



健康星闻 ⇨ ⇩

刘昌伟：养生要因人而异

生，惟妙惟肖。电影在全国公映后引起强烈反响，叫好声不断，从此刘昌伟的名声不胫而走。此后他在300多部(集)的影视剧中成功地塑造了各个领域的社会小人物。他演反派极富特色，能与当年名闻遐迩的中国两大反派人物陈强、陈述媲美。

刘昌伟并非科班出身，踏上影视之路纯属偶然。80年代初，《包氏父子》剧组在全国范围海选主角包国维。当时刘昌伟正参加上海青年宫话剧班的学习与演出，与他在一起的有后来成为中国影视界名角的王志文、马晓晴等。经过千挑万挑，最后落到了刘昌伟身上。刘昌伟果然不负众望，成功地演绎了这一角色。从此他接拍了一部又一部影视剧，如《封神榜》中伯安，《长恨歌》中的许先生，《51号兵站》中的程路，《天经地义》中的毛福田，《潜伏》中的秋掌柜，《中国家庭之新渴望》中的厨师，《金婚风雨情》中的小杜，《江南锄奸》中的蔡小天等。目前正在拍摄的《新还珠格格》和《干得漂亮》两部电视剧，他分别扮演宫廷太医和伪军队长，又过了一把戏瘾。

谈到健康，刘昌伟说：养生要因人而异，不能用一种模式去套。各人的年龄、身体情况、兴趣爱好各不相同，养生方法也应有所不同。选择适合自己的特点的养生方法，这是最重要的，也能收到较好的效果。

刘昌伟平时工作繁忙，无暇去健身房锻炼身体。但他爱好骑自行车，便主动加大平时的用车量，如去商场买个东西，到附近办个事，去看望朋友，往往跳上车子就走。他觉得骑自行车好处多：一能提高肺活量，增强心肌功能；二能提高四肢力量；三能锻炼大脑反应灵敏的程度。刘昌伟是个体育迷，对NBA、篮球、足球甚感兴趣，在家中，他的电视荧屏经常停留在体育频道上，对NBA的球队、球员、球星如数家珍。他认为多看体育节目，不仅能增长体育知识和大饱眼福，而且能激发自己参加体育锻炼的兴趣与爱好。

演员拍戏工作强度大，不分昼夜，生活没

有规律。为了自身健康，刘昌伟十分注意劳逸结合，经常见缝插针进行休息与睡觉。而今他养成了一个好习惯，不管在何处，用毛毯往地上一铺，身体往上一躺，不多久就能呼呼入睡。他说：身体要靠自己保养。特别能休息，才能特别能“战斗”。

对于烟酒，刘昌伟仅仅是逢场作戏而已。他说：“对烟酒决不能上瘾，更不能养成习惯。因为酒喝多了伤胃伤肝，烟吸多了会引发多种疾病。人一定要有自控能力，战胜惰性，才能确保健康。”对于感冒，刘昌伟极少吃药。常用洗桑拿浴出一身汗的方法来治疗它。他说：凡药有三分毒，能不吃药尽量不吃。

生活中的刘昌伟是个老小孩。心态特别好。亲朋好友聚会，只要他到场，抖个包袱，抛个笑料，经常逗得大家捧腹大笑。“笑是健康的添加剂，笑是长寿的因子。让我们生活中充满笑，让笑陪伴我们一生”，刘昌伟说。

文/祝天泽 不少人认识刘昌伟，是在谢铁骊导演的电影《包氏父子》中他饰演的主角包国维。父亲望子成龙，但儿子包国维不争气。刘昌伟出色的表演，把一个不肯学习、羡慕虚荣、追求吃喝玩乐的纨绔子弟演绎得栩栩如生

春天花粉季 如何预防花粉过敏?

春暖花开的季节，空气中的花粉往往也会随之增加，对花粉过敏症患者而言也是相当难熬的季节，那该怎样预防花粉过敏呢?

由于季节气候变化，空气中漂浮的花粉量增加，很容易会出现突然出现的打喷嚏、流鼻涕，喉咙发痒、眼睑红肿等症状。

预防春季花粉过敏有如下几个方法：

晴天、大风天少外出。一般来说通过风传播授粉的树木和花草的花粉比较容易成为过敏原，当天气干燥或大风时，植物的花粉囊更易导致空气中花粉浓度大增。此外，凌晨5点至上午10点以及黄昏时段，是空中花粉值最高的时间，要减少外出。

外出戴口罩，回家及时洗澡。在户外时，花粉在呼吸时进入呼吸道，还会黏附在皮肤和衣物上，因此花粉季在户外活动时要记得戴口罩，或者包头巾；回到室内时要清洗面

部、鼻腔、眼睛等容易被花粉粘上的部位，更换外衣减少花粉接触。

随身携带抗过敏药物。花粉过敏症患者想要与空气隔绝是基本不可能的，所以除了做好防护外，还可以根据医生意见，随身携带一些适合自己使用的抗过敏药物。如果是花粉过敏会引起急性哮喘的患者，必须携带可以控制哮喘、缓解症状的药品。

提前进行预防性治疗。对于部分过敏严重者，可在每年3月份前进行预防性治疗。前往医院就诊查明对哪些花粉过敏，在医生指导下进行必要的治疗或预防，绝大部分患者可有效控制或预防花粉症。

多吃绿色蔬菜、控制甜食摄入。花粉过敏症患者在春季也要注意饮食，多吃绿色蔬菜，减少高蛋白、高热量的饮食，要控制甜食和糖分的摄入。

爱康国宾健康体检
管理集团

上海国宾医疗中心

地址：西康路252号 电话：62473737

沪医广[2016]第09-05-C248号 有效期至2017年9月4日

与其奔波各家书店，不如下载“上海作业”APP。品种齐，折扣低，手机买教辅，方便又快捷。

“上海作业”上线啦，“上海作业”APP是钟书人致力于以丰富数字化手段，让你体验购书之便捷，文化之美艳。时下，数字化正以前所未有的速度和力度刷新着我们的习惯，移动互联网等新技术和传播手段为每一个人提供了前所未有的可能性。钟书人也将充分利用这些手段，融合出令人兴奋的传播魔术，让优质的上海教辅释放出新的价值。轻松一点，“上海作业”快速到家！

上海作业

扫描下方二维码，即可下载“上海作业”APP。