

甄子丹：生活中很细腻



编写/王则 大银幕中,甄子丹的形象永远被定格为高大、有安全感的大英雄。可谁又知道在生活中,他不但是个好父亲,同时也是个疼人的好丈夫。

自古英雄难过美人关,“宇宙最强”甄子丹也甘被太太汪诗诗慑服。她持家有道以及诞下一个“好”字,令甄子丹对太太痛惜不已。两人恩爱程度令人羡慕。他说:“与汪诗诗的相遇,我相信是命中注定的,我们认识不久,便决定定终生。”

结婚多年的甄子丹,由于经常外出公

干,家中很多大小事项都会交给太太去面对,他说:“对诗诗心存感激,所以每逢佳节、纪念日,我都会绞尽脑汁去制造惊喜给她。刚过去的结婚八周年纪念,由于我的半年‘年假’已过(甄子丹早前决定不接戏半年),只能空出两三天时间去陪她,所以我选择游一次飞机,匆匆前往日本享受短暂的二人世界。至于礼物……曾经想来想去也拿不定主意,最终计划在上海近郊置业,归入她的名下,应该也不错吧。”

有很多演员平时都顾不得回家照顾家

人,但是甄子丹却说最喜欢的是和家人在一起,“散散步或者看影碟,待在家里轻松享受家的感觉。”从小就弹得一手好钢琴的他,平时更会时不时来点小浪漫,在家弹琴给太太听,“我们都很喜欢音乐,女儿Jasmine更是一听音乐就会跳舞,跟她妈妈一样。”甄子丹还很不讳言自己是个“妻管严”,“我是有很多抱负的人,创造是需要平静的心态的,家庭正是提供给我这样一个环境,要不艺术家是很容易神经质的。回到家我就是个平常的丈夫和父亲,正因为如此,我出去工作的时候,会更有创新。”正是因为这样,甄子丹说自己平时在家都很听妻子的意见。

虽然是习武之人,甄子丹却性情温和。电影《龙虎门》中的王小虎曾说过自己从没有打过一个不该打的人,他说习武是为了保护人不是打人。而从小就习武的甄子丹很是赞同这一点,“学武术也是强健体魄的手段,在练武中得到挑战并享受挑战获得的快感。”在生活中,谁都会碰到不顺心的事情,有些人可能会用自己的这一技之长拔拳相向,而甄子丹却在吃到玻璃碴后仍能心平气和,“我很在意身边的人的感受,对人礼貌些、谦和些让大家都感觉很舒服。生活中有可能会出理解上的偏差或者误会,但是还没有到拿拳头说话的地步。记得有次在北京一家很有名的餐厅吃饭,当时我竟然吃到了玻璃碴,助理很愤怒地要找餐厅赔偿,但是后来我想想还是算了,没有伤到算是万幸,我还是把账付了。”



适合大多数人群的运动

由于健走运动的运动强度比较小,所以小孩和老人,甚至月经期、妊娠期的女性都可以进行。另外,健走运动不要求很强的柔韧性,因此身体比较强壮结实的男性也可以加入进来。

不要因为健走运动强度小、要求低,就胡乱猜测它的健身效果。其实,它对身体的锻炼比一些剧烈运动的效果还要好。所以,不用担心走来走去会浪费你的时间,任何人都可以通过健走运动达到强身健体的目的。

4、喝很多咖啡

许多人每天咖啡在手,以此抵制吃东西的诱惑。这样虽然能够欺骗自己的胃,但不要忘了咖啡并不是无害的,它会慢慢导致胃炎。因此,最好不要喝咖啡减肥,而是喝水或减肥饮料

5、相信某些食物搭配方法

错误地认为某些食品搭配会致胖,而有的食物搭配则会减肥,然而,诸如此类的说法其实并没有科学根据。

6、不吃盐

为减肥不吃盐的做法是错误的,人体每天必须摄取一定量的盐份,以维持身体的代谢平衡,当然盐也不应多吃。

最简单的养生法

由于许多有氧运动都存在着一定的弊端,比如容易造成肌肉损伤或者受到空间、时间的限制,所以人们开始把目光聚焦到了健步走上。健步走已经成为了一种因简单易行而风靡世界的运动,不再仅仅是生存和移动的手段。健步走也是一种有氧运动,与传统的有氧运动如登山、游泳等相比,同样可以起到分解糖类、燃烧脂肪的作用,同时具有以下优点:

不受时间限制的运动

如果您是上班族,不用发愁没有时间进行健步走。乘公交或地铁去公司,请提前一站下车,到达公司后,请选择楼梯上楼。一次简单而有效的健身计划就这样完成了。

没有地点场所要求的运动

很多运动,只有在特殊的场所才能进行。比如游泳,必须要在有水的地方才可以,而且对水深以及安全系数都有很高的要求。

相反,健走对场地的要求不高。无论你是 在乡村还是在城市,山区还是在平原,公路或是小道,都可以享受健步走带来的健康和快乐。如果连门都不想出,那就在房子里走几圈,也会有一定的作用。

省钱的运动

很多运动需要人们投入不少金钱去购买器具,租用场地或是交纳培训费,健走的投入相对这些而言可谓少之又少。相关的图书,观看光盘也可以令你自学成才。

人人都能掌握的运动

行走是人类最基本、最简单的活动方式。因此,健走运动在此基础上极易被广大民众所接受、掌握。

当然,健走的要领要与普通的行走有所差别,准确地说,健走就是对普通行走的一个纠正过程。即便有难度,其水平也不是很高,一般身体正常的人都可以轻松掌握。

6种减肥传言不可信

很多女孩子喜欢按照别人讲的方法,或者是按照网络上看来的减肥方法,减肥食谱来减肥。可是并不是每一种减肥的传言都能帮助你减掉身上的肥肉,下面我就罗列了6种常见的减肥传言,按照这6种方法减肥,表面上看起来很有道理,能帮助你瘦身,可实际上是一点效果都没有的。

1、吃很多水果

吃水果固然能够起到减肥的效果,但是水果同样含有糖分,长期多吃会发胖。减肥学者指出:减肥的人一天吃2-3个水果

足够。

2、长时间不进食

不进食的时间应不超过4小时。如果长时间不吃东西,身体将释放更多胰岛素,导致人们很快产生饥饿感,最终忘掉饮食禁忌,放开肚子暴食,反而越胖。

3、不吃碳水化合物

许多人认为不吃碳水化合物是一种行之有效的减肥好方法。当然不吃碳水化合物能很快减轻体重,但失去的是水分而不是脂肪,专家建议每天可以摄取适量的碳水化合物。

食品包装消费警示发布 不合格仿瓷餐具可致癌

近日,2011中国食品包装论坛发布会举行。会议发布了《2012中国食品包装消费警示》,揭开了与食品安全密切相关的包装存在的行业内幕和安全陷阱。

仿瓷餐具甲醛超标

由国际食品包装协会与有关方面组成的联合调查组,对北京、广东、浙江共10家连锁超市、10家批发市场及北京20家餐饮企业仿瓷餐具使用情况进行了长达五个多月的全面调查、测试和分析

从市场购买的23种不同企业生产的密胺产品,未获生产许可证的产品竟占47.8%,

且部分产品甲醛严重超标。

消毒湿巾并不“消毒”

据调查,消毒湿巾的消毒效果有限,而且丢弃后污染环境。有些生产企业为了降低成本使用劣质材料,为了使产品更白净,添加了对人体有致癌作用的荧光增白剂。还有些湿巾打开后有浓烈的香味,其使用的香精也可能是工业级的。

小摊彩色吸管隐患大

每天,人们早上喝着从小摊上买的热豆浆。摊贩使用的吸管外包装袋上没有任何标识。生产吸管的原料一般是高密度的聚乙烯,而

食品级的聚乙烯要比非食品级的贵。于是,一些生产企业会使用工业级的聚乙烯或者废塑料制成吸管,这样的吸管容易产生低分子的有害物质,比如致癌物苯,长期使用会影响人体肝脏,导致血液疾病等。而且,三无塑料吸管,颜色越鲜艳,安全隐患越大。

月饼托增塑剂超标800倍

精美的月饼盒里,都有同样制作精良的月饼托。然而,调查结果显示,根据国家标准对市场上购买的11种月饼托进行检测,10个样品检测出含有增塑剂,有的惊人地超标800倍。

年终如何自我解压

岁末年初,一些职场人士被形形色色的烦恼包围,比如过年回家的巨大开销、年度销售指标还没完成、家里催婚等等。压力过大又没有卸掉压力的正确途径,健康情况就会亮起红灯。所以,下面这几个帮你减压的方式一定不能错过。

1、别去苛求自己凡事做到完美。

一些崇尚完美主义的女性总是预先给自己设定一个十全十美的目标,凡事力求尽善尽美,一旦做不到就会深深自责,沮丧消沉。其实,任何事只要我们努力就可以了,不要苛求结果。要学会让自己时刻都有成就感,这样才会充满快乐。

2、年底的气氛或许压抑,但也别把自己搞得太严肃。

不妨在空闲的时候跟朋友、同事说说小笑话。气氛活跃起来了,你的精神就放松许多了。

3、好好利用一下周末吧。

或许平时周末的时候你总是要面对琐碎的家务事。但在春节到来之前,不妨给自己空出点时间逛逛街、买买东西。最好能把手机都关掉,把让你有压力的事情都抛开吧!

4、再累也要保证自己充足的睡眠。

或许你舍不得游戏里的朋友,或是追了好几个星期的电视剧,但这些会影响到你的睡眠的东西只能让你的压力感更为增强。每天我们感到疲惫时,那是因为身体中释放了压力激素如肾上腺的皮质醇,它使我们的血压升高、心率加快,但充足的睡眠能预防这些,使人感到平静而精力充沛。

5、稍稍对这个世界示弱一下吧,没什么大不了的。

这可不是要你用软弱的态度面对生活,而是要改变一贯的强者姿态,生活是“一张一弛”的,弦绷得太紧,也容易断裂。

6、关好门窗,打造一个安静的休息环境。

有这样一项研究表明,在繁杂地带附近居住的人们产生的压力,是在幽静环境居住的人们的两倍。而电话铃声、收音机和电视机的声音,也会使压力显著增加。所以,尽量远离噪声,也是减压的一种方式。

冬季常吃哪些食物可润肺生津

冬季已经到来,人们普遍感到口、鼻、皮肤等部位有些干燥,尤其在有暖气的房间,这种现象更明显。冬天常吃些什么样的食物可以缓解身体干燥现象呢?

济南营养学会理事马庆琳答:冬季宜多食用具有润肺生津作用的食物,可以缓解身体的干燥现象。适合冬季食用的食品:暖性的肉食包括狗肉、牛肉、鸡肉、龟肉、羊肉、虾肉,蔬菜有黄豆、蚕豆、胡萝卜、葱、蒜、韭菜、芥菜、油菜、香菜,水果有梨、橘子、柚子等。

藕 生藕能清热、生津、止渴,熟藕能健脾、开胃、益血。

黄鳝 食鳝,不但补益力强,而且对血糖还有一定的调节作用。

栗子 栗子具有健脾养胃、补肾强骨的作用,还有补胃之王的美誉。

红枣 红枣具有滋阴润燥、益肺补气的功效,如与银耳、百合、山药共同炖食,效果更好。

鸡汤 冬天是支气管炎的高发季节,其预防办法之一是喝鸡汤。