■健康星闻⇨⇨⇨

汪明荃、罗家英: 患难见真情



文/王则 近日因被曝癌症复发,罗家英 和汪明荃相继辟谣,两人相濡以沫、互相扶 持与病廢斗争的爱情故事打动了所有人

当年61岁的汪明荃和相恋多年的罗家 英结束爱情长跑在美国完婚。两人相濡以沫 20年

罗家英与汪明荃的关系,从20多年前 开始。当时汪明荃的事业如日中天, 工作接 连不断。但她没有放弃对粤剧的爱好,每周 坚持与罗家英闭门练功两到三天。排练使汪 明荃累得没食欲,罗家英中午买来汪明荃爱 吃的牛肉丸子、炸藕荷等上海菜。结束一天 的排练后, 罗家英就开车送汪明荃回家。据 说阿姐没空的时候, 家英哥就给她研究剧 设计布景,亲自上北京给她订做戏服, 在工作乃至生活上都对阿姐无微不至。

汪明荃和罗家英的感情渐渐增加, 两人 还组了一个剧团, 一年演出两期, 他们联袂 出演的《穆桂英大战洪州》大受欢迎。相恋 后的日子, 两人都有各自的事业要发展, 但 是一有机会汪明荃就会去罗家英家里吃饭。 对节日, 汗明荃更是重视, 一定要一家人团 聚在一起。碰上两人都有闲暇,就相约去旅

在汪明荃和罗家英相恋的20年中,他 们经常要面对外界问及结婚的问题。而罗家 英也多次在公开场合唱着他的首本名曲《我 向你求婚》, 为阿姐献花求婚。

罗家英说, "我们的感情生活很平淡, 偶尔也有小打小闹,就像生活中的调剂品。 但是在两人这么多年的相处中, 却有过不少 波澜——两人都曾不幸患上了癌症。

2002年汪明荃患乳癌,罗家英一直陪伴 左右。做手术的那天,罗家英故意开玩笑说:"你要怎么分配遗产啊?"而看着全身 麻醉的汪明荃被推进手术室之后, 他才突然 感觉到了生离死别的悲凉。5个小时后,他 在离医院不远的家中听到手术成功的消息 后,差点哭了出来。 到了 2005 年,罗家英患上了晚期肝癌,

得知消息后,性格坚强的阿姐哭了整整-夜, 第二天一早, 她驾车去医院看望罗家 共同的抗癌斗争经历,两个人的健康渐 趋稳定,感情也更加坚固。

罗家英曾在汪明荃的生日会上说,他们 在一起的20年中,经历了很多,当然也有 过吵架怄气, 但是难能可贵的是, 他们从来 没有提过"分手"

罗家英的出现,不仅是汪明荃的"一个 伴"那么简单,可以说他对汪明荃的影响甚深。他教会了她"笑"。这一剂"笑药",治 好了她的心病

汪明荃也承认,罗家英令不苟言笑的她 蜕变,变得开朗、变得有她好玩的一面。两 人 1988 年认识到现在,罗家英的性格很乐 观,凡事泰然处之,也影响到汪明荃不太执 着,学会放松些。

汪明荃说, "他从不介意别人说什么, 待人真诚。"只有介意别人的看法,才会封 闭自己。他教她一切不必太在意,令她笑得

家指出,夏季神气调养要做到神清气和,快乐

中医"食疗"教你清暑降火气

漫漫长夏, 酷暑难耐, 身体很容易受到"外热"和"内火"的夹攻,胃口不佳、睡眠不 足、心情烦躁成为挥之不去的"高温综合征" 中医专家指出,"上夏季火""内火",多为多因 环境闷热燥湿,人体脏器不适应外部气候环 境变化而导致"火性"失控。因此,夏日养生重 在降热、清火。

七八月吃要健脾利湿

为了健康度夏,古人提出了"长夏防湿" 的养生原则。据了解,夏季治疗由暑湿引起的 疾病的关键,在于健脾祛湿。在七八月间应多 吃一些健脾利湿的食物,比如可以多吃些肉 类食品,还可吃一些白术、山药、白扁豆、四季 豆、赤小豆、薏苡仁、豌豆、黄豆、黑豆,以达到 **养脾益肾之目的**

脾虚者应采取益气滋阴、健脾养胃、清暑 化湿的"清补"原则,饮食调养宜选用新鲜可 口、性质平和、易于消化、补而不腻的各类食 品。阴虚体弱者在安排膳食时,可以选食瘦猪 肉、鸭肉、白斩鸡、咸鸭蛋、清蒸鲜鱼等富含优 质蛋白质的食品.以增加蛋白质的摄取量。根 据中医"热者寒之"的原则,凉性的鸭肉特别 适合夏天里苦夏、肝火旺、肺火旺、体内生热 的人食用 不过冒寒的人 阳虚的人和患有慢 性肠胃病的人要少吃。

暑热天适宜晚睡早起

中医认为,暑为阳邪,其性升散,易耗气 伤容津。心静人自凉,可达到养生的目的。专

欢畅,胸怀宽阔,心神得养。使夏季作息,宜晚 些人睡,早点起床,以顺应自然界阳盛阴虚的 变化,中午可适当午睡,但时间不宜太长,最 好在一小时以内。需要注意睡眠时不可让电 扇直吹,睡觉前不宜乘凉太晚,更不宜长时间 在水亭、树荫、过道、凉台乘凉。最好在清晨或 傍晚天气凉爽时,到公园、河岸、湖边,或庭 院,选择合适的项目锻炼,如太极拳、太极剑、 保健功、广播操、慢跑、散步等。运动量要适 度,不要过度疲劳、过度出汗,以免造成体液 失衡,电解质紊乱。

夏季清暑药方

●清暑解表

适用于暑湿表热证,功效为清透解表 新加香薷饮:香薷 10 克,厚朴 10 克, 银花、连翘、扁豆各15克。

●清暑辟浊2号方

适用于暑热伤表挟湿证, 功效为清暑

藿香正气散:藿香15克,白芷5克,紫 苏 5 克, 茯苓 5 克, 半夏 10 克, 白术 10 克, 陈皮 10 克,厚朴 10 克,桔梗 10 克,甘草 6

●清暑化湿 3 号方

适用于感暑挟湿证,功效为宣畅气机, 清热利湿(湿重于热)

加减三仁汤:杏仁12克,蔻仁6克,生 薏仁 30 克, 竹叶 10 克, 厚朴 10 克, 荷叶 10 克,佩兰10克,扁豆花10克,六一散20克。

夏天学会正确喝水

高温来袭,人体出汗增多,饮水成为这个 季节重要的"养生课"。但喝水也有讲究,炎炎 夏日要学会正确喝水

喝温不喝凉。喝凉水会使胃肠黏膜突然 遇冷,从而使原来开放的毛细血管收缩,引起 胃肠不适甚至腹泻。而过烫的水进入食道,易 破坏食道黏膜,诱发食道癌。因此,喝水的温 度不能太热也不能太凉,最适宜的温度是 10℃~30℃

喝淡不喝甜。夏季流汗损失的不仅仅是 水分,还有矿物质、维生素、氨基酸等。因此天 热时应喝些淡盐水补充钠,自制绿豆汤、柠檬 水等不仅消暑降温,还能补充维生素等多种 营养,各种甜饮料高糖、高能量,营养素也比 较单调,并不推荐大量饮用,更不能用来代替

慢喝不快喝。喝水时,不少人习惯"豪饮"

一番,但这种饮水方法对健康并无好处。快速 大量喝水会迅速稀释血液,增加心脏负担,也 容易把大量空气一起吞咽下去,容易引起打 嗝或腹胀。正确的喝水方法是,把一口水含在 嘴里,分几次徐徐咽下,这样才能充分滋润口 腔和喉咙,有效缓解口渴。

早喝不晚喝。当出现口渴心烦或乏力头 疼等状况时,说明机体细胞已经开始脱水,此 时再喝水已经是"被动饮水"。久而久之,人体 就会长期处于一种潜在的缺水状态,不利于 正常代谢。因此喝水跟吃饭一样,也需要定 时,变被动饮水为主动饮水,在感觉到"口渴" 之前喝水

喝水也"吃"水。黄瓜、西瓜、番茄等果蔬 中的水分比起普通的水,更容易进入细胞。因 此在喝水的同时,也要"吃"水。另外,水果蔬 菜还富含各种抗氧化剂、多种矿物质及重要



的 B 族维生素等,对增强人体免疫力、预防衰 老、抵御疾病都大有好处。

喝水要因人而异。正常人可通过尿液颜 色来判断何时补水:正常的尿液呈淡黄色,颜 色太深就应该补水。此外,喝水还应该因人而 异。急性肾炎、肾功能衰竭的患者不宜过多喝 水,感冒发烧时要比平时多喝一些水。

夏季宝宝巧防蚊



盛夏来临,蚊蝇滋生。蚊子是诸多疾 病的传播者,尤其是皮肤娇嫩、抵抗力弱 的宝宝,更要做好防蚊的准备。现在市场 上有许多"方便"的防蚊产品,如儿童驱 蚊手环、驱蚊液等等,一般都含有化学物质,并不适合婴幼儿。如何让宝宝有效避 免蚊子的叮咬,把伤害降到最低呢?

室内环境防蚊

在家里,只要有蚊子存在,即使宝宝 白天睡觉也会被蚊子咬。因为宝宝身上 特殊的奶香味和汗液味会吸引蚊子。

防蚊建议: 首先要从源头上杜绝蚊 子的存在。靠近窗户、房门口都摆上一盆 '驱蚊草"(植物),它能够散发出一种非 常淡的柠檬香味(一般闻不出来),可有 效避免蚊子侵入室内。另外,室内的下水 道口要及时清理干净,清除积水、污垢, 切断蚊虫的藏身之处。

宝宝自身防蚊

除了环境上的预防措施外, 宝宝自 身的预防措施更重要。夏天要经常给宝 宝洗澡。可以在午睡和晚上各洗一次,不 需要用沐浴露,直接用清水洗就行,在浴 盆里滴上几滴花露水, 可起到一定的防 蚊祛症的作用.

准备一瓶维生素 B, 和一个喷雾式的 小化妆瓶 用 3~5 片维生素 B. 加入 50ml 的凉白开水中,充分摇匀,即制得一瓶安 全有效的"防蚊液"。维生素 B₁ 能散发出 一种特殊的气味,能让蚊子避而远之。在 宝宝睡觉前,给胳膊、腿、背等裸露部位 都可以喷一点,并在宝宝睡觉的床上周 边都提前喷洒这样的"防蚊液",给宝宝 个安全的双重防蚊环境。

夜晚睡觉防蚊

蚊子最爱在夜晚行动, 所以晚上睡 觉前的准备工作必须做全。除了给宝宝 身上喷涂自制的"防蚊液"外,在宝宝睡 觉的小床四周都喷上,最后用电蚊拍把 整个房间的犄角旮旯都扫一遍,基本上 宝宝不会被蚊子打扰了,大人也能跟着 睡个安稳觉

被叮咬后处理

尽管妈妈们非常用心、万无一失地 做着预防工作,但可恶的蚊子有时仍会 趁虚而入。万一宝宝被蚊子叮咬后,怎么 办呢? 先别急着抹风油精,因为风油精、 清凉油这些东西对婴幼儿来说刺激性比 较大,有的宝宝涂抹后可能会造成局部 红肿。正确的处理方法是:发现被蚊子叮 咬后, 先用肥皂水清洗一遍, 然后用淡盐 水涂搽被咬处,可起到消炎止痒的作用, 一般不会起疱。也可以涂抹点草本植物 配方的凝露,专门用于婴幼儿的,效果也 非常不错。如果出现红肿、且面积较大 时,应及时去医院就诊。当然,这种情况 毕竟少见。

■夏季养生食谱⇨⇨⇨

姜汁菠菜

原料:嫩菠菜 500 克,生姜 25 克,精 盐、酱油、醋、味精、芝麻油各适量。

做法:菠菜从中剖开,入沸水中断生, 捞出沥水,淋芝麻油拌匀,放盘中。将生姜 去皮,切成细末入碗中,加盐、酱油、醋、味 精调成姜汁。将菠菜、姜计分盘同时上桌。 吃时夹菠菜蘸姜汁

功效:菠菜味甘,性凉,能滋阴润燥、 补肝养血、清热泻火,用于阴虚便秘,消 渴、肝血亏虚、贫血,以及肝阳上亢所致的 目赤、头痛,便秘和高血压。老年人食之可 增进食欲。

地址:仙霞西路 779 号 3 号楼 电话:52161710 传真:52161711 邮编:200335 国内统一连续出版物号:CN31-0041 广告许可证号:3100520080026 周二、周四、周五出版 年价 120 元 本报常年法律顾问:上海市普若律师事务所 吴秋发 主任 地址:浦东新区张杨路 707 号生命人寿大厦 808 室 电话:021-68879992 邮编:200120