

适合自己的养生才是最好的

——
绘画教育家曹有成谈健康

文／祝天泽



长寿之道

今年 12 月 20 日是上海大学退休老教授、著名绘画教育家曹有成先生九十岁生日。上海大学为了表示祝贺，11 月 26 日将在校内举办曹有成教授个人画展，展出他各个时期创作的作品 70 多幅。在 10 月份上海图书馆也有一次画展，其中有曹老的 8 幅作品。去年上海大学还专门为这位老教授出了一本画册。谈到这些，曹老感激地说：校领导对我们老教授如此关心和厚爱，我感到十分鼓舞。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。

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部主任、大中专部主任。现为上海百草画院院长。作品曾在苏、德、日、波兰等国展出；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。

谈到健康，曹老说：对于我们高龄老人来说，生活安排一定要根据自己身体状况，做到劳逸均衡，循序渐进，适当是最好的。

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，“经常性地走长路，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散步，每次半小时。



“人久坐不动，气血流动缓慢，甚至会凝滞，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。”

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、新闻上连篇累牍地宣传吸烟的害处，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，它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。他对茶叶有特殊的爱好，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，有时还会把文章剪贴下来。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。



节气养生

洋参银耳羹

食材：取百合 30 克，西洋参片 3~5 克，天冬 10 克，银耳 20 克，莲藕粉、白糖各适量。

做法：先将百合、银耳洗净以温水浸泡 30 分钟，加适量清水，慢煎熬至银耳烂熟时，加西洋参片、天冬再煮 10 分钟左右，放白糖，用莲藕粉勾芡即成。每日分 2~3 次吃完，每日 1 剂，连吃 7~10 天。

功效：方中百合味甘，性寒，可养阴润肺，清心安神。现代药理研究表明，百合能够增强呼吸道排泄功能，增加肺灌流量和抗组织胺，从而具有镇咳、祛痰、平喘作用；西洋参味甘，微苦，性寒，能补气养阴、宁神益智、清火生津。《本草纲目拾遗》记载：西洋参“补肺降火，生津液，除烦倦，虚而有火者相宜”。天冬味甘，性寒，能生津润肺、清心除烦，可治肺燥干咳、肠燥便秘等；银耳养阴润肺止咳，为药食兼用补虚佳品。藕粉清热凉血、健脾开胃。诸药合用，共奏补气养阴、润肺止咳、生津安神之功效。

适宜人群：适用于急慢性支气管炎、神经官能症、失眠等；此外，对久咳痰少、痰中带血、舌燥咽干、手足心热、食欲不振、神疲乏力等症状也有较好的治疗作用。但感冒、痰涎过多，水肿病人不宜食用。

芦根麦冬饮

食材：取鲜芦根 30 克（或干品 15 克），麦冬 15 克。

做法：将芦根、麦冬切碎，加水煎服，每日 3 次；也可直接用沸水冲泡，加盖焖 10 分钟后代茶饮。

功效：方中芦根味甘，性寒，归肺、胃经，可清热泻火、生津止渴，除烦止呕，利尿。擅治各类热盛伤阴、咽喉干痛、肺热咳嗽、热淋涩痛之症，对口腔炎、牙周炎有良效。现代药理研究表明，芦根含有薤苡素、蛋白质、天门冬酰胺等成分，具有抗氧化、抗肿瘤、改善脂代谢、保护肝肾的作用；麦冬味甘、微苦，性



益寿新知

美国和加拿大研究人员发现，习惯接受自身负面情绪的人出现负面情绪反而较少，这种对待负面情绪的心态有利于保持良好的心理健康。

研究人员以美国加利福尼亚州旧金山湾区和科罗拉多州丹佛都市区的 1300 多名成年人作为研究对象，在考虑年龄、性别、社会经济地位等因素后，通过三项独立研究分析他们的情绪接受与心理健康之间的关系。

第一项研究中，千余名研究对象填写调查问卷，对诸如心理状态一类的陈述发表自己的看法。结果显示，能坦然接受自己负面情绪状态，其生活幸福感更高。

第二项研究中，百余名研究对象被要求在一场模拟面试中发表一段三分钟视频演讲，介绍自己的沟通能力等；完成任务后，研



养生一得

有一年的春天，爷爷说他尿起来不通畅，当时，我奶奶一笑，就对爷爷说：“这好办。”

不久，见奶奶先把从小院里榆树上，捋回来的新鲜榆钱清洗干净，控掉水。把适量的面粉（还稍微加了点新鲜玉米面）和金黄的榆钱儿搅拌在一起，上锅蒸了 6 分钟后，

秋季养肺食疗

文／郭旭光

寒，归心、肺、胃经，能养阴润肺、化痰止咳，主治阴虚肺燥、干咳少痰、咽喉不利及心烦失眠，并能护养胃阴，生津润肠。两者合用，共奏清热泻火、生津止渴、养阴润肺、化痰止咳之功效。

适宜人群：适用于秋季燥热上火所致的口干舌燥、心烦不眠、尿黄便秘、胃热呕吐、咽喉干痛、齿龈出血等症。此外，糖尿病咽干烦渴，慢性支气管炎出现干咳无痰时，选服本方也有一定效果。但虚寒泄泻便秘及风寒咳嗽者不宜服用。

太子参百合汤

食材：取太子参 60 克，百合 30 克，罗汉果半个，瘦猪肉 500 克。

做法：将药材及瘦肉洗净后放入煲内，加清水适量，先武火煮沸后，改文火煲约 2 小时，肉熟烂后适量加盐，即可喝汤吃肉。

功效：方中太子参味甘，性平，归脾、肺经，有健脾，养胃，润肺，补气生津之功效。《本草再新》记载：太子参“治气虚肺燥，补脾土，消水肿，化痰止渴”。现代药理研究表明，太子参含有太子参环肽 A 和 B、棕榈酸、亚油酸、山萘酸、微量元素锰、氨基酸、多糖等成分，能够刺激淋巴细胞，调节免疫功能，延缓衰老。可以用于心力衰竭、老年性贫血、糖尿病等老年病的治疗。百合味甘，性寒，归心、肺经，可养阴润肺、清心安神；罗汉果味甘、酸，性凉，有清热凉血、润肺止咳及润肠通便之功效，在治疗肺病、慢性支气管炎、咽喉炎、便秘等多方面都有很好的疗效，素有“神仙果”的美誉。猪肉则补脾气、益肠胃、润肌肤。诸药合用，共奏益气生津、润肺止咳、清心安神之功效。

适宜人群：适用于慢性支气管炎、肺心病、急慢性咽喉炎、贫血、失眠、干眼症、便秘等患者服用。同时对气虚肺燥引起的咳嗽气短、口干渴饮等症也有一定疗效。但感冒、痰多，或体质偏寒者不宜服用。

接受自身负面情绪

文／隽秀

究对象被要求评估自己在演讲准备过程中受到的焦虑。结果显示，那些不能接受自己有负面情绪的人，表现出的焦虑更为严重。

在最后一项研究中，两百多名研究对象被要求以文字形式描述自己过去两周中最疲惫、难以承受的一次经历，并在六个月后调查他们的心理健康状态。结果发现，那些不能接受自己状态不好的人，在六个月后出现情绪异常的情况更为严重。

研究人员指出，选择躲避自己的坏情绪或以严苛态度评判这种情绪的人，感到的心理压力会更大。相比之下，那些通常以顺其自然的态度接受悲伤、失望、气愤等负面情绪的人，出现的情绪失调症状较少。这表明那些接受负面情绪存在且不试图改变负面情绪的人，能更顺利地处理自身的心理压力。

奶奶的利尿小秘方

文／陈玉霞

奶奶做的榆钱拔烂子就熟了。揭开锅盖时，有一股直喷喷的清香。奶奶就让爷爷把榆钱拔烂子，蘸着她用蒜泥、香油和醋配制好的汤料吃。

就这么吃了一周后，爷爷就高兴地说他的尿路通畅了。



关注“新民银发社区”，就是关心自己，关心父母，关心父母的父母