

小陶虹：草窝也能偷着乐



编写/王则 十四年前,一部《春光灿烂猪八戒》让小陶虹与徐峥相识相恋,如今这对模范夫妻的感情仍似初恋般如胶似漆。2008年底,诞下女儿徐小宝后,小陶虹将大部分精力都放在了家庭和育女上,近两年影视和话剧作品数量都大大减少。近日小陶虹在《买房夫妻》中演绎的高知房奴文红旗小房换大房。但小陶虹说自己是属于那种“草窝也能偷着乐”的傻妞儿,只要老公孩子在身边陪着,就满足了。

助夫成就导演梦小陶虹或淡出幕前 徐峥毕业于上海戏剧学院,作为演员和导演都曾在话剧舞台上大放异彩,进入影视行业徐峥黑色幽默的喜剧形象深入人心,成为了众多导演的票房福音。然而,作为演员的徐峥时

是成为电影的点睛之作。本片香港导演叶伟民也毫不讳认徐峥对影片所做的贡献,而很多影迷认为,徐峥就是影片的现场导演。除了《人在囧途》,徐峥也曾担任过电视剧《李卫当官2》的导演之职,并主演导演了一系列微电影短片。徐峥的“导演梦”走到现在可谓是越发真实。据了解,徐峥电影导演处女作已经在如火如荼地前期筹备中。 小陶虹虽以花样游泳运动员之姿闯入影视圈,但是十年下来所磨炼的演技自有目共睹,更曾斩获不少金鸡、百花等影视专业奖项。虽然产后作品减少,但每部必是益精之作。以家庭观念为重的小陶虹据说已开始转入幕后帮助丈夫筹备电影,也让不少人猜测小陶虹或许会渐渐淡出幕前,学陈红、邓婕等女星做老公的坚实后盾。

徐峥小陶虹“夫妻店”初现端倪 俗语有云:夫妻同心,其利断金。古今中外,同行夫妻搭档比比皆是,演艺圈中的“明星夫妻店”亦不曾少见。小陶虹与丈夫徐峥作为演员合作的影视、话剧作品局指可数——定情作《春光灿烂猪八戒》外,电影《天使不寂寞》、话剧《最后一个情圣》。即使在没有合作期间,徐峥和小陶虹也经常为对方的工作提出自己的意见,比如帮助对方分析角色,进入剧情等,时

秋冬季易患中风 要重视危险信号

秋冬季节是中风高发季节,半数以上患者在此段时间发病。脑病科专家提醒说,中风有先兆,一旦发现“危险信号”,应及时就医。 中风又称脑卒中,这是一种以脑组织缺血或出血性损伤症状和体征为主要临床表现的急性脑血管病,具有发病率高、致残率高和死亡率高的特点,同冠心病、癌症并列为威胁人类健康的三大疾病。

气压变化剧烈,人体受到冷空气刺激后,常导致交感神经兴奋,全身毛细血管痉挛性收缩,血液循环的外周阻力加大,左心室和脑部负荷加重,引起血压升高。此时,血小板也易于凝集而形成血栓,因此极易导致中风的发生。 脑病专家说,中风发作前往住有很多先兆,如突发的单眼或双眼看不清东西,面部或单侧肢体麻痺、无力,吐字不清,头晕头痛等症状,一旦发生上述先兆,常预示着可能发生脑

“不婚”难免老了后悔

“男大当婚,女大当嫁”,从前天经地义的一句话,现在也要打个问号。很多大龄都市男女仍然单身,有的尚未放弃寻觅合适的人,有的则理直气壮地发出让父母一代愕然的质问:“结婚?给个理由先!” 近日,台湾教育部针对18岁以上市民做了一项调查,其中42%的人认为结婚比单身好,33%的女性和20%的男性认为结婚并不是人生最重要的事。在美国,类似的调查同样发现,超过35岁的中年族群中,不婚人群的比例已由1980年的6%上涨到2010年的12%,并且呈增加趋势。有专家指出,生活水平越好、经济越发达,人们对结婚反而越没有“兴趣”。

而行之呢?首先,相对经济不发达的年代,如今不少人对爱情抱着理想主义的态度。对他们来说,婚姻不应该只是“搭伙过日子”,而应是彼此心灵的默契相守,可理想的爱情在生活中并不容易找寻,使得他们渐渐步入大龄的行列,很多人“宁可高傲地发霉,也不要卑微地恋爱”。其次,还有一些人对婚姻怀有恐惧、逃避的情结。他们可能曾受过心灵的创伤,或内心缺乏自信,或因父母婚姻不幸对爱情持封闭的态度。这些人或拒绝别人的求爱,或索性宣称:“我不需要结婚!一个人也能过得很好!”最后,还有一类人,他们担心婚后的责任束缚而不愿走入婚姻的殿堂。他们往往精神独立,以自我为中心。在他们看来,感情很麻烦,要花心思哄

人开心,还要放弃自己的空间、朋友和娱乐去陪伴对方。 在婚姻自由的时代,不婚与晚婚都是个人选择,无可厚非。不过,婚姻和家庭始终是一个人的最好心灵归属,坚持“不婚”,难免年老之后心生遗憾,甚至晚景凄凉。对于婚姻,我们可以慎重,但最好不要拒绝。以下的建议,值得“不婚族”们参考。 第一,不要放弃等待和希望。现任中国作家协会主席铁凝在50岁时终于等来了她幸福的婚姻。铁凝说,对爱情要有耐心,永远不要放弃期待。第二,适当降低对爱情的期望。可以坚持自己最看重的几种品质,其他方面不求全责备。第三,对于恐惧爱情和婚姻的人,还有那些害怕婚姻束缚的人,疗治内心创伤是必要的。可以找一些信任而成熟的好友倾诉,或向专业的心理咨询师寻求帮助。

老人适当“发火” 有益于延年益寿



很多人觉得年龄大了老“发火”不好,会让人觉得缺少涵养。大部分老人遇到不愉快的事情不愿意和子女或者周围人说,有情绪也自己压抑下来,自己依然觉得烦闷、吃不好饭、睡不好觉。瑞典斯德哥尔摩大学最新的一项研究发现,适当发怒比压抑怒火更有益于解除压力,保护心脏。 专家指出,情绪过分压抑,容易引发神经性头痛、精神紧张、焦虑症、抑郁症等一些身心问题,因为压抑下来的情绪不会消失,有些会积累起来等机会加倍爆发。有一部分会进入潜意识层面,通过别的方式寻求暂时满足。其实,管理好情绪,学会有效沟通,许多疾病是可以避免的。

老年人和外界沟通相对较少,身体和情绪多处于比较平抑的状态,如果遇到事情再往心里装,无异于在把情绪垃圾背到自己身上,越背越多,更加憋屈而难以消化。适当“发火”,把情绪表达出去,反而是在及时清理情绪垃圾。

另外,在冲突中,通过“发火”表达出自己的意见,更容易引起对方的重视,说明你在意这件事情才会这么做,有利于冲突的解决。尤其是在和子女有不同意见时,不理不睬是切断了沟通的渠道,无益于事情的解决和冲突的化解。而发个小脾气,大声把想法、意见说出来,说明你在意他,你很着急,想要他重视这件事情。

当然,发火不是无原则地发脾气、大吵大闹,而是适当的表达、发泄自己的情绪。发泄情绪的方式有多种,可以找信任的朋友倾诉,喝茶聊天、煲电话粥,把烦心的事情都说出来,一来可以从朋友处得到些安慰和支持,二来倾诉的过程还可以帮自己梳理思路,寻找解决的方式。发泄情绪,还可以去运动健身场所,去公园唱首大合唱,把不开心的事情打出去、吼出来,还可以找机会大笑一下。

您评报 我送报 您的评价对我们很重要

东方城乡报“我爱看的栏目”推荐及2013年报刊赠阅活动简介

新闻类			副刊类		
	走村镇·话三农			情事系列	
	东报时评			一周开堂	
	大参考			边走边悟	
	三农专家观点系列			社区报摘	
	三农表情			健康星闻	

在左边候选栏目推荐表中您爱看的栏目的空格内打勾,新闻类推荐不超过3个,副刊类推荐不超过2个,并用正楷填写您的姓名、邮政编码、详细地址和联系电话,于2012年11月30日前寄到本报总编办公室(长宁区仙霞西路779号3号楼2楼,邮编200335),并在信封上粘贴右下角“评报赠阅”标识,前100位读者(以邮戳时间先后顺序为准)将获赠2013年全年《东方城乡报》一份。(本推荐票复印件无效)

姓 名
邮 政 编 码
详 细 地 址
联 系 电 话

评报
赠阅