》成为官方宣传的治国宝典。某种程度上,中国式“中庸之道”、审慎平衡的政治传统,也深受其影响。

文化上的“内省自足”

中国文化中的“宁静致远”“小隐隐于野”“知足常乐”“大智若愚”这些价值观,都可在《道德经》中找到源头。相比某些文明强调外部征服,中国文化更注重内在修炼、精神自由,这正是《道德经》所倡导的“反者道之动”。

哲学上的“阴阳互生”

老子提出的“有无相生”“难易相成”,构成了中国哲学中独特的辩证法。不是二元对立,而是彼此生成、互为条件。这种思维方式,影响了从医药、建筑、文学到军事的各个领域。

除了深刻影响中国,《道德经》还是世界级的精神经典。

据联合国教科文组织统计,在全球范围内,《道德经》是被翻译成最多种语言、发行量最大的中国典籍,成为哲学家眼中的宝藏,商界领袖的行动指南,甚至是中国对外文化输出的“黄金IP”。

在“内卷化”时代,不妨读一读《道德经》

在那个百家争鸣的年代,老子不是“流量明星”。他不热衷讲学授徒,不开书院,也不像孔子那样周游列国。他在周朝的史官岗位上默默打工几十年,管的是图书典籍和礼仪制度。等年纪大了,一转身就骑牛西去,潇洒离场。

据说他到了函谷关,关尹喜看出他是个“大神”,请求他留下点心得。于是“老子著书上下篇,言道德之意五千余言而去,莫知其所终”。

所谓古来圣贤皆寂寞。周朝绵延近800年,然而随着武王、周公等英武强者渐渐远去,周王室不可避免地进入了漫长的衰退期。尤其是春秋、战国时期,野心膨胀的各诸侯国打着各种幌子征伐不断,在弱肉强食的环境里,人们信奉的是刀把子和钱袋子,仁义道德不过是一块遮羞布。所以,无论是孔子的“仁政”,还是老子的“无为”,在大佬们眼中统统是“轻薄为文”,甚至是歪理邪说,远不如兵家、纵横家和法家等来得痛快,自然不会被重视。

大浪淘沙始见金,不废江河万古流。老子的《道德经》及由此衍生的道教文化,在社会经历了急剧的动荡颠覆之后,渐渐显示出它顽强的生命力和不朽价值,并与儒、释一起,成为持久影响中国、东南亚诸国乃至世界各国的重要思想流派,时至今日仍有着极强的现实意义。

《道德经》不是一本可以“速读”的书,它值得你反复咀嚼,慢慢体会。它不像“工具书”般教你如何成功,而是“底层操作系统”,教你如何安顿生命。

当下,我们最缺的,也许正是《道德经》中提倡的松弛感、节制力与生命智慧。

读《道德经》,不是去逃避世界,而是帮助你重塑与世界的关系方式。不是让你“佛系”,而是让你知道什么时候该进,什么时候该退;什么时候该抓紧,什么时候该放手。

如果你累了,倦了,困了,不妨翻开它。你会发现,那个骑青牛而去的老人,其实从未走远。因为“无为”不是躺平,而是一种顺势而为的智慧。

