

A 娱乐

责任编辑:陈晓 电话:85311081



→ 3 睡着都觉得好看的电影

→ 4 5 花儿乐队打打架减减压

→ 8 八卦击中杨澜的软肋

C I T Y H O L I D A Y



有洪晃就有话题:
春宫图是古代生理教育课本
你们可以评论他(陈凯歌)的
作品,但对一个人要尊重

曾经在一次传媒论坛上见过洪晃,当别的嘉宾都着盛装、带着演讲稿在主席台上认真演讲的时候,洪晃一身运动装、平底鞋,不带演讲稿,把细细的话筒扭转到桌子的一角,站在桌角外面演讲。逻辑清晰、语速飞快,最后还大方地把自己的联系方式告诉在场的很多记者。这就是洪晃,大大咧咧、谈吐飞扬。

当然,她的头衔还有很多:章士钊的外孙女、外交家乔冠华的继女、作家章含之的女儿,又是导演陈凯歌的前妻,并且是几本知名刊物的出品人。

于是当身着一席白色唐装、笑容可掬的洪晃上周末出现在上海时,久候多时的几十名记者蜂拥而至,顿时把刚刚坐定的“神秘人物”堵在了中间,洪晃大呼“吓死我了”。

当天她来上海为东方卫视的《明星大练兵》做评委,当她笑着为自己的迟到道歉的时候,在她身上看不到一点“斗气”,反倒是“快乐”更多一些。洪晃很喜欢笑,接受采访的时候妙语连珠。很多人人为她打上“名门痞女”的标签,她却对此大呼冤枉。

(下转 A2 版)

“大家都在装 我只是不装而已”

高血压、亚健康等等这类新时代的病症正不断侵袭着现代劳碌的人群,如何做好养生与保健,这个话题越来越受到社会的关注与重视。在炎热夏天来临之际,我们循着中医学养生经典之路,带大家体验一场“国药”级养生课程。

三七,略知中医之道的读者都应该知道其独特的中药材地位,在我国,三七是国药级的高贵中药材,相传明代著名的药学家李时珍还曾称其为“金不换”,可见其价值之高。《本草纲目》拾遗记载:“人参补气第一,三七补血第一。”中国医药大辞典亦记载:“三七止血不留瘀,行血不伤新,能通,能补,功效万药之最珍贵者。”由此可见,“止血,补血,活血”是三七自古以来深入人心的三大功效,具体的讲,三七可以起到扩张血管,降低血压,改善微循环,增加血液流量,预防和治疗心脑血管缺血、缺氧症以及促进血液细胞新陈代谢,平衡调节血液细胞等功效,此外三七还具有活血化瘀、双向调节血糖,降低血脂,胆固醇,抑制动脉硬化等。高血压已成为危害老年人健康的重大杀手,而三七根中RGI皂甙为降压活性成分,三七花中GBI皂甙为增压活性成分,具有双向调节高血压的作用。

如此强大的功效体系赋予了三七不可动摇的“国药”地位,历代人们将其称之为“南国神草”也绝对不为过了。

由“国药”三七,我们再看一下同样具有极高养生保健作用的银杏、据植物书上介绍,银杏是世界上现存最古老的植物,是史前石炭纪时代的遗物,有“活化石”之称。现代科学研究证明银杏叶含有200多种药用成分,其中有黄酮类活性物质35种,微量元素25种,氨基酸8种。

银杏叶所含黄酮甙成分是其主要活性成分,它能进入人体最狭窄的血管,清除管壁垃圾,扩张血管,从而起到改善心脑血管循环,解除痉挛,提高末梢血管血流量,促进造血干细胞增殖,降低血压等作用,银杏叶对于心血管、大脑中风、脑血栓、记忆力减退、糖尿病、肝硬化、耳鸣、气喘等都有辅助疗效,并具有预防高血压、高血脂、老年性痴呆、延缓衰老、减肥和提高人体免疫功能的功能。

三七和银杏叶单独作为中药或保健品的配方已经足以保证药品的功效性和营养,市场上也的确有不少这样的产品,但如果把这两样神奇的配方组合

健康养生的新体验 国药+活化石+五步曲

在一起,是否能兼中两者优势,产生更加让人惊喜的成果呢?有心的企业会为此作深入地探索,如市场上口碑甚好的祥康三七银杏茶,借助三七的原产地云南得天独厚的生产环境,利用德国生物技术,通过低温萃取三七和银杏鲜活的活性成分,发挥两者“崇温能补”综合优势,实现了“一加一”大于二的科学果实。

当然,保健品不能替代药品,更不是包治百病的“灵丹妙药”,真正的养生之道还是要靠身体的长期调理,在日积月累中实现自身的健康养生。“祥康百年养生堂”秉承健康祥和的办药宗旨,多年来为中老年朋友的养生与保健用心实践,经其多年医学研究所创立的健康五步曲,是一套非常适合于中老年人群自身保健的简单易行之法,深受中老年朋友的喜欢。

健康五步曲:

1. 干梳头。睡醒后用双手十指抱枕头三十六次,从前到后,至后脑勺为止。有利于改善脱发、发质干枯、脱发、头晕等症。据说苏东坡当年用这个方法梳头,两月内白发处长出了新黑发,效果非常神奇。
2. 按迎香。用双手大拇指关节先按压鼻翼两旁的迎香穴,揉3-4下后沿鼻子两旁向上推至印堂穴,三十六次。(按迎香穴,内三网,外三网再向上推,经过印堂到发际。)视觉功能障碍是很多老年朋友苦恼的事,小小的问题往往还会造成其他方面的身体状况,而用这个方法则可以起到改善嗅觉不灵,鼻炎炎,鼻息肉打阻喘、迎风流泪、眼干涩等症的效果。
3. 坐起搓脖子。双手对搓,搓热后,用手掌搓后脖子两侧,每侧二十五次。搓时尽量上仰,盖住风池和风府,避免风进入体内。梅雨季节,天气潮热不爽,容易诱发很多季节病症,但如果能经常按此方法搓脖子,那么免疫力则能得到提高,起到预防风邪的作用。
4. 起床后做扩胸动作三十六次(双脚叉开与两肩同宽,两手半握拳举起与手背、肩在同一平面,做三次扩胸动作,第四次两臂伸开,手心向下)。扩胸动作是强健护肾的良方,而且它还能增加心肺功能、防止弯腰驼背、颈肩综合症。
5. 双手半握拳交替轮打双肩井穴三十六次(左手打右肩井可稍用力,右手后打命门,轻打。此动作交替36次)。这个动作适合傍晚的时候边走边做,呼吸清新空气的同时轻轻敲打,便能起到舒筋活络,行气活血化瘀等功效。

以上这套健康五步曲,位于莫干山路128号和建国路155号的杭州祥康百年养生堂目前正在免费推广,如您有意去体验健康养生之道,不妨前去一试,亦可拨打85113505咨询。(顾宇陈虹)