

国学大师钱穆的养生妙招

■ 逯富红

钱穆先生是我国著名历史学家、思想家、教育家和国学大师。追溯其家族历史，祖父 37 岁就病故，父亲仅活到 41 岁，长兄亦英年早逝，“三代不寿”的隐痛，让钱穆感慨“人生不寿乃一大罪恶”。从此他立志养生，最终安享 96 岁高寿。那么，他有哪些养生妙招呢？



◆ 运动锻炼身体康健

日常生活中，钱穆十分注重通过各种方式的运动和锻炼来强身健体。每天一大早，打太极是他数十年如一日从不间断的必做之事。太极讲求“神形合一”“内外兼修”，能增强免疫力，有效抵抗疾病，经常练习会起到身心俱养的作用。另外，钱穆也有静坐习惯，不仅闲暇时间坚持不懈，就是平时坐车，也照做不误。

◆ 读书明志学识高深

通过“独立苦学、外绝声华、内无假借”般的勤学苦读，钱穆终于找到了打开知识大门的钥匙，也成功步入国学殿堂。不仅成就了一生挚爱的事业，也在思索和治学中对人生有了比常人更为深刻的感悟和体验。南宋

诗人陆游曾道“读书有味身忘老”“病须书卷作良医”。而钱穆自己也说：“我不敢认为自己在学问上有成就，我只感得在此茫茫学海中，觅得了我自己，回归到我自己，而使我有一安身立命之处。”

◆ 山水怡情胸怀宽广

平时，一有闲暇，钱穆就喜欢四处游玩，祖国大江南北的很多景点，都留下他的足迹。美丽的大自然和深厚的历史、人文景观，让他在开阔视野、陶冶性情的同时，变得胸襟宽广、性格开朗。他曾不止一次谈到：“游历如读史，尤其如读一部活历史”“读书游山，用功皆在一心”。

◆ 恩爱舒心家庭和睦

钱穆与夫人胡美琦志同道合，生活默契。和睦幸福的家庭生活，无疑对其安享晚年起到了不可替代的重要作用。无论什么情况下，他们都能相濡以沫，恩爱如初，也共同经历着近半个世纪的风风雨雨。

◆ 雅趣养性其乐无穷

为缓解繁重的工作学习所带来的紧张和疲乏，钱穆还培养了不少雅致和兴趣。

一是下围棋。围棋既能消遣娱乐，也能训练思维，对此，钱穆乐此不疲。

二是养花种草。养花种草可怡神养性，对健康非常有益。

三是喜喝下午茶。钱穆喜欢喝红茶，这个习惯不仅有助于强健骨骼，对流感、心梗等病症也有明显的预防和治疗作用。

四是吹箫笛。钱穆爱好音乐，尤其对箫笛有浓厚兴趣，如他自己所言：“好吹箫，遇孤寂，辄以箫自遣，其声乌乌然，如别有一境，离躯壳游霄壤间，实为生平一大乐事。”

摘编自《中国妇女报》