

# 王斌：天赋异禀文艺兵

文/本报记者 李喆 见习记者 胡焯晔 高亚恒

爱迪生曾说,天才是1%的灵感加99%的汗水。对于眼前的帅哥王斌来说,那1%的灵感决定了他的人生。

王斌小的时候,父亲所在的单位曾收到一批电子琴作为债务抵偿。父亲带了一台电子琴回家后,惊奇地发现小王斌竟然摸索着弹出了一首首歌。到初三那年,从未接触过声乐的王斌,竟然用一首歌打动了前来招生的音乐老师,最终成功地以艺术特长生的身份走进济南一所知名高中。

在系统地学习了声乐及相关理论后,王斌的天赋得到了更加充分地展示。高三时,他的专业课考试成绩十分出色;进入大学后,他又成为了系里的高材生,还成功地组织了学校有史以来第一场个人演唱会。

经过多年的艺术磨练,2005年,王斌来到了洛阳,成为一名光荣的文艺兵。他说,他要感谢部队,因为这里给了他更多展示才华的机会:几年来,这身橄榄绿陪伴他走过一座座营房,伴随他参加了一场场演出;在部队的推荐下,他曾两次走进央视,登上全国青年歌手大奖赛的舞台。时至今日,当年一同在高校深造的同学们还很羡慕他,因为他目前的职业与自己所学的专业很密切,这在班里已经不多见了。

平日里,王斌最大的爱好就是看电影——几乎每一部大片他都不会放过。看电视剧也是王斌业余生活的重要组成部分,但前提必



姓名:王斌 身高:182厘米  
年龄:27岁 体重:89公斤  
星座:天秤座 爱好:文艺、篮球、台球

须是有非常丰富的内涵——要么充实他,要么感动他。

其实,这个铁骨铮铮的男子汉还有另外一面。用他自己的话来说,他是一个平和的人,善于理解他人,懂得如何保持谦让。很多从事艺术的人,身上都有一股理想主义的味道。王斌却不同——无论是工作还是生活,理智是大家对他的一致评价。难怪别人都会这么认为:那个将来把未来托付给王斌的未知女孩儿,一定会非常幸福。

编辑/杨寒冰 校对/李翔

本版电话:65233681

Email:nvzhoukan@sina.com

女周刊

魅力

做一个都市里的俏娇娘

**搜** 倾城单身白领交友会馆 特约  
G G  
涧西区联盟路文兴现代城10楼B02室  
电话:60625118 18937971314  
网址:WWW.qingchenglove.com

如果你是一名时尚的MM,或者你是一名帅气的GG,如果你有令人眼前一亮的魅力,如果你想让更多的时尚白领注意到你,那就联系我们吧,或者你的身边有令人眼前一亮的MM、GG,赶快报名(推荐)参加我们的“搜MM”、

“搜GG”栏目。爆料电话:18939008188

## 八大女性必补



(资料图片)

饮食和工作一样,“有的放矢”才能“事半功倍”。补充女性最需的8大营养,是白领女性必须要知道的。

**1 维生素B<sub>6</sub>** 它是人体脂肪和糖代谢的必需物质,女性的雌激素代谢也需要维生素B<sub>6</sub>,因此它对防治某些妇科病大有益处。许多女性会因服用避孕药导致情绪悲观、脾气急躁、自感乏力等,每日补充60毫克维生素B<sub>6</sub>就可以缓解症状。

还有些女性患有经前期紧张综合征,表现为月经前眼睑、手足浮肿、失眠、健忘,每日摄入50~100毫克维生素B<sub>6</sub>后症状可完全缓解。富含B<sub>6</sub>的食物有金枪鱼、瘦牛排、鸡胸肉、香蕉、花生等。

**2 叶酸** 它是一种广泛存在于绿叶蔬菜中的B族维生素,由于它最早从叶子中提取而得,故名“叶酸”。研究还发现,叶酸对孕妇尤其重要,如果在怀孕头3个月内缺乏叶酸,可引起胎儿神经管发育缺陷,而导致畸形。

因此,准备怀孕的女性,可在怀孕前就开始每天服用400微克叶酸。富含叶酸的食物除绿叶蔬菜外,还有胡萝卜、蛋黄、杏、南瓜、豆类、全麦面粉等。

**3 维生素C** 它的主要作用是提高免疫力,预防癌症、心脏病、中风,保护牙齿和牙龈等。另外,坚持按时服用维生素C还可以使皮肤黑色素沉着减少,从而减少黑斑和雀斑,使皮肤白皙。

富含维生素C的食物有花菜、青辣椒、橙子、葡萄汁、西红柿等,可以说,在所有的蔬菜、水果中,维生素C含量都不低。美国专家认为,每人每天维生素C的最佳用量应为200~300毫克,最低不少于60毫克,半杯新鲜橙汁便可满足这个最低量。

**4 维生素E** 它能促进人体新陈代谢,增强机体耐力,提高免疫力。此外,维生素E是一种高效抗氧化剂,能保护生物膜免于遭受过氧化物的损害,起着改善皮肤血液循环,增强肌肤细胞活力及延缓衰老的作用。

缺乏它,会产生皮肤发干、粗糙、过度老化等不良后果。成人的维生素E需求量为15毫克/日。富含维生素E的主要是坚果类食物,如花生、核桃、芝麻以及瘦肉、乳类、蛋类、麦芽等。

**5 钙** 它享有“生命元素”之称,20岁以后的女性尤其需要补充。这是因为,自20岁起,骨质密度即开始缓慢降低,30岁以后密度降低速度逐渐加快,从而为骨质疏松症等骨病埋下“祸根”。

此外,缺钙也是导致女性衰老的一大因素,因此补钙对女性来说再重要不过。专家建议,成年妇女每日至少摄取1000毫克钙。若在怀孕期、哺乳期或绝经期,则须加至1500毫克。其最佳来源有乳制品、豆类、绿色蔬菜等。

**6 铁** 它是人体的造血元素,而女性又多一个排铁渠道——月经,故补铁量应大于男性。铁每日摄入量为15毫克,可保持面色红润。含铁最丰富、也最好吸收的是猪肝、猪血、鸭血,豆制品、芝麻、蘑菇、木耳、海带、紫菜、桂圆等也含有较多的铁。另外,食用加铁的强化酱油也有很好的补铁效果。

**7 锌** 它可使头发保持本来颜色,因为它是头发光泽的主要成分,无论黑色、金色、褐色还是红色,都依靠锌来保持其鲜艳亮丽。

另外,锌在促进身体发育,维持正常性功能,增强人体抗病力等方面,亦有不可取代的优势。海产品、豆类、苹果、瓜子、芝麻、块根蔬菜中含量不少。摄入量每日12毫克。

**8 镁** 它是维持人体生命活动的必需元素,具有调节神经和肌肉活动、增强耐久力的神奇功能。(萧红)

### 美人计

## 单眼皮 & 双眼皮

暑假将至,许多女大学生以及刚刚走出高中校门的女孩子,计划着要做双眼皮手术。她们认为,做双眼皮(重睑术)能增加眼裂高度,不仅能使眼睛炯炯有神,而且会使容貌更加迷人。

其实,并不是所有单眼皮的女生做完重睑手术后,都会变得更好看。必须结合自己的实际条件,选择合适的手术方式,方能收效良好。

一个成功的重睑成形术有以下几点:重睑宽度合适;弧度与其上睑弧度及脸形相称;切口疤痕不明显;重睑线自然。

中国居民的脸形,分为单眼皮(单睑)、双眼皮(重睑)和多层重睑等3种。根据上眼皮皮肤的弹性和松弛程度,又分如下几种类型:

#### 1 正力型

上脸皮肤无松弛,弹性好,皮下脂肪充盈适中,多见于年轻人。

#### 2 无力型

上脸皮肤松弛,弹性差,皮下脂肪薄,见于中老年人。

#### 3 超力型

眼睑皮肤紧张光亮,眼下脂肪过度充盈,呈肿胀状态,俗称“泡泡眼”、“泡泡眼”。

一般说来,如果身体没有重要的内脏器官疾病,精神正常,生就单睑又主动要求做双眼皮的人,都可以做双眼皮手术。

眼裂长、眼睑皮肤薄、鼻梁高的人,手术效果一般比较好。如果一侧眼皮是双眼皮,一侧是单眼皮,手术以双眼皮一侧为标准,能够使两侧对称。

有些人的双眼皮,在睁眼时不明显,称为“隐匿型双眼皮”,如果做了手术,能形成较宽的双眼皮。

一些中老年人,上脸皮肤下垂,不但缺乏美感,同时也影响视野,常有眼皮沉重感。做双眼皮手术后能使眼部年轻,同时减轻眼部的不适感,也能增加眼部的视野。

对于那些特殊的眼型,如眼裂狭小,呈“眯缝眼”、“三角眼”、“大小眼”、“八字眼”者,可通过手术予以矫正。

鼻梁低、两眼距离宽及小眼裂、单眼皮的人,做双眼皮手术和隆鼻术,也可使容貌大大改善。

曾做过双眼皮手术,但是效果不太满意,或者重睑线消失者,也可重新做手术。

部分眼部疾病,如内翻倒睫及上睑下垂,在进行矫正治疗的同时,做重睑术,可以一箭双雕,收效良好。

需要提醒的是,上述手术一般适合于16岁以上的人群。此外,重睑术属于医疗手术,一定要到正规的医疗整形机构去做,不要选择无手术资质的美容院。

(毛毛)

养生堂 洪福养生会所特约  
地址:中央百货12楼  
电话:68606299 63120361

美人计 洛阳毛大夫 医疗美容门诊特约  
八一路南端供电局正对面  
电话:63319977 61651051  
www.maodaifu.cn