

从广州走向世界的建筑大师

贝聿铭:年过百岁不靠食疗不靠健身



说起传奇建筑大师贝聿铭,相信很多人不会陌生。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。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,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,唯有功名忘不了!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。

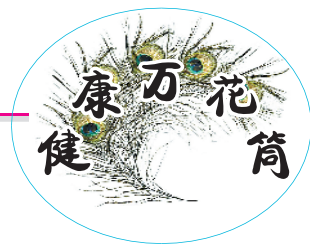
中年以后,贝聿铭一旦感到自己被工作压得喘不过气来时,就出去玩玩。他最喜欢在旅行中锻炼,尤其是长线旅行。他认为,长线旅行是一项消耗较大的运动,无论是坐车、行走,还是爬山、逛景点,都比一般的健身运动消耗体能。而在游览之时,精神振奋,烦恼、郁闷烟消云散;休息之时,肌肉由紧张转为松弛,睡眠好,吃饭香,对身体健康有很好的促进作用。而且一旦离家出游,一切大事小事都抛在身后。随之而来,精神的放松,心态的放松,也有益于身心的调养。

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。(综合)



老人养生并非越瘦越好

每天摄入的食物是人体所需营养的主要来源,膳食营养是保证老年人健康的基石。武警广东省总队医院营养科主任曾晶指出老年人要注意身体的营养是否均衡,不要过于相信“千金难买老来瘦”的说法,有科学的膳食安排、合理的体力活动以保持健康体重,能减少和延缓疾病的发生发展,提高老年人的生活质量。

“有钱难买老来瘦”不是金句

曾晶介绍,成年人,尤其是中年人需要保持健康体重(18.5≤BMI≤23.9,BMI=公斤体重/米身高的平方),因为肥胖或超重会增加心脑血管疾病、糖脂代谢紊乱、骨关节疾病、结肠肿瘤、乳腺癌等疾病的发病率。对于老年人(>60岁或65岁),体重过轻或消瘦会增加骨质疏松、食道和胃肿瘤等疾病的风险,同时导致对疾病的抵抗耐力降低、缩短寿命。目前普遍认为,老年人的健康体其BMI在20.0~27.0之间为宜,也就是说,微胖的老人相对更健康。

生理状态和社会心理因素可能影响老年人的体重和营养状况。曾晶介绍,味觉和咀嚼功能减退、胃肠蠕动减慢、消化液分泌减少,这些都会影响老年人的食欲和消化吸收能力;空巢状态、独居老人可能会饮食上更为简单随意。这些都会导致老年人饮食营养摄入不均衡,最终影响健康。

消瘦老年人三招补营养

(1)保证充足的食物摄入。不要过于相信瘦是福,不要因为怕血脂血压高不吃肉和蛋,或者因为怕胆固醇高就不吃蛋黄,老年人的蛋白质摄入量较成年人增加,更应该每天吃足量的肉类(通常建议每天吃150~200g肉类,喝200~400ml鲜奶),如鱼、蛋、奶、禽类、豆制品及畜肉等。

食量少的消瘦老人可以通过加餐来保证食物的摄入量。牙口不好的老年人可以通过改变食物的性状、做细软一些,如切碎等方式保证摄入量,而不是一味地喝粥等。

(2)摒弃不健康的饮食习惯和养生误区。例如:口味过咸过油,喜欢吃煎炸、熏制、腌制食品;片面相信某种特殊的食物具有超常的健康养生功效;绝对拒绝某类食物,如不吃动物性食物之类的。

(3)保持健康的生活方式和积极的社会交往,坚持力所能及的活动和锻炼。随着年龄增长的,还有身体成分的改变:老年人体脂百分比增高、瘦组织减少,也就是说,老年人不可避免地会出现肌肉的衰减,导致身体活动能力逐渐下降、容易摔倒等。所以要通过体育锻炼增加肌肉组织的合成、减缓肌肉衰减的过程。建议老年人坚持力所能及的体育锻炼,如游泳、快步走等。(据新华网)

冬练三九 三宜三不宜

民间有“冬练三九”一说,此时锻炼既能增强体质,又能锻炼不惧严寒的意志。专家建议,老人在寒冷时节锻炼身体,应该根据自身实际情况,适度进行,才能有效。

广州中医药大学第三附属医院关节骨科副主任医师柴生挺表示,三九天的寒冷阻挡不住老人锻炼的运动热情,但老人冬练三九要做到“三宜三不宜”。

时间宜晚不宜早 在三九天期间,老人早晨的锻炼最好待日出以后再进行。因日出后温度上升,空气中的污染物也有所减少,还有日光浴的作用,以免受寒。

运动量宜小不宜大 老人每



次锻炼时运动量应由小到大,逐渐增加,不要骤然进行剧烈运动,以免发生意外。尤其在锻炼前,一定要做好充分的准备活动。

同时,因冬季气温低,血流缓慢,肌肉、关节及韧带的弹性和灵活性降低,极易发生运动损伤,所以老人的运动量不宜大。柴生挺建议,老人在三九天可进行太极拳、健步走、保健操等较为柔和的运动项目。

吸气宜鼻不宜口 运动换气宜采取鼻吸口呼的呼吸方式,因为用鼻腔吸气对空气有加温加湿的作用,还能防灰尘和细菌,对呼吸道起保护作用。

此外,冬季锻炼应根据当日的天气情况选择运动方式与地点,要避免在大风、大雪、大雾、大寒的环境中锻炼。遇到上述天气时,老人可改为在室内进行锻炼。(据《老人报》)