



■ 健康星闻 ⇨ ⇨

王柔桑：精神压力要靠自己来调节

文/祝天泽 俏丽的模样，明亮的眼神，一口流利的普通话，这是著名越剧青年演员王柔桑给笔者留下的印象。这位曾荣获越女争锋十佳小生、中国戏曲红梅金花奖、东方之星称号的越剧界新星，曾主演过《梁山伯与祝英台》《李娃传》《孟丽君》《孔雀东南飞》《情系山河恋》《三看御妹》《梅龙镇》《打金枝》《甄嬛》等多部大戏。目前她正在上海戏剧学院攻读在职研究生。谈到健康，王柔桑说：钱多不如寿多，房宽不如心宽。钱和物都是身外之物，健康才是属于自己。因此对健康一定要好好珍惜。

王柔桑的丈夫在华山医院教育处工作，其婆婆曾就职于上海肿瘤医院的放射科。这一特殊的家庭背景，使王柔桑平时懂得了较多的健康知识。她原来晚上演完戏后有吃夜宵习惯，听了丈夫说的“吃夜宵不仅会造成体内营养过剩，使人发胖，还会给肠胃功能和心脏功能带来负担，影响代谢”这番话后，她断然告别了夜宵。有时回家肚子饿了，她也只是吃几块饼干而已。

她的婆婆告知她：现在各类癌症发病

率很高，往往与久坐不运动、吃得太好的不健康生活方式有一定关系。于是王柔桑加强了体育锻炼，除了练功，每天坚持跑步。由于王柔桑是过敏性体质，她说感冒特别容易引发咳嗽、哮喘，因此王柔桑平时很注重保暖，夏天也很少吃冰饮。游泳不仅能帮助她最小程度磨损关节的同时增加体能训练，又可以帮助她调节呼吸节奏，减少咳嗽、哮喘等过敏性疾病的发病次数。她采取“限制肉食，增加蔬菜与杂粮摄入，烹调用力求清淡”的做法，努力做到饮食均衡。

“睡眠对健康而言是最重要的一件事。”王柔桑的睡眠质量很不错，但有时入眠较为困难，这可能与晚上演戏过度兴奋有关。遇到睡眠障碍她会以药物来调节。她常说：只有睡好觉，第二天才能精神抖擞地去演戏。睡不好觉，人懒洋洋的，嗓子也会出问题。睡眠的重要性，怎么说都不过分！

2008年3月王柔桑举办了“越苑青春风——王柔桑个人越剧专场”，在两个半小时中要演4折戏，从头唱到尾。为了适应精

神上、体力上的较大付出，她坚持每天跑圆场半个小时，喝人参、黄芪汤，以补自己气血。她说：“摄入的营养要与流汗的排出相平衡，养生要因时因地因人而异。”

王柔桑十分重视心理健康。她很欣赏英国浪漫派诗人布莱克说的一句话：辛勤的蜜蜂永远没有时间悲哀。人百无聊赖，就会七想八想，忧郁的情绪油然而生。而工作安排得紧凑些，人专注其中，就无暇考虑自己不开心的事情。有时她还会用出外散步、临帖写毛笔字、在阳台上浇浇花、看看各种杂书来缓解自己精神上的压力。她常说：精神要靠自己来调节，弦绷得太紧是要折断的。一张一弛，劳逸适度，对人的健康最为有利。王柔桑还经常参加公益活动，作为志愿者自发去敬老院慰问演出，她说：在为他人付出的同时自己其实得到了更多，老人们的欢颜可以给自己带来心灵的慰藉与平静。能力可以培养，美好的心灵也需要培养。这也是作为一个公众人物的责任与义务，是自身价值和社会价值的体现。

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（2015）第09-30-C274号 有效期至2016.9.29

蚊香片属农药 一次使用勿超8小时

文/王则 目前正值夏季，电热蚊香片和驱蚊花露水成为不少市民夜间对抗蚊子的首选。然而人们可能并不知道蚊香片、驱蚊花露水等都属于农药一类，使用不当将会对人体有害。据专家介绍，目前，居民家中常备的蚊香、杀虫气雾剂、电热片蚊香、电热液体蚊香、驱蚊花露水等，都属于卫生杀虫剂，而卫生杀虫剂是农药的一类，须注意使用方法。蚊香片（液）中含有杀虫剂，尽管它的毒性很低，但也要尽量减少直接接触，如果接触要及时洗手。在密闭和通风条件较差的室内使用时，要注意适时换气，一次使用时间不要超过8小时，且不要将其放置在角落或窗帘下，这样会影响杀虫效果。目前市场上的主流蚊香，是将木炭粉、竹炭粉应用到蚊香坯体的黑色蚊香，即便其中的有效成分毒性低，也忌用

手直接触摸。婴儿、老年人、病人、过敏体质者最好采用蚊帐或物理方法防蚊。此外，驱蚊花露水，实际上也是一种卫生杀虫剂，属于农药管理的范畴。所以，必须经过登记才能上市销售。专家提醒公众，购买花露水要先查看标签，包装上要有“三证”，也就是农药登记证号或农药临时登记证号，生产许可证号或批准文号，产品标准号。有皮炎或者皮肤破损时，不要使用驱蚊花露水。

支招：防蚊虫这些地方勤打扫

- 1.家庭花瓶和水养植物至少每星期要彻底换水一次，要彻底清理空调托盘、花盆托盘的积水。
- 2.每周检查卫生间和厨房的地漏或者更换具有防渗等功能的安全地漏。

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

地址：仙霞西路779号3号楼 电话：52161710 传真：52161711 邮编：200335 Email:dfcxb@126.com 国内统一连续出版物号：CN31-0041 广告许可证号：3100520130006 周二、周四、周五出版 年价120元