

## 饶宗颐先生的长寿经

## 灯用小炷 节爱精神



饶宗颐先生是中国当代国学大师，曾获首届全球华人终身成就奖，被学术界尊为“整个亚洲文化的骄傲”。今年年初，饶宗颐先生在睡梦中安然辞世，享年101岁。尤其难得的是，饶老不仅安享高寿，且晚年耳聪目明、精神矍铄，其长寿养生之道值得我们借鉴。

## 淡泊名利 性情随和

饶宗颐先生一生学术成就傲人，人谓“业精六学，才备九能，已臻化境”。他与钱钟书并称“南饶北钱”，他与季羨林并称“南饶北季”；国外把他誉为“东洲鸿儒”“汉学泰斗”“东方达芬奇”；国内更是将他视为“第一国学大师”。然而，面对各种赞誉，饶老总是淡然一笑。他曾对朋友说，“和”表现了中华文化的最高理想，人生在世，难免会被各种欲望所困扰，形成心中难以消解的“挂碍”，其实，这些“挂碍”都是物欲太多而自己造出来的，因此，要把“名”和“利”看淡一些，避免沦为物质的俘虏。

有人将饶老与清末大学者龚自珍、王国维并提。饶老说，与他们二位比较，自不敢当，龚自珍只活到49岁，王国维先生50岁，自己比他们多活了几十年，也就多做了几十年的学问，所以这种比较不够公平。饶老认为，龚自珍吃了“火气大”的亏，否则应该可以更长命，成就更大。

饶老曾将人的生命比作蜡烛，如果红红旺旺地燃烧，很快便会熄灭，反之，如果是比较柔和的火苗悠悠地燃烧，便能持续的时间长久一些。这其实也暗合了养生宜“灯用小炷，节爱精神”的思想。

饶老晚年时须发皆白，面容清癯，慈眉善目，虽是名誉国际的鸿儒，却性情随和，从不摆架子，言谈也很幽默，如老顽童般有趣，是一位快乐达人。有一次，有人当面称其为大师，饶老呵呵笑着说：“呵，大师？我是大猪吧（潮汕话里，‘大师’与‘大猪’谐音）。现在‘大师’高帽满天飞，太多了。其实大师原来是称呼和尚的，我可不敢当。”

## 珍重身体 醉心书画、古琴

饶老自14岁起便学习“因是子静坐法”，每天坚持做15~30分钟，几十年来从未间断。“因是子静坐法”是近代著

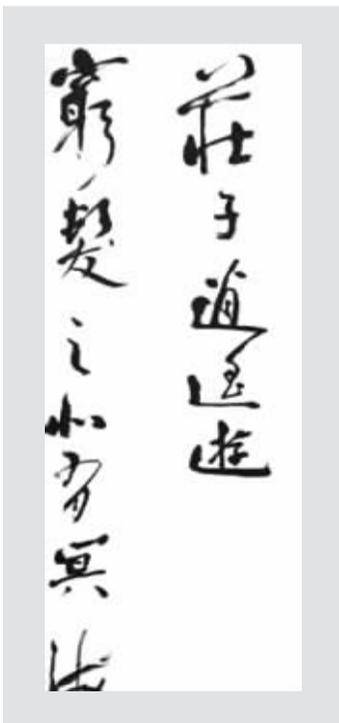
名学者、养生学家蒋维乔在传统静坐法的基础上，根据自身锻炼的经验而创建的一套呼吸静坐养生法，二十世纪二三十年代曾广泛流行。

饶老晚年时，经常有人向他讨教养生之道，他说，自己的经验是要珍重身体，作息规律。他每天早上6时起床，沐浴、静坐后便开始读书和研究学问。饶老做学问时完全投入，感到疲倦了，就马上停下来休息，或者到楼下散散步。吃东西也是如此，饱了就及时停下来，自己克制自己。

除了静坐，饶老还每天坚持写字作画。他善于诗赋，书画作品更是清逸飘洒、自成一家。饶老晚年时仍每天抽出半个小时左右的时间写字作画，他说，写字作画时，身姿、呼吸、心神都必须有法度，能够“一气周流”，对身心都大有益处。

饶老还精通古琴，并且是撰写宋、元琴史的首位学者。他经常抚琴为乐，将之视为一种运动和消遣方式。为了避免心理在得失中起伏波动，饶老从不与人下棋，也不参与打牌、打麻将等娱乐。饶老经常说“对什么事都不能太执着，除了做学问。”

王源源



## ■养生误区

## “酸碱体质理论”是骗局

11月2日，美国圣地亚哥法庭宣判罗伯特·欧阳（Robert O. Young）赔偿一名癌症患者1,0500,0000美元。被罚者欧阳曾是大名鼎鼎的“酸碱体质理论”创始人，他让一位癌症患者放弃化疗，采用自己独创的碱性疗法治疗，最终导致癌症病情发展到4期，而这种疗法，竟是在静脉注射的药物中添加碱性的小苏打。

“人的体质有酸碱性之分，偏酸性的体质会导致包括癌症在内的各种疾病。想要健康，必须保证身体的碱性环境。”这是欧阳创造的“酸碱体质理论”核心，他还写了4本书推广酸碱体质的概念。可能因为这个理论浅显易懂，而且被其阐述得神乎其神，很多人对这一说法产生了巨大的兴趣，甚至深信不疑，更有一些绝症患者似乎看到了希望，不少人求助于他的“神奇疗法”，希望能够治愈癌症。但谎言终究是谎言，早在两年前的一次非法行医指控中，欧阳就已经当庭承认自己没有行医资质，并非微生物学家、血液病专家、医学专家及自然治疗师，也没有受过任何科学训练。

随着宣判，“酸碱体质”的伪理论也被推翻了。其实，从这一理论诞生的十几年以来，国内外众多科学家、医生和科普工作者，就在强调它就是一场骗局。关于酸碱性体质，连一篇像样的文献、一点最简单的研究都没有，利用大众对健康的渴望、对癌症等疾病的恐惧，一些黑心逐利的商家反而不断大肆推崇伪科学的概念，比如用这套理论给某些食品，包装上“健康”的外衣；用这套理论指导生男生女，让某些药丸销量飞涨。

要知道，食物自身的酸碱性和胃里的酸、肠道里的碱相比，弱得可以忽略不计，根本不可能改变原本就稳定的酸碱值，记得均衡饮食、营养充足就好。人的机体会自我调节，让内环境始终处于一个酸碱平衡的状态。研究显示，某些肿瘤组织周围环境的确实偏酸。但是，这是肿瘤细胞的代谢和正常细胞不同造成的结果，而不是偏酸的环境造成了肿瘤。酸性体质致癌的说法，无科学依据。

郝小马 Ant 丁香医生

## 跳绳锻炼“养”全身

跳绳是一项全身性运动，上肢、下肢、躯干需很好的协调才能完成动作，同时全身关节、肌肉、韧带等也都参与其中，跳绳还可加强心肺功能。但跳绳选择有讲究，棉线绳软硬和重量适中，跳起来速度较慢，比较适合初学者和老人。另外，同步双脚跳能分担脚下落时的冲击力，保护膝关节，比单腿轮换跳更适合体重偏大的人士。跳绳最好选择软硬适中的草坪、木质地板和泥土地，切莫在硬水泥地上进行，以免损伤关节和引起头晕。

郑玉平

## 勤于治学

## “读万卷书，行万里路”

饶宗颐先生1917年生于广东潮安。饶家世代经商，在当时堪称潮州首富，家学渊源更是深厚，其父饶锷修建了潮州最大的藏书楼“天啸楼”，藏书达数十万卷。

饶老少年时便经常在天啸楼里读书习文，打下了良好的传统文化根基，他是一位“百科全书”式的学者，其研究领域涉及上古史、甲骨学、简帛学、经学、礼乐学、宗教学等13个门类，几乎可以说是无所不包。同时，他还通晓英语、法语、日语、德语、印度语、伊拉克语等六国语言文字及梵文、古巴比伦楔形文字等古文字。此外，饶老在书法、绘画、音乐等方面也有很深的艺术造诣。

饶老晚年时依然保持旺盛的创造力，兴致来了能将上万字的文章一气呵成，还曾连续创作几十首诗歌。每当有晚辈向他请教学问，饶老都表现得兴致勃勃，思维反应非常敏捷。他常说：“这是我不服老的表现。”

饶老很早便立志“读万卷书，行万里路”，他从不沉溺于书堆中钻研学问，而是经常行游天下，足迹遍及世界各地。他曾说，将从书本上了解到的知识在实地进行验证，并受到新的启发，产生了新的疑问，然后继续查书、研究、追寻问题的结论，是人生最大的乐趣。

2017年，饶老百岁高龄时还不远万里前往法国巴黎，参加“莲蓬吉庆——饶宗颐教授荷花书画展”开幕仪式。