

刘嘉玲和梁朝伟的互补爱情生活



编写/王则 刘嘉玲与梁朝伟的感情成为娱乐圈的佳话,“强势”的刘嘉玲保护着内敛的梁朝伟,两人找到了彼此的互补。刘嘉玲称梁朝伟是个闷蛋,可以一天一夜默不作声。刘嘉玲四十多年的人生从来都不低调——她有备受瞩目的爱情,与梁朝伟相知相扶持走过 24 年;她曾遭遇震惊娱乐圈的裸照风波,身心受创;她于去年赢得了人生中

的第一个金像奖影后奖座,迎来演艺事业的高峰,生意也经营得有声有色……直率爽朗的刘嘉玲形容身边的另一半是“闷蛋”,“他的确很闷,我要有很好的忍耐力,这是我每天的修为要做的功课。这个是我们两个之间解决不了的问题,但是我会觉得,我找到他的优点总是多过他的缺点。”刘嘉玲说:“这个世界,没有多少人可

以跟他做朋友,也没有多少交往。就算我介绍他去一家餐厅吃饭,他就会一直只去那家餐厅吃饭,基本上他是不会怎么改变的,直到我再介绍另一家餐厅,他试过之后觉得好吃,才会改变。他是一个钟情于安全感的人,他不喜欢去冒险,不喜欢去尝试新的事物。”但刘嘉玲眼中的梁朝伟又是一个很感性的人,心思细密,过年过节应该做的一些门面事,都做得好足,每一份礼物都看得出他花过心思,有时候会写一封情信,或者用小卡片写首情诗,去表达他的情感。”不少人都会好奇,个性迥异的两个人如何在爱情中相处融洽?刘嘉玲说“我们从第一天到现在二十多年,都是这么相处的,他拍戏我做事,各有各忙,可能几个月才见一次,靠电话互动向和平安,我们已习惯了这种模式。”当然,各有各忙的模式之外,两人仍存有不少情人间的浪漫。“他是一个很感性的人,心思细密,过年过节应该做的一些门面事,他都做得很足。每一份礼物都看得出他花过心思,有时候他会写一封情信,或者用小卡片写首情诗,去表达他的情感。”刘嘉玲如此回忆道,“有一年我过生日,他明明已经去了越南拍戏,忽然间门铃响了,我一开门,就见到他拎着一部摄像机在拍我当时的反应和表情,他很会制造惊喜。”谈及为人妻的感受,刘嘉玲言语中透出甜蜜满足:“很少女性可以像我这么自由自在,做自己喜欢做的事,又不必担心老公会发脾气。”

不过,对亚硝酸盐也不必过于恐慌,亚硝酸盐本身有防腐作用,并能使肉类发色,是肉制品加工中常用的发色剂和防腐剂(如超市里买到的肉色粉红的酱牛肉就使用了亚硝酸盐)。少量的亚硝酸盐对人体无害,过量才会使人出现缺氧等中毒症状,甚至死亡。其实新鲜蔬菜中也含有硝酸盐和亚硝酸盐,但由于维生素 C 广泛存在于新鲜蔬菜中,其在适宜条件下能还原亚硝酸盐为一氧化氮,降低了亚硝酸盐的量。为减少亚硝酸盐的危害,吃咸菜的同时,可以多补充维生素 C,或吃维生素 C 含量高的新鲜蔬果。



活动一下四肢和头部,然后再搓搓脸。搓脸可以增加面部血液循环,让你一下精神起来。**习惯六:在镜子前摆个自信的姿势**每天早上专门挑出 10 分钟时间来打扮自己,尝试不同的颜色和搭配,然后在镜子前摆个自信的姿势,迎接新的一天。照镜子能让人充满信心,拥有好心情。首先,笔直地站在镜子前,对自己微笑,看到自己积极乐观的形象。然后,想几件开心的事情,体会与心灵对话的美好感觉。接下来,深呼吸三四次,让这种感觉传递到全身,更加肯定自己的能力和决心。**习惯七:早起做点家务活**早起的人更健康更快乐,同时身体指标也更健康。对那些来不及抽出大段时间做晨练的人来说,做点家务不仅能让家里更整洁,还能起到锻炼身体的作用。如:去阳台上浇浇花、扫扫地等都是不错的选择。

六成网友睡前不玩手机睡不着 专家称影响生育

小编/王则 “关上电脑去睡觉,躺在床上玩手机。”微博上非常流行这句话。据某地调查显示,超过六成的网友,不玩手机睡不着。但是,有科学研究表明,睡前玩手机超 1 小时,睡眠质量会受到影响。心理专家建议,戒掉睡前玩手机的习惯有点像戒烟,关键是从心理上戒掉。据英国《每日邮报》近日报道,国际照明研究中心(LIRC)“光与健康”项目带头人、马里亚纳·费格罗教授介绍,研究结果表明,在床上使用 1 个多小时的手机、平板电脑或者其他会发光的电子产品,会减少人体生成褪黑激素,减少的幅度大概为 22%。而一旦人体的褪黑激素受到了某种程度的抑制,生理周期将受到影响,使睡眠处于浅状态。甚至有些人玩手机超 1 小时后,处于兴奋状态,不得不继续玩下去,使第二天情绪变差,易焦虑、沮丧。对青少年来说,这种不良影响更大。

研究小组里的科学家们进行了一系列实验,认为电子产品是抑制人体生成褪黑激素的罪魁祸首。而褪黑激素恰恰是控制人们生物钟的关键。另外,医生认为人的生物钟长期被打乱,往往会影响新陈代谢、情绪、免疫力,导致疾病多发。对年轻的女士来说,会引起生理周期紊乱,更严重的是影响生育能力。用电子产品打游戏、看故事,容易导致大脑兴奋,引起入睡困难。同时也会危害到眼睛,如果长期用手拿着保持一个姿势,还会影响颈椎、腰椎。所以科学家建议,夜晚使用手机等电子产品的时候,尽量调低亮度,并且控制使用时间,最好别超过 45 分钟。

上海中老年人牙周健康率不足两成

9 月 20 日是我国第二十四届全国“爱牙日”,今年的活动主题“健康口腔,幸福家庭”,副主题“关爱自己,保护牙周”。牙周疾病是发生在牙周组织的慢性感染性疾病,包括牙龈炎和牙周炎,具有流行程度高、发病反复性强,渐进性发展的特点。牙周疾病与不良口腔卫生状况(包括软垢、牙菌斑、牙结石)、吸烟、糖尿病、心脏病、精神压力等因素密切相关,是我国成人失牙的首位原因,严重影响全身健康和生命质量。牙周疾病是重要的公共卫生问题之一。近年来监测表明,上海 15 岁青少年牙周健康率为 38%,35—44 岁中年人牙周健康率为 16.18%,65—74 岁老年人牙周健康率不足 15%,处于我国平均水平,与欧美等发达国家和地区有明显差距。专家指出,牙周疾病是可防可治的。坚持正确有效刷牙、定期接受口腔检查等良好的口腔卫生习惯,可有效预防和控制牙周病。

过量吃蔬菜也会长“秋膘”

到了秋季这个丰收的季节,大量的果蔬都成熟。但是,专家提醒,不能过量贪食蔬菜减肥。不要以为蔬菜是健康食品,怎么吃都不会胖,如果蔬菜吃多了,也会让人生出赘肉。虽然大家都知道蔬菜营养丰富,但也不是吃得越多越好。蔬菜中的膳食纤维会影响钙、铁、锌等营养素的吸收;有的蔬菜也缺少很多维生素,因此均衡饮食很重要。所以,中国营养学会建议人们每日只要保证 500-750 克蔬

菜水果就可以了。咸菜搭配新鲜蔬果吃可减少亚硝酸盐危害很多人都知道蔬菜在腌制过程中会产生亚硝酸盐,它对人体有害。腌制加工后的咸菜,维生素 C 几乎完全失去活性,因此咸菜中的亚硝酸盐有机会在人体累积,并可能与蛋白质的分解产物二级胺形成致癌物质亚硝胺。另外有研究显示,咸菜中亚硝酸盐含量随着腌渍时间的延长而增加。研究还发现,咸菜的食用量与胃癌的发生率成正比。

巧用牛奶治疗皮肤疾患

中医认为,牛奶有“润皮肤、解热毒”作用。研究发现,牛奶中所含的酵素,具有消炎、消肿及缓和皮肤紧张的功效。所以,牛奶外用也是一种“良药”,可以治疗某些皮肤疾患。口腔溃疡:用棉球蘸冰过的牛奶,然后用棉球轻压溃疡 15 分钟,冰牛奶的低温可以起到消炎作用,而牛奶中的蛋白质能够加速伤口的愈合。牛皮癣:牛奶小火煮开 3 分钟后,将奶倒出。将锅壁上一层白膜刮下来,涂在患处即可。经常涂擦有一定效果。

神经性皮炎:在 250ml 牛奶中倒入 100g 菜子油(橄榄油最好),把它拌匀后倒入加有温水的浴盆中。每周浴疗 1 次,每次泡 15 分钟。肤色斑:把鲜牛奶和 75%药用酒精按 3:1 的比例混合在一起,睡前用它擦拭皮肤色斑。日光性皮炎:俗称晒斑,以牛奶液稍加水(牛奶和水 50:5)进行湿敷,每次 15~20 分钟,一日 2~3 次。痔疮:在牛奶中加入捣碎的葱,把它敷在患处,1 日 1 次,两周一个疗程。

早起 7 个好习惯有利健康

习惯一:早上洗澡是个好习惯早上洗澡一般来说不是中国人的习惯,但是早上洗澡确实有助于促使血液循环更加旺盛,并且清洁的感觉和浴液的芬芳本身就可以调整心情,使精神更加饱满。**习惯二:早上大便是个好习惯,你会终身受益**如果还没这个习惯于也不要着急,要努力去培养,比如多吃高纤维食品,如白菜、白薯等粗粮,并且在早上起来后不管有没有都去下厕所,久而久之,习惯会成为自然的。**习惯三:早上慢慢起是个好习惯**猛起都是迫不得已的,尽量不要猛起,这会使血往上冲,造成血压突然变动,引起头晕等症。比较好的做法是,睁开眼睛后先不起身,躺在床上活动一下四肢和头部,5 分钟后

再起来。如果你有起不来的问题,可以闭着眼做一些伸拉四肢的动作,会非常有助于清醒。比如:将左右膝盖分别曲起使劲掰向身体另一侧;用双手把一个膝盖抱在胸口维持 10 秒;仰面躺着,双手尽量向后伸直,以鼻吸气,以口呼气,身体维持 5 秒不动。**习惯四:醒过来后喝一杯凉水是个好习惯**经过一夜的睡眠,没有一滴水的摄入,人很容易脱水,而一杯凉开水(不是冰水)则是有益的补充;这对于肠胃也起到了清理作用。秋季多喝水可用“朝盐水,晚蜂蜜”的方法,即早上空腹喝一杯凉的盐水,睡前喝一杯温的蜂蜜水,既能补充水分,还能防止秋燥引起的便秘,是秋季养生防燥的好方法。**习惯五:搓搓脸**早上醒来后不要急于起身,可以先在床上