

健丽宝

女性朋友

莫忽视“身体健康地图”

健康顾问
养生贴士

本版网络互动:洛阳网·求医问药
(http://www.lyd.com.cn)
(本版涉及偏方、疗法等均因人而异,仅供参考)

健康文话

嵇康论养生:
情志起决定性作用

魏晋时期的嵇康是著名的思想家、音乐家,著有《养生论》。他认为,影响身体健康的因素很多,诸如饮食“饮食不节,以生百病”、外在环境“风寒所灾,百毒所伤;目惑玄黄,耳务淫哇”等,但其中影响最大、最为致命或者说起决定性作用的还是人的情志。

那么,如何才能不断地调整自己,修养自己,使自己的情志有利于养生呢?嵇康说:清虚静泰,少私寡欲。知名位之伤德,故忽而不营,非欲而强禁也。识厚味之害性,故弃而弗顾,非贪而后抑也。外物以累心不存,神气以醇白独著,旷然无忧患,寂然无思虑。又守之以一,养之以和,和理日济,同乎大道。然后蒸以灵芝,润以礼泉,晞以朝阳,绥以五弦,无为自得,体妙心玄,忘欢而后乐足,遗生而后身存。

也就是说,要让自己始终保持宽广的胸怀、平和的心态,清心寡欲,淡泊宁静,从而使自己的生活呈现出怡然、悠然、恬然、安然、自然、泰然这样一种状态。时刻警惕从内心滋生出的私欲和贪念,并及时将这些情志的病毒一键删除。时刻告诫自己名利、权势和地位会伤害精神,美味佳肴会戕害生命,金钱、美色会污染心性,后患无穷。对这些道理能够看得破的同时,最重要的还是要使之为灵魂的坚定信念,久而久之,如同流连芝兰之室,芬芳馥郁而不闻其香浓,习惯成自然,不知不觉间即会有一个清静、自由的心灵和健康的情志。(据《北京晚报》)

健康行

经常醉酒会让人变笨

别总是喝得酩酊大醉!近日,英国基尔大学的心理学研究人员进行的一项初步研究发现:经常宿醉(即因过量饮酒导致的醉酒后状态)的人的记忆力会下降,还会限制人们在大脑中储存和处理信息的能力,让宿醉者的心算能力下降。

研究者设计了一系列的实验来测试醉酒者的认知能力,结果显示,醉酒者第二天上午的记忆力会下降5%至10%,错误率上升了约30%,反应时间也略微有所延缓(20多岁人的反应能力相当于40多岁的人)。

人们习惯性认为,年长者醉酒引起的不良后果会更严重。但研究人员发现,年长的人较少发生醉酒,因为他们知道控制饮用量。虽然引起宿醉的科学缘由尚未明确,但学者推测其部分原因是脱水。醉酒者如果发生了宿醉,后遗症会更加严重。(据光明网)

近日,美国得克萨斯州立大学的研究人员通过长期研究,总结出对于女性健康至关重要的14个部位,绘制出了一幅需要特别保护的“身体健康地图”。

■眼睛

随着现代女性频频使用电脑,科学家发现患青光眼的女性逐年增多。使用电脑时,人的眼睛长时间盯着屏幕,从而导致青光眼。女性抽烟也会诱发青光眼。

■鼻子

每周至少三次、每次半小时的运动有益于提高人的免疫能力,增强女性呼吸道抗击各种细菌侵袭的能力。

■乳房

生孩子能够降低女性患乳腺癌的风险。英国癌症研究专家认为,当女性生育第一个孩子的时候,就意味着她患乳腺癌的可能性降低了7%。母乳喂养孩子不仅可以令婴儿健康成长,还可以令女性患乳腺癌的概率降低4.3%。

■生殖系统

每年全世界大约有25万女性死于子宫癌。科学家发现服用避孕药超过5年的女性患子宫癌的概率增加3倍,服用避孕药超过10年则增加4倍。

■臀和手腕

女性出现骨质疏松症的部位一般是臀和手腕。一定要注意适量摄入含钙丰富的食物,因为它不仅可以预防骨质疏松症,而且还能缓解压力。

■膝盖

肥胖会增加膝盖和臀部的负担。人在跑步和快走的时候给关节部位带来的压力是人的体重的4倍到5倍。30岁到40岁的女性常因肥胖令膝盖和臀部受伤。

■皮肤

炎热天气,女性要特别注意保护自己的皮肤,长时间暴露在烈日下会引发皮肤癌,因此要充分使用防晒霜等物品保护自己的皮肤。

■头发

女性如果一年染发超过12次,那么她患淋巴瘤的概率比从来不染发的女性高26%。科学研究显示,从1980年就开始染发的女性患淋巴瘤的概率高达37%,之所以这么高是因为之前的那些染发剂含致癌物质过多。

■心脏

如果一年中体重减少或者增加5公斤,那么女性心脏的健康就会受到明显损害,阻碍血流与心脏之间的循环。女性一定不要苛求减肥。

■肺

在英国,每年大约有11.4万人死于吸烟,这个数字是交通事故、自杀造成死亡人数的6倍。吸烟是30%的癌症患者、80%的支气管炎和肺气肿患者的主要病因。吸烟还会诱发膀胱癌、牙病和肾病。

■肝脏

适量饮酒有助于人体健康,但是酗酒会导致咽喉癌、食道癌、胃癌等疾病。

■肠

未生育女性会增加患结肠直肠癌的风险,而生育孩子可以帮助女性降低患结肠直肠癌的可能性。

■腿

长时间待在狭小的空间中,活动受限,使得血液循环不良及黏稠度增加,造成腿部深处静脉形成血栓,血栓顺着血流到肺部或脑部,将引起肺栓塞或脑中风,甚至会导致死亡。女性工作一段时间之后最好站起来走一走,运动一下腿部。

■踝和脚

女性一定不要穿过高的高跟鞋,特别是细跟的高跟鞋。穿高跟鞋的女性患膝关节炎的风险高出男性两倍,还会增加扭伤脚踝的风险。(据新华网)

文体



徐铮

包贝尔

范冰冰

“Hold住姐”

蒋劲夫

(本版图片均为资料图片)

在电影圈中,从来不缺乏“小人物”。偌大的娱乐江湖,虽然每部电影的主角都风光占尽,但小配角也总在不经意间抢戏成功。曾有周星驰系列里诸多成功上位的谐星,也有如《疯狂的石头》中黄渤的让人惊艳。在2013年的电影银幕上,同样是“配角抢戏”没商量,就让我们来盘点一下2013年的电影,有哪些让人过目难忘的“小人物”。

银幕上,总有些无法忽视的“小人物”

配角当自强
抢戏没商量

“Hold住姐”

出演影片:《小时代》

从“一秒钟变格格”一炮走红的“Hold住姐”谢依霖,除了在短期能博得较高关注度之外,因为其没有“新动作”,相当长一段时间缺乏话题,几乎就让娱乐圈消失。幸好,有郭敬明,将谢依霖从“Hold住姐”向“唐宛如”过渡,救活的不仅仅是一个角色。就连小

四本身也说,《小时代》感谢有谢依霖,这是她最满意的一个角色。

在美女帅哥如云的《小时代》里,谢依霖先天的搞笑功夫,硬是让她杀出一条抢戏的血路。不过从原著的四位女主角的戏分设计看,“唐宛如”抢戏难度一般。在日前开播的台剧

《PMAM》中,剧中饰演“奈奈”的谢依霖称:“偶像剧网络点击率破亿,自己参与演出的电影票房也破亿元,若加上电视播出收视率也破亿的话,那我就夺‘三亿’了。”看来这位“Hold住姐”,不知不觉羽翼渐丰。如此女谐星圈内少之又少,相当被看好。

包贝尔

出演影片:《致我们终将逝去的青春》

的包贝尔绝对是个小人物,更绝对是对抢戏高手,而这次表演的抢戏难度也堪称无敌。

很多人说包贝尔长得像王祖蓝,他也效仿王祖蓝在某综艺秀上扮起了葫芦娃。这就是“小人物”的好处,身段放得低,接地气儿。不管

是《决战刹马镇》中的“绿毛裤”、《宫锁珠帘》中的“苏培盛”、《致青春》中的老张……他都用心将每个“小人物”演到极致,甚至让人觉得,“他是用生命在抢戏”。如今包贝尔也着实火了一把,成为圈内少有不靠脸吃饭的男星。

徐铮VS范冰冰

出演影片:《一夜惊喜》《泰囧》

先是范冰冰在《泰囧》片尾本身客串了一把“女神”,瞬间抢去所有男星的风头,成了影迷津津乐道的谈资。而后在8月的《一夜惊喜》中,徐铮也出现在范冰冰的戏中,客串了一名立

志要做妇科医生的光头男,其两三场戏的表现同样让影迷乐翻天。两位超级配角的抢戏难度当然不值一提,但他们的抢戏表现确实不容忽视。(据《深圳特区报》)

蒋劲夫

出演影片:《分手合约》

蒋劲夫在《分手合约》里演男二号,抢戏抢到什么程度——这部由白百何和彭于晏主演的爱情电影,最后却捧红了彭于晏和蒋劲夫这对“渔夫组合”。这个被腐女们深爱的蒋劲夫,在《分手合约》里的男闺蜜表现,可谓讨巧极了。俊朗的外形加上完全不同的非阳刚式男性美,让他立刻就给人一种无害感。也难怪《一夜惊喜》再度客串时,更是让粉丝尖叫连连。如今蒋劲夫星途开阔,优质外形和超高人气已让他从银幕小人物成了能挑大梁的明星。

文娛速覽

中迈洛阳书法名家展
明日开展

本报讯 由洛阳日报报业集团、河南中迈投资集团有限公司、河南省中原文化建设发展基金会联合主办的“中迈·2013洛阳书法名家展”,将于明日开展。

自8月30日征稿以来,主办方收到数百幅书法作品,经专家评选,其中100幅优秀书法作品将集中展出。

展出的书法作品中有不少出自洛阳名家之手:既有87岁的书法家宋仁杰、国家一级美术师李松茂,也有市书协副主席黄越祖、原副主席王华宝等。

本次书法展将于9月7日至12日在洛阳当代艺术馆(王城大道与太康路交叉口北)展出,入选优秀作品的作者将被列入承办方书法名家库。想提前欣赏洛阳书法家的优秀作品,您可关注今日《洛阳商报》书法艺术特刊。(裴冉冉)

直落两盘战胜彭帅/谢淑薇组合

郑洁组合
闯入美网女双四强

郑洁与印度选手米尔扎组合在4日进行的美网女双半决赛中以6:4、7:6(7:5)战胜彭帅/谢淑薇组合,闯入美网四强。

这是郑洁第二次闯入美网女双四强,此前她曾经与詹咏然配对打进过2010年女双四强。温网冠军彭帅和谢淑薇则终止了在大满贯比赛上的连胜纪录,彭帅在赛后表示:“今天的两盘比赛都很接近,双方都打出了一些很好的球,都有机会。倒不是说今天打得差,最近比赛中好像自己在底线上的反应都比较慢。”彭帅表示,米尔扎的强力正手是赢球的关键因素。郑洁则表示,米尔扎的正手确实是强项,很“暴力”。

郑洁和米尔扎半决赛的对手将是赛会8号种子巴蒂和德拉奎亚。(据新华社纽约9月4日体育专电)

