

名人养生

闫妮,1971 年生于陕西西安,空军电视艺术中心演员,出演过《健康快车》《都市男女》等剧,2006 年的《武林外传》让她一炮走红,并使她荣获数字电影百合奖最佳女主角。

闫妮大器晚成,生活中大大咧咧,常常笑料百出,这种糊涂并快乐的性格俨然成了她最为可爱的真实写照,她憧憬浪漫,拥有少女般的单纯情怀,时而热情爽朗,时而高贵矜持,她的魅力犹如一杯红酒般令人回味无穷。

糊涂并快乐着

生活中的闫妮,号称“迷糊达人”。她说,自己能演喜剧,一定是和自己的迷糊性格有关,闫妮的喜剧故事在生活中一抓一箩筐。她那些迷糊的经典段子可算耳熟能详,从小时候被老师罚站,一个人在操场上跳橡皮筋还跳得挺来劲,到长大后认不出



闫妮

东南西北,要是让她指路,其结果只能是一场方向性灾难,以至于被好朋友当做调侃的对象。和朋友们在一起,他们也总是拿闫妮当乐子。她说友情是一种很好的保养品,缺少朋友的女人一定老得快,闫妮说自己的交友哲言是:“脸上有了笑容,就容易让别人接近你,心里有了笑容,就容易接近别人。”因此不幽默的闫妮,非常喜欢和幽默的人在一起,这样,心里的笑容也多起来。也许是耳濡目染,偶尔她也能像模像样地讲个笑话。但她的确算不上是幽默,幽默的人多多少少都有些预谋

和设计,都是憋着逗人乐的。她却常常迷迷糊糊的完全不知道什么设计,一般也弄不懂别人的设计。别人讲笑话,大家都乐了,她一本正经地问人家怎么了,等别人乐完了,她才开始哈哈大笑,还一笑就刹不住。她自嘲说自己的笑点总和别人不一样。这就是“闫妮”式幽默。

如今的闫妮正在放松自己,去体会生活中的每一种感受。对于一些名利她也不计较,她说,“其实得到了又能怎样,这些年经历过太多东西,很明白名利不过是过眼烟云,应该顺其自然,摆到眼前我不会拒绝,没有的时候,我也不会强求,因为这些不会给我带来真正的快乐,只有演好一个戏,那从中得到的快乐,才是最真实的。在未成名之前物质不是很丰富的时候,我也没有自卑感。因为我们远远比很多社会底层的人要幸福,为

那些无谓的东西烦恼是很不值得的,知足常乐,是对生活的最好诠释。”

保养心得

除了参加时尚庆典,闫妮平时最爱的打扮是素面朝天。无论是去大学做演讲还是去做一些活动,都是一身休闲装扮。别人赞她好看,她会答:“这个问题我再回去想想。”当被问及平时怎么保养皮肤时,她说充足的睡眠是最好的美容,自己平时很少做美容,偶尔会敷面膜。她说:“太刻意地在乎自己的形象就会失去身上的一些特质,洒脱一点反而会让人灵动一些。”在养生上,她也不会刻意控制饮食减肥,饥一顿饱一顿只会让生活更加不规律,在平时应积极补充维生素,像水果和蔬菜都是她最爱的食物,健康的饮食习惯搭配合理得当的运动,才会有积极向上的生活态度。

闫海/文

食疗宝典

缺铁性贫血是指因体内贮存的铁缺乏,影响血红蛋白的合成所引起的贫血。本病属中医“血虚”“虚劳”等范畴,多由先天禀赋不足、饮食不节、长期失血、病久虚损等所致,治疗以益气养

血为主。推荐鸡地汤治之:取鸡血藤、生地黄各 30 克。水煎,每日 1 剂,口服 2 次。或共研为粗末,放入杯内,冲入沸水,加盖闷 30 分钟,代茶饮。

方中鸡血藤味苦、微甘,



性温,归肝、肾经,可行血补血、舒筋活络。生地黄味甘,

性寒,归心、肝、肾经,能清热生津、滋阴养血。两味同用,具有补气养血之功效,适用于缺铁性贫血导致的眩晕、语声低微、心悸气短、四肢乏力、面色萎黄等。

郭旭光/文

缺铁性贫血 试试鸡地汤

保健支招

“侠客动作”
锻炼背部肌肉

想要锻炼背部肌肉,可以练习两个“侠客动作”。

拔剑动作。双脚打开与肩同宽,身体站直,把想锻炼的一侧手放到身体对侧。然后像侠客一样往上做“拔剑”动作。做的时候,大拇指冲着斜下方,手臂慢慢地向斜上方做运动。在“拔剑”过程中,大拇指慢慢地变成冲上,最后放到同侧身体的斜上方。练习时,把重点放在背部、肩胛骨周围,整个过程中,动作要缓慢,而且要注意背部肩胛骨的收缩。

插剑动作。大拇指从冲上的状态慢慢地转化到冲下的状态,想象着把“剑”插入“剑鞘”。背部的肩胛骨跟着上臂运动时,使劲地收缩和牵拉。

锻炼时,要保持核心的稳定,腰部不要随着抬臂而转动。

贺忱/文



这些食物搭配并不相克

柿子+螃蟹。很多人从小就被告知,柿子和螃蟹不能一起吃,否则可能送命。

真相:柿子中含有单宁(鞣酸),未成熟的涩柿子单宁含量可高达 4%以上。大量摄入单宁的同时胃中又有很多蛋白质,会形成不溶性复合物,让胃蛋白酶失去活性。传说中的柿子与螃蟹不能同吃指的是单宁含量高的涩柿子。如果是成熟的甜柿子,与螃蟹一起吃没什么不妥。

虾+维生素 C。传言称,虾含有大量“五价砷化合物”,维 C 会将其转化成剧毒的三价砷,即砒霜。

真相:海产品含的多数是稳定的有机砷,极其微量的无机砷会很快代谢掉,不会跟维生素 C 反应。我国鱼类砷含量标准是 0.1 毫克/公斤,而砒霜摄入 100-200 毫克才有致命危险。也就是说,合格的海产品即便吃 10 公斤,再加上足够多的维生素 C,也不会中毒。

菠菜+豆腐。有人说,豆腐含钙,菠菜里含草酸,两者一起吃会形成草酸钙,容易得结石。

真相:大部分叶菜如油菜、小白菜、茼蒿等都含有草酸,钙和草酸结合形成的沉淀物最后会排出体外。当然,这一反应会降低豆腐中钙的利用度。炒叶菜前焯水,去除一部分草酸就可以解决了。

黄瓜+西红柿。网上有种说法是黄瓜含有维生素 C 分解酶,西红柿含有维生素 C,同食会影响维 C 的吸收。

真相:确实有研究显示黄瓜含有一些这种分解酶,但剂量很小。黄瓜的维 C 含量为 9 毫克/100 克,如果黄瓜含有很多维生素 C 分解酶,也会把自身的维 C 破坏掉。维 C 受破坏最主要的方式是加热和空气氧化,相比之下,这两者一起吃并不会影响营养吸收。

食物相克不存在,但在服用某些药物的时候,则需要注意忌口,以免引起不良反应甚至是中毒。

降压药忌西柚。因为西柚汁的柚皮素会影响肝脏某种酶的功能,而这种酶和降压药的代谢有关,容易造成血液中药物浓度过高,增加副作用。

抗生素忌果汁。果汁中的果酸会加速抗生素溶解,降低药效。

止泻药忌牛奶。牛奶不仅降低止泻药的药效,其含有的乳糖还容易加重腹泻。

布洛芬忌咖啡。布洛芬对胃黏膜有刺激,咖啡中的咖啡因则会刺激胃酸分泌,加重布洛芬对胃黏膜的副作用,甚至诱发胃出血、胃穿孔。

王晓晴/文

