

健康星闻

曹雄：步行是最好的运动

文/祝天泽 已进入中年的著名滑稽演员曹雄在多部滑稽戏中塑造了个性鲜明、栩栩如生的人物形象，而受到广大观众欢迎。而今这位滑稽界的精灵，经常活跃在荧屏上，在养生、美食节目中充当嘉宾和导演策划。当笔者采访他时，曹雄坦率地说：由于参与了这些节目，使自己学到了不少健康知识，过去一些不健康的生活方式也有所改变。

曹雄近10多年来参与过《红茶坊》、《老娘舅》、《开心公寓》、《开心喜福会》、《开心茶馆》、《新上海屋檐下》等情景喜剧的拍摄。他还参与策划了各类大型文艺活动，如东方电视台《加油，好男儿》、《三人麻辣烫》《名家名段》等电视节目。在动画片《猫和老鼠》、《兔八哥》中他担任主角沪语的配音工作，深受儿童们的喜爱。由于艺术成绩斐然，多次获得全国和上海曲艺大奖。

曹雄认为：步行是世界上最好的运动。因为人类从猿进化到人，整个人的身体结构是步行进化的结果。所以人体的生理结构最适合步行。步行锻炼对降血压、降胆固醇、减少心

脑血管疾病发生的几率，减轻体重都有好处。曹雄每当吃晚饭饭后，会常步行四五公里，而速度则要比平时散步快一点。有时外出回来，他也会在离家3公里处下车，步行着走回家。他说：人经常动动，可使气血通畅，舒筋健骨，延年益寿。

曹雄爱广交朋友。朋友多，应酬也多。过去一逢聚会，大块吃肉、大碗喝酒已成了习惯。而今为了自己的健康，不仅减少了酒量，对于桌上的菜，他也是尽量少吃几口。曹雄说：管住了嘴就管住了健康，大吃大喝势必会得心脑血管疾病，这不得不防。

曹雄热爱生活，兴趣十分广泛。他养过的宠物有二三十只之多。在他家中最夺人眼球的是一座1米之长的蜥蜴标本，蜥蜴活着的时候，是曹雄最宝贝的宠物。养过的乌龟有黄缘龟、屋顶龟、佛鳄龟、麝香龟等。他还养热带鱼、龙鱼、金鱼。一条比熊狗已养了7年，非常聪明可爱。在曹雄的办公室里还种了不少花草，“自己种的草莓、番茄收获后，吃起来格外甜。”曹雄还说：现在我们工作压力很大，精神

负担很重，工余时养花草和宠物，可以放松心情，给生活带来无穷的乐趣。

曹雄在电视台娱乐频道主持欢乐星期二“上海味道”节目，专门介绍上海地区好吃的菜肴，他自己也烧得一手好菜。他常对观众说：不要拒绝美食，关键在于吃得法。有一次他在电视节目中烧了一道粉皮鱼头汤，据说第二天小菜场里的鱼头、粉皮统统卖得精光。他在屏幕中烧的肺头汤、羊杂汤、柠檬鱼汤、八宝鸭、京葱爆肥牛、红烧肉等经典菜都给观众留下了深刻印象。

有一年盛夏高温，母亲胃口不太好，作为儿子的曹雄亲自动手，给她煮了菌菇干贝粥、虾仁蛋花粥、肉末菜粥等，既好吃又营养，使母亲胃口大开。

曹雄爱好旅游。或携家人，或与朋友，天南海北除西藏外，中国的多数省份都去过。国外则游了东南亚、日本。他说：旅游是一项修身养性活动，看到祖国的大好河山和国外的旖旎风光，精神压力得到释放，身上的疲惫顿时



消除，愉悦的心情溢于言表。

由于演出、排练、拍戏等原因，曹雄生活很没有规律。在这样复杂的环境中，曹雄依然睡眠很好，头一靠上枕头就能睡。每天能睡上六小时。曹雄说：睡眠对人的健康很重要，与摄入食物补充营养，有异曲同工之妙。人的一生三分之一时间是在睡眠中度过的。睡眠是消除疲劳，恢复身体的最好方法。

爱康国宾健康体检
管理集团

上海国宾医疗中心
地址：西康路252号 电话：62473737
沪医广(2015)第09-30-0274号有效期至2016.9.29

初秋做耐寒锻炼可减少病菌侵扰

宝贝的身体还未发育成熟，每年在天气逐渐变得寒冷时，经常感冒发烧。如果从初秋开始，经常带宝贝做一些耐寒锻炼，就可以减少病菌对宝贝的侵扰，增强宝贝身体对冷天气的考验。

冷水洗脸：这是冷水锻炼中最温和的方式，出生七八个月的宝宝就能做。水温或部位要循序渐进，头几天用与体温相似的36~37℃的温水洗脸，然后逐日降低温度，直到最低水温28℃，并逐步扩展到两手与两脚。上午10点以后、下午4点以前气温较高，是冷水锻炼的最佳时机。

冷水冲淋：属于较强的耐寒锻炼，宜于3岁以上幼儿。先用冷水擦浴，两三分钟后再冲淋。首次用24~26℃的凉水冲淋，每周降温1℃，最低可降至12℃。淋浴喷头不要高过儿

童头部40厘米，从上部沿胸背、下肢喷淋，不可让冷水直接冲淋头部。动作要快，冲淋后用干毛巾擦身，擦至皮肤轻度发红。每次持续3~5分钟。每次选择中午温度最高时进行。

冷水擦身：属于中等度耐寒锻炼，适于周岁以上孩子。用备好的毛巾浸透冷水，稍拧一下，开始擦浴。先从手脚等四肢部位开始，再擦颜面、颈部、臀部、腹部，最后才是胸部与背部等敏感部位。未擦和已擦部位，用干毛巾覆盖。每次持续两三分钟，擦至皮肤微微发红为止，再用干毛巾擦干。首次水温最好与体温相同，以后每隔两三天下降1℃，最低可达22℃。室温不宜过低，以16~18℃为限。

传染病及其恢复期、先天性心脏病、免疫功能缺陷、重症营养不良、体质较为虚弱的孩子不宜于冷水浴锻炼。

与其奔波各家书店，不如下载“上海作业”APP。品种齐，折扣低，手机买教辅，方便又快捷。

“上海作业”上线啦，“上海作业”APP是钟书人致力于以丰富数字化手段，让你体验购书之便捷，文化之美艳。时下，数字化正以前所未有的速度和力度刷新着我们的习惯，移动互联网等新技术和传播手段为每一个人提供了前所未有的可能性。钟书人也将充分利用这些手段，融合出令人兴奋的传播魔术，让优质的上海教辅释放出新的价值。轻松一点，“上海作业”快速到家！

