



文/祝天泽 在滑稽名家杨一笑先生的家里，墙上悬挂着杨先生创作的几幅山水画，山势险峻，气势磅礴，意境深远。年已花甲的杨先生指着作品对笔者说：我小时候就爱画画，当时的理想是当名画家。后来阴差阳错步入了滑稽界。到了花甲

杨一笑：高高兴兴每一天

之年又重拾起画笔，挥毫泼墨，专注于山水与花鸟。看到自己一幅幅作品参加各种画展，内心升腾起一种自豪感，这是人生的一大乐趣，也是一种养生的好方法。

杨一笑是国家一级演员，曾担任过上海青艺滑稽剧团副团长。在东方电视台东方戏剧栏目中担任编辑、导演时，参与了100多部作品演出。他曾在《老娘舅》《七彩哈哈镜》《新上海屋檐下》《红茶坊》中饰演过不同角色。他还拍过多部电影、电视剧，如《甘罗十二为臣》《天生我才》《一女四婿》《狱中曙光》《新珍珠塔》《狐步谍影》等。其编写的小品《结婚进行曲》曾获得全国“无利合”杯汇演金奖。

最近一次体检显示，杨先生身体状况不错，无“三高”迹象。这与杨一笑长期来保持良好的生活方式不无关系。他不吸烟不喝酒，在饮食上爱吃时新的蔬菜，荤素结合，力求清淡。他还喜欢吃粗粮，如玉米、糙米、山芋、薏仁、赤豆、绿豆等。他说：粗粮含有丰富的维生素与矿物质，营养价值远比米饭高；含有丰富的膳食纤维，能促进肠道蠕动，加快排泄体内毒素；能控制血

糖，防止中风，加强心血管功能，对人体健康好处多多。有一段时间外面应酬较多，他去了也是吃几筷而已，有时干脆不去。他女儿在美国工作，常会给父亲寄些维生素和奥米茄3，他服后以补营养之不足。

杨一笑很注重运动。他曾经在一家健身房办过一张卡，常到那里去打乒乓球，在跑步机上锻炼一下。而今由于工作较忙，常会利用间隙散散步。他爱好旅游，国内好多地方都跑过，国外则去了20多个国家。他常说：旅游是一项磨练人的意志、全身都运动的项目，常外出旅游对人体健康很有好处。

由于晚上经常要演出，杨一笑要到十一、

二点钟才上床睡觉，第二天六七时起身，每晚能睡足六七个小时。每天的午间他会打个盹。杨先生说：休息对健康至关重要，不仅能消除疲劳，更是防止积劳成疾的一种好方法。

杨一笑对茶叶情有独钟，他尤爱喝绿茶。一杯在手，反复冲泡，往往可喝上半天。“茶叶对人体健康来说是不言而喻的，不仅营养丰富，还具有抗衰老的功效。”

“要保持健康身体，良好的心态很重要。”在杨先生看来，名与利都是过眼烟云，对我们这些老人来说已是无所谓了。知足常乐，高高兴兴每一天最重要！

艾灸虽好切不可盲目施灸

灸是一种使用燃烧后的艾条悬灸人体穴位的中医疗法，是用艾叶制成的艾灸材料产生的艾热刺激体表穴位或特定部位，通过激发经气的活动来调整人体紊乱的生理生化功能，从而达到防病治病目的的一种治疗方法。艾灸疗法的适应范围十分广泛，在中国古代是治疗疾病的主要手段。具有温阳补气、温经通络、消痰散结、补中益气的作用。

艾灸因其操作简单，具有温经散寒、祛病强身的作用，在家庭中应用的频率比较高，尤其是一些中老年人，比较注重养生保健，常看养生节目，对穴位有一些认识的人都喜欢自己在家做艾灸。艾灸对慢性虚弱性疾病和外感风寒湿邪而致的疾病效果明显，尤其对受寒引起的颈肩腰痛等病症效果明显。

但艾灸虽好而有一些人群或部位不宜使用灸法，切记不可盲目灸。

阴虚阳亢者：阴虚指精血或津液的亏虚，阴气亏损，阳气失去制约就会产生亢盛的病理变化，出现以下症状：潮热、盗汗、颧红、五心烦热、咳血、视物不清、消瘦或失眠、麻木拘急、烦躁易怒、遗精、性欲亢进，舌红而干和高血压者。

痰热内闭者：痰热内蕴、阻闭心神，临床表现为：胸胁胀闷、灼痛、咳嗽气喘、咯痰黄稠，或有哮喘、发热口渴，或神志昏迷、谵语狂乱，或昏仆喉中痰鸣，舌红苔黄腻、脉滑数等。

热毒炽盛者：火热炽盛成毒，壅滞肌肤，肉腐成脓，临床表现为：肌肤生疮疖疔痛、红肿灼痛、化脓溃烂、发热口渴、舌红苔黄、脉数等。

此外，以下情况也不宜艾灸：孕妇不灸腹部；严重心脏病慎灸；局部红肿热痛慎灸；极度疲劳、过饥、过饱、酒醉、大汗淋漓、情绪不稳忌灸；某些传染病、高热、昏迷、抽风期间，或身体极度衰竭，形瘦骨立等忌灸；无自制能力的人，如精神病患者等忌灸。另外，颜面、五官、有大血管的部位不宜直接灸（直接灸是将艾炷等直接放在皮肤上施灸）。

在家自己进行艾灸时要注意用火安全，避免烫伤。如果施灸过量，时间过长，局部出现小水泡，只要注意不擦破，可任其自然吸收。如水泡较大，可用消毒毫针刺破水泡，放出水液再涂以龙胆紫或碘伏，为避免与衣物接触引发感染，可用无菌纱布包扎，一般一周左右即可痊愈。

爱康国宾健康体检

管理集团

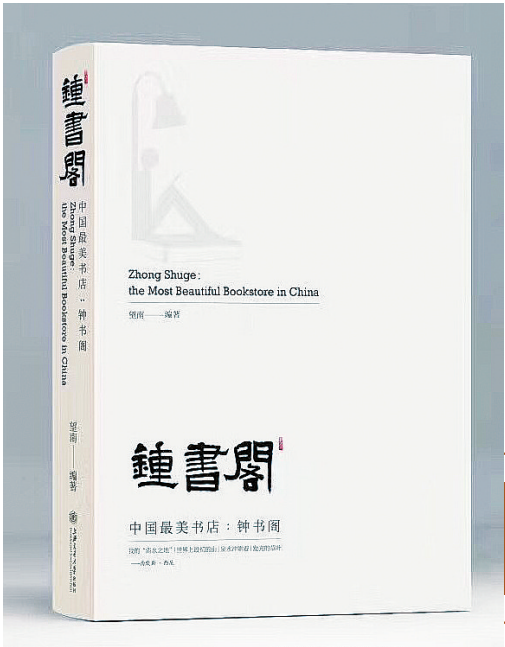
上海国宾医疗中心

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

“书店的未来”——《中国最美书店：钟书阁》新书发布会



在高度信息化的时代大潮中，未来的书店会怎样？它会存在于智能手机里，随时被“删除”或“添加”，还是在城市公共生活中，成为安放心灵的一种生活方式？寄托生命诗意的精神空间？

书店与阅读、书店与城市记忆、书店与社区、书店的公共属性等问题，在今天是如此的凸显或为矛盾。在这种喧嚣的浮躁中，2013年8月，上海松江泰晤士小镇中，钟书阁第一家书店“降生”了，几乎一夜之间拥有了上海乃至中国最美书店的赞誉，之后迅速在上海、

扬州、杭州、成都、苏州等开设分店，成为当地文化地标。中国最美书店“美在哪里”？在传统书店的“倒闭潮”中，钟书阁又给中国书店业提供了什么样的答案与参考。

究竟该怎样解码钟书阁的“最美”与“成长”之路？上海交通大学出版社最新出版的《中国最美书店：钟书阁》，最终选择了新颖的纸上展览的方式，以讲述、设计、声音、影像与文本、档案五个场域引领读者进行一场纸上的最美阅读之旅。

发布会时间：8月17日（周四）19:30—20:30
发布会地点：上海友谊会堂一层



2017年8月17日，上海书展期间，上海交通大学出版社和上海钟书实业有限公司特别邀请著名作家，中国作家协会副主席，上海作家协会副主席叶辛、著名作家，全国政协委员，上海作家协会副主席赵丽宏、商务印书馆总经理于殿利、原复旦出版社社长贺圣遂、“中国最美书店”创始人金浩、本书作者望南、建筑设计师俞挺、李想、陈嘉炜、吕戎等，共同举办

“书店的未来”主题活动，将围绕书店过去、现在与未来，书店外延与内涵的边界等多元性话题展开深入的讨论。

我们想寻找到更多的答案，给中国书店业未来发展提供一份参考，一如结果孕育于开始，答案深藏于过程，1+1等于2肯定诞生不了“最美”书店，多元性的话题与探讨，才是中国书店业在大的文化语境下向纵深发展无法回避的“航向”。

中国最美书店“种出来”的诗意阅读现场。

中国著名作家、知名出版人、建筑师、摄影大师、学者、不同专业领域的跨界演说。

关于最美书店，阅读的巴别塔，城市新生活书店运动，消失的书店记忆，社区书店，市民社会，读书会……