

从业60余年,主持发掘了丹东虎山长城、绥中九门口长城  
——年已耄耋的考古大家冯永谦先生不仅术业沉厚,且深谙养生之法

# “冯长寿”的养生之道:粗茶淡饭喜诗书



2018年6月,85岁高龄的冯永谦(左一)赴高海拔的青海省考察吐谷浑王国遗址。

## 粗茶淡饭养身心 人送雅号“冯长寿”

今年已87岁高龄的冯永谦,除了耳朵有点背,牙齿略松动外,身心健康,无病无灾,他从不吃任何保健品,到医院体检,医生每每感叹道:“您是八十岁的年龄,四十岁的心脏啊!”平素遇见老熟人,对方见面上就夸:“真羡慕您这身体,怪不得都称您为‘冯长寿’呢!”案头治学熬神,野外考古伤身,与冯永谦同辈分的业内专家,不少人已撒手人寰,健在者也多半老迈多病,足不出户了,冯永谦有何独到之养生学,助其健康长寿呢?他开出的“妙方”平淡无奇,可归纳为七个字:粗茶淡饭亦养人。

冯永谦的父亲冯德明曾是沈北地区医术精湛的名医,他没让儿子接班,冯永谦虽未走上从医之路,但受父亲影响,耳濡目染,从小就会抓药、背《汤头歌》,一些用药名、药性编成的顺口溜,张口就来,他的养生学里就含着一些古老的医学理论。

所谓“药补不如食补”,这一日三餐究竟该吃什么,怎样吃,才算是营养健康?冯永谦的食谱是这样安排的:每天煮饭的食材用九种米,分别为:红小豆、大米、黑米、红米、高粱米、苞米碴、薏仁米、荞麦米、小米。这种搭配是有说道的:红小豆,利水;薏仁米,去湿;小米,暖胃;荞麦米,可以控制血糖……

冯永谦与老伴每天至少喝两顿豆浆,用五种豆子:黄豆、青豆、黑豆、豌豆、花生豆,豆子里含有大量人体所需的植物蛋白、微量元素,他已坚持30年来,受益颇多。

冯永谦喜欢吃蔬菜,芸豆、豇豆、四季豆、茄子、圆葱、白菜、青椒、各种萝卜(青萝卜、白萝卜、红萝卜、胡萝卜),特别喜欢吃清炒西红柿,不加糖,少放鸡蛋,从小就爱吃。

冯永谦反对每天吃大鱼大肉,认为不符合养生学,吃鱼肉要适量,一周吃一两次即可。他从不吸烟,聚餐很少喝酒,实在推不过,也仅以一小杯葡萄酒或啤酒为限。

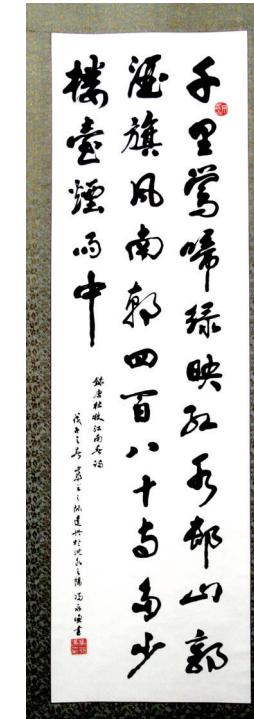
冯永谦表示,饭后一小时内不要喝水,不要吃水果,因为那样会冲淡胃液,不利食物消化,影响营养吸收。

言及健身之道,冯永谦建议大家不要刻意锻炼,“现在不少人喜欢起早贪晚的长跑、暴走,没有必要。我每天坚持走路散步,因为走路是匀速运动,四肢、内脏都能得到锻炼。我以前搞考古调查,每天走几十里路,现在年纪大了,在市内,不着急的话,三站五站地不坐车,直接走过去,走路,是最好的锻炼。”

今年87岁的冯永谦先生是目前东北考古界健在的元老级人物,而今遐迩闻名的丹东虎山长城、绥中九门口长城就是他主持发掘的。冯永谦考古60余年,著作等身,声名卓著,他的传奇生平与治学精神,令人钦佩。鲜为人知的是,其养生之道、书法艺术、摄影专长、广博涉猎、鉴赏真功,林林总总所构成的“非考古人生”及“养生之道”同样精彩,较之其沉厚术业,竟然一点也不逊色。



八旬高龄的冯永谦登上险峻的医巫闾山绝顶望海堂。



冯永谦书唐代杜牧《江南春》诗立幅。

## 缘起考古成爱好 堪称“资深摄影迷”

冯永谦喜欢摄影,他电脑里储存的各种考古图片、风景图片、生活照,超过十万张!退休后,他到处拍片,用坏了三个数码相机。他图片库中存留的相片,不少具有珍贵的历史价值,甚至可以说是绝版。

冯永谦的摄影技术,是在考古队工作时练就的。考古讲究三大记录:文字记录、绘图记录、摄影记录,摄影记录因其不可复制的资料性与原创性,显得尤为重要。几十年前,考古队使用的相机品牌丰富,计有:苏联的基辅、莫斯科二号;日本的亚西卡;德国的蔡士、莱卡;美国的甩头相机,拍摄角度可达180度;还有一种由德国引进,可在国内组装生产的“六吋箱”……设备不少,但大家基本不会用,不是曝光过度,就是曝光不足。

相对而言,冯永谦的拍片质量较有保障,成功率比一般人高,损失率很低,他还经常为同事修相机。而且冯永谦心细好学,仅在1954年6月,就买了六七本摄影书钻研,有关摄影配药的药方,能背下几十种……当时的考古队长李文信决定,以后考古队关于遗址、墓葬的现场发掘拍摄工作,均交给冯永谦负责。如辽阳汉代三道壕村落遗址的发掘,面积达上万平方米,其房址、铺石大路、窑址、水井、窖井、畜栏,都由冯永谦拍照。为了学习摄影技术,早年,冯永谦曾专程赴中国科学院长春光学研究所,了解镜头如何做,掌握曲率半径、镜头组合等知识,明晰相机镜头误差如何消除,回沈后用相机镜头做了一个放大机,做实验。

冯永谦还写过一本《考古摄影》,约十多万字,配了300多张照片,此书从墨子的“针孔呈相”开始写,对摄影技术的原理、相机的构造、功能作用、取景的方法与构图,及成相后的剪裁,最后结合博物馆展览特点,怎样达到拍摄要求,如何进行,都做了有针对性的详尽叙述,是业内难得一见的考古摄影文献资料,饱浸冯永谦的一腔心血。

辽沈晚报主任记者 张松  
图片由受访者提供

## 嗜书如命啥都看 武侠看过几百部

冯永谦五岁上学,念了七年私塾,中国的古代经典几乎被他读遍了。一开始,他读《三字经》《百家姓》《庄农杂志》《千字文》《明贤集》《孝经》《朱子治家格言》,然后是《大学》《中庸》《孟子》《论语》,以后又念了《千家诗》《唐诗三百首》《古文观止》《幼学琼林》《东莱博议》……对这些文化经典,冯永谦到现在仍能倒背如流,“《三字经》,人之初,性本善;《庄农杂志》,南北大炕,书桌摆上;《朱子治家格言》,黎明即起,洒扫庭除,要内外整洁。既昏便息,关锁门户,必亲自检点;《千字文》,天地玄黄,宇宙洪荒,日月盈仄,辰宿列张;《明贤集》,但行好事,莫问前程,与人方便,自己方便。良言一句三冬暖,恶语伤人六月寒……”

除了这些经典外,冯永谦还读了很多“杂书”,他很早就读过《东周列国志》《隋唐演义》,这两本书,使他对中国历史产生了浓厚兴趣。1954年3月,冯永谦在考古训练班时读了一本陈辉(zhī)常所写的《中国上古史演义》,此书生动再现了原始人的生活状态,这之后,他又看了裴文中的《北京周口店中国猿人》考古报告,结合那本生动小说,使他对中华上古史有了一个全新的理解与认知。

冯永谦读书涉猎甚广,中国的二十四史、四大名著、蒲松龄的《聊斋志异》,冯梦龙与凌濛初的《三言二拍》、汤显祖的《牡丹亭》、孔尚任的《桃花扇》、张鷟(zhuō)的

《游仙窟》、干宝的《搜神记》……魏晋之后的历代笔记小说,他基本都通读过,现在家里尚存几十本。冯永谦有两个版本的鲁迅全集,他特别喜欢鲁迅的杂文。

冯永谦看过大量的外国的小说,高尔基的三部曲、托尔斯泰的《战争与和平》、屠格涅夫的《猎人笔记》、肖洛霍夫的《静静的顿河》、法捷耶夫的《毁灭》、歌德的《少年维特之烦恼》、小仲马的《茶花女》、大仲马的《基督山伯爵》、海明威的《老人与海》、乔叟的《坎特伯雷故事集》、朱生豪翻译的《莎士比亚戏剧全集》……

值得一提的是,冯永谦还读过几百部武侠小说,除了大家熟知的金庸、梁羽生、古龙等人所写的新派武侠小说外,他还读过旧派武侠小说大师郑证因的《鹰爪王》、向恺然(化名平江不肖生)的《江湖奇侠传》、李寿民(化名还珠楼主)的《蜀山剑侠传》《青城十九侠》《边塞英雄谱》《蛮荒侠隐》《柳湖侠隐》《兵书侠》《云海争奇记》等,仅李寿民的武侠小说,他就看了30多部。

冯永谦读这些书,都是抓边角料时间,早起点,晚睡点,中午不睡午觉,抽出时间读书。平时坐车读书,出差在车上读书,每次出门都带着预备好的多种心仪的中外小说、诗词,读书不倦。在冯永谦看来,这广泛的阅读给了他无穷的知识滋养,极大地拓宽了他的眼界,使他看到了考古业务之外更广阔、更灿烂的大千世界,所谓开卷有益,确实所言不虚。

## 见贤思齐勤磨炼 终成业界书法家

在辽宁文博界,有两人的书法值得称道,一是李仲元,二是冯永谦,冯永谦以辽金史学著称,但了解的人都知道,冯老的书法很不错,其墨宝值得收藏。

私塾出身的冯永谦,从小受传统文化熏陶,字就写得好,其功力的突飞猛进,则是在进入东北博物馆工作后。那时,他周围有不少善书之人,如博物馆保管部的保管员郭文宣的钢笔字写得好;齐白石老师胡沁园的孙子胡文效的毛笔字令人赏心悦目;齐白石的三儿子齐子如家学深厚,自己本身就是书法家;冯永谦的老师李文信,写汉隶,乃一绝;至于大名鼎鼎、善写魏碑的沈延毅先生,更是与冯

永谦朝夕相处……用现在话讲,与这些高手相处,水平就熏出来了。

不仅向高手学,冯永谦还注意临帖、摹写,其书法摹本的等级相当高,多为王羲之家族《万岁通天帖》之类的世间绝品。因为在博物馆工作,接触历代收藏的书画珍品十分方便,冯永谦经常利用休息时间,在陈列展厅里欣赏这些传世之作,近距离临摹眷写,受益匪浅。他喜欢柳公权、欧阳询的字,认为只有先写好楷书,出手一笔娟秀小字,才能更好领会真草隶篆的书境真谛,而借写字养性练气,颇利于书写者心境平和,泰然处世。



欢迎扫码进入“辽沈晚报运动健身中老年群”