



网课继续上，眼科专家支招hold住娃的视力！

文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞



技巧3：上下午各做一次眼保健操

现在网课每节安排20分钟，一天合共两小时比较合理。但是由于视屏闪烁光强、距离又近，很容易引起眼干、眼疲劳。因此要因地制宜安排眼睛休息。在家可以上下、下午各做一次眼保健操，疫情期间特别强调洗手后才做。

【学一学不碰眼睛的护眼操】

为避免污染眼睛，建议采用以下“三个三十”的护眼操：1、睁闭眼：用力开眼闭眼30次，2、眺望：遥望尽量远处数次30次，3、拉耳廓：揉搓牵拉耳轮30次，以上动作可重复做3—5次。

技巧4：别用看电视、看电影来奖励孩子

目前因为要上网课，孩子本身使用电子产品的时间比过往长，因此家长要避免用增加看电视、玩电脑时间来褒奖孩子。

技巧5：近视孩子戴渐进多焦眼镜可减轻视疲劳

平常习惯戴框架眼镜的近视“小眼镜”，可以考虑配戴渐进多焦眼镜，对减轻视疲劳、控制屈光度也许有帮助。

技巧2：部分近视小朋友上网课可不戴眼镜

再有是与在教室上课不同，戴眼镜的小朋友要不要戴着眼睛上网课？也不要一概而论，一般近视300度以下的小朋友，用电脑上课的，可以不戴眼镜，因为戴着眼镜在较近距离看屏幕容易导致视疲劳，反而促使近视度数增加，家长可以领着小朋友一起预先体验、确认一下距离的效果。

致敬逆行者——你们的父母有我们守护

海珠区开展“支援湖北医务人员长者免费入住养老机构”服务



让医者没有后顾之忧，海珠区开展“支援湖北医务人员长者免费入住养老机构”服务

再有是与在教室上课不同，戴眼镜的小朋友要不要戴着眼睛上网课？也不要一概而论，一般近视300度以下的小朋友，用电脑上课的，可以不戴眼镜，因为戴着眼镜在较近距离看屏幕容易导致视疲劳，反而促使近视度数增加，家长可以领着小朋友一起预先体验、确认一下距离的效果。

正可谓，你为我风雪抱薪，我愿你无后顾之忧。春暖花已开，疫情终会战胜，希望你们早日归来。

（文/图 杨广）

艾灸香囊和足浴，春季防病三件宝

文/羊城晚报记者 张华 通讯员 李朝 孙正平 金小米

教授说，室内艾灸，建议每间房用一根普通艾条（直径1.8CM即可）关门关窗后点燃熏蒸30分钟以上，这样就可以起到良好的杀菌灭菌效果。如果家里有人不方便关闭门窗，也可以将艾条点燃放置在上风处，可以祛湿除秽，开窍醒神。



艾灸熏蒸可避秽除湿

用艾灸避秽除湿在中国由来已久，每年清明也有在房前屋后放置艾叶的习惯。现代医学研究表明，艾灸对常见的十多种细菌和真菌有显著的杀菌和抑菌作用，研究者在清洁要求较高的母婴病房采用艾灸熏蒸消毒，空气中的细菌含量出现了显著下降。

广东省第二中医院林晓洁

的用量要控制在1~2克。

3、安神助眠香囊
可选用丁香、五味子、酸枣仁等中药，有助收敛固摄、养心安神、补脾宁心，缓解因心气不足引起的失眠烦躁、惊悸等问题。

中药沐足可温中散寒发热解表

《黄帝内经》曰：“阳气起于足五趾之表，阴气起于足五趾之里。”足三阳经止于腿足部，足三阴经起于腿足部，这里是阴阳交会的地方。不仅如此，足底还布满了相应的反应区。

通过沐足可以刺激相应的经络和脏腑，促使阳气生发、推动气血运行，温暖周身、强身健体，预防感冒，春季能生发阳气，促进生长。

配方：艾叶30克 干姜30克 肉桂20克

方法：加水5升，水煮40分钟，加入3升药汁加冷水调至水温合适足浴，并不断加药汁，泡脚时间以30分钟以上为宜。（如用自加热足浴盆可将药汁一起加入。）

功效：温中散寒，发汗解表，特别适用于外感风寒，感冒初起，适合咳嗽、鼻塞、头身困重初起之时。

口罩久戴心烦气躁，不妨喝杯清心润肺茶

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 高三德

疫情之下，人人戴口罩，只是长期戴口罩，过滤层滤掉空气中的水分，一天下来难免咽干口燥，甚至干咳少痰、心烦气躁、胸闷。

适宜人群：一般人群皆可饮用，特别是肺阴虚者。

功效：滋阴润肺，清心安神。

花旗参性寒，味苦微甘，性凉而补，补而不燥，被视为补药之上品。具有补气养阴、清热降火、健脾润肺、培补真元的作用。能强身健体，改善心脏血管调节作用。

百合润肺降气，麦冬滋阴养胃，两药归心、肺经，均可滋燥敛火，具有润肺滋阴，益胃生津，清心安神作用，为专治肺阴虚久咳、心烦气躁良药。

甘蔗汁味甘、涩，性平，无毒，功能清热生津，养阴润肺止咳。

提示：脾胃虚寒、胃腹寒疼者不宜食用。



百合作用，为专治肺阴虚久咳、心烦气躁良药。

甘蔗汁味甘、涩，性平，无毒，

功能清热生津，养阴润肺止咳。

提示：脾胃虚寒、胃腹寒疼者不宜食用。

医古系列
德叔 216



心衰气喘胸闷不消停，妙用中医辨治平喘息

文/羊城晚报记者 陈映平 通讯员 沈中

医案 陈叔 55岁 气喘、胸闷半月余

陈叔今年55岁，很少生病，为了搞点小生意，还提前办理了退休。但一年前开始出现咳嗽，咯痰，口腔溃疡，胃胀闷等不适，因方便去药店买了点清热解毒的药吃，但是始终不见好，后来就诊于当地社区医院，吃了大半个月药，总算缓解了。近来陈叔的小店生意火爆，胃胀的，于是来找德叔求治。

德叔解谜 胸中阳气不足，脾虚水饮停留所致

扩张型心肌病（扩心病）现代医学治疗手段很多，但配合中医治疗有事半功倍的效果。

德叔认为陈叔是过度劳累、饮食不当导致胸中阳气耗损过多，脾虚化不了水湿，停留在体内而出现

预防保健 日常调护配穴位按摩、中药沐足

德叔说到陈叔步入中老年，脏腑功能逐渐衰退，全身气血不足，乍暖还寒的春天，要巧妙“捂一捂”，而不是稍微有点热了，就脱减衣服，这样容易使“寒邪入内”加重心血管疾病的发生。

“春捂”的关键在于捂到位。陈叔这类阳气不足之人，春天最好不要剪短发甚至剃光头，晨起不要马上洗头，外出要戴帽子；不要穿领口大的衣服，建议早春穿纯棉背心或针织、纯棉马甲，注意腹部及背部保暖，经常觉得背部凉飕飕的老年人，可以用炒热的姜片（炒热5秒钟）搓一搓，在家里不要光着脚，一定要穿纯棉袜或者毛拖鞋。至少“春捂”到清明时节，因为此时，气温开始升高，春寒消失。平时可以做一些穴位按摩，按揉心俞穴、巨阙穴等。具体操作如下：用拇指或食指指腹，置于穴位处按揉，力度要适中；每个穴位按揉150~200次，每日1次。

Tips

心俞穴：在背部，两侧肩胛下角连线与后正中线连线的交点处向上数两个椎体，在此椎体下凹陷处旁开1.5寸（二横指）处即是此穴。

巨阙穴：位于腹部，沿正中线

德叔养生药膳房 蕴白党参姜枣饮

材料：党参30克，薤白20克，红枣（去核）3~4枚，生姜4~5片，红糖适量。

功效：补气温中，散寒通脉

烹制方法：将各物洗净，党参、

红枣稍浸泡半小时。上述食材放入锅中，加清水1000毫升（约4碗水量），武火煮沸后改文火煮40分钟。放入适量红糖再煮10分钟即可，代茶饮。此为1~2人量。

红枣稍浸泡半小时。上述食材放入锅中，加清水1000毫升（约4碗水量），武火煮沸后改文火煮40分钟。放入适量红糖再煮10分钟即可，代茶饮。此为1~2人量。

2020年3月3日/星期二/娱乐编辑部主编/责编 吴慧玲/美编 王军/校对 谢忠志

为迎合中国市场，《花木兰》到底有多拼？

● 或许是认知门槛最低的东方故事

对于西方观众来说，“花木兰”的普及程度或许比很多东方故事都要高，这很大程度上要归功于1995年的迪士尼动画片《花木兰》。当年6月，该片在全美范围内公映并受到西方观众的热捧，火爆程度甚至被拿来跟前一年的《泰坦尼克号》作比较。最后，这部动画片全球票房超过3亿美元，其中北美1.2亿美元，海外1.8亿美元，后者几乎都由欧洲人贡献。这一年的动画片

上奖，《花木兰》获得了包括最佳动画长片、最佳导演和最佳编剧在内的9项大奖。

在10年后的《功夫熊猫》问世之前，《花木兰》可以称得上是最早传播度的“中国风电影”。

它满足且符合大部分西方观众对神秘东方的想象，包括厚唇丹凤眼的“东方美女”形象。

因此，当22年后真人版《花木兰》上映的时候，好莱坞本部不用再普及“花木兰是谁”了。

因为对中国市场的日益看重，真人版《花木兰》从创作之初便陷入“两头讨好”的困境。

值得一提的是，花木兰的故事

因为迪士尼动画版的成功而在欧美尽人皆知，而在“老粉”的

利益和中国观众的口味之间，

迪士尼似乎已经做出了自己的取舍。

羊城晚报记者 李丽

作为今年备受关注的国际大片之一，迪士尼的真人版《花木兰》将于3月27日在北美公映。因国内影院复工时间尚未确定，该片能否在中国内地与北美同步公映目前还未可知。很有可能，《花木兰》在本月底将率先接受西方观众的检验。这部展现东方女性勇气与力量的影片能否赢得西方观众的青睐，将成为它能否成功收回2亿美元巨额投资的第一关。

因为对中国市场的日益看重，真人版《花木兰》从创作之初便陷入“两头讨好”的困境。

值得一提的是，花木兰的故事

因为迪士尼动画版的成功而在

欧美尽人皆知，而在“老粉”的

利益和中国观众的口味之间，

迪士尼似乎已经做出了自己的

取舍。

● 有暴力镜头却很可能没有爱情戏

《花木兰》定档3月27日在北美上映，欧洲各国的上映时间也相差无几。但该片最重视的中国市场却面临影院暂未开业的现状，因此，该片很可能将先在欧美市场接受一番检验。虽说近些年迪士尼动画改编的真人版电影曾迎来一个繁荣期，《爱丽丝梦游仙境》《灰姑娘》《美女与野兽》《奇幻森林》《阿拉丁》等真人版电影在商业上都大获成功，但《花木兰》几乎全华人的演员阵容会否成为西方观众的观影



本版制图/王军

壁垒，目前尚未可知。刘亦菲，这个中国观众心目中的“神仙姐姐”，能否成功变身为“国际级巨星”也在此一举。

事实上，欧美观众也并不比

中国观众更易讨好。近日，《花木兰》的“李翔将军消失”便在动画版粉丝中掀起了不小的波澜。

“李翔”这个角色原本跟花木兰

有一段感情戏，但制片人杰森·里德透露，因担心上下级之间的

恋爱戏码会令欧美观众感到不适，因此权衡再三后，决定将李

● 为讨好中国观众删掉了吻戏和龙

自去年5月公映的迪士尼真人漫改电影《阿拉丁》在中国遇冷后，便没人敢说真人版《花木兰》一定会受到中国观众的欢迎。要知道，《阿拉丁》在全球狂收超10亿美元票房，但在中国的最终票房只有3.68亿元人民币。而从《花木兰》几乎全华人的阵容，就可以知道其潜台词是“起码中国观众一定要买账”。另有传闻称，该片的新西兰导演琪·卡罗并非迪士尼的首选，他们曾经邀请过李安和姜文；片中的花木兰和陈洪辉原本有吻戏，但据说因为怕中国观众不喜欢而删掉了；还有，迪士尼不惜得罪动画版观众而删掉“木须龙”的角色，是为了“不让这条不正经的小龙冒犯中国传统文化”……这种种均可见迪士尼对中国市场的看重。可惜，一场突如其来的全球性新冠肺炎疫情，却让该片在中国市场前景难料，甚至连原本最追捧迪士尼



真人漫改电影的日本市场如今也变得前途未卜。

而且，真人版《花木兰》在“中国化”方面的努力，在影片还未正式公映之时便已受到质疑。去年7月，《花木兰》发布首款预告片后，有不少中国网友便质疑花木兰作为北方人却住在“福建土楼”。之后，巩俐、甄子丹、李连杰等明星的扮相揭幕，不少中国网友也表示“看不懂”。显然，中国观众对真人版《花木兰》期待更高，要求也更苛刻。即使影院正式复工，真人版《花木兰》最终能获得多少中国观众的欢心也还是个未知数。

链接 刘亦菲登上专业武术杂志封面

《花木兰》会为刘亦菲开拓一条崭新的戏路吗？近日，她登上了一本国外的专业武术杂志封面，成为该杂志有史以来第一位登上封面的女星。

据了解，这本中文译名为《武术世界》的杂志，过去专门聚焦各种武术电影和武术家。杂志创刊于2018年9月，过去登上封面的明星有李小龙、成龙、李连杰、洪金宝等世界武打巨星，刘亦菲登上的是该杂志今年三四月合刊的封面。

《花木兰》选角十分严格，导演琪·卡罗曾说，她需要的是一个能从身体和情感同时传递感动的演员：“我需要一个战士，也需要一名好搭档。”而刘亦菲最终成了她眼中最恰当的人选。琪·卡罗透露将刘亦菲“塑造”成花木兰的过程：“我们直接将她送到体育教练那里进行



艰苦的身体评估——举重、俯卧撑、引体向上……应有尽有。”