

名人话健康

每天早晨九点打乒乓球,是沙占祥雷打不动的活动项目。“迈开腿、管住嘴,别给心脏增加负担,”刚过古稀之年的沙占祥在保持健康方面并没有独特之处,他说坚持锻炼是最好的方法。

沙占祥:常活动,心态好

■本报见习记者 贡晓丽

北京海淀区黄亭子小区,因紧邻北京电影学院这所全国知名的艺术院校,也被熏染出许多的艺术气息。初次拜访北京电影学院摄影系教授、博士生导师沙占祥,便相约在此,在他去活动室准备打乒乓球的路,将其“拦截”。

每天打一个小时的乒乓球,是沙占祥教授雷打不动的活动项目,“迈开腿、管住嘴,适当做些力所能及的工作,保持乐观心态”,刚过古稀之年的沙占祥在保持健康方面并没有独特之处,“坚持锻炼是最好的方法”。

投入然后喜欢

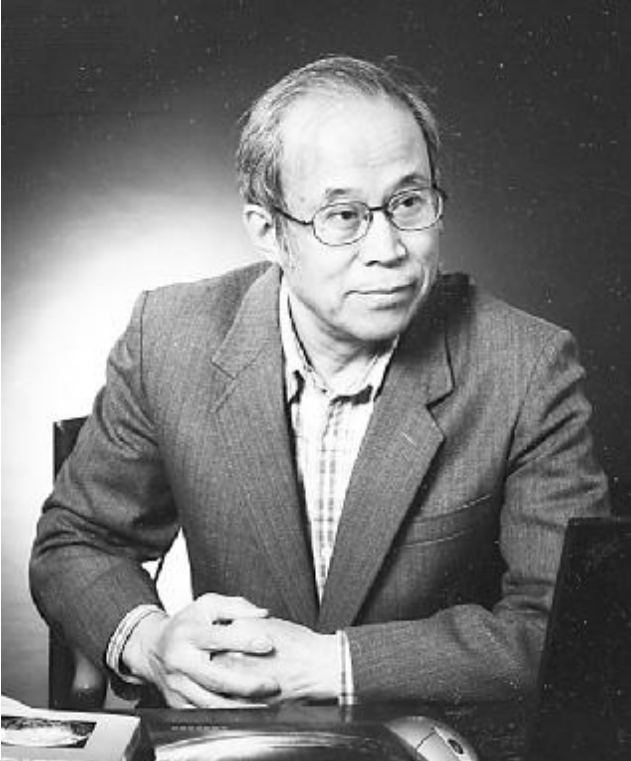
1960年,被保送到北京电影学院工程系电影机械专业的沙占祥,学习起来可是花了很多心思与精力,大学四年几乎不看电影,“虽然已经进入电影界,但是看电影对工程技术专业学生来讲收获远不如学艺术专业的学生大”。将全部时间都用来看书的沙占祥,在舍友们热闻讨论电影情节的时候,保持着自己的清静。

学习课程时,沙占祥又有自己独特的领悟力,同一门课程买来好几家著名大学出版的教材,针对同一知识,对比不同教材各自切入的角度与论述思路,使他收获颇深。他的切身感受是一分耕耘,一分收获。“知识一定要渊博,底子要打得非常宽与厚,但最后不是落在知识上,而是落在思维上,落在如何观察问题、分析问题、解决问题上,落在怎样才能与众不同。”沙占祥同时感慨:“当然这要花费很多的课余时间与精力。”

以优异成绩毕业的沙占祥,就业志愿填的是研究所和机械工厂。但当时系里师资缺乏,沙占祥只得服从分配,在工程系当了老师。为了钻研机械,沙占祥除了理论上不断提高外,还苦练实践能力,先后学会了钳工手艺及熟练操作车床、铣床、刨床等机加工零件的技术。

“文革”结束之后,北京电影学院工程系被撤销,沙占祥又被调到摄影系教电影摄影机的原理与使用技巧课。有着当时中国所有知识分子的典型命运,怀着螺丝钉精神,沙占祥的专业和命运都随着国家的需要而转变。

干一行爱一行的沙占祥虽有无奈,但仍将全部热情从原来的电影机械设计制造往摄影技术艺术方向靠拢,很快掌握了摄影技术技巧课的教学。“我必须要知道摄影者在艺术创作中究竟需要哪些摄影技术技巧知识,需要掌握到什么深度,以便有意识、有重点地讲授。于是就逼



人物介绍:

沙占祥 北京电影学院摄影系博士生导师,二级教授。九三学社北京电影学院支社主委。获国务院“政府特殊津贴”,荣获北京电影学院首届“金烛奖”、全国高校摄影联合会颁发的“红烛奖”,并荣获九三学社北京市优秀社务干部奖。

着自己往摄影方向转。”

“要想把一项任务完成得更好,就要多付出心血。”这是沙占祥自勉的话,因此,他能够十余年写一本教材,自学摄影系的所有课程,还包括中国美术史、西方美术史、美学、逻辑学等。

在转向的过程中,沙占祥发现工科出身的人的思维模式与学艺术的人的思维模式常常不同。而不同思维模式的碰撞与交融,恰恰容易产生一些与众不同的新颖想法与创意。

教学三诀:“悟、灵、变”

“最永久的发明创造都是艺术与科学的嫁接”——沙占祥十分认同史蒂夫·乔布斯的创新经验。沙占祥认为:“科学技术可以借鉴模仿,而艺术则要求常变常新。不管什么学科都要学一点艺术,因为艺术的创新思维更浓,思维模式更灵活、更开放,故此学习艺术可以开拓人的思维,使之更活跃。”

沙占祥在教学中提出:“做学问一定要做到

‘悟、灵、变’三个境界。”这也是沙占祥时常叮嘱学生的学习之法。

沙占祥非常欣赏佛学中的“悟”字:“悟,就是要把老师讲的或书中写的理论知识悟透、悟深,真正吃透它的精髓。只有悟才能理解,才能洞彻,才能真正掌握。”

沙占祥还提醒到,悟的目的是学以致用,悟的精髓是思辨,正如“学而不思则罔”,不要盲目迷信权威。“悟要知其然,更要知其所以然。既要通晓思路,又要融会贯通。”

“灵”是另一个学习法则,“指在悟透了以后,思维要灵活,运用更要灵活”。

沙占祥同样要求学生在学习中要常变常新:“‘变’指在知识的运用与问题的解决中要追求变化,求新颖、求奇异。比如创作时要力求故事中营造的悬念要‘变’得出乎于意料之外,又存乎于情理之中。”

沙占祥不但教导学生要“悟、灵、变”,自己也在身体力行,为了教好电影摄影机使用技巧课,沙占祥亲自到电影制片厂整备车间维修了

一年电影摄影机,在实践过程中,沙占祥悟出摄影机操作中最易出错的十字要诀:“频率、叶子板,调焦,收光圈”,并希望学生们不要将错误带到工作岗位,“拍电影,对摄影师的要求很高。拍电影时演员动作可以重来,但是每一遍的拍摄,摄影都要成功,所有人的劳动都要呈现在画面上,摄影出了问题往往会很尴尬”。

沙占祥在给学生的讲果中更是不厌其烦地强调重点,其教过的78级学生张艺谋,在2011年的回忆录《张艺谋的作业》中还提及,沙老师教的“频率、叶子板,调焦、收光圈”口诀,直到拍《金陵十三钗》时,张艺谋仍在以此告诫年轻的摄影师。

沙占祥在教学中还提出了“艺有法,艺无定法”的理念:“每门艺术均有其各自特点,要掌握它就必须先认真学习、参悟其创作规律与法则,尔后又不要被这些法则束缚了自己的灵活思维,工作中在整体遵循法则的情况下,又要力求在局部有所突破、创新。”

常有知足心

“只要持之以恒地努力,肯付出总是会有收获的。正如俗语所说‘种瓜得瓜,种豆得豆’。”话锋一转,沙占祥说道,有时耕耘未必有收获,“种下瓜、豆也有可能因为天灾而绝收。”此时更需要保持坦然的心态,“来年一定还要种,有播种就有希望,做好自己的主,即使失败也会坦然”。

沙占祥著的教材已经多次获国家级、部级奖项,他还荣获了中国摄影“金像奖”。他主持制定的《照相器材维修工》国家职业标准,已由《中华人民共和国劳动和社会保障部》颁布执行。作为业界举足轻重的专家前辈,沙占祥将荣誉看得很淡,“只要努力奋斗过,就无怨无悔,勤奋在任何社会都有成功的机会”。

勤奋,沙占祥不光是说在嘴上,50年的教学,不论赶往哪所高校上课,他从未迟到过一次,提前一个小时赶到学校是他的习惯,“提前到了,在校园里看看书也不错嘛”。每节讲课的课件他都会有所修改,“知识是有寿命的,需要不断地学习”。沙占祥用实践力行着“学为人师、德为人则”的准则。

“人类在生活物质上的追求永无止境,但是人的真正需求是有止境的,人要知足,在有限的生命里做一些有益的事情。”沙占祥总结自己的养生法则,“常活动,保持正常的体重;心态好,不斤斤计较,好事情总会发生。”

尼)的蛋白质含量为26.4%,是猪肉的2.5倍。而且90%以上是大分子胶原蛋白和弹性蛋白,其含量可与熊掌媲美。胶原蛋白对皮肤有特殊的营养作用,能使贮水功能低下的皮肤细胞活力增强,促进皮肤细胞吸收和贮存水分,使其变得丰富饱满平整光滑,女性更应该多吃点,酱炒肉皮或做肉皮冻都是不错的选择。

鱼鳞 营养学家研究发现,鱼鳞含有较多的卵磷脂,有增强大脑记忆力、延缓细胞衰老的作用。鱼鳞中丰富的蛋白质、脂肪和多种维生素以及铁、锌、钙、磷等多种人体必需的微量元素,能预防小儿佝偻病及中老年人骨质疏松与骨折。

另外,鱼鳞中所含的多种不饱和脂肪酸,可在血液中以结合蛋白的形成帮助传递及乳化脂肪,减少胆固醇在血管壁上的沉积,具有防止动脉硬化、预防高血压及心脏病等多种作用。将鱼鳞熬成胶冻,食用它可以补钙、美容、强身健脑、延缓衰老。

软骨 大家通常以为大骨汤能够补钙,其实它的钙很难溶出被人体吸收,在熬汤时需要先放一些醋。而软骨中富含的硫酸软骨素、骨胶原对美容非常有益,应该将骨头煮烂,嚼碎咽下汁液,软骨可以咬烂后吃下。

豆类:豆腐渣可以烙饼

打完豆浆,豆渣来烙饼。豆渣可以算是最有营养的“废物”,因为它含有大量的钙。在100克豆渣中,就含有将近100毫克钙,几乎与牛奶的含钙量相等。

此外,豆腐渣中的膳食纤维好像也颇丰,可以促进肠胃蠕动,有预防肠癌的功效。科学家发现,豆腐渣中含有较多的抗癌物质“皂角苷”,经常吃点豆腐渣,可降低得乳腺癌、前列腺癌、胰腺癌等癌症的风险。

虽然营养好,但豆渣口感较差,这也是人们摒弃它的主要原因。其实,只要稍作加工,豆渣一样可以很美味。最简单的做法,就是将豆渣拌入盐、面粉、鸡蛋液、葱花,放入平底锅内烙成豆渣饼,和豆浆搭配,就是一顿营养丰富的早餐了。此外,还可以将豆渣和燕麦、椰汁一起煮成豆渣粥,清甜可口,放入冰箱冷藏就是很好的甜品。

(牟一整理)

健康小贴士

秋冬早餐很重要

秋冬季节,天气寒冷,许多人想多在暖被窝里待一会儿,就一再推迟起床时间。结果往往是,来不及吃早餐就匆匆上班。营养保健专家提醒,长时间不吃早餐,除了会引起胃脘不适外,还会导致肥胖、胆石症、甲状腺机能障碍,甚至还会影响到一天的心绪。所以,秋冬季节吃早餐尤为重要。

专家告诉,早餐为一上午的工作和学习提供能量,如果早餐吃不好,会直接影响一天的工作效率。加上天气渐凉,不吃早餐会有一种饥寒交迫的感觉。

虽然这个季节人们的胃口普遍变好,但也会有一部分人由于季节性情感障碍的缘故,变得“悲秋”,而后者又与饮食互为因果,即营养不良或饮食不当可以诱发季节性情感障碍。季节性情感障碍又会影响到的脾胃功能,产生厌食或食欲亢进。

从养生的角度来讲,入冬后应当抓住好时机,科学地摄取食物,不能由着自己的胃口,饥一餐饱一顿,三餐更要定时、定量、营养搭配得当。

专家强调,秋冬季节除了吃好一日三餐外,还应注意补水。按照医学要求,正常人体除三餐外,每天需要另外补充1500毫升的水。天热出汗多时,饮水还要增加。初冬季节干燥尤重,导致皮肤干燥和体液丢失,所以在这个季节即使不渴也要喝水。“不渴也喝水”对中老年人来说更为重要,如果中老年人能坚持每天主动喝进适量的水,对改善血液循环、防治心血管疾病都有利。

(刘桂云)

天冷老人要防脑中风

秋冬季节,人体受冷空气刺激后,全身毛细血管痉挛性收缩,易引起血压升高,加上中老年人对外界环境变化的适应性和抵抗力降低,极易导致中风等脑血管疾病的发生。

老年人如何预防脑中风?专家建议,首先,要适当增加活动时间,积极主动参加体育锻炼,增强抵御疾病的能力。

其次,有高血压病史的患者在冬季一定要注意保暖,在医生指导下,随着季节变化适当调整用药剂量。

此外,在饮食方面多饮水,多吃蔬菜水果,保持清淡饮食,以低热量、低盐饮食为主。另外,高钙饮食有益于预防心脑血管病,所以建议老年人每天喝奶。

根据有关资料,脑中风中6小时是最佳治疗时机。另外,对伴有肾功能不好的心脑血管病人,则要控制蛋白质摄入量,蛋白质摄入量最好控制在每天40克左右。

(曾闻)

可抗老化的三大饮食原则

头发变白、毛发稀落、脸上出现鱼尾纹、皮肤失去弹性;体重失衡、腹部肥胖下垂;甚至记忆力降低、老花眼等都是老化的症状。很多是由于压力与自由基造成,为了抵抗老化,以下三大饮食原则有助于抗衰老:

1.少吃精致多全谷

未经加工处理的粗食(全谷类),例如糙米、小麦,保留了米糠、麸皮、胚芽及胚乳的全穀稻米(或麦子),不但富含各种维生素、矿物质与纤维质,还具有帮助排便顺畅、降低血脂肪、延缓血糖上升(预防第Ⅱ型糖尿病)的好处,是预防诸多慢性疾病的健康饮食。

开始尝试摄取全谷食物,不妨从三餐着手。比如,将糙米煮仁浆、糙米浆、五谷奶当作早餐的主食;将白土司、白面包改为全麦土司、全麦面包,或以鲜奶冲泡大燕麦片;将白米粥品改为地瓜糙米粥、白米饭改为五穀米饭、薏仁饭。

2.吃脂肪以鱼替代

吃肉类会使体内的自由基快速堆积,造成老化。不妨少吃肉多吃鱼,因为鱼类中富含丰富的硫酸素、核黄素、尼克酸、维生素D等和一定量的钙、磷、铁等矿物质。鱼肉中脂肪含量虽低,但其中的脂肪酸被证实有降脂、护心和防癌的效果。鱼的蛋白质含量为猪肉的两倍,属于优质蛋白,进入人体后能有效被吸收。

3.高钾低钠

扁豆和豌豆含有丰富的钾,还有菠菜、香菜等蔬菜类,以及水果如香蕉、木瓜等都含有较高钾含量。另外,五谷根茎类的南瓜、番薯、小麦胚芽,以及含有咖啡因的茶、咖啡等,也都是高钾食物。

(曹淑芬)

霜降过后注意养胃

每年的10月23日前后为霜降节气,霜降是秋季的最后一个节气,也是秋季到冬季的一个过渡时期。

霜降时节的气候特点是阳气微弱,阴气强盛,气候由凉转冷,又由冷转寒,气温较低。人们的脾脏功能处于旺盛时期,由于脾脏功能过于旺盛,容易导致胃病的发生。人们难免吸入一些冷空气,引起胃肌黏膜血管收缩,营养供应减少,对溃疡的修复不利,还可导致新溃疡的出现。因此,霜降时节是各种慢性胃炎、胃及十二指肠溃疡病的高发季节,应积极预防和治理。

应该避免以上对胃部健康的不良因素。大多数人喜食熟食,如吃火锅、喝热粥有些人甚至喝酒御寒,这些不良的饮食习惯,增加了对胃黏膜的刺激,促使胃的溃疡面扩大、加深,使得病情加重,严重者会引起消化道出血。

患有肠胃炎的人应该注意保暖和饮食,平时出门多带件衣服,睡觉时保证下肢的温暖,不要再吃冰冻的食物,晚上睡觉前最好养成泡脚的习惯。

(王菲)

饮食有道

在讲究营养的时代,人们学会了精耕细作,在“去粗取精”的这个过程中,许多重要的营养容易被人们扔掉,但往往这些被忽视的部分,具有更为丰富的营养成分。

容易扔掉的营养

很多有营养的食材,就在人们洗菜、做菜的过程中被顺手扔进了垃圾桶。殊不知因为这样的遗弃,会导致蔬菜营养的流失。其实,在很多被我们当成“废物”的食材中,恰恰含有我们缺少的营养成分。那么哪些是容易被人们扔掉的营养呢?如何把这些好营养牢牢留住,变成人们的盘中餐呢?

蔬菜:叶子、皮、籽、根都是宝

芹菜叶 芹菜叶子含有挥发性的甘露醇,能增强食欲,营养十分丰富。营养学家曾对芹菜的茎和叶片进行过13项营养成分的测试,发现芹菜叶的营养成分中,有10项指标超过了茎。其中,芹菜叶中胡萝卜素含量是茎的88倍,维生素C含量是茎的13倍,维生素B1含量是茎的17倍,蛋白质含量是茎的11倍,钙的含量则超过茎两倍。

萝卜叶 富含维生素A,是皮肤和眼睛都不可或缺的营养素。并且萝卜叶的维生素C含量丰富,不仅能防止皮肤老化,阻止黑色素的形成,而且还能预防血管老化和动脉硬化。叶子中的膳食纤维,能促进肠胃蠕动,防治便秘。此外,其丰富的钙质也是良好的补钙来源。

莴苣叶 莴苣最常被做成凉拌菜,而莴苣叶子的最终“宿命”却是垃圾桶,这未免有些不公平。实

际上,莴苣叶子的胡萝卜素、维生素C和叶黄素含量都高于莴笋的茎。可以另做一盘素菜,或者做成菜饭,莴苣的清香味道会融入米饭。

辣椒叶 不少人喜欢吃辣椒,但恐怕没有几个人尝过辣椒叶的滋味,其实辣椒叶含有丰富的钙质、胡萝卜素,多种维生素和其他营养物质,其味甘甜鲜嫩,口感很好。辣椒叶能帮助驱寒暖胃、补肝明目。

蔬菜皮 有些人喜欢将茄子、萝卜、番茄、甘薯等蔬菜的皮削掉。然而,茄子的强健血管功效就是来自茄子皮,它集中了茄子中的绝大部分花青素抗氧化成分,含有很高浓度的果胶和类黄酮,削皮实在可惜。萝卜皮中含有相当多的异硫氰酸酯类物质,它正是萝卜防癌作用中的关键成分;甘薯和番茄的皮富含抗氧化成分和膳食纤维,有一定的防癌效果。

南瓜籽 南瓜籽中含锌和一种特殊的固醇类物质,这两种营养素可以减少前列腺病变的风险。另外,南瓜籽中含有亚油酸和植物性蛋白,对调节血糖、血脂有一定功效。南瓜籽可以烘烤,也可以炒着吃。

蔬菜根 含有铁,维A、维C、维K,其中维生素K可以防止皮肤、内脏出血。常吃菠菜根还可以增强体力、排毒养颜。其膳食纤维含量丰富,因此菠菜根不易煮熟。处理的方法是:煮开一锅水,抓住整棵菠菜,先将根部煮约40秒,再将手放开,整棵浸在沸水里。这样,就能吃到口感一致、营养全面的菠菜了。

此外,掐掉豆芽的两头、摘除青椒、冬瓜的瓤部分也都是错误的。豆芽中营养最丰富的部分并不是白嫩的芽柄,而是淡黄色的芽尖,而芽根则是纤维素最高的地方。青椒和冬瓜的白瓤都是维生素C含量特别高的地方,扔掉十分可惜。

水果:想不到的营养素

葡萄皮 营养学家发现,葡萄皮中含有比葡萄肉和葡萄籽更丰富的白藜芦醇,这是一种多酚类化合物,在花生等70多种人类食用的植物中都含有白藜芦醇,而葡萄皮中的含量最高,达到50~100微克/克。这种物质对预防心脑血管疾病有一定的积极意义。

另外,葡萄皮特别是紫葡萄皮,含有一种能够降低血压的黄酮类物质,黄酮类物质能促进血中的高密度脂蛋白升高,从而降低血液中有损胆固醇的含量,防止动脉粥样硬化,保护心脏。

西瓜皮 专家研究证明,西瓜皮的清热解暑作用比西瓜瓤更好。新鲜的西瓜皮营养十分丰富,含葡萄糖、苹果酸、枸杞碱、果糖、蔗糖酶、蛋白氨基酸、西瓜氨基酸、番茄素及丰富的维生素C等,有消炎降压、促进新陈代谢、抗坏血病等功效,能提高人体抗病能力、预防心血管系统疾病的发生。晒干后的西瓜皮可制成中药“西瓜翠衣”,具有良好的清热解毒作用,常用来治疗口干、咽喉干燥疼痛等多种疾病。

苹果皮 将近一半维生素C都含在紧贴苹果皮下的果肉里,如果将果皮削去,这部分的果肉也会被浪费掉。另外,苹果皮中还含有大量的可溶性纤维素,可以预防便秘,并帮助降低血脂。

橘子络 不少人吃橘子时,在剥去橘皮之后,总要将橘瓣外表的白色橘络剥得一干二净。其实橘络中含有一种名为“路丁”的维生素,能使人体的血管保持正常的弹性和密度,减少血管壁的脆性和渗透性,防止毛细血管渗血、高血压病人发生脑溢血及糖尿病人发生视网膜出血。对于平时有出血倾向的人,特别是有血管硬化倾向的老人,吃橘络更有裨益。

肉类:变废为宝

鱼眼睛 鱼眼睛,特别是金枪鱼科的鲔鱼眼睛,含有相当丰富的二十二碳六烯酸和二十碳五烯酸等不饱和脂肪酸。这种天然物质能增强大脑记忆力和思维能力,对防止记忆力衰退、胆固醇增高、高血压等多种疾病非常好处。

猪肉皮 科学研究发现,经常食用猪肉皮或猪蹄有延缓衰老的作用,猪肉皮(包括猪蹄、猪

