

一路走来“门”太多

“参加超女以来,你可以说是负面新闻的中心,可以承受这些吗?”
“挺无奈的,但是也没办法。我现在相信清者自清,假的东西永远是假的,总有一天会还原成真实的东西。我不是那种会解释的人,我也觉得没有解释的必要。我只能做好自己。”

“对比赛发挥有影响吗?”

“心情上肯定有影响。刚开始的时候特别难接受,还去找公司的人,我真的都不想比赛了!其实我们心里都清楚到底是怎么样的,我就尽量不去想它。靠自己调节,让这些消息影响不到我,渐渐地就变得很平静。”

“宁可不要出名,也不想要绯闻。”

文/金丹丹

专访厉娜 就是走到这一步 也不容易

超女总决赛五进四比赛中,厉娜在PK台上离开,她泣不成声,面对“雪梨”下跪以示感谢。前一周许飞的离开让她心情一度非常低落,接二连三的负面新闻也让她在比赛中屡屡出错。

时隔一周,已经平静下来的厉娜已经开始在北京赶各种通告,记者在她四处忙碌赶场的间隙逮到采访。

“马上就要去赶飞机啊。”厉娜的声音还是这样糯糯的,软软的,只是加了些许疲惫。“心情还好啦。就是觉得挺对不起‘雪梨’的。”她说比赛结束以后,妈妈特地来陪她。不用再比赛了,不用再面对那么多负面新闻了,自然轻松许多。

说起那些弥漫在她身上的绯闻事件、负面新闻,她习惯了用“没办法”、“无奈”、“清者自清,做好自己”的字眼来表达。

这样就被负面新闻“杀死”,冤不

冤啊?

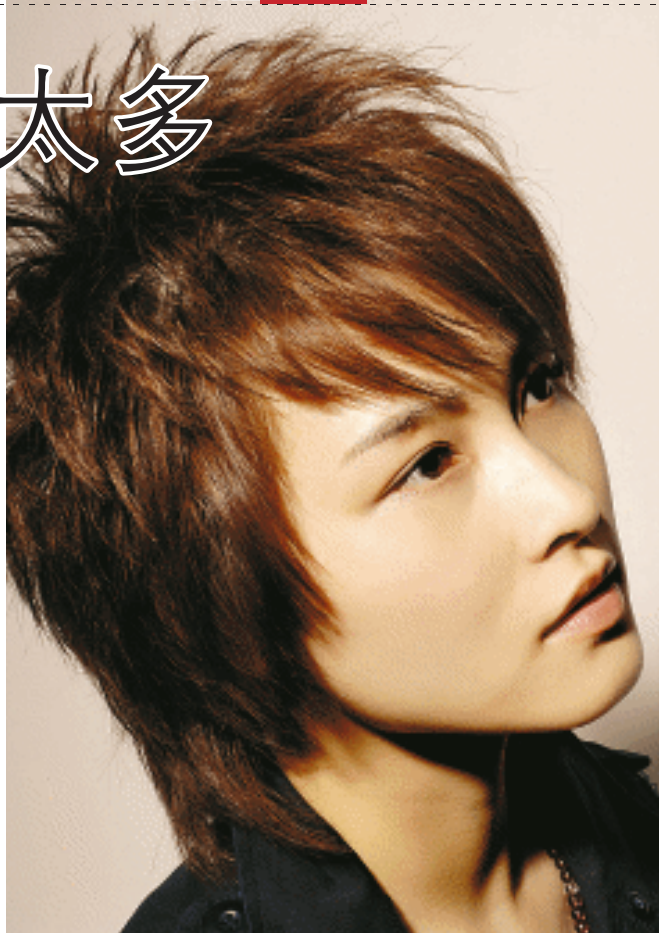
“其实我走到这一步,也太不容易了。如果可以没有绯闻,我宁可不要出名。”她叹口气。自然是不舍的,不然也不会在比赛还未结束时就无比情绪低落,离开时更是变成泪人,她说自己是个情绪化的人。

负面新闻可以成就一个人,也可以摧毁一个人。这个道理大家早看出了道道来。

今年的超女已经结束,之前,大概所有人都觉得,厉娜铁定进前三。虽然在五进四比赛中她是“死”在大众评审的票数下,但最可能“杀死”她的,是盘旋在她上空的负面新闻。就像之前同样是夺冠大热门的许飞一样,负面新闻“杀死”了她们。不是自己被打到,就是支持者被打倒。

只因“门”太多

从参加超女开始,厉娜以一种奇怪的方式火速窜红,成为今年超女的第一话题人物。“诚信门”、“堕胎门”,再到最近的“偷拍门”,又是“前任男



友”,撑到现在的确不容易。无辜也好,炒作也好,总之你获取了众人的眼球,必然也要付出被记者追问求证被众人指指点点怀疑的代价。

诚信门

缘起超女长沙赛区十强决出后的新浪聊天,厉娜称自己以前从未参加过歌唱比赛。但很快有网友搬出去年超级女声杭州赛区海选片断,厉娜赫然在列。为什么厉娜要撒这个没有必要的谎,抑或她本来就是一个“撒谎精”?

又有网友爆料厉娜抬高自己的

学历。厉娜称自己是北京电影学院舞蹈专业毕业,但北京电影学院根本没有舞蹈这个专业。

粗口门

长沙唱区前10强诞生后到一个小岛上拍摄MV。网上公布的视频中厉娜大爆粗口,与她比赛现场道歉时楚楚可怜的形象十分不符。

堕胎门

一网友在新浪超女论坛中发帖表示厉娜“13岁即堕胎”。

签约门

超女长沙赛区七进五的比赛前

夕,自称华谊员工的网友发帖表示厉娜早在去年底与华谊签有秘密合约,同时透露厉娜是华谊培养的张靓颖接班人,公司已有意用她“飞掉”张靓颖。

偷拍门

超女总决赛六进五淘汰赛前夕,“超女厉娜换衣被偷拍”的照片在网上流传,其中有厉娜穿着睡裤看电视、在洗手间洗手、打电话等画面。

前男友是黄征

总决赛时,有媒体爆料,厉娜曾经是歌手黄征的女友。黄征把她带入演艺圈,还曾经推荐她签约华谊唱片。

这么回顾下来,厉娜经历的“门”比印象中还要多。如果说前面几次“门”的爆料让大家熟知了这个不是很“出挑”的小姑娘有了“星相”,那么后来越来越多的“门”,就把她逼到了悬崖边。

和厉娜相比,许飞是被绯闻逼得“死”得比较快的一个。原先的许飞基本上没有什么负面新闻,弹弹吉他唱唱歌,声音和形象同样干净。临决赛的“同性女友”、“绯闻男友”曝光没有让她快速上位,而是如五雷轰般打倒了她。传闻天娱也因为许飞的擅自炒作封杀她。

怎么说呢,虽然这“坏事出千里”,但毕竟是坏事。不靠负面新闻可能一辈子默默无闻,靠了绯闻一切“平步青云”。本是“周瑜打黄盖”的事情,愿不愿意接,自己先掂量好,做了亏本买卖就变成“哑巴吃黄连”了。

林志玲这位靠绯闻上位的女星曾表示绯闻是自己成名的关键,“一开始有一些负面的声音,可是如果没有这些新闻,就没有今天的我。我现在正在努力用我健康的形象把这些正在努力洗刷干净。”

只是这么“洗干净”,也是要花同样大力气的。

常吃坚果和坚果油,走近健康生活

植物的果实按含水量多少分为三种,含水量丰富的叫水果,一般的叫浆果,还有一种是果实外面有坚硬的果壳,果实内含水量很少,我们就叫它坚果,如花生、核桃、葵花籽、芝麻、腰果、松子、杏仁、开心果等。

神奇坚果,健康之选

坚果有益人体健康,可以说是零食中的首选。在《时代》杂志评出的10大健康食品中,坚果名列第三。英国健康专家近日透露:“杏仁、腰果、胡桃和花生是自然的增强免疫系统食物,甚至还具有减肥的功效。”

美国食品药品监督管理局(FDA)则发表声明称每天吃一小把坚果可以缓解精神压力,如果经常吃坚果的话,能降低心脏病的发病风险。美国克里斯蒂娜·艾伯特博士最近发表的一份对男性医生所做的研究报告中指出,每周食用两次以上坚果能够降低罹患致命心脏病的风险。

在天然食物中,坚果还是人体内抗氧化物的最佳来源,如核桃、杏仁、花生(也包括花生油、花生酱等衍生食品)、瓜子、榛子等。专家建议每人每天吃6克左右的坚果。

澳大利亚阿德莱德大学微生物与生物医学学院 peter Howe 教授还做了花生等坚果类食物对人类心血管健康的益处的综合性报告。提出了人类经常摄取花生等坚果类食物既可降低血脂,又可以缓解内皮功能紊乱的新观点;他对基督教徒(31,200人)和护士(86,000人)进行健康研究发现,肥胖症和花生等坚果的消费量呈负相关,食用坚果人群的身体重量呈现一个下降趋势。美国加利福尼亚 Loma Linda 大学开展的一项对于31000人的研究发现,多吃坚果不仅降低了心脏病的发生风险,而且出人意料的发现所有参加者的体重都有了较大的降低,其原因是坚果中的有益脂肪可以使人产生饱腹感,从而减少其他能量摄入所致。

花生富含蛋白质,被称为“植物肉”,营养丰富,也是我国传统的“长生果”。它是维生素B、维

生素E的来源之一,并含有从日常饮食中难以获取的锌、镁、磷、铁和铜等微量元素。瑞士科学家还发现花生中有助于提高人体免疫系统的物质——精氨酸。而美国营养专家还从花生红衣和花生果中提炼出“白藜芦醇”,一种天然的植物活性物,被收录在《抗衰老宝典》。

葵花子,是我们日常食用的风味零食,含有丰富的植物油脂,并含有蛋白质、维生素A、B1、B2、E以及微量元素,特别是维生素E的含量极为丰富。医学家认为,葵花子能治失眠,增强记忆力,对预防癌症、高血压和神经衰弱有一定作用。

核桃被我们叫做“益智果”,核桃仁含锌、锰、铬、磷都很高,能调节人体内分泌、大脑神经,还能防癌、抗癌。《本草纲目》记载:“核桃食之令人肥健,润肌,黑须发,利小便,去五痔,散肿毒,治虚寒喘嗽,腰腿酸痛。”据分析,每吃1000克核桃仁等于喝9500克牛奶或吃5000克鸡蛋的营养。

天然坚果油,您的新选择

坚果是大自然给予人类最无私的馈赠,其营养价值已得到人们公认,但坚持不懈的食用坚果对大多数人来说却难以做到。必须找到一条切实可行的途径,以轻松达到让人们可以每天适量而且不间断地摄取天然坚果的营养之目的,营养专家建议:通过使用坚果类食用油,能轻松的达到目的。

山东鲁花集团精选花生、核桃、山茶籽、橄榄、葵花籽、芝麻等6种优质坚果,采用独特的压榨工艺,保留原料绿色天然的营养精华,使用绿色环保健康的包装,在国内率先推出了天然坚果调和油,方便人们满足每天对多种坚果营养的需要。

花生油富含油酸,有益心脑血管健康,还含有人体必需的8种氨基酸,13种维生素和26种矿物元素,特别是维生素E、烟酸、叶酸、维生素B1、锌、镁、钙等微量营养素含量丰富。花生油中还含有珍贵的功能因子白藜芦醇和贝塔谷固醇,具有预防心脏病及肠癌、前列腺癌和乳腺癌的功效。

橄榄油是最高级别的食用油,含有丰富的单不饱和脂肪酸,它有良好的降低低密度胆固醇(坏胆固醇),提高高密度胆固醇(好胆固醇)的作用,所以有预防心脑血管疾病、减少胆囊炎、胆结石发生的作用。而橄榄油的美容功效,更已经为爱美人士所推崇。

核桃油除了亚油酸含量高达71.5%以外,突出的特点是α-亚麻酸含量高达16.7%,而普通植物油多不含或含量较少,这两种多不饱和脂肪酸在人体内不能合成,被称为必需脂肪酸,它们具有营养细胞,尤其是脑细胞,清除血中胆固醇等多种功效。目前国际市场上,核桃油被公认为高级营养保健油。

油茶籽油含有丰富的单不饱和脂肪酸。长期食用茶油,可预防冠心病、脑血栓、血管硬化等各种心脑血管疾病,具有良好的降血压、降血脂、软化血管等保健功能。茶油除用于烹饪外,还是天然的护肤、护发、化妆用品的理想原料。

芝麻油有“植物油之王”的美誉,富含多种不饱和脂肪酸、蛋白质、钙、磷、铁、卵磷脂、维生素A、D、E,有清除自由基,提高免疫力,延缓衰老,防治便秘、冠心病、糖尿病、头发早白以及润肤美容的作用,中医认为肺气肿患者,在睡前及次日起床前喝一点麻油,可减轻咳嗽症状。

葵花籽油富含丰富的必需脂肪酸,其中亚油酸、α-亚麻酸在体内可合成与脑营养有关的DHA;含有的维生素E、A等,有软化血管、降低胆固醇、预防心脑血管疾病、延缓衰老、防止干眼症、夜盲症、皮肤干燥的作用。

鲁花天然坚果调和油经过鲁花科研人员的精心调配,口感清淡滑润,融合6种优质食用油的优点,营养更趋合理,营养成分更全面,符合每日膳食所需。

100%压榨,100%非转基因,健康零负担

近年来,食品安全,警钟长鸣,人们呼唤真正安全健康的食品。鲁花公司一贯提倡工艺和

原料的绿色天然,坚持消费者第一的原则,近期推出新品——天然坚果调和油,并郑重承诺:“100%压榨,100%非转基因”,同时出现在包装显著位置,消费者可以一目了然,放心选购。

目前,食用油主要分为两种制作工艺:压榨法和浸出法。鲁花独创5S压榨工艺是靠物理压力将油脂直接从油料中分离出来,全过程不加入任何化学添加剂,保证产品安全、卫生、无污染,天然营养不受破坏。浸出法是采用溶剂油(六号轻汽油)将油脂原料经过充分浸泡后进行高温提取,经过“六脱”工艺(即脱脂、脱胶、脱水、脱色、脱臭、脱酸)加工而成,最大的特点是出油率高、生产成本低,这也是色拉油的价格一般要低于压榨油的原因之一。从人们追求食用油的天然健康的目标来看,浸出油已经很难符合人们的消费心理。

转基因食品的争议由来已久,是否有害尚无定论。许多专家依然持谨慎态度,大多数专家认为,有必要就这类食品对健康和环境等可能造成的负面影响作进一步研究。人类已经从诸多同类教训中明白了科学是把双刃剑的道理,因此这种新事物的安全性始终受到人们的质疑。我国颁布了食用油新国标,要求转基因食用油必须在包装上标识转基因原料和原产地,同时标识生产工艺是压榨还是浸出,保障消费者的知情权和健康权。现在,消费者在选购食用油的时候,可以按原料和工艺两条基本原则进行购买。

鲁花天然坚果油汇聚各家“家”所长,融入“液体黄金”橄榄油、“油中珍品”山茶油,进行科学搭配精制而成,均为非转基因食品,采用物理压榨工艺,消费者完全可以放心食用,让我们一起体验健康零负担。

生活水平的提高,生活观念发生着突飞猛进的改变,构筑家人健康体魄,成为我们理所当然的追求,鲁花天然坚果调和油的推出,宣告了健康调和油时代的到来。

文/张承英