

19

烂片起家的影帝



杨澜 朱冰 著

杨澜眼中的时代真相

“那你有没有站在空无一人的舞台上?”我把黄霭当年问我的问题抛给了多明戈。

“当然。当我独自站在空旷的舞台上,我的第一直觉就是要唱点什么。听见自己的声音,知道自己还能唱歌,那种感觉太美妙了。当我要离开某个城市时,我总是在演出结束后独自站在舞台上,唱上几句,确保我还有机会回来演出。这个方法很灵的,他们经常会再次邀请我!”多明戈究竟会唱到什么时候?他说:“不会比该唱的多唱一天,也不会比能唱的多唱一天。”他真是无可救药的乐观主义者。

我认识的唯一能与多明戈相提并论的“超级劳模”是席琳·迪翁。我采访她时,正是她在拉斯维加斯的5年驻场演出即将结束之时。

我很难想象一个人一周要进行5场演出,还是同样的舞台、同样的曲目、同样的高音、同样的激情,她是怎么做到的?这要求身体得像运动员那样强健,要求在精神与意志上得像苦行僧那样自我约束,要求你是个超人,对,超人!

爱让席琳·迪翁勇敢,她爱上了比自己大20多岁、结过两次婚、有3个孩子的经纪人雷诺,还不顾家人的反对嫁给了他;爱让她坚强,当雷诺患上癌症时,她在丈夫的坚持下,一场接一场地实现了环球巡演的承诺;爱让席琳忍耐,尝试了6年的人工受孕,经历了一次次希望和失望,她终于有了儿子查理,2010年又生下了一对儿双胞胎。

令人感到不可思议的是,采访中我发现自己和席琳·迪翁是同年

同月同日生,那年我们正好都是40岁。年龄是很多女人的敏感话题,不过,我们俩对此的态度是一致的——那又怎样?精彩刚刚开始。

席琳·迪翁是幸运的,她出生在一个温暖的大家庭,12岁就出了唱片,名利双收。有些人就没有这么好运气了。比如黄秋生,他是私生子、混血儿,在他刚有记忆时,父亲就抛妻弃子而去,母亲靠替人帮佣抚养他成人。看惯了世态炎凉,他从小就知道生活并不公平。上小学的时候,老师为了惩戒他的顽皮,居然脱下他的裤子,罚他站在操场中央。偏偏那时,恰好有女生跑过来看见。从此他常做噩梦,梦见自己在街头赤身裸体,不知道怎么回家。这样的心理创伤在他演了第一部三级片后竟神奇地愈合了,因为他面对了这样的恐惧!为了生计,穷困潦倒的黄秋生拍了许多烂片,干过7天拍一部电影这样的事,也演过恶鬼、变态狂。看不到希望的他一度想自杀,直到有一天听说禅宗里的“化屎大法”:你把自己想象成一坨屎,然后在上面积出漂亮的花。这下就如醍醐灌顶,他大彻大悟了。

1993年,黄秋生凭借在电影《八仙饭店》中扮演屠夫成为金像奖影帝;1998年,又以《野兽刑警》包揽金像奖和电影评论学会大奖;2003年,再以《无间道》获金像奖最佳男配角,真正成为“配角铸就的‘戏精’,烂片起家的影帝”。

采访王菲是让我最头疼的一次。这位歌坛天后一向以“冷”著称。她在台上台下都惜字如金。在2010年复出的独唱音乐会上,她只说了6个字,即3次“谢谢”。

在过去接受的屈指可数的几次采访中,她几乎是以“嗯”、“哦”、“啊”回答所有的问题,把小S这样的泼辣主持人都搞得直冒汗。距采访只有一个小时了,我还在发愁:如果她不配合该怎么办?这时,导演来报:“王菲发了条微博,说她好紧张,还把你想象成穿白大褂、戴听诊器的医生。”

我突发奇想,让导演快去借白大褂——既然大家都紧张,干脆拿紧张开个玩笑。过了半个小时,同事们找来了两件白褂子,我一看就乐了:“这不是医生的白大褂,而是厨师的袍子!”

白大褂虽没找来,我的主意倒是有了:开场就从紧张说起!而且不必顾及太多的采访技巧,面对这样“冰雪聪明”的主儿,没有心计就是最高明的技巧。

紫菜蛋花汤 是偏头痛的止痛法宝

11

症状:偏头痛

老偏方:干紫菜25克,鸡蛋2个,煮汤服用,每日1次至2次。或常吃海苔(紫菜干)。

很多人都有过偏头痛的体验,发作时即使拼命地揉太阳穴,也很难缓解疼痛,一定得吃止痛药才行。偏头痛一般有家族病史,但具体的发病机制和原因,现代医学还没有详细的解释。

王女士是一家报社的编辑,因为行业间的竞争很激烈,经常连续加班。即使回家躺到了床上,她的大脑仍会长时间处于兴奋状态,使得身体疲惫不堪。如此这般一年后,她患上了偏头痛,又反过来严重地影响了工作和生活。

王女士来找我看病时说,她以前也偶尔有轻微的偏头痛,但基本上是在经期才发作。从事编辑工作后,她经常上夜班,生活没规律,偏头痛才渐渐严重起来。发作的时候眼睛怕光,她能感到头上的血管一跳一跳的,头痛得像要炸开一样,甚至会伴有干呕现象。如果睡眠充分,偏头痛也会有所减轻,但一忙起来,就会继续发作。她希望我能给她指条明路,如何预防偏头痛发作,同时又担心自己体质比较差,怕止痛药吃多了会伤身体。

我明白王女士的意思,给她开了一个很简单的食疗偏方,就是紫菜蛋花汤,或者买一种叫海苔(即紫菜干)的零食来吃。只要多吃这两种食物,就能减少偏头痛的发作。这个偏方的关键在于紫菜,紫菜里含有大量的镁元素,有“镁元素宝库”之称。据测定,100克紫菜里含有460毫克镁,而1千克鸡蛋里才有230毫克镁。正是这个镁对偏头痛有预防作用。

王女士回家后依言行事,晚上煮一碗味道鲜美的紫菜蛋花汤,白天上班的时候,抽空就嚼嚼海苔。果然,坚持一个月后,她的偏头痛就不怎么发作了,不会像以前那样影响工作和生活了。她还把这个偏方介绍给其他患有偏头痛的同事和



医学博士 朱冰 著

朋友,大家都称效果非常好。

偏头痛的发作机制目前还没有研究清楚,以往人们认为,偏头痛发作与脑兴奋性增高、血小板功能异常、一氧化氮系统功能障碍及合成、释放失衡、神经介质异常等有关;近年来,医学界注意到镁离子可能通过影响上述多个环节,在偏头痛的发作机制中扮演重要角色,尤其通过对偏头痛患者进行检测,发现他们普遍存在低镁现象。

发现这个现象后,医生们进行了反复研究,其中有一个经典案例是这样的:将急性发作的中重度偏头痛患者随机分成两组,一组通过静脉滴注镁剂来补镁,一组则吊生理盐水,只是作个心理安慰。结果差异非常明显,吊镁水的那一组,偏头痛患者恢复的有效率为100%,而吊盐水的那一组仅有可怜的7%!另外,采用口服硫酸镁10毫升,每日3次,2个月为一疗程来预防偏头痛,在临床上也取得了不错的效果。

还要注意的,含咖啡因的饮料如茶、咖啡,腌熏的肉类如香肠、火腿等以及干奶酪、巧克力、酒等,都有可能诱发偏头痛,所以患者应尽量忌口,这样才能保证最好的预防效果。此外,精神紧张或过度失眠也容易诱发头痛,因此希望大家多加注意,身体是革命的本钱,平时劳逸结合很重要。

巧用偏方治百病

副刊

电话:65233688

洛阳网 www.lyd.com.cn

洛阳人,看洛阳手机报

权威、专业、及时、准确

- 洛阳手机报由洛阳日报报业集团精心打造,荟萃本地、国内、国际新闻资讯,时尚实用,服务贴心。
- 洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上。

- 移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。
- 联通用户发送短信 712 到 10655885 订阅, 3元/月。不收GPRS流量费。

