

健康星闻



文/祝天泽 “对于高龄老人来说，生活安排一定要根据他的身体状况，做到劳逸均衡，循序渐进，适合是最好的。过分劳累，饮食不当，对健康都是不利的。”这是退休的著名绘画教育家曹有成教授的健康理念。

今年已89岁高龄的曹有成毕业于中央美术学院华东分院，曾在华东人民美术出版社从

事创作，历任上海人民美术出版社宣传画创作室专职创作员、上海市美术专科学校绘画专业负责人、上海大学美术学院中专部主任、大专部主任。现为上海百草画院院长。参加全国美展和上海市美展的作品，多次获得好评。退休后他以埋头创作油画风景为乐。曹有成主要作品有油画《饮》、宣传画《坚决支持美国黑人的正义斗争》等。

谈到锻炼，曹老一下子打开了话匣子。曹有成年轻时是个体育运动的积极分子，他喜欢打篮球、排球和游泳，蛙泳还得过奖。在华东一级机关体育比赛中，他获得了投掷铁饼第二名。退休后为了创作油画，必须到现场去写生与拍摄照片，他去过许多名山大川，“经常性的走长路，无形之中也锻炼了自己”。进入耄耋之年，他常到天山公园、中山公园和长风公园散步，每次半小时。“人久坐不动，气血流动缓慢，甚至凝滞，对健康是不利的。适当动动，可活跃身心，促进新陈代谢，延缓衰老的进程。”

曹有成：适合是最好的

由于曹有成患有糖尿病，在饮食上他以素为主，小荤为辅，吃得比较清淡。早餐是高钙奶、馒头、泡饭和酱菜，或者面条、馄饨等。午餐以绿色蔬菜、豆制品、菌菇类食品为主。一块排骨他只吃半块。他喜欢吃鸡脯，妻子将其切成丝与茭白炒在一起。他绝不吃葱油饼、油条这类高油食品，以低油、低糖、低脂肪为主。晚饭也是如此。

曹老的作息很正常，晚上看一会儿电视后九时就上床睡觉，早上五时许起床，睡足八个小时。下午坚持午睡一小时。他说：规律化的生活是健康的基石，必须严格遵守。一旦打乱，昼夜颠倒，老人的健康状况就会每况愈下。

在中年时，曹有成为了绘画创作有抽烟的习惯，后来报纸上、新闻上连续宣传吸烟的害处，他感到吸烟确实有害健康，影响自己长寿，于是断然把烟戒了。他说：烟有百害而无一利，还会危及他人。希望人们都不要吸烟，有抽烟习惯的人能自觉地告别香烟。

曹有成爱好音乐。他学过两年钢琴，能弹奏不少曲子。后来为了全身心扑在绘画艺术上，忍痛将这一爱好放弃了。而今他喜欢听听

交响乐、民歌和流行歌曲。谈到音乐，他说：音乐很迷人，能给人以心旷神怡的感觉。

曹有成平时吃一些善存片，不吃保健品、补品，相信食补。对茶叶他有特殊的爱好，从年轻时他就爱好喝茶，一直喝到老。曹老说，有言道：茶能提神气，泄郁气，解困乏，补营养，我信这个。

曹有成很重视健康知识的学习，他爱看上海电视台的x诊所、名医大会诊等医药卫生节目，有时候报纸来了，刊登与自己疾病有关的科普文章，他也会仔细地看一遍，有时还会把文章剪辑下来。他说：人懂得一些健康知识很重要，这是人生把控健康主动权的关键一着。无知、知之甚少都是不行的，有些疾病染身就是健康知识缺乏的结果。

不久前，上海大学为一些老画家、老教授出版了几本画册，其中就有曹有成的一本。当他拿到油墨飘香的画册时，心情十分激动：校领导对我们老教授如此关心和厚爱，我感到鼓舞。看到祖国的绘画事业蒸蒸日上，欣欣向荣，后继有人，我感到十分欣慰。

厨余垃圾当天必须扔

有人做过统计，一个人每天会制造1公斤左右的厨余垃圾。若不及时清理，它很可能是威胁健康的病菌源头。

厨余垃圾主要指剩菜、剩饭、果皮、蛋壳、茶渣、肉骨头等。有实验测试发现，厨余垃圾中水分含量高达74%，极易发酵。长时间放置，一方面，污染室内空气。餐饮垃圾中容易有沙门氏菌、金黄色葡萄球菌、结核杆菌等多种强感染性致病菌，若不及时清理，腐败后会散发臭味甚至“毒气”，污染室内环境。另一方面，埋下多种健康隐患。厨余垃圾中的许多致病微生物往往是蚊、蝇、蟑螂的“营养厨房”，蚊

子通过叮咬皮肤，向人体注入唾液，可传播疟疾、流行性乙型脑炎等疾病；苍蝇身体表面有1700多万个细菌，能传播伤寒、肝炎、结核病等30多种病；蟑螂携带的病菌更多，同时会产生臭味分泌物，而且繁殖较快。家中如有免疫力较低的老人、孩子，或有过敏体质的人，再接触或食用这些被蟑螂、蚊子等污染过的食品，很可能让病菌趁虚而入。

因此，呼吁大家每天清理一次厨余垃圾，同时，为防大规模污染，建议用垃圾袋将其密封后丢弃于垃圾回收箱，不要随意乱扔。

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[2016]第09-05-C248号 有效期至2017年9月4日

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！

上海作业