

高圆圆： 爱读中医书籍的宅女



文/王则 高圆圆的清纯在娱乐圈不多见, 年少不小, 却一直保持清爽单纯的模样。生活中的她完全是娱乐圈中的异类, 住在遥远的郊区, 不爱交际, 不喜欢出门, 最喜欢的就是什么都不做, 只是发呆。即便是连底妆都没有的素颜, 高圆圆依然有出类拔萃的容貌, 她的面孔不咄咄逼人。没有做作的修饰痕迹, 衣着不经意地显露出犹如小男孩般的率性, 显然是一个不受外界影响的异类明星。和朋友们聊起天来像是和普通朋友般自

然, 说自己最近看的书、推荐好看的电影、聊爱上哪儿买衣服以及最近的旅行计划, 乖巧得像只小白兔。

高圆圆说, 睡觉对改善皮肤状态真的特别管用, 尤其是近几年特别忙, 睡得较少, 皮肤大不如以前了。呆在家里她很少化妆, 这也是保持皮肤状态良好的另一个手段, 总之要尽量自然。另外, 她对中医特别感兴趣, 自己学习着按摩穴位、熏艾灸、做各种功效的花茶。根据季节的转变和自己身体的不同需要来泡制花茶, 是很方便又容易做到的美容途径。

高圆圆对养生比较感兴趣, 还推荐周围的朋友看中医书籍, 她喜欢东方的概念, 相信东方智慧, 还给大家推荐中医养生的方式。但中医讲究辩证施治, 她建议朋友去专业的中医美容院做保养。例如, 伤风感冒汗多的人都会去拔罐, 可以治好感冒, 但有些人就不适合, 这是因人体质而异的。谈到养生秘诀时她主要强调了吃粗粮的重要性, 方法是把大米、小米、糯米、各种豆类混合在一起来做。

喜欢旅游的她, 自然少不了对身体做一些保养, 例如, 第一次去西藏, 高圆圆用一周时间就登上了海拔 6200 米的雪山。她的经验就是多喝红景天茶, 红景天还是高原旅游的必备用品, 具有提高机体的抗缺氧能力, 预防高原反应, 抗疲劳的功效, 被称为随身携带的氧吧。

她喜欢低调的生活, 工作以外的时间, 就会宅在家里, 就那么躺着发呆、想事情、上网、看碟或者读书, 生活简单到一览无余。

深呼吸、拉伸点头、抬胸松肩、墙角扩胸

七连班, 专家、网友解压有高招

文/王则 七连班上到第五天, 上班族已经开始疲惫, 如何缓解最长工作周的压力呢? 近日专家、网友纷纷支招。

医学专家认为, 对于习惯于 5 天班的人来说, 正常的生活习惯和生物钟被稍稍打乱可能会引起不适。但对绝大多数人来说, 这种变化是处于人体正常可调控范围之内的。如果因此产生烦躁、反感和抵触情绪, 有可能导致代谢内分泌的紊乱、免疫功能下降等, 严重时可表现为心神不宁、食欲下降等, 从而影响工作。建议这些人群烦闷时做些假期的计划和安排, 餐后一两小时进行短时间的休闲娱乐活动。

专家建议, 焦虑的上班族可试试深呼吸放松法, 即每过几个小时进行一次慢而深的呼吸, 可以采用腹式呼吸或者憋气呼吸: 慢慢地深吸气, 吸到足够多时, 憋气 2 秒钟, 再把吸进去的气缓缓呼出, 紧张、烦闷、浮躁情绪将随之离开身体。

网友们也纷纷找来很多自我排解压力的办法, 下面介绍四招:

第一招: 对付手臂肌肉紧绷

经常固定一个动作打字或者握鼠标, 难免会觉得双臂以及手指僵硬麻木。尤其是编辑、编程等职业的人士, 就更加要放松手臂了。

放松手臂的方法很简单, 先直立站好, 双手放在头部上方, 十指紧扣, 然

后同时收紧肩膀部分, 保持 10 秒钟, 然后全身放松, 这个动作重复做 5-10 次。然后就回到站立姿势, 双手扣紧脑后, 用力收紧肩胛骨, 坚持 10 秒后放松, 做 5-10 次。

第二招: 拉伸点头运动

准备椅子, 端坐, 双腿以膝盖并拢, 停止腰背, 头部稍微向下, 下巴微收, 做点头状。但是点头运动所用的力度必须以感觉到后面脖子处有拉伸的感觉为宜, 连续点头五次, 就以点头的姿势保持 5 秒钟, 然后放松, 重复做 5-10 次。

第三招: 抬胸运动放松肩背部

坐在椅子上, 两手臂自然垂放在两侧, 双脚平放在地面。然后慢慢将胸部往上方抬高, 但是头部不要抬起, 下巴和地面保持平行, 坚持 10 秒钟后, 放松, 这个动作重复 10 次。然后就慢慢收缩肩胛骨, 双手放在臀部的位置, 收紧两边肩胛骨, 让胸部有紧绷感, 重复 10 次。

第四招: 面对墙角扩胸运动

面对墙角, 以站立的姿势, 双手举起与肩同宽, 同时使前手臂、肘部以及手掌都紧贴住两面墙壁, 身体与墙角要空留出一定的位置, 身体前倾扩展胸部, 保持 15 秒钟。同时上下移动双臂, 分别可以锻炼到不同部位的肌肉。

一种无添加剂的食品

“米德”牌苦荞早籼面响亮登场

当前, 在人们吃的方便食品中(如: 方便面等)的相关食品添加剂多达 300 余种, 一些食品企业为追求产品的长时间储存保质期, 加入各类食品添加剂, 它们分别起到着色、漂白、调节胃口、防止氧化、延长保存期等多种功能。这些添加剂按规定都是可以使用的。我们偶尔吃几餐问题不大, 多吃就很难确保身体健康了, 然而, 有一种无添加剂的方便食品——“米德”牌苦荞早籼面系列产品响亮登场。

“米德”牌米面制品是以大米、苦荞麦为原料, 经过筛选、复合、磨浆、熟化、成型、蒸煮、固化、冷却、包装等全封闭自动生产, 采用新工艺调制而成。产品口感柔韧爽滑, 久烧(煮)不糊, 且不含任何添加剂, 同时, 较好地保持了稻米及复合原料的营养物质, 产品食用过程方便、新鲜、安全、营养, 更易被大



众消费者接受。

据上海临空粮川食品有限公司总经理刘猛勇介绍, 公司前身是上海湘常食品有限公司, 它依托上海农科院和江南大学等单位的专家、学者的技术指导, 在浦东新区政府



各级领导的关心下, 经过七年潜心研发, 目前, 已向市场推出的新产品有早籼面、苦荞早籼面, 苦荞乌冬面、乌冬粉, 后续系列产品将包括大米与薏仁、葛根、茶叶等复合的鲜湿米面制品, 公司重点围绕“安全(无添加

剂)、营养、健康、放心食品”为主题, 不断开拓和培育市场, 开发和推出能满足消费者对安全、营养、经济、放心需求的方便食品。

以苦荞早籼面为例, 苦荞早籼面有效地保持了稻米和苦荞麦的营养成分, 稻米含有丰富的功能性成分, 粗纤维少, 各种营养成分的可消化率和吸收率很高; 苦荞麦具有降血压、降血糖、降血脂、增强人体免疫力等功效。因此, 苦荞早籼面是营养、健康的产品, 具有功能营养价值高、食用口感好、经济便捷, 适应老少皆宜的新方便食品。

产品曾在 2010 年上海世博会航空馆、航空配餐、农博会等推广中受到了广大消费者的一致认可, 在市场销售中已经崭露头角, 已展现了巨大的市场认可度。近几年, 我国速度餐饮业市场发展迅速, 逐步形成集约化、统一化生产、配送与连锁经营管理产业链模式, 这也给产品提供了良好的市场契机。今年在 5 月 7 日—9 日, “米德”牌米面制品将参加在上海浦东新国际展览中心举办的第十届中国国际食品与饮料展览会。到时, 人们可在会上品尝到“安全、营养、健康、方便”的米面制品。 钱美芳



前列腺治疗新方法《天蚕与前列腺》一书免费送

不花一分钱 教你读懂前列腺



男人患上前列腺疾病令人痛苦不堪。目前治疗前列腺的新方法你知道吗? 如果你一直没有关注过, 建议你阅读最近十分风靡的畅销书《天蚕与前列腺》(此书由中医古籍出版社出版, 书刊号 ISBN978-7-5152-0220-4)。书中汇集多位权威专家的理论观点, 深入浅出的解析病因, 指导患者科学用药, 摆脱治疗误区。书中还记录了大量真实病例临床表现和治疗新方法, 便于患者对照治疗, 目前已有众多患者朋友, 通过阅读此书获益匪浅。

2012 年《天蚕与前列腺》一书一经上架, 就抢购一空, 需要的人在动关系走后门求购, 一年畅销 60 万册。

近日, 为促进“全国前列腺疾病康复工程”的深度推广, 我市决定免费向患者发放该书; 日前, 第一批 3000 册图书已经运抵我市。你只要拨打领书电话进行报名索取, 即可坐等此书送到您手中!

免费索取电话: 400-857-1188 数量有限, 领完为止

夺去鳍, 还剩什么?

每年超过 7300 万条鲨鱼因鱼翅被猎杀, 只为了占身体约 2% 的象牙
即刻救援加入我们 www.ifaw.org/china



INTERNATIONAL FUND FOR ANIMAL WELFARE
国际爱护动物基金会