

正是雨纷纷的初夏时节,我叩开了著名画家曹铭的画室,对老先生作了半天访谈。老先生擅画梅、牡丹及花鸟,素净淡雅,意境深远。我们在一起谈画画,但更多的还是谈养生。这位 82 岁的上海市文史研究馆馆员(见图),体魄是那么的健康。

他说:“我一生都在创作,创作使我充满活力。”

老先生的话让我想起他的一些创作轶事。有一年,笛子大师陆春龄教授等六七个人到他家去演奏。随着悠扬的《百鸟朝凤》《梅花三弄》响起,他顿时画意泉涌,即兴创作了《梅花三弄》,画中的梅花仿佛也在和着节拍翩翩起舞,充满活力。可以想象,此时画家的心情该有多兴奋、多快乐。

他又认为老年人必须保持良好的心态,别总念叨自己老了,不中用了。他画过一幅《老树新春》:一棵老梅,看上去开始枯萎了,却依旧有一枝盛开,花朵怒放。我想,这正是老画家的自我写照。一个有如此精神的人,衰老岂能奈何他?

曹铭知名度高,平日各种活动和邀请较多,由于年事已高,近年来他总是能推则推,尽量少外出。不过,有一种活动他不但不推脱,甚至



液态奶 生奶经过滤、均质、消毒、包装而成,营养物质种类齐,质量好,属营养型饮料。味甘性微寒,补虚益气,解热润肤,对消化道粘膜有保护作用,宜每天饮用。宜与淀粉类食物一起进食。

奶油和黄油 牛乳的脂肪产品,主要区别是脂肪含量,奶油含 18%,而黄油为 80%,为西方人的常用涂抹食品。作为动物脂肪,饱和脂肪比例高,含胆固醇,不宜多食。

干酪 牛奶凝结后去除水分的产品,营养物质保留并浓缩,蛋白质、脂肪、钙、维生素 A 为牛奶的 8~10 倍,营养价值很高,价格也贵,可选食。

奶粉 牛奶去水干燥制成,含水极少,方便贮存销售。工艺上容易加工成适合不同人群的产品:婴儿奶粉、老年奶粉、孕妇奶粉、治疗奶粉等,可供针对性选择。

酸奶 牛奶经乳酸菌发酵的产品,蛋白质脂肪更容易消化吸收,发酵产生的乳酸大大增加钙的吸收。乳酸菌能改善消化道健康,增强机体免疫力,是养生佳品。

复合奶 即再生奶,是脱脂奶粉和无水黄油按一定比例混合加水而成,亦可加入部分鲜奶。部分水溶性维生素会有少许损失,整体营养与鲜奶相似。

此外,含乳饮料如草莓牛奶、酸味奶等,主料是水,牛奶只是配料,一般只占 10%,加香精等添加剂配制而成,口味虽好,但营养比牛奶差多了,不算奶制品,宜认真选择。

◆ 陈远飞

创作到老 奉献到老

◆ 华振鹤



还主动请缨,那便是公益活动。宇航员杨利伟驾“神舟六号”上天后,他主动画梅画《飞天》相赠;刘翔获得金牌凯旋归来,他也赠以精心创作的《腾飞》;2006 年中国共产党诞生 85 周年,他向上海一大纪念馆

赠《国魂》一幅以抒胸臆。至于为慈善基金会、抗洪救灾、扶贫帮困所捐赠的作品,那就更没法计算了。他说:“人是要有点奉献精神。我不单纯把艺术和艺术品视作自己的私有财产,而要奉献给社会,奉献到老。”他的行为于养生的作用也是不言而喻的。

平时,老人不抽烟、不饮酒,起居有常,注意锻炼。每天早上坚持打八段锦和自编的段子,下午到社区活动中心进行以腰腿为主的器材锻炼。无病时注意防病,一旦有病,及时就医,不把小病拖成大病。

现在的曹铭,人老心不老。他创作精力旺盛,创作灵感不断。2008 年奥运会召开在即,他已开始构思两幅庆功作品,以梅花为题材的《舞龙庆凯旋》和以牡丹为题材的《祖国万岁》(暂定名),力求在意境、构图上有新的突破。这里,我们预祝老先生在艺术和体力上都永葆青春,创作到老,奉献到老。



一到夏季,气温、湿度上升,体温也随之升高,导致大量出汗,水分、矿物质大量流失;强烈的紫外线照射,易使体内产生活性氧,结果食欲减退,营养不良,精神萎靡、睡眠质量下降,体质变差,俗称注夏。

专家发现,柠檬所含枸橼酸、维生素 C、桔皮苷、圣草枸橼苷等多酚,能抑制活性氧的破坏作用,有效预防、改善注夏症状。柠檬所含枸橼酸刺激味蕾,产生独特美味、刺激大脑中枢,增加消化液分泌,提高胃肠消化功能,增进食欲。

另外夏季,紫外线极易侵入到表皮下的真皮,真皮里布满血管,紫外线在真皮产生的活性氧,极易随血液传播全身,引起炎症,使注夏更趋严重。枸橼酸里有一种螯形化合物,它能像蟹螯一样钳制铁分子,阻止铁和氧化合,从而抑制活性氧的产生。

柠檬还含大量柠檬酸盐,能抑制钙盐结晶,阻止肾结石形成,也能溶解结石。柠檬酸和钙离子结合,生成的可溶性化合物,能缓解血液的凝固作用,对预防和治疗高血压、心肌梗塞等心血管系统疾病有益。鲜柠檬维生素含量丰富,能消除皮肤色素沉淀,有美容作用。

人剧烈运动后,乳酸、尿酸极易在肌肉里积聚起来,一旦乳酸、尿酸在人体组织里积聚过多,结晶石易在人体关节中沉积,引发剧痛。柠檬所含枸橼酸能中和乳酸、尿酸的酸性,故能有效消除人运动后的疲劳感、肌肉酸痛、关节疼痛,提高人的运动能力。

防暑佳果——柠檬

◆ 沈伟义

夏日养生10个最佳

◆ 丁永明

最佳调味品——食醋

天热出汗多,多吃点醋,能提高胃酸浓度,有助消化和吸收,促进食欲。醋还有很强的抑制细菌能力,短时间内即可杀死化脓性葡萄球菌等。对伤寒、痢疾等肠道传染病有预防作用。夏天人易疲劳、困倦不适等,多吃点醋,很快会解除疲劳,保持充沛精力。

醋虽然有很好的保健作用,但是有些药物怕吃“醋”,在服用这些药物时,最好不要吃醋。

最佳蔬菜——苦味菜

夏季气温高湿度大,往往使人精神萎靡、倦怠乏力、胸闷、头昏、食欲不振、身体消瘦。此时,吃点苦味菜大有裨益。因为苦味食物含丰富的具有消暑、退热、除烦、提神和健胃功能的生物碱、氨基酸、苦味素、维生素及矿物质。苦瓜、苦菜、芹菜、百合、莲子等可供选择。

最佳汤肴——西红柿汤

夏令多喝西红柿汤既可获得营养,又能补足水分。烧好后待冷

却后再喝的西红柿汤含有番茄红素,有一定的抗前列腺癌和保护心脏的功效,最适合男子。

最佳肉食——鸭肉

夏季虽宜吃清淡食物,但照样能进补。鸭肉不仅富含人在夏天急需的蛋白质等养料,而且能防疾病。其奥妙在于鸭属水禽,性寒凉,特别适合体内有热、上火的人食用。

最佳饮料——热茶

夏天离不开饮料,首选的既非各种冷饮制品,也不是啤酒或咖啡,而是普通的热茶。茶叶中富含钾,既解渴又解乏。据英国专家试验,热茶的降温能力大大超过冷饮制品,是消暑饮品中的佼佼者。

最佳营养素——维生素 E

德国科学家强调,人在夏天会遇到三大危险,即强烈的日照、臭氧与疲劳,而维生素 E 能将这三大危险降到最低程度。维生素 E 在麦芽、麸皮面包、胡桃泥、奶制品等食物中含量较多。



让宝宝更加聪明健康

◆ 柳青

DHA 是一种多链不饱和的 omega-3 脂肪酸,属于人体必需脂肪酸之一,以很高的浓度集中存在于人体的几个关键部位:大脑的灰质、眼睛的视网膜以及母乳中。在近日召开的“马泰克藻类 DHA 与婴幼儿发育研讨会”上,与会专家就“藻类 DHA 对婴幼儿发育的作用”进行了探讨。

据中国医学协会儿童健康专业委员会主任委员、亚洲儿科营养联

盟主席丁宗一介绍,DHA 有两种来源,一是来自鱼类,即人们一般所说的鱼油;二是来自深海藻类。其成分及功效也有很大不同:藻类 DHA 几乎不含有 EPA(20:1),DHA 的含量也远远高于鱼类 DHA(4:1),且具有不易氧化、容易吸收等优点。

上海围产协会名誉主任委员、《临床儿科》杂志主编吴圣楣认为,相比较鱼类 DHA,藻类 DHA 更适合孕妇和婴幼儿吸收。而且

大量临床实验表明,直接补充 DHA 对胎儿、婴幼儿特别是早产儿及低重儿的智力及视力发育将更为有效。

研究发现,日常饮食转化 DHA 的效率很低,成年男性不到 1%,育龄期妇女可以达到 9%;婴幼儿 DHA 的来源主要是母乳,如果没有母乳,则需要从添加了 DHA 的婴儿奶粉或 DHA 胶囊中补充,尤其是早产儿应补充 DHA。

