年过百岁不靠食疗不靠健身的“养生经”

阅读提示

传奇建筑大师贝聿铭年过百岁仍然思维清晰、头脑敏捷、富有创新精神。他的养生秘诀既不是食疗，也不是健身，而是得益于他良好的生活和工作习惯。

说起传奇建筑大师贝聿铭，相信很多人都不会陌生。贝聿铭是美籍华人建筑师，1917年4月26日出生于广州，祖籍苏州。他的代表建筑有美国国家美术馆东馆、肯尼迪图书馆，法国巴黎卢浮宫扩建工程，中国香港中银大厦、苏州博物馆等等。他年过百岁仍然思维清晰、头脑敏捷、富有创新精神。他的养生秘诀既不是食疗，也不是健身，而是得益于他良好的生活和工作习惯。

通过阅读“自我解压”

建筑师从事的是一项极度复杂的工作，需要与各方面打交道：政府、业主、设计师、施工方等等，尤其是公用建筑设计，更容易受到媒体批评和民众指责。在过去的岁月里，贝聿铭曾经因为“房屋建筑师”的身份被美国主流建筑师协会排除在外；赢得肯尼迪图书馆竞赛扬名之时却因汉考克大厦玻璃的脱落而跌入低谷……在最难熬的时光里，是不断的阅读和工作拯救了他。

在汉考克大厦玻璃脱落事件的风口浪尖上，贝聿铭为了调整心态，反复背诵《红楼梦》中的《好了歌》：“世人都晓神仙好，惟有功名忘不了！古今将相在何方，荒冢一堆草没了……”他渐渐领悟到其中真谛，心情豁然开朗。后来，贝聿铭终于沉冤昭雪。调查证明，门窗公司应对这件事情负责。贝聿铭非但没有追究责任，反而开玩笑地说：“那次事故以后，那些公司都愧见我。”大气开朗的态度让整个美国佩服不已。

应该说，贝聿铭在日常生活中喜欢读书，嗜书如命。无论是乘车出行，还是外出旅游，他总喜欢怀揣一本书，让知识充实自己的漫漫长途。即使到了九十多岁，贝聿铭仍然每天听新闻、读报纸，订阅杂志从不间断，床头、桌面放满了他的书。他时刻关注着行业的新动向、新材料、新技术，保持思想意识的与时俱进。即使到了老年，他的作品仍然闪耀着先锋、时尚的光芒。

喜欢在旅行中锻炼

贝聿铭年轻的时候就迷上了探险游。他自背行囊，装备极简，随心所欲，一口气走遍了欧洲的名山大川。这些年轻时期兴趣爱好的探索，后来培养成了在旅行中锻炼和放松身心的良好习惯。

中年以后，贝聿铭一旦感到自己被工作压得喘不过气来时，就出去玩玩。他最喜欢在旅行中锻炼，尤其是长线旅行。他认为，长线旅行是一项消耗较大的运动，无论是坐车、行走，还是爬山、逛景点，都比一般的健身运动消耗体能。而在游览之时，精神振奋，烦恼、郁闷烟消云散；休息之时，肌肉由紧张转为松弛，睡眠好，吃饭香，对身体健康有很好的促进作用。而且一旦离家出游，一切大事小事都抛在身后。随之而来，精神的放松，心态的放松，也有益于身心的调养。

到了老年，贝聿铭一有时间就常常去郊外，到有田野、河流的地方走走、看看。手携一卷书，坐在谷堆、土块上，闻闻阳光、泥土的气息，甚至牛羊粪便的气味，都足以让他安心惬意。

特别爱听古典音乐

贝聿铭不仅喜欢读书，还钟爱西方音乐。年轻时，贝聿铭因为母亲擅长吹奏笛子而对中国音乐有所了解，在中国对西方音乐了解很少。虽然他在上海曾经听过爵士乐，但那不是西方古典音乐。他第一次听到西方音乐是在波士顿交响乐厅，那是美国最优秀的交响乐厅之一。当时，他被贝多芬的交响乐深深地打动了。从此，贝聿铭就经常光顾唱片店并开始收集唱片。后来年老了，听古典音乐仍是他的嗜好。在工作时，贝聿铭比较喜爱听肖邦的钢琴曲。他认为，肖邦的音乐更适合于工作场合，可一边工作一边听。所以，在闲暇生活中，贝聿铭更多地听瓦格纳、马勒和贝多芬后期的音乐。

（饶仁）

运动不足有八大危害

人体若长期缺乏一定量的运动，将使组织器官机能下降30%，一方面运动不足可引起基础肌肉萎缩和呼吸循环功能低下。由于颈部、腹部、腰背部以及大腿部的肌肉在维持姿势上起重要作用，这些支持身体的肌群肌力降低，为了维持姿势而被迫过度紧张，从而成为肩痛、腰痛、膝关节痛等疼痛的原因。另外，因呼吸循环功能低下，即使在轻微劳动时也会发生心悸和呼吸困难等。另一方面，运动减少引起能量消耗减少，加上饮食不节制，可引起内脏性肥胖和胰岛素抵抗，一些有遗传病史者最终可发展为2型糖尿病、高脂血症、脂肪肝、高血压以及动脉粥样硬化。

从临床观察看，长期运动不足主要有八大危害，包括：癌症、心血管病、心力衰竭、骨质疏松、脑卒中、高血压、糖尿病、肥胖。可见，运动锻炼对身体健康的重要性。

（王长江）

养心养身

老年养生歌

要想人不老，养生有诀窍。
人生顺自然，心情一定好。
肚里可撑船，小事不计较。
尤忌生闷气，一笑老变少。
富贵莫攀比，知足心情好。
饮食有节制，饭吃八分饱。
蔬果不可缺，戒烟限酒妙。
细嚼利肠胃，狼吞就糟糕。
食物要新鲜，霉变要扔掉。
为人别懒惰，活动人勤劳。
晚年避痴呆，动手更动脑。

（刘庆拴）

新书晾两天再看

新书的刺鼻气味来源于印刷时使用的油墨，油墨中可能含有对人体有害的苯，尤其是彩色油墨。短期吸入苯会让人头晕、恶心，长期接触则可能引起骨髓与遗传损害，白细胞、血小板减少与再生障碍性贫血，甚至发生白血病。

不仅是新书，生活中新买的杂志、报纸等印刷品，在阅读前最好先拿到窗户前或更加通风的阳台上晾晒，待其油墨味消失后再看会更安全。

（胡文阁）

不吃早餐 增加患糖尿病风险

德国一项研究显示，不吃早餐的人，患2型糖尿病的风险会增加33%。一周四天不吃早餐的人，患糖尿病的风险比习惯吃早餐的人高出55%。

专家指出，忽略早餐的人白天会吃更多的零食，摄入更多卡路里。他们还可能在午餐时吃很多——这会导致葡萄糖和胰岛素达到峰值，对新陈代谢不利，并增加患2型糖尿病的风险。此外，如果早餐中全麦和谷类食物含量高，红肉和糖分含量低，可以降低患糖尿病的风险。

（周泉）