

健康榜样

郭蕴冰年轻 10岁的秘密

关键词：每天喝 1800 毫升~2500 毫升大约 8 杯(蜂蜜水、柠檬水、水果醋水、花草茶等)；练瑜伽永葆青春，脊柱越年轻，人就越年轻。找到工作的意义，并享受工作的快乐。

本报记者 何崇梅

郭蕴冰的健康容颜、成长背景、激情、才华、乐观向上、行善最乐，工作态度和生活方式是女性职业人中的名副其实的冠军。

没有人相信她已满 40 岁。大家能够感受到的就是这位天然疗愈师身上特有的魅力和毅力。走近她，会发现这个美丽女人背后还有一颗更美更强大的内心。她的气场很大，她说自己是搞培训的教育工作者，需要这样的定力和感召力。

她看上去只有 30 岁。她说我们的“精力冠军”课程就是针对减压、睡眠、饮食、运动、心灵开展的讲座，而我必须成为健康的榜样。

记者：你曾经是香港资深同声传译专家，是什么导致你走上养生的探索之路？

郭蕴冰：香港读大学学费很高，为了减轻家里负担，当时大学和博士研究生的学费共五十几万都是我自己赚的。我读的是翻译及传译，课业很重，每周上课 26 小时，打工 24 小时（家教、翻译、同传）。一放学就跑去打工，经常忘记吃饭，不注意身体。1995 年 1 月 5 日，“郭铁人”终于倒下，我因胃出血紧急送院。

在救护车上我虔诚的向上天祈祷，只要这次能快速痊愈，我发誓从今起一定爱惜身体，这也为以后走向天然疗愈师埋下了伏笔。

记者：你事业很繁忙，如何缓解压力？

郭蕴冰：学习高效时间管理，认清优先序，降低心里压力。坚持先做“重要、不紧急”的事，以免到处救火！

每天习练瑜伽，让身体放松，微笑冥想 15 分钟。

休闲娱乐：逛书店、看电影、看书、听音乐、做饭、收纳。

凡事提前规划、准备。比如每天晚上选好第二天上班穿什么衣服等。

记者：你保持美丽年轻的秘诀是什么？

郭蕴冰：多喝水；每天喝 1800 毫升~2500 毫升，大约 8 杯(蜂蜜水、柠檬水、水果醋水、花草茶等)。整点就喝一杯！坚决不喝导致身体脱水的饮料：可乐、啤酒、咖啡、非现榨果汁。

涂防晒霜：女人皮肤衰老的第一大天敌是阳光中的紫外线。平时上班涂 SPF15 PA+ 的防晒霜，优质睡眠，不熬夜；睡足 7 小时，晚上 11 点上床，早上 6 点起床。

重量训练，保持身形，抗压，防止骨质疏松：一周两次重量训练，家里有一组女生用哑铃，出差携带弹力绳，轻巧方便。练瑜伽永葆青春，脊柱越年轻，人就越年轻。

记者：让年轻女性和成功女性分享你的健康心经。

郭蕴冰：找到工作的意义，享受工作；我从事的是为人师表、帮助人成长的工作。善待自己，安排每天的“小确幸”；热爱生活，每一天都是生命中很宝贵的一天，安排自己的“小确幸”——微小而确定的幸福，例如：看一篇好文章，听一首好歌，穿上感觉好的衣服，吃一颗巧克力——恋爱的感觉，运动。

每天有 15~30 分钟独处的时间：让自己的思绪清空，沉淀，再去面对外面的世界。安排好自己的生涯规划：什么时候结婚，什么时候生子，不要在压力就去满足别人的期望。自己要规划好，做好准备才去迎接新生命。

学习成长，投资自己绝对不会吃亏：每月看一本好书，每季参加一场优质的讲座，每年参加一场优质培训。

运动保持活力和快乐的心态：每周至少 2 次运动。运动时大脑会产生天然的快乐兴奋剂“胺多酚”。

行善最乐：常怀感恩的心，保持正面情绪，多说好话，多做好事。



人物名片

郭蕴冰 冠军企管咨询首席养生顾问 执行副总裁

- 40 岁，出生于厦门，生长于香港。
- 医学世家、亚洲顶尖精力管理大师。
- 曾先后到欧洲十几个国家(英国、法国、意大利、丹麦、希腊、瑞士、荷兰等)、美国及东南亚多个城市学习世界最领先的天然疗法和自然养生。
- 冠军企管咨询研发中心科学养生-碱性健康饮食项目负责人，研发出适合中国人饮食习惯的碱性健康饮食法。
- 15 年养生咨询辅导经验
- 香港杰出青年奖励计划得主(十大杰出青年)

健康小贴士

健康的食物金字塔：

这是根据国际诺贝尔的专家理论，“冠军机构”整合推荐的健康食物 100%；

- a.30%是蔬菜、菌菇类。
- b.25%是碳水化合物，米饭、面食类。
- c.20%是水果，因为它是最棒的生肌食物。
- d.15%是蛋白质，各种肉类，我们需要一些来促进肌肉的生长，还有补血和补充身体需要的一些元素，而牛肉是中医所说的四大补血物之一，含丰富的铁质(但是不需要太多)。
- e.10%是油类，来帮助修复受损的细胞膜。

这样的饮食结构可以帮助你维持弱碱性的体质。

健康的排毒“投资”

- a.每天早上空腹喝 250 毫升~500 毫升的蜂蜜水。
- b.绿豆和南瓜是最好的排毒食物，既能清除体内农药，又能排重金属。
- c.黄瓜和樱桃助肾排毒(黄瓜：黄瓜的利尿作用能清洁尿道，有助于肾脏排出泌尿系统的毒素。含有的葫芦素、黄瓜酸等还能帮助肺、胃、肝排毒。樱桃：樱桃是很有价值的天然药食，有助于肾脏排毒。同时，它还有温和通便的作用)。
- d.胡萝卜、大蒜、葡萄、无花果等助肝排毒。

“八饮”有效预防感冒

- 1.葱白饮：大葱白 100 克，切碎煎汤，趁热饮。
- 2.姜茶饮：生姜 10 片，茶叶 7 克，煎汤，趁热饮。
- 3.菜根饮：大白菜鲜根 200 克，切片煎汤，趁热饮。
- 4.姜枣饮：生姜 5 片，大枣 10 枚，煎汤，趁热饮。
- 5.萝卜饮：萝卜适量，切片煎汤，加食醋少许，趁热饮。
- 6.三辣饮：大蒜、葱白、生姜各适量，煎汤，趁热饮。
- 7.姜糖饮：鲜姜末 3 克、红糖(或白糖)30 克，开水冲泡代茶饮。
- 8.橘皮饮：鲜橘皮 50 克，糖适量，开水冲泡代茶饮。

续行动

如果读者有养生方面的咨询话题请在微博加：郭蕴冰 <http://weibo.com/guoyunbing>。提问必须注明：“健康潮”，并留下姓名。郭老师将给予回复。



爸爸妈妈，我要参加厦门晚报健康宝宝秀，快帮我报名啊!!!!

亲爱的宝宝，你还没满 1 岁吧。你的健康符合世界卫生组织 0-1 岁婴幼儿体格心智发育吧。让你的爸妈将你的照片发给我们，记得让他们代你写上 200 字的内容(出生年月，体重身高，发育、养育要点)。

我们将选登你的照片和健康语录，刊登在每周三《厦门晚报健康潮》，2012 年元月还会评选出 18 位“厦门晚报健康宝宝”。当选的健康宝宝将获得价值 5000 元的礼包及《厦门晚报》一年订阅期的赠送。

照片及文字请爸爸妈妈发至厦门晚报邮箱：jk@5589999.com，健康宝宝评选组。请一定记得留联系电话，到时我们好给你送奖品。

可爱的宝宝，来报名吧。
厦门晚报健康潮花哥哥
2011 年 10 月 19 日



大家好，我叫郭育豪，2010 年 12 月 2 日像天使一般降临在亲爱的爸爸妈妈身边。我从小就长得虎头虎脑的，虽然现在还不到 11 个月，但大家都以为我已经 1 岁多了。

我是个爱运动的宝宝，最擅长游泳和爬行了。每周我都要游三次泳，每次可以游十五分钟呢！平时在家里，妈妈就让我在地板上自由爬，客厅是我最爱去的地方，因为那里有我好多好多的玩具！

爸爸妈妈说我是上天赐给他们最幸福的礼物，我也想对他们说：“爸爸妈妈，我爱你们！”



我叫李玖麟。2011 年元月 2 日出生。为什么名字里有个玖呢，因为我在厦门妇幼保健院出生的时候有近九斤二两重，所以爸爸给我取了“玖”字。

我可是个运动小健将哦。从出生第一天起，护士阿姨就帮我套上脖子圈在温暖的水里动动手，伸伸腿，太舒服啦。这样每天游泳到了四个半月，妈妈说我太有力了，老是把脖子圈顶得立在水面上，太危险不让我游泳了。我就又改在垫子上转圈玩。我这转圈可不是一般的转哦，很多叔叔阿姨都做不了呢。不信你试试！



大家好，我叫陈星言，小名元元、言言。我已经 4 个多月了。我有一头帅气的鹿龟头，叔叔阿姨都说我是男生，其实我是可爱的小女生。现在我主要喝牛奶，还要吃一两顿米糊加 1/4 的鸡蛋，还不忘了每天一粒鱼肝油。我对人很有礼貌，见人就笑，大家都夸我是好宝宝。

我的爱好是唱歌，每天晚上喝完奶，就躺着唱歌，依依呀呀，越没人理我唱得越大声。大家都被我逗得吃不了饭，哈哈！

健康宝宝来「秀秀」