



大考前,教你五招预防感冒

文/图 羊城晚报记者 陈辉 通讯员 张秋霞

中考、高考在即,家长们最担心的就是孩子在考前感冒,影响考试发挥了。那么如何预防感冒呢?广州中医药大学第一附属医院综合科刘琼主任中医师为您支招。

1、防寒保暖。夏季天气炎热,室内空调常开,室内外温差大,且夏季多雨,体质虚弱的考生常易感冒。易感冒的考生需备一件外套,以便随环境温度变化增减衣物,防寒保暖。

2、药物预防。玉屏风散是元代《世医得效方》记载的可以预防感冒的有效方剂,由黄芪、防风、炒白术三味药组成,每味药10克左右即可。岭南地区常喜用五指毛桃替代黄芪,可用30克,砂锅中煮40分钟左右即可服用。调味可根据个人喜好加入蜂蜜。

3、沐浴法。温水浸泡双脚可以改善人体血液循环,从而起到预防感冒的目的,特别适合身体抵抗力低、容易感冒的

学生。对于风寒感冒的患者往温水里加一些生姜、苏叶,风热感冒的患者加一些桑叶、菊花等中药,可起到宣散表邪、缩短病程的效果。

4、按揉迎香穴。早晨起床或晚上睡觉前,反复按揉鼻翼两旁的迎香穴处。

5、提拿肩井穴。取坐位,一手搭于对侧肩头,用中指指腹所对应的区域即是肩井穴,提拿肩部肌肉丰满处,以有酸胀感为宜。

图/视觉中国

营养靓汤,健脑益智安神,助力高考!

文/图 羊城晚报记者 张华 通讯员 魏星

高考马上就要到了,不少考生为了抓紧时间备考,往往选择熬夜复习。身体和精神长期处于高压状态,不仅大脑疲劳影响学习效率,还会影响睡眠质量,让孩子们很难达到最佳的备考状态。今天,广州市第一人民医院药学部中药师李欣为考生们推荐一款靓汤,有助于缓解压力、增强记忆力,调整最佳状态。

推荐食疗方:灵芝石斛猪心汤

材料(3-4人份):
灵芝20克、龙眼肉15克、铁皮石斛15克、猪心1个、瘦肉200克、生姜3片。
做法:
1、材料洗净,猪心切片焯水。
2、汤锅中加入适量清水煮沸,放入所有材料,武火煮沸后转文火煲1.5小时,食用前调味即可。

功效:
养心安神、补气养阴。
李欣药师介绍,灵芝味甘,性平,归心、肺、肝、肾经。功能补气安神,止咳平喘。现代药理研究显示,灵芝能调节免疫,促进血液循环,提高学习记忆力以



高考学子需要营养补给图/张华

及安神助眠,对神经衰弱导致的失眠有改善作用。

而龙眼肉味甘,性温,归心、脾经。功擅补心脾、益气血、健脑力、宁神志。具有促进造血,改善心脑血管和降血脂作用,为滋补心脾之佳品。在《神农本草经》中将铁皮石斛列为上品味,其味甘,性微寒,归胃、肾经,长于滋阴清热、养胃生津、润肺止咳。现代药理显示,铁皮石斛能调节机体免疫力,促进疲劳恢复。
灵芝补气安神,龙眼肉补心宁神,铁皮石斛滋阴清热,三种药物合用,既养心安神,健脑益智,又补气滋阴,抵抗疲劳压力。全汤补而不燥,凉热平调,共奏养心安神、补气滋阴之功。

李欣指出,此药膳对学业繁重、精神紧张的学生尤为合适,也可用于心神不宁、健忘失眠、虚劳短气、不思饮食等人群的调理。

出自张仲景《金匱要略》的名方——

文/图 羊城晚报记者 余燕红 通讯员 许咏怡

夏日养心,说来说去都是吃苦瓜。除了苦瓜,中医视小麦为心之谷。广州医科大学附属第二医院番禺院区中医科副主任中医师郑艳华介绍,《名医别录》里记载小麦味甘,性凉,入心、脾、肾经。善养心阴补心气,能清虚热,止烦渴,可以治疗心阴不足所致的自汗、盗汗、心烦不寐

甘麦大枣汤养心又安神

等,同时又能补脾气,故能厚肠胃。

医圣张仲景《金匱要略》有个名方——甘麦大枣汤,其中用小麦、大枣、甘草养心润燥、宁神除烦,不但好喝,还特别适合那些心阴不足,开心不起来,常常悲伤而想哭的人群。

●甘麦大枣汤



本版制图 林春萍

材料:生甘草10克,小麦30克,大枣5-10枚。

做法:先将小麦洗净,然后用净水约500毫升,煮上述三味药,用小火慢慢熬,煮沸后煎至250毫升左右,去渣,饮汤,吃枣。

注意:舌苔厚腻,痰多者不宜。如果伴有夜间盗汗严重时,则可用浮小麦取代小麦。

世上本无“聪明药”,乱吃小心害孩子

文/羊城晚报记者 陈辉 通讯员 王媛

最近,有人在议论一种“聪明药”,有些学生甚至想弄来吃吃。广东药科大学附属第一医院药学部主管药师陈碧珊提醒,家长一定要警惕,世上根本没有任何一种药品能让人变聪明。

这种被议论纷纷的所谓“聪明药”其实是利他林,其主要成分为哌甲酯,是一种中枢神经系统兴奋剂,主要疗效指标就是提升精神专注力,因为它具有耐受性,长期服用可产生药物依赖,国内目前将其归入严格管控的一类精神药品,是禁止在零售药店销售的,需要具备专业资质的医生开具处方方可获取。

不推荐在没有明确适应证的情况下使用。

陈碧珊介绍,在临床中,哌甲酯主要用于注意力缺陷多动障碍(ADHD,俗称多动症)的治疗,还包括发作性睡眠病以及巴比妥类、水合氯醛等中枢抑制药过量引起的昏迷的急性救治。

但是,注意啦!哌甲酯对于轻微脑功能紊乱的患儿有效,能促使患儿增强自我控制能力,集中注意力,减少小动作,增加学习兴趣,从而提高学习成绩。但是对于未患病的正常儿童,哌甲酯并没有进一步提高注意力的作用,更没有使其变聪明的功能!

另外,哌甲酯服用不当可能会引起药物中毒。其中毒症状包括焦虑、紧张、精神错乱、谵妄、幻觉等精神症状,严重者可能出现昏迷、惊厥甚至死亡。有研究报道指出,哌甲酯可能会抑制儿童的生长发育。因此,6岁以下儿童应尽量避免服用。

精神类药品“用得好是药品,用不好就是毒品”。利他林绝对不是可以随便使用的灵丹妙药,只能凭医生处方谨慎使用,并根据患者的生理病理情况和疗程限量供应。陈碧珊提醒家长和莘莘学子:学习没有捷径,意图通过服用哌甲酯来迅速提高学习成绩是万万不可取的哦!



TVB 三届最佳男主角得主内地首演再度“进宫当官”

黎耀祥

以前关注表演技巧 现在看重角色理解

羊城晚报记者 王莉

古装励志剧《凤弈》正在腾讯视频播出。该剧最大的看点当属邀请到昔日TVB金牌编剧张华标执笔原创,“三届最佳男主角得主”黎耀祥加盟饰演中侍郎朗坤,这也是黎耀祥拍摄的第一部内地古装剧。“标哥的戏都有一个特点,就是人物前后的反差很大。”黎耀祥说,“我这次饰演的朗坤,表面看似好像一个卑鄙无耻的小人,但其实埋藏了很深的秘密。”

A 再次“当官”他是命运复杂的可怜人

甫一登场的朗坤,仗着有皇后撑腰,横行朝堂内外,笼络官员、欺行霸市。但这个“宫廷恶霸”还有一个身份——皇太后的“卧底”,行迹于三宫六院打探消息,以便皇太后能在关键时刻及时拨乱反正。黎耀祥透露,朗坤的身份远不止看上去那么简单,“这个人有很复杂的背景,内心真正想守护的是皇后,为她做出很多牺牲”。

从《造王者》《大太监》《公公出宫》到《凤弈》,多次进宫“当官”的黎耀祥每一次的职位都不一样,表演也各有千秋。“每部剧的故事、角色、合作团队都不一样,我的年纪也不一样。”在黎耀祥看来,看似作威作福的朗坤实则

是最悲情的人物,“表面跟内心有很大的反差,这样的角色蛮可怜的”。

塑造角色对黎耀祥来说并不难,出演《凤弈》最难的在于台词,“这次大部分时间我都讲普通话,遇到一些比较难发的音才用粤语”。黎耀祥表示,一方面因为对戏演员大多不懂粤语,一方面他也想挑战自己,“普通话跟粤语的发音、重音、语气等等都不一样,很开心可以体验讲普通话对白不同感受,也是一次重新学习演戏的过程”。尽管会反复练习普通话发音,但拍摄过程中黎耀祥还是闹了不少笑话,“他们经常笑我,比如我总是把‘娘娘’说成‘凉凉’”。

B 内地首演 大场面拍摄更有感染力

《凤弈》是黎耀祥第一次接拍内地古装剧,他形容整个拍摄过程都很新鲜:“跟TVB很不一样,能够看到全新形式的拍摄方法,学到了很多。”令黎耀祥印象最深刻的就是大场面的拍摄,“TVB剧从场景规模到群演数量等方面都会小一点,内地拍戏就完全不一样。皇宫戏需要大气建筑的场景、人多热闹场面,演员身处其中会有感觉,拍出来的效果也更真实”。

促使黎耀祥接拍《凤弈》最主要的原因就是编剧张华标。“标哥是我的好朋友,也是老搭档,我们在TVB时合作了很多戏。”从配角到主角,黎耀祥演过的戏出自张华标之笔的不计其数,“我跟他的渊源很深,这次出品方从开始构想时就想找我演,知道是标哥担任编剧后,我没有问太多就答应



黎耀祥饰演的朗坤深藏许多秘密

出演,我很相信标哥。”

由TVB出身的张华标编剧执笔,《凤弈》从故事风格到人物设定很有“港范儿”。“标哥的戏都有一个特点,就是人物反差很大。最初观众看到的角色,最后会变得完全不一样,会有一些反思或者人性的转变。”黎耀祥说,这部戏节奏很快,情节丰富,演员演得精彩,观众也看得过瘾。因为筹备时间超过了预期,从预计开机到真正开拍,黎耀祥等了差不多一年,“演标哥的戏很开心,片酬、时间都不是问题”。黎耀祥视张华标为自己的恩师,“他给我很多机会,而且他不是停留在表面,还能看到我的更多深层次的东西。很多演员会被安排演看上去跟自己很像的角色,而标哥会挖掘演员的内在潜能,让演员发掘自己的更多方面”。

C 心态变化 年岁渐长更加随遇而安

进入演艺圈后黎耀祥一直演配角,一演就是二十年,成了颇受欢迎的配角“祥仔”。终于厚积薄发,2009年黎耀祥第一次担纲男主角,出演《巾帼枭雄》里的柴九一角,就夺得当年TVB的最佳男主角,第二年又凭借《巾帼枭雄之义海豪情》蝉联该奖项,2012年的《大太监》令他三度问鼎。

黎耀祥坦言,在接拍《巾帼枭雄》之前曾想过离开这个行业,因为那时自己已经年轻了。“年轻时想要演到很老很老,最好是拍戏的时候死掉,这样作为演员的生命就完美了。但随着年龄的增长,慢慢觉得演戏生涯是上天给的,让我去完成人生的一个阶段。”黎耀祥说,自己的性格随遇而安,并不是一个有长远计划的人,“当演员最值得骄傲的是我的记性比较好,可以很快记住大段的台词,如果有一天这个能力被收回,我可能就不当演员了”。

拍的戏越来越多,黎耀祥对待表演的心态也越来越不一样。“刚入行时,很多方面都不熟悉,会更加关注怎么提升表演技巧,或是如何设计人物,可能会刻意地去做一些动作让观众注意到角色。现在更多从心态上去理解角色,他为什么会做这件事,他怎么解决这个困境……希望表演多一点源自真实生活的东西。”



拍摄期间粉丝到剧组为黎耀祥庆生

制图/林春萍

榜上有名

《哥斯拉2》北美遇冷 中国内地成该片最大票仓

由美国传奇影业与华纳兄弟影片公司联手打造的科幻片《哥斯拉2:怪兽之王》5月31日中美同步上映。影片为6月内地影市迎来开门红,根据灯塔专业版票房数据,该片首周末进账4.87亿元,目前累计票房已经超过5亿元。

虽然内地票房红火,《哥斯拉2》的北美票房较前作却“大跳水”,首周末进账4902万美元。影片在全球范围内首周末入账1.79亿美元,中国内地再次成为北美以外75个电影市场中票房贡献最高的票仓,首周末将近7000万美元的成绩,比北美同期高出了约42%。

上周六恰逢“六一”儿童节,在《哥斯拉2》和多部“合家欢”影片的合力下,当日内地影市报收3.6亿元,比去年的2.13亿元增长了近7成,同时刷新了儿童节单日票房新高。

《哥斯拉2》以40.8%的排片率为当日大盘贡献了2.1亿元,占比58.4%。亚军为《哆啦A梦:大雄的月球探险记》,儿童节首映日票房达6824万元,当日占比8.9%,目前累计票房接近1亿元。此外,还有《阿拉丁》《皮卡丘大侦探》《潜艇总动员:外星宝贝计划》等影片,共同创下了“六一”票房新高。继《哥斯拉》、《金刚:骷髅岛》之后,《哥斯拉2》是传奇影业与华纳兄弟联手打造的“怪兽电影宇宙”第三部影片。影片由迈克尔·多尔蒂执导,凯尔·钱德勒、薇拉·法米加、章子怡等主演,讲述了哥斯拉与其它巨型怪兽的争霸大战及其对人类生存造成的浩劫。

《哥斯拉2》虽然以4902万美元拿下周末的北美票房冠军,但对比2014年的《哥斯拉》(9300万美元)和2017年的《金刚:骷髅岛》(6100万美元),新作的首周表现退步明显。影片口碑也并不如意,在影评网站“烂番茄”上,《哥斯拉2》的新鲜度只有39%,北美观众影院评分为“B+”。

据悉,《哥斯拉2》的制作成本高达1.7亿美元,要收回成本并盈利,恐怕只能寄希望于海外市场。在哥斯拉的“老家”日本,影片首周末进账840万美元。好在影片在中国内地的表现不错,目前内地累积票房已经超过2014年《哥斯拉》的内地总票房(4.81亿元人民币)。影片在内地的口碑也稍微高出前作,淘票票和猫眼评分均为8.5分,前作得分分别为7.8和8.3分。

(何晶)

《哥斯拉2》海报

