

健康星闻



陈道明：弹琴、书画、读书可以健脑、修心

陈道明1955年4月26日出生于天津，祖籍浙江绍兴。国家一级演员，第十届、十一届、十二届全国政协委员。他毕业于中央戏剧学院，参加了《长征》、《我的1919》、《康熙王朝》、《末代皇帝》、《围城》等上百部影视剧和话剧的拍摄与演出，荣获飞天奖、金鸡奖最佳男主角奖等。

文/祝天泽 刘海松 秦始皇、蒋介石、康熙、多尔衮、顾维钧……著名影视表演艺术家陈道明自踏入影视圈以来已塑造了上百个人物，表演形神兼备，栩栩如生，受到广大观众的赞誉。谈到养生，这位出身于中医世家的影视演员说：小车不倒可以慢慢推，若耗尽全身气力快推，反而容易倒下。凡事心稳，才是根本；心乱，则一切皆乱。留住自我、本我、真我，不被名与利所裹挟，尽可能放慢工作节奏，这是我最好的养生方式。

陈道明喜欢打高尔夫球，这在影视界是出了名的，甚至在烈日炎炎之下挥杆运动，网上还晒出了他个人的照片。陈道明还在海南举办了“陈道明与他的朋友们高尔夫赛事”，吸引了大批高尔夫球运动爱好者及陈道明的影迷们，纷纷在赛事官方微博平台上发表自己意见，热议此事。谈到打高尔夫球，陈道明说：打高尔夫球可瘦身塑形，减少人的腰腹部赘肉。可锻炼身体柔软度和协调性，提高人的心肺功能。运动时面对的是一个“大氧吧”，可呼吸到新鲜空气，令人心旷神怡。

陈道明深知“韬光隐晦”、“适度为宜”的养生之道。步入中年后，开始选择“慢生活”，尽可能少拍戏。每拍完一部大戏，都要主动歇上一年到两年。他更换住处，摘掉座机，关掉手机，深居简出。有神通广大的制片人和导演找到陈道明，一手拿着数字丰沛的现金支票，一手拿着剧本和合同。陈道明毫不为之所动：“我暂时不想拍戏，等想拍的时候，我去找你吧。”于是，陈道明“冷漠孤傲耍大牌”、“戏未开拍便漫天要价”之类的传闻甚嚣尘上。对此，陈道明一笑置之：“那些传闻恰巧给我提供了保护伞。”

陈道明认为，人的生命包含肉体和精神，前者是基础，后者是升华。他从小弹得一手好钢琴，只要在家，每天要弹上两三个小时，兴致很高时，一弹就是四五个小时。在外拍戏期间，以电子琴或手风琴、萨克斯取代。一有休息时间就沉浸在自己的琴音袅袅里，不知今日为何夕……

进入中年，陈道明无师自通地迷上了画

画。磨好墨汁，铺好宣纸，手握画笔，然后打开地图，回想自己多年拍戏到过的地方，挥笔泼墨画起山水。画好后贴在书房的墙上，一遍遍观赏。书画不分家。随后陈道明又迷上了书法，最喜欢用毛笔抄写《道德经》等。一边抄写，一边默读，使之人脑入心。

对于棋艺，陈道明同样是行家里手。从围棋、象棋、国际象棋到军棋、跳棋、斗兽棋、飞行棋、五子棋、华容道棋，他无所不会，无所不精。与别的棋迷迥然不同，陈道明只喜欢与自己下棋。“人生如下棋，下好下坏全在自己。借下棋，观天地之深广，思人生之浅狭。棋中有棋，棋里养生，抛却胜负，无心则胜，无心则乐，无心则寿。”

陈道明有一枚“丹青不知老将至”印章，“弹琴、画画、书法和读书能够健脑、修心，让我沉浸在闲情逸致中，是保持一颗年轻不老的心，耳聪目明，思维敏捷，收获一种‘不随岁月老去，风风火火闯九州’的感觉。”

西御堂“老法师”下社区教居民识别真假野山参冬虫夏草 传授鉴别妙招 防范消费陷阱

冬令进补，来年打虎，可市场上滋补药材良莠混杂常让消费者无所适从。上海西御堂请来种植野山参和研究冬虫夏草的专家，日前在静安区宝华城居委会给广大居民传授鉴别之法。

据在吉林长白山有着20多年种植野山参经验的专家姜军臣、张玉良介绍：“吉林野山参”自然生长于深山老林中，一般需要生长几十年，甚至上百年，整个生长过程，完全在野外自然环境下完成。以次充好最常见的，就是把便宜的移山参冒充价高的野山参。辨别区分有五个诀窍。参老不老，一般看芦。“圆芦”越细越长，年岁越老。相比之下，移山参的芦通常不长不短，形态比较简单。其次，野山参的“腿”分叉较多，但须一般疏朗而修长，韧性好。相反，移山参须根多较少分叉。第三，野山参的须根上有明显疣状突起，一粒粒

比菜籽还小，而移山参须根上的疣状突起就不明显。第四，野山参的主体纹路以螺旋形居多，肩上纹路较深，很清晰，直纹较少。第五，移山参的芦通常朝上，野山参的芦则绝大多数朝下。

西御堂专家刘昊说：区分真假冬虫夏草，一看形体是否完整，二辨环纹粗细。冬虫夏草近头部环纹较细，共有20~30条环纹；头部红棕色，足8对，中部4对较明显；三看颜色，外黄亮，内色白。冬虫夏草头部的子实体为深棕色，圆柱形，表面有细小的纵向皱纹。而伪品为亚香棒虫草，虫体表面褐色，头部红褐色或紫黑色，中部4对足不明显，黑色点状气门明显。

在现场，“老法师”们还端出野山参和生晒参汁液供人品味，教居民分辨真伪，防范消费陷阱。 记者 忻才康

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[2017]第09-18-C280号 有效期至2018年9月17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！

