

献礼中华人民共和国成立60周年大型史诗电影



《建国大业》主演都是“健身迷”

国庆献礼巨片《建国大业》于9月17日正式公映,两天票房就狂揽近4000万元,这样巨大的成绩,固然和新中国成立60周年大庆的主题息息相关,也和上百位明星的加盟密不可分。

明星之所以为明星,在许多地方,都为粉丝们做出了表率,《建国大业》里的明星们,戏中个个是风云人物,戏外个个都是“健身迷”。



唐国强:勤习书法心宽体健

从1996年在电影《长征》中初次扮演毛泽东,直到此次的《建国大业》,唐国强先后在4部电影、14部电视剧中饰演过毛泽东。

荧幕上的“唐国强版”毛泽东,不仅形神兼备,连兴趣爱好都向主席靠拢,唐国强的书法造诣很深,而且擅摹“毛体”。在《长征》等电视剧中,他多次展现不俗的书法功

底,为作品添彩不少。而闲暇时勤习书法也让他“心宽体健”,生活中的唐国强为人和善、谦逊,拍戏敬业,还曾荣获过“阳光健康明星”特别奖。

中国中医科学院西苑医院杨力教授:自古书家多长寿。练习书法时静中有动,动中有静,可以达到阴阳和谐,刚柔相济。它与太极

拳,一文一武,却有异曲同工之妙。研习书法时,首先要静气凝神,配合呼吸吐纳,然后松肩振臂,灵活运腕,这个过程需要调动全身的精气神,脑体并用,久而久之,可以通全身血脉,并且达到意、气、力浑然一体的境界。研习书法尤其适合中老年人,可以内外兼修,是延年益寿的一项运动。



张国立:就爱足球那个热闹劲儿

在《建国大业》中,张国立的戏份达38场,劳累程度可想而知。据媒体报道,张国立在拍摄间隙,除了偶尔和导演交流,大部分时间都是坐在工作椅上由助手按摩解乏。张国立爱足球,并非球技高超,主要是为了自己有个持续健身的项目,又能和圈内的好友经常相聚。

张国立在博客中有这样一段:“今天到了场上才有乐子,一天一夜没睡觉头都是大的,踢了10分钟没摸到球,好不容易自己人给我传了一个

好球,我头也不抬地带球就向前冲,对方球员也不抢,在一旁跟着我跑。正当我纳闷的时候,傅玉彬指导气得大声在场下喊‘跑反了,跑反了,那边是敌人’。这时对方球员抢下我的球就跑,把我气得中午饭都没吃。”

中国明星足球队队的每次联谊活动,张国立都力争参加,“争取每一次健身锻炼的机会”。

国家体育总局运动医学研究所黄光民教授:50岁以上的人踢足球,应该以娱乐为主,尽量不要

参加对抗性的足球比赛。足球运动跑动较多,技术动作幅度和运动量都较大,而50岁以上年龄段的人,整个身体的协调性不如年轻时好,很容易在激烈的抢球过程中被对手撞倒,脚踝和跟腱受伤的几率较大,恢复起来时间比较长,在体力允许的情况下,也最好只打半场。上场前一定要先做一些缓和、运动量小的热身运动,这样,既有助于提高肌肉的活动效率和关节的润滑,又可以防止运动损伤。



许晴:塑身绝招是跳绳

“太美了!”在《建国大业》中,剧中戏份最重的女明星、“国母”许晴一亮相,就让不少观众发出了赞叹。首次出演宋庆龄的许晴,荧幕上的形象气质典雅、美丽端庄,淡定柔弱的脸庞上透着仁爱 and 坚毅。

有幸出演宋庆龄,让许晴既兴奋又倍感压力。而为了在形象

上与宋庆龄更为贴近,她甚至吃胖了5公斤。不过不用担心她会失去窈窕的身形,许晴透露,她自有减肥绝招,那就是每天有空就跳绳锻炼,不仅快速减肥不在话下,身体也越来越健康。

北京市科学健身讲师团秘书长赵之心:与其他运动相比,跳绳可以说是最简单而有效的燃脂

塑身方法,可以使全身肌肉匀称有力,体型健美。跳绳适合各种人群,男女老少皆宜,而对女性尤为适宜,因为它兼具防癌保健的功效。不少已婚女性都有或曾经出现过尿失禁的情况,而经常跳绳可以增加盆底肌肉强度,是预防和辅助治疗尿失禁的有效方法。



陈坤:每天必练1小时瑜伽

《建国大业》里饰演蒋经国的陈坤,不仅戏份多,而且因为人物角色重要,镜头经常会重拍好几次,有时一个镜头就会拍上几个小时,这可把陈坤累坏了,好在10年练习瑜伽的功底给他的身体打下了很好的基础。

在人们的印象中,练瑜伽似乎是女性的专利,而在演艺圈,陈坤练瑜伽是众人皆知的,从1999年练起,至今已经10年了。

陈坤作为当红明星,忙于拍戏,真正属于自己的时间非常少,因此,要坚持锻炼并非易事。可陈坤一直坚持每天1小时的锻炼时间。如果在家,早上不会晚于7点起床,晚上不会超过10点睡觉。如果在剧组,他会提前一个半小时起床,用1个小时练瑜伽,半小时洗漱。使他一直坚持下来的动力就是:“喜欢!”

著名瑜伽教练郭健:瑜伽并非

女性的专利,男性也同样可以通过练习瑜伽减肥、强身,爱好安静健身方式的男士完全可以选择瑜伽。瑜伽是可以使身心合一的最好运动。练瑜伽不仅能使肌肉得到放松,增强男性最缺少的身体柔韧性,可以明显缓解四肢僵直、颈椎劳累等不适,而且还能帮助男性保持一个健康良好的身材。此外,练瑜伽能够在一定程度上促进身心健康,缓解心理压力。



刘德华:拍戏空余爱打乒乓球

刘德华饰演的蒋介石侍从室主任俞济时,年轻时也是大帅哥一个,对比刘德华和俞济时的照片,在气质上颇有些相似。在剧中穿上军装的刘德华显得英姿飒爽,帅气逼人。

已经40多岁的刘德华被誉为演艺圈里“不老的神话”,作为模范艺人,刘德华向来都注重“德智体”全面发展,就算

是工作再忙,他也会坚持体育锻炼。在各种锻炼方式中,他尤其钟情打乒乓球。刘德华说,自己早在中学时代就已是“乒乓尖子”。在拍戏之余,他还经常与工作人员侃球,并大展乒乓球技,其一招一式都显得有板有眼。

北京市科学健身讲师团秘书长赵之心:打乒乓球健体健脑

又健心,在打球过程中,需要眼睛、大脑、双手、双脚都要及时配合到位,迅速反应。打乒乓球不仅可以使整个身体机能得到锻炼,还能开发大脑智力,提高思维能力,因此也是一种益智运动,对学生和职场人士尤为适合,而对于中老年人来说,经常打乒乓球则能有效预防老年痴呆。(赵晴晴 刘桥斌)

手不抖了 身不僵了 小碎步消失

帕金森患者 喜讯不断

据悉,河南许多帕金森患者告别手抖身僵,走路稳当,生活自理……

医学表明,帕金森是多巴胺神经受损,最初手抖;不控制4~6年发展到3期:手抖厉害,走路拖步、小碎步、易摔跤,是治疗关键期;3期后1~2年瘫痪在床。

目前,国际公认修复神经的根本物质是神经生长因子NGF和神经节苷脂GM,GM介导NGF数十倍增强其活性,联合使用可明显改善抖动僵直。

南京中医药大学钱士明教授强调:联合使用NGF和GM修复神经基础上,再配合专业康复锻炼并及时疏导患者心理,效果更好。

健脑堂采用囊括神经修复、专业康复、心理疏导的综合性721康复方案,让许多患者告别手抖身僵。

喜讯!特邀权威名医吴主任免费提供咨询并制订康复方案,赠《1+1脑健康乐园》。

详询:(0379)64916779

更多相关信息登录 www.njkzhz.com

我悟健康

好心态 是岁月的赠品

□ 李群娟

读那些长寿老人的专访,他们各有一套相对科学的生活方式,其中“好心态”则是共同的特点。但健康平和的心态,却非一朝一日所能得到。

朋友素素是个豁达淡泊的女人,举手投足气定神闲,和她在一起,浮躁的心会渐渐尘埃落定。夸她好性情,以为跟她坚持练瑜伽有关,她则微笑着谈起陈年旧事。有两年她不顺心的事很多,最烦恼的是老公的朋友借了他们钱后,生意破产,人也隐匿他乡。那笔钱是素素全部的积蓄。于是,有好长时间,她的心情都很糟,成了一个焦虑的、爱后悔与抱怨的女人,身体也跟着变得很糟。

一天,胃部剧烈的疼痛使素素不得不到医院,当疼痛渐渐缓解,头脑可以有秩序地思考,她忽然醒悟了。如果这笔钱将来能够归还,就不需要生气;如果真要交不回来,生气又有什么用?反而再搭上自己的健康,那损失的会更多,更不划算。一瞬间,她像咬破黑暗的蛾子破茧成蝶,从烦恼中走了出来,人也乐观起来了。

健康的身体要有健康的心态,说着容易做着难。百人百性,禀赋各异,有生来乐观开朗者,聪明大气,遇事想得开,平凡的日子里能乐而忘忧,这好性格是上天赠予的,也有生来就偏执多疑,激烈爱较真,乃至终生顽固不化者。而更多的凡夫俗妇如我,则一般的喜怒哀乐涌于心头,在红尘中烦恼忍耐、辗转熬煎,由生活中桩桩件件的事情来磨炼与启发我们。

禅宗有言,挑水砍柴无非妙道。当知识的增长让我们日益睿智,岁月的沉淀使我们渐渐成熟,许多人生的哲理便以最深入人心的方式一扇扇开启我们的心窗,于是,知道取舍,懂得选择,乐于顺遂与接受,炽热的利欲竞争之心渐渐地消了温度,开始处变不惊、云淡风轻,达到一种身心和谐的生存状态。这份好心态练到最后,总有老庄与禅的味道,而它的获得,该是无敌岁月的馈赠。