

## 名人养生

## 贝聿铭 长寿源于好心性

美籍华人贝聿铭(1917-2019)是享誉世界的建筑大师,代表作品有香港中银大厦、北京香山饭店、苏州博物馆等。贝聿铭之所以能够健康长寿,主要源于其拥有豁达开朗、乐观向上的好心性。

## 为人处世“向钱学”

生活中,往往有怎样的立场和原则,就会有怎样的心态。贝聿铭向来奉行一套独特的为人处世准则。一次,贝聿铭在清华大学演讲时,向在座的清华大学学子提出如下感悟:“大千世界纷繁复杂,为人处世其实很简单,我的建议只有一条,那就是向钱学习!”他进一步解释道:“中国古代的铜钱外圆内方,其中蕴涵着深刻的为人处世哲理。人生在世,面对打击磨砺,至刚则易

折,必须灵活应对,这是外圆的处世技巧。但做人必须有坚守的准则,任外界环境变幻,信念、尊严、骨气这些底线永远不能丢,这是内方的做人之本。缠树的藤长得再高,可一辈子抬不起头来,因为缺少硬骨,风一吹就弯了腰,激流中的巨石在水的作用下棱角全无,但内心却坚实岿然。为人处世亦应如此。”

## 寄情山水养心性

“离家三里远,别是一乡风。”早在少年时代,贝聿铭就对游山玩水表现出浓厚的兴趣。人到中年,虽然工作繁忙,但他依然不忘自己的兴趣和爱好,经常给自己一个忙里偷闲的理由,一个人出门到四处走走看看。只不过和大多数人不同的是,他所追求的目标,

并不全是那些名山大川之类的名胜和景观,而是由着自己的兴致,随性所至。置身于广阔无边的大自然,只要能避开城市的禁锢和人间的喧嚣,呼吸到新鲜的空气,欣赏到别样的风光,就算是一座无名的小山,一个偏僻的村庄,都完全有可能成为他欣然前往的理想去处。老年之际,贝聿铭还是不忘经常外出旅游,投身群山碧野的怀抱,与大自然进行一次次亲密的接触。

## 勤于思考人不老

每当有人问及养生秘诀时,贝聿铭总会提到一点,那就是“工作可以让人不老”,并笑称:“我就是个劳碌命。”贝聿铭一生痴情和专注于自己挚爱的建筑设计事业,创作出无数堪称完美的经典之作。毫



贝聿铭

薹之际,他从美国回归故里,创作出收山之作——苏州博物馆新馆。那段时间里,他每天埋头工作,有时甚至一直忙碌至凌晨。百岁之后,听新闻、读报纸、看杂志,仍然是贝聿铭每天必做之事。毕生热爱学习、勤于思考的他,时刻敏感地关注着建筑行业的新动向,确保思想和学识能够与时俱进,而这也成为其永葆创作灵感和艺术活力的重要原因之一。

张晓霞/文

## 温馨提示

气泡水是一种富含矿物质、有清新口感、细腻气泡的碳酸矿泉水,因为会冒泡泡,所以叫气泡水。气泡水中富含钾、钠、钙、镁等矿物质与微量元素,从营养和健康的角度来说,气泡水有以下几个特点。

**改善便秘。**碳酸气体在胃部膨胀将胃撑大的同时,会对大脑发出“食物进入胃部”的信号,大脑会将该信号反馈到肠道,对肠道发出蠕动的命

令,使肠道更加频繁地活动,从而改善便秘的情况。

**增加饱腹感。**气泡水一般建议在进餐时饮用,因为气泡水进入胃部以后,会释放出碳酸气体,而食物会堵住胃的出口,碳酸气体出不去就会膨胀,将胃撑大,这样就会使人提前产生饱腹感,从而能够控制食欲。

中和身体内的酸性物质。气泡水是一种典型的碱性水,它可以中和身体内的酸性物质,使

身体保持弱碱性的状态,在一定程度上防止体酸的产生。

**散热消暑。**碳酸气体从身体中释放时会带走体内的大量热量,因此在夏天的时候喝气泡水会有很好的防暑降温作用。

很多人会把气泡水和苏打水相混淆,但其实气泡水的气泡是永冻层的冰块在外力挤压下天然形成的,它与苏打水不同,苏打水是靠人工在净水中加入碳酸氢钠做成的。人工气

泡水所用原料为矿泉水,而人工苏打水用的是纯净水,苏打水几乎不含矿物质。

气泡水虽然口感丰富,能带给人们一种愉悦的享受,能替代其他含糖饮料,但肠胃较弱的人群最好少喝。因为气泡水中的二氧化碳含量高,气泡较强,对胃的刺激性大,尤其不要空腹和冷冻后喝。饮用气泡水还要适量,一天喝1.5-2升最佳。

孙倩文/文

## 食疗宝典

枸杞银耳淮山汤  
助糖友春季养肝

糖尿病患者春季养肝不妨试试枸杞银耳淮山汤。

**材料:**银耳、淮山、枸杞、红枣各适量。

**做法:**把泡发的银耳撕成小朵,淮山切成小块,红枣、枸杞洗净,一起放入高压锅,放入适量水,煲40分钟左右即可。

**功效:**肝火旺的糖友经常眼涩、视物模糊,常吃枸杞可缓解此类症状。银耳滋肺生津,又可以养阴、养胃、益气强心,配合有健脾补肾功效的淮山,对五脏有很好的滋养作用。熊莉华/文

## 保健支招

按压承浆穴  
消除面部浮肿

承浆穴

承浆穴位于面部颏唇沟的正中凹陷处(如图示)。承浆穴为足阳明任脉之会,经常按压此穴,能控制荷尔蒙的分泌,消除胸部以上身体部位的积水,保持肌肤应有的张力。

**按压方法:**用拇指轻轻按压此穴,每秒一次,连续按压20次,直到有酸痛感。方慧/文