

冯友兰：春蚕吐丝 天人合一（三）

作者：余开亮，李满意

摘自《国学大师养生智慧》

三、学者的作风——严谨的生活习惯欣慰

◆ 他全天按时作息，睡眠充足而且质量好，动静结合劳逸相配，又辅以长期的运动锻炼，不挑食胃口又好，而且没有不良嗜好，这样的人长寿也就不奇怪了。

◆ 冯老曾经从师习武练习童子功，祛病延年二十式是冯老晚年坚持的健身项目。

现代生活的节奏越来越快，人们加班加点地进行工作，难于养成良好的生活习惯。随着保健意识的普及，现代人逐渐意识到了良好生活习惯对于健康的重要性。中国古代医书《黄帝内经》曰：“饮食有节，起居有常。”就是指人们的日常生活、作息必须有规律。而且科学家早就指出，人体的各个器官都有其特定的“作息时间”，如果违反了，它们有可能会“罢工”，从而导致生病。所以良好的生活习惯对于健康的重要性，这是任何药物也代替不了的。如果只靠食疗药补而没有良好的生活习惯，最终对健康长寿无益。良好的生活习惯尤其是老年人保健重要项目。因为随着年龄的增大，人体器官的各种正常功能开始减弱，人体的免疫系统也开始下降，所以要特别按照科学的方法安排好日常生活。冯老严谨的学术作风也使他养成了良好的生活习惯。良好的生活习惯，对预防疾病、保障健康，提高自我保健能力，延年益寿都有着十分重要的意义。他全天按时作息，睡眠充足而且质量好，动静结合劳逸相配，又辅以长期的运动锻炼，不挑食胃口又好，而且没有不良嗜好，这样的人长寿也就不奇怪了。

1. 按时作息

按时作息最重要的一点就是睡眠，所以首先要养成按时入睡和起床的良好习惯，遵循睡眠与觉醒相交替的客观规律。严格的作息制度不仅能够保证每天精力充沛，精神爽朗，而且对于形成睡眠和觉醒的生物钟意义重大：它能使睡眠和觉醒像条件反射一样自然而然，从而保证了休息的质量，避免引起大脑皮层细胞的过度疲劳。冯老生活制度之严格，令人联想另一位大哲学家康德。只有在“文化大革命”中受批斗时期，冯老的生活习惯一度受到影响。除此之外，冯老的生活可以说有点单调刻板，尤其最后十年多的日子。为了配合他写书的工作，他对自己的作息严格得有点苛刻。

每天早上，从他卧室传来一阵阵呛咳，那便是起床号。早晨，冯老按时收听广播，然后开始用脑：静静地思索、记忆，让思想从口中吞吞吐吐地冒出来，并让笔录者一丝不苟地记下来，当他完成了一段后，让助手念给他听，虽然冯老耳目失聪，可是他总是不厌其烦地一遍一遍地听。一般上午他会连续工作三个小时，除非累倒住进医院。中午坚持午睡一个半小时左右。下午有一段时间他先听人读报后，然后做运动坚持锻炼身体。第二天，重新开始滔滔不绝地口授。他从不开夜车。挨批挨斗，若无其事，照样吃得香，照样睡得好。吃饭时慢嚼细咽，一顿饭要个把小时。没有不良习惯，既不抽烟也不喝酒。要说有什么嗜好的话，除了读书写书，大概就是收藏兵器。

2. 祛病延年二十式

冯老也是非常注重和坚持锻炼身体的，他虽患有不少疾病，却能享有高寿，可见长期坚持身体锻炼对他的重要性。他早年在谈到“青年的修养问题”时，还特别强调要锻炼身体：

一个人的死去，就个人的观点说：本来没有多大关系，但就社会的观点说：就很重要了……一个人要有才有学，是要经过相当的时间，合起来，至少就是四五十年工夫。可是中国人到了这个年纪，却又多半就死去了……总而言之，我们身为现代的人，一方面要有文明人的知识，而另一方面还要有野蛮人的身体，然后才能担当社会的大事。因为仅有文明人的知识，没有野蛮人的身体，遇到事情，是没有力量应付的……希望大家在这一点上，能够特别努力才好。

因为冯老的父亲中年病逝，这件事对少年冯友兰的刺激比较大，同时又从另一个侧面使他从小就意识到身体健康的重要性。所以冯老曾经从师习武练习童子功，祛病延年二十式是冯老晚年坚持的健身项目。

祛病延年二十式，由王子平先生根据武术基本功及中西医有关理论整编，20世纪50年代推出后，又经过数十年的临床验证，由于它健身祛病的效果明显，操练动作难度也不高易于推广，所以特别受到中老年人的青睐。这种气功是呼吸锻炼与体育疗法相结合、局部运动和全身运动并重的保健动功疗法，其基本原则是预防为主，防治结合。它由20节动功组成，主要通过肢体运动，配合呼吸调理，能够理气活血，舒筋通络，滑利关节，增强内脏功能，长年坚持锻炼，可以产生有病治病、无病延年之功效。祛病延年二十式的招式和基本功效摘录如下，谨供健身爱好者参考：

祛病延年二十式与功效

祛病延年二十式	功效
山海朝真	清心肺虚火，治疗心悸，失眠症状
哪吒探海	增强颈肌及其筋络，治疗颈扭伤项背筋络酸痛、落枕等
犀牛望月	活动颈椎、消除视觉疲劳
幼鸟受食	消食去积，治疗胸膈痞满、漏肩风等
大鹏压嗦	调理胃肠三焦，治疗胸闷、腹泻、食欲不振等症（患有溃疡病不宜练习本节）
左右开弓	治疗肩臂胸背肌肉筋络等症
霸王举鼎	安宁心神，理肺气，辅助治疗肩周炎、手臂劳损、风湿症等
白马分鬃	治关节麻木、腰背酸痛、风湿、肩部活动障碍
摘星换斗	安神宁肺，理气活血，治疗体虚、心悸、失眠、盗汗等
仙人推碑	利胸背腰部筋络，固肾养精，治疗腰酸痛、腰部损伤等
掌插华山	防治四肢风湿麻木，利胸腰肩背，并治疗肩、腰部损伤酸痛等
风摆荷叶	流通气血，治疗腰扭伤、腰酸痛；养肾固精，止虚汗，治遗精

凤凰展翅	强腰背、肩臂之筋络，治腰痛，固肾明目
罗汉伏虎	防治胯部酸痛、麻木、疲劳等
巧匠拉钻	防治腰胯关节筋络病
白鹤转膝	预防治膝关节病
行者下坐	防治腰胯腿膝酸痛、软弱无力、膝关节炎等
青龙腾转	使周身活泼，关节血脉皆畅，五脏六腑皆益
四面摆莲	健腿、腰膝，治疗下肢风湿麻木、腿酸痛、筋骨伤等症
仙踪徘徊	增强腿力，使步履轻捷，防治小腿麻木酸软等

这套疗法对于防治各种慢性疾病，尤其对肢体关节疾病、软组织劳损及虚损性疾病效果最好。经临床证明，对腰腿痛、颈椎病、肩周炎、膝关节炎及冠心病、高血压、胃肠病、老年性慢性支气管炎、神经衰弱等疾病的防治效果也比较理想。健身者也可以根据自身的具体情况，有选择地练习其中的功式。冯老一般是每天下午，听人读完书报后，做一遍祛病延年二十式，借以活动肢体、舒展筋骨，这是冯老每天固定的“功课”。他晚年殚精竭虑地进行学术创作，身患绝症却能坚持近十年，这和冯老坚持练习祛病延年二十式有关。

关键词：