

国学大师的

养生智慧

余开亮 李满意 编著

东方出版社



责任编辑:洪 琼
装帧设计:鼎盛怡园
版式设计:顾杰珍

图书在版编目(CIP)数据

国学大师的养生智慧/余开亮、李满意编著.

-北京:东方出版社,2006.3

ISBN 7-5060-2391-1

I. 国… II. ①余…②李… III. 名人-养生(中医)-经验
-中国 IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 146359 号

国学大师的养生智慧

GUOXUE DASHI DE YANGSHENG ZHIHUI

余开亮 李满意 编著

东方出版社 出版发行

(100706 北京朝阳门内大街 166 号)

北京新魏印刷厂印刷 新华书店经销

2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月北京第 1 次印刷

开本:787 毫米×960 毫米 1/16 印张:19.75

字数:254 千字 印数:0,001-7,000 册

ISBN 7-5060-2391-1 定价:33.00 元

邮购地址 100706 北京朝阳门内大街 166 号

人民东方图书销售中心 电话 (010)65250042 65289539

内 容 提 要

仁者高寿、德者延年。书中人生有如一
杯浓茶，越品越醇。那些在国学经卷
中的漫步者，用自己的生命采撷着硕果，
这些果实滋润着后辈也成就了他们令人仰
止的丰富人生。撇开学术不论，回归他们
普通的日常生活，你会发现深刻的人生体
悟、温情的生活之心铸就了他们悠远绵长
的生命之河。这种体悟、这份温情伴随着
他们走过了风风雨雨、坎坎坷坷，留下了
令世人心向往之的追慕慨叹。

本书从众多的国学大师中遴选出梁
漱溟、冯友兰、金岳霖、钱穆、赵朴初、
张岱年、启功、蔡尚思、张中行、季羨林
等十位妇孺皆知的高寿者，从养生的角度
对他们的日常生活进行了一番巡礼。这不
仅是一次对大师生活的环视，还是一次对
大师涵养生命的聆听。

前言

知识经济的到来,为知识分子带来了空前的活动舞台。这个舞台是绚烂的,不过在荣耀的背后也承载了这个时代赋予知识分子身心的疲惫。健康问题开始成为困扰这个群体的社会现象。沉重的责任之下,疾病、心理压力也接踵而至,成为知识分子难以挥别的阴影。近年来,文科、理科和工科领域的知识分子英年早逝现象、亚健康现象开始触痛社会的神经,知识分子的健康应成为其自身和社会的关注点。

在此机缘下,我们试图从中国几千年的传统文化中去寻找一些优秀的养生文化,古为今用,把传统精华化为现代力量,直击人生养生之道。由此,我们在这里探讨十位长寿的国学大师的养生智慧,以供世人借鉴。

古人云:“人生七十古来稀。”但是随着我国生活水平、医疗技术水平的不断提高,人们的平均寿命也逐步上升,所谓九十者才为寿。本书的十位大师都达到或者超过了90岁,但是较之常人他们的长寿更别具特色。

本书的十位大师都并非因遗传而长寿,相反,有的大师家族中父辈或同辈都有不少年轻早逝或非正常早亡的现象,如钱穆,钱穆祖父37岁谢世,其父终年仅41岁,其长兄钱挈病逝时年方“不惑”;有的大师自幼身体羸弱,如梁漱溟自幼不能做激烈运动;有的大师身体有病:如冯友兰患有丹毒、浆细胞骨髓瘤,张岱年有心脏病。但这些都人得享高寿,实则因于平凡的生活琐碎中蕴涵着博大的养生智慧。

本书的十位大师都经历了许多普通人没有的苦难,但是他们都挺过来了。这缘于他们对于生命的执著、对于社会国家民族的热爱和责任,对于国学文化和学术的热情,他们将自身的生命与学术融为一体。

十位大师虽然情形各异:如金岳霖和启功是老顽童型,梁漱溟是硬汉型,冯友兰、钱穆、张岱年是书斋型,赵朴初是社会活动型,蔡尚思、张中行、季羨林是自然顺生型,但是他们都有着开阔的胸襟,虚怀若谷的气概,简朴而有规律的生活起居,勤于阅读、勤于用脑的习惯,还有单纯执著的理想,心理的健康豁达是他们健康的主要因素。

十位大师都各有自己的养生“绝活”:如梁漱溟、赵朴初的素食养生,冯友兰、钱穆的太极拳,梁漱溟的气功,赵朴初、启功的书法,金岳霖、张岱年的好胃口、好睡眠,蔡尚思的独创健身法,张中行的营养补品……

虽然各有绝活,但十位大师又都是寻常的养生经,不是靠物质财富和怪异的养生方法所得,所以推广起来具有很强的可行性。当然常人最难学到的是大师们的胸襟。

评说国学大师的生平和思想的著作很多,夹杂养生之道从养生角度来阅读这些大师平凡人生的书籍却甚少,这本书算是一种新的尝试。希望本书不但对知识分子的健康产生积极影响,而且能够对于普通民众的养生亦产生良好的作用。

目录



前 言	1
-----------	---

梁漱溟 粗茶淡饭养浩然之气,出入三教性怡心和	1
-------------------------------------	---

“性贵淡,气贵和,惟淡惟和,及得其养,无物不长。”“活到老,学到老,思考到老。”“少食多动。”

一、遁入佛门,粗茶淡饭“营”养生 /2

1. 食粥品出好身体 /5
2. 水果蔬菜营养健康 /7
3. 豆类抗癌天然物 /11
4. 绿茶、红葡萄酒保健更神奇 /13
5. 饮食有节长寿经 /14

二、儒释道互补,气功运动健身心 /15

1. 气功养气治疗失眠 /16
2. 读书写作养心健脑 /21
3. 老年生活保持规律 /23

三、儒释互参,超凡脱俗好精神 /24

1. 宗教信念长寿支柱 /26
2. 平和淡泊怡情养性 /30

梁漱溟学术链接 /35

梁漱溟健康小辞典 /36

冯友兰 春蚕吐丝的入世精神,天人合一的养生境界 ... 39

“存,吾顺事;殁,吾宁也。”“不……着……急。”

“长寿的重要在于能多明白道理,尤其是哲学道理。”“天地境界。”

一、松树的品格——坚韧的人生精神 /41

1. 恒心和韧劲 /43

2. 执著和超脱 /48

二、哲人的本色——不着急的处世态度 /51

1. 天人合一 /53

2. 不计得失 /55

3. 宽容豁达 /57

三、学者的作风——严谨的生活习惯 /60

1. 按时作息 /61

2. 祛病延年二十式 /62

四、智者的幸福——和睦的家庭 /64

1. 早年赖慈母 /65

2. 中年仗贤妻 /66

3. 晚年靠孝女 /69

冯友兰学术链接 /71

冯友兰健康小辞典 /73

金岳霖 哲学大师的顽童天性,风流名士的洒脱激情 ... 75

“没心没肺,能吃能睡。”“悠闲飘逸,平安长寿。”

“逻辑用脑。”

一、老顽童心态:长寿的秘方 /78

1. 天真真挚的童心 /79
2. 幽默乐观的玩家 /81
3. 饮食专家的好胃口 /86

二、名士遗风:快乐的单身汉 /88

1. 没有家庭的羁绊 /90
2. 爱情友谊的涵养 /92
3. 超越名利与忘我 /95

三、激情人生:思维健脑与爱国热情 /98

1. 游戏自娱的哲学家 /98
2. 激情燃烧的爱国者 /101

金岳霖学术链接 /104

金岳霖健康小辞典 /106

钱 穆 气功求长寿怡情更健康,知己伴游玩雅趣好 养生 107

“人生不寿,乃一大罪恶。”“余因此悟及人生最大学问在求能虚此心,心虚始能静。”“读书游山,用功皆在一心。”“好吹箫,遇孤寂,辄以箫自遣,其声呜呜然,如别有一境,离躯壳游霄壤间,实为生平一大乐事。”

一、人生不寿大罪恶:练习气功强身健体 /108

1. 太极拳 /109
2. 静坐(息功) /112
3. 冷水浴 /115

二、张弛有道好生活:读书游玩养生之道 /117

1. 读书怡情 /117
2. 自然养性 /121
3. 知己相伴(第三位妻子) /124

三、闲情雅致全乐寿:生活情趣健康身心 /126

1. 下围棋 /127

2. 养花草 /129

3. 下午茶 /130

4. 乐箫笛 /131

钱穆学术链接 /133

钱穆健康小辞典 /134

赵朴初 心中有佛功德无量,蔬食养生按摩益寿 137

“无我利他,度生无倦。”“素食养生,延年益寿。”

“每晨起床前摩腹二百次左右,消化系统良好。”

一、佛之梦想 /138

1. 信仰寄托 /139

2. 一生佛缘 /141

二、蔬食养生 /144

1. 素食养生 /145

2. 延年益寿 /148

三、按摩益寿 /150

1. 腹部按摩之功效 /150

2. 如何进行腹部按摩 /152

赵朴初学术链接 /152

赵朴初健康小辞典 /154

张岱年 贤妻相伴养生有道,长寿法自天地精神 155

“对于养生之说并不留心,生活方面主要是顺其自然。”

“勤洗澡是长寿秘诀。”“伉俪情深相濡以沫。”

“德者延年。”

一、无心插柳柳成荫:平淡日子却是养生 /157

1. 好胃口兼饮食营养 /158
2. 睡眠是宝,泡澡更好 /167
3. 生活好习惯终生伴 /170
- 二、百年修得共枕眠:伉俪情深好得福寿 /172
 1. 执子之手,与子偕老 /173
 2. 人间至情,生死相依 /177
- 三、天地精神长寿法:自强不息厚德载物 /180
 1. 自强不息精神常在 /181
 2. 厚德载物仁者长寿 /184
- 张岱年学术链接 /190
- 张岱年健康小辞典 /191

启 功 亲朋是福幽默增寿,书法养生仁德延年 193

“我最反对温习烦恼,自讨不痛快干什么!”“动物比人可爱。”“寿从笔中来,这也是真理。”“不欺世、不唬人、不信邪。”

- 一、冷暖人生:亲人朋友全力扶持 /194
 1. 事业生命:祖父恩师朋友扶 /194
 2. 生存寄托:姑母贤妻毕生支持 /199
- 二、快乐人生:幽默大师寿乐两全 /203
 1. 健康品质——幽默 /203
 2. 寿向乐中求 /208
- 三、诗意人生:书法创作寿出笔端 /216
 1. 散心中郁气 /217
 2. 陶情养性 /218
 3. 强身健体 /219
- 四、奉献人生:仁爱之河德者延年 /222
 1. 坚石静水无为养生 /223

2. 奉献世界仁德多寿 /227

启功学术链接 /229

启功健康小辞典 /231

蔡尚思 耄耋如青春,晚上如早晨…………… 233

“文人学者也很需要锻炼健身,以便延长其学术生命。”“年龄有老学无老,思想不休死后休。”
“他还自己创造了一套自称为‘蔡氏’的简易健身运动法。”

一、生命动力:以书为伴 /235

1. 男儿立志出乡关,学不成名誓不还 /235

2. 读别集至三千种,并其他著述垂四万卷 /236

二、淡泊乐观的忘年人 /238

1. 忘年人 /239

2. 君子坦荡荡 /240

三、独创健身运动法 /242

1. 良好的生活习惯 /243

2. “蔡氏”健身运动法 /244

蔡尚思学术链接 /245

蔡尚思健康小辞典 /246

张中行 自然顺生哲学养生,营养补给酒中文人…………… 247

“人要心静、少贪、顺生。”“补品以前用过花粉,但不适应,现在则每天七八粒鲑鱼子,每天早上吸一会儿氧气。”

一、自然顺生 /248

1. 小民何求,就是活着 /249

2. 常人常态,别无所求 /251

二、饮食有道	/253
1. 饮酒有度	/255
2. 吸氧养生	/258
3. 营养补品	/261
张中行学术链接	/266
张中行健康小辞典	/266

季羨林 智者澄怀养气神,仁者爱人享高寿 269

“我有一个三不主义,这就是,不锻炼,不挑食,不嘀咕。”“脑勤我认为尤其重要。”“智者乐,仁者寿。”

一、智者长寿之道:似无却有养生大法 /271

1. 智在顺其自然:三不主义养生之经 /272
2. 智在用脑养生:心无旁骛钻研学术 /280

二、仁者高寿之径:宽容博大的善良爱心 /285

1. 仁者善良:热爱自然是吾友 /287
2. 仁者真爱:爱吾爱以及人之爱 /289
3. 仁者宽容:原谅伤自己的人 /291
4. 仁者无敌:坚韧顽强的生存观 /294
5. 仁者雄心:我道人生有再少 /299

季羨林学术链接 /303

季羨林健康小辞典 /304



梁漱溟

粗茶淡饭养浩然之气 出入三教性怡心和

- ◆ 性贵淡，气贵和，惟淡惟和，及得其养，无物不长。
- ◆ 活到老，学到老，思考到老。
- ◆ 少食多动。

被誉为“中国最后一位儒家”的梁漱溟先生 1893 年农历九月初九出生于北京,1988 年 6 月 23 日病逝于北京协和医院,享年 95 岁。梁漱溟,原名焕鼎,字寿铭,现代哲学家、教育家。

他早年参加同盟会,投身辛亥革命,后潜心研究佛学。1917 年后,应聘于北京大学,主讲印度哲学。1924 年辞去教职,开始自办教育,从事乡村建设。梁漱溟先出任河南村治学院教务长,后将其迁至胶东半岛邹平县,成立山东乡村建设研究院并任院长。抗战爆发后,任最高国防参议会参议员,国民参政会参政员,后参与发起组织“统一建国同志会”,1941 年改组为“中国民主政团同盟”,任中央常务委员,并任其机关报《光明报》社长。1946 年参加政治协商会议。

新中国成立后,历任全国政治协商委员会委员、常务委员,中国文化书院院务委员会主席,中国孔子研究会顾问。梁漱溟虽然天生孱弱,却享有高寿,这源于他的长寿养生经:“性贵淡,气贵和,惟淡惟和,及得其养,无物不长”;“活到老,学到老,思考到老”以及“少食多动”。

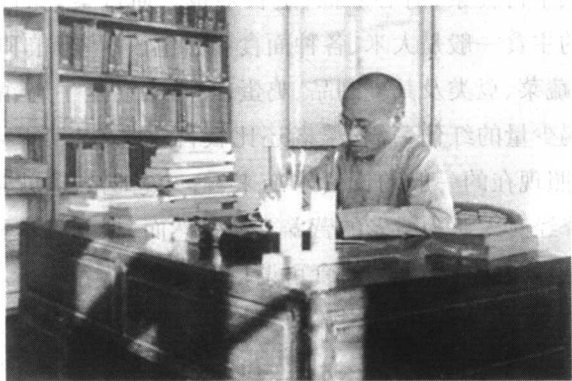
所以,这位蜚声国内外的国学大师不但将其宝贵的一生奉献给了他热爱的国家、民族和人民,而且还为国民的体魄健康长寿提供了珍贵的参考资料。

一、遁入佛门,粗茶淡饭“营”养生

- ◆ 人体需要弱碱,水果、蔬菜都属于弱碱性食物。梁老几乎

天天吃水果,对蔬菜更是到了青菜不可少、逢薯必啖和逢豆必吃的地步。

- ◆ 水果的主要成分是糖、淀粉、纤维素、半纤维素和果胶等,其中脂肪都在 0.1%—0.3% 之间,蛋白质占 1.0% 左右,碳水化合物占 8%—20% 左右,其余便是丰富的胡萝卜素、维生素 C 和钙、铁、锌、硒等人体所需的各种无机盐和微量元素,并含有少量膳食纤维。
- ◆ 一般人到老年常患的病有高血压、糖尿病、动脉硬化和癌症,但因为梁老从 20 岁起坚持食用蔬菜,所以直到他去世,这些病都与他无缘。



备 笔

梁漱溟出身于书香门第,虽然家境谈不上很阔绰,但作为父母宠儿的梁漱溟也备受家人疼爱。可是梁漱溟却偏偏在少年时代就选择皈依佛门。个中的原因有多种说法,但总结起来,除了那个苦难时代给知识分子和热血青年造成的苦闷外,还有梁漱溟父亲梁济的独特教育。梁济支持“洋务运动”,对子女自幼便采用比较开放的中西合璧的教育方式,意在培养子女成为国家急需之人才。对于梁漱溟意欲出家这件事,梁济不但表示支持还劝妻子不要干涉儿女的志向。梁漱溟很早就参加了各种救国救民的革命活动。

不久,他发现这些革命活动并不能拯救中国。看着当时满目疮痍的社会,有着满腔同情弱者之心的梁漱溟精神上异常苦闷,一度自杀被救后,他逐渐认为:人生的苦乐主要在于内心的主观世界,在于人永不满足的欲望。因此他觉得佛门境地是他最合适的去处。在十四五岁时,梁漱溟便开始阅读佛教书籍,到了十七八岁还不愿意婚娶,19岁开始阅读佛经。因为他对当时惟恃募化的僧侣生活痛恨之极,所以决定通过行医解决自己的衣食所需,于是买了许多中西医著作,闭门苦读,大有济世救人的释家风度。

自遁入佛门,梁漱溟便严格遵守佛门弟子的规矩。从1913年在西安开始素食,一直到他去世坚持了75年。建国初期,在一次公宴上,毛泽东走到梁漱溟的座席前,见他只吃素食,又不饮酒,笑着说,梁漱溟坚持食素,清心寡欲,定长寿也。通过梁老的日记可知,他平日的主食一般是大米、各种面食和面包、一些粗粮和粥食;主菜为各种蔬菜、豆类及其乳制品、鸡蛋;经常喝的是牛奶、酸奶和淡茶,有时喝少量的红葡萄酒;梁老还比较喜欢吃水果、干果及各色点心。按照现在的一般的饮食水准来看,梁老吃的也就是粗茶淡饭,所以曾经有人认为梁老的营养不够。然而,根据日本科学家的一份研究报告来看,梁老的饮食可谓搭配合理,营养均衡。该报告表明人一天摄入以下四种食物就是科学合理的:

人一天应摄入的四种食物		
食物类别	典型代表	提供的主要营养素
牛乳类	牛奶、鲜奶油、奶油、乳酸菌, 鸡、鸭蛋	钙质,铁质,维生素A、B ₂ 等
肉类	鱼、贝类及其加工品,肉类及其加工品,豆类及其加工品	蛋白质
蔬菜类	蔬菜、菇类、山菜、海藻、薯类	维生素A、B、C等
谷物类	米、麦、杂谷及其加工制品,砂糖、蜂蜜、糖、果酱,植物脂肪、人造奶油、动物性脂肪	人体必需的各种营养素