

吴清源何许人也?

他是著名的围棋大师,世界围棋革命的推动者与实践者,享有“近代围棋布局的奠基人”“昭和棋圣”等称号。11岁被誉为“围棋神童”,14岁东渡日本开始了职业棋手生涯,之后将所有日本一流棋手均打到降级,成为当之无愧的围棋界最强者,被作家金庸多次称赞“古人最欣赏范蠡,今人最钦佩吴清源”。

2014年6月12日,吴清源迎来100周岁华诞,棋界同庆,这位享誉海内外的棋王在长寿上也赢得棋界第一,关于他的养生秘诀值得我们探寻研究。

百岁棋王吴清源的长寿之道



善弈者,得长寿

1914年6月12日,吴清源出生在福建省闽侯县,从小体质孱弱。他的父亲曾留学日本,对围棋非常痴迷。在父亲的教导下,吴清源和几个兄弟在家以下棋为乐,但他明显比其他孩子进步快。父亲见他潜质非凡,专门为他订购了新出版的日本棋谱。可惜,1924年吴父因患肺病治疗无效,不幸去世。之后,十几岁的吴清源靠和人下棋维持生计。

古人云:善弈棋者长寿。作为一代棋王的吴清源,直至耄耋之年一直担任有着“围棋奥运”之称的应氏杯的裁判长和名誉顾问,只要身体允许,他都会亲临赛场观战。

围棋规则虽简单,却能磨炼思维。对弈时,双方在平等的情况下逐鹿棋盘,需要棋手把默记、计算、分析、战略战术巧妙地糅合在一起。因而,围棋中每一步都是判断、推理、计算和决策的过程。长时间研习,自然有启迪智慧、健脑养生的效果。吴清源幼时学棋,每天早起就坐在桌子边研习棋谱,甚至忘了吃饭和睡觉,这份痴迷贯穿其一生,使他思维清晰、脑力惊人。

下棋更可醒悟人生。在精神世界方面,吴清源可谓无比富足,逐渐淡出棋战一



线后,他开始潜心于新的围棋理论,“二十一世纪围棋”就是他的心血结晶。那时的吴清源已经不是驰骋于疆场的斗士,而是探索棋道与人生的哲人了。

当他全身心投入棋道探索,凝神静气、全神贯注集中于棋子之上,正好充分符合中医养生学里说的“调神”,将人体所有“神”与“气”都集中于棋子之上,使其安神定志,平心静气,在不动声色中收到陶冶情操、修身养性的效果。

冷生活,强体力

吴清源从小身体素质就很差,曾得过肺结核。那样的年代,肺结核致死率非常高,但吴清源得以幸免于难。他回忆起来表示,这可能归功于他的一

个养生小举措,就是经常开窗通风,适应寒冷的空气,免疫力也就会自然变强。

病愈后吴清源开始关注低温生活,发现与高温相比,低温环境能减慢人体的基础代谢率,呼吸、脉搏、血压等生命机能的运作相对和缓,消耗的“生命能”随之会减少。一些医师也告诉吴清源,生命活动是遵循“生命能”消耗规律运作的,即一个人的“生命能”是有限的,消耗完了,生命也就画上了句号,故消耗越快,寿命越短。低温环境是延缓“生命能”消耗速度的有效方法之一,有意识地调控“生命能”的消耗速度,做到细水长流,寿命便能得以延长。

吴清源并非一心求长寿,而是他怕生病,生病后一是滋味不好受,二是花钱太厉害。怎么才能少生病或不生病呢?吴清源在低温养生方面看到了希望,他综观身边某些棋友早衰甚至早亡,多与贪恋温暖舒适的环境有关系,借助于包括空调在内的高科技取暖设备,丢失了低温的保健效益,实在可惜。

吴清源决定实行他的低温生活,天冷也尽可能少穿一件衣服坚持挨冻,或将室内空调温度调低,最常实行的是他会用冷水洗面擦身。严寒冬日不管卧室气温多低,吴清源坚持不在头边添加保暖设备,他说太暖了反倒容易引起头痛、头晕或患上呼吸道疾病。有时候下棋高度紧张,出现头昏脑涨,思维能力降低,吴清源则站起身稍微休息一下,用冷水洗一洗脸,立刻头脑清醒,思维能力提高了。

冷水洗脸简单易操作,有提高人体抗风寒能力和预防感冒的作用。可是,冷水洗浴擦身最痛苦。第一次尝试冷水浴,水刚淋身吴先生已想半途而废,不停地打寒战,才坚持两三分钟就赶紧结束。不过,他说服自己咬牙挺着,慢慢地,洗浴部位由局部到全身、水温由高渐低,洗浴时间也由短渐长,从最初的2~3分钟逐渐延至10~15分钟。

实践证明,冷生活使吴清源的免疫力比过去增强许多,精神振奋,抗病能力也增强了。活到九十几岁时,外界一致惊叹吴清源身体硬朗,走路、

上楼心不慌、气不喘,步履稳健,耳聪目明。

家和谐,心淡定

吴清源除了自身略懂养生常识,他的健康也最离不开爱人的悉心照顾和家庭的和谐。1941年,母亲和妹妹们都回国了,27岁的吴清源在日本急需人照顾。他的婚事在棋院的高层眼里可是件大事,理想的女子既要合乎吴清源的个人要求,又要能辅助其棋艺的长进,吴清源的身体瘦弱,还要能担当全面照顾他健康的重任。

日本围棋界之母喜多文子向吴清源介绍了一个女孩,名叫中原和子。吴清源几乎是还没看人就同意了这门婚事,因为他说,这个名字让他想起了中国故乡。这段跨世纪的婚姻,让出生殷实之家的和子开始了漫长的清苦生活,并全心照顾身体羸弱的吴清源。这一照顾,就是整整70年。夫人的悉心照顾,应是吴清源长寿的重要原因之一。

和子照顾丈夫就如同呵护一个婴儿般细致深情。吴清源体重一直偏低,婚后在夫人的精心调养下,体重迅速上升。婚后稳定的家庭生活给了吴清源良好的心境,他本就性格好静,不喜欢与世俗交往,具有孤高大棋士的印记,人世间的烟火气息微乎其微。夫人理解他尊重他,吴先生其他事可少操心,只要身体好,每天能随心所欲地下围棋、看书。不用操心凡俗世事,一切家庭琐事全由夫人处理,使得吴清源能始终保持着一份平常心,面对任何事,他也都能做到泰然处之,波澜不惊。



即便是在战无不胜的顶峰时期,吴清源对胜负也总是淡然处之。据说,吴清源参加十番棋比赛的时候,回到家中对胜负只字不提,仿佛只是出了一趟门而已,妻子只能从他或是轻松,或是疲惫的状态中猜测比赛的结果。他不但不看重输赢,对金钱也是十分看淡。由于在围棋界享有盛名,吴清源曾经为日本的一些报纸写过专栏。由于他的加盟,这些报纸的声誉和发行量都大幅升高。但吴清源家中始终清贫,他会把大笔的奖金捐出去。在他的眼中,世界上最重要的是棋,其余皆不足为道。

2012年12月,与他相濡以沫70年的和子先行离去,此般重击令98岁的吴清源十分痛苦,他差点想陪她共赴极乐。然而,冷静下来之后吴先生知道夫人希望他活着做更有意义的事,他应该争取长寿,认真地对待生命。