

任贤齐：不教浮夸“星二代”

只恋爱不结婚

任贤齐和另一半 Tina 相识 25 年,也早已生育一子一女,但却迟迟未办婚礼。近日再被问及此事,他表示工作已排定到年底,尤其是 8 月 3 日在上海梅赛德斯奔驰文化中心举行的“王老吉 2013 任贤齐‘飙’世界巡回演唱会上海站”演出更是他极为看重的,所以他无奈表示今年肯定没时间准备婚礼了,“反正拖这么久了,死皮赖脸再混一下。”问到 Tina 不会生气吗?他说:“应该还好吧!大家比 Tina 还急。”

小齐被问到是否被儿女催婚?他说:“小朋友还不懂,等他们大一点问我为什么没有(婚礼),我可能才会觉得怪怪的。”当得知钟镇涛女儿曾催婚一事,他表示惊讶。虽然还未正式和 Tina 成婚,但小齐在对待孩子方面,却做足父亲角色,也因此,他感到责任的重大。

对儿女疼爱但不宠坏

“这确实是我人生中的一个阶段。我的人生也有好几个阶段,一开始,是当我自己成年了之

后,发现要对自己的人生负责。我的爸爸是老师,他很严肃,管很多,事实上,我们之间有代沟,我也一直不喜欢被他管教。”小齐由自己的父亲角色,谈及自己和父亲的关系,感慨良多。“那时候我爸爸对我说,你的人生在你的手里面,再犯严重的错误会有惩罚。我才明白,我的生命要交在我自己手里,我不再是个少年。当了父亲之后我有了更多体验,我不承袭父亲的管教方式,所以不会和我的孩子有代沟。”小齐认为现阶段资讯媒体这么发达,小朋友会很容易从其他渠道获得知识,“你只是一味告诉他不要这个不要那个,而不是告诉他为什么,他们不了解的话只会反抗。所以,家长要站在比较像朋友的立场来教育小朋友,教育他们从小树立正确的价值观,你可以疼爱他们,但不能宠坏。对于我来说,我不会溺爱他们,因为我不想教出浮夸的‘星二代’”。

个唱飙红但没赚钱

去年,在“滚石 30”舞台上重新找回歌手感觉的任贤齐,邀请师弟五月天策划和操刀全新

专辑,以及全新巡演“飙”。内地巡演从今年 4 月启程,已在北京、沈阳等地地上演,票房虽一路飙红,但小齐还是表示“没赚到什么钱”,“大家对音乐的态度还是很虔诚的,只想做到最好,结果就是大幅超支。”他透露,此次巡演的硬件设计是按照巡演首站台北小巨蛋的最大尺寸来做的,但内地除了上海奔驰文化中心可以完全匹配以外,其它每一站的演出因场地条件不同,都要对硬件部分进行调整。“删减了的部分还是要想新的节目替代,这样每到一个城市,节目都要重新编排,之前的成本还没收回来,又要有新的开支。”

其实,制作团队也曾给小齐提出过内地简化版的方案,但他却不愿勉强,“只有让观众看得感动的演唱会,才会在观众心中留下印象。我认为开演唱会跟唱歌一样,你的情感有没有投放进去,你的激情有没有迸发出来,所以每次开完演唱会我都会虚脱。”

五月天常常念叨小齐的知遇之恩,因为在他们刚出道的时候,小齐便带着他们一场场跑校园。12 年过去,小齐在世界巡演上又起用五月



天公司旗下的新人“MP 魔幻力量”担任乐队。从北京的演唱会上看,任贤齐几乎把“MP 魔幻力量”当主角对待。“这是我对表演者的尊重,我请他们当嘉宾,是因为我欣赏他们的才华。对我来说是提供给年轻人一个平台,但他们是为我加分的。如果他们是阿斗,我硬扶也扶不起。之前人家说我带了五月天,其实是他们表现太优秀,非常努力,都是自己拼来的。我也从年轻乐团身上看到了那种热血。MP 演出时都把我的歌背下来,在弹奏演唱的时候肢体的律动非常和谐。在他们身上我看到了五月天的影子。”

小珊

夏季养生先养阴,养阴首选铁皮石斛

为什么说养生先养阴

人有三宝——精、气、神,中医专家曾打了个形象的比喻,“精”就是电源,“气”是电线,“神”为灯泡,中医望诊望的就是神,通过观察你的灯泡亮不亮,来推断是电源还是导线出了问题,这就是中医的诊病思路。

所以“精”为初始之本,而“精”由什么组成?人体的血和津液都归于“精”,又称“阴精”。津液包括除血液外的一切液体,如组织间液、细胞内液、血浆、唾液、胃液、泪液、汗液、关节滑液、尿液等,起到滋润和濡养的功能,如润泽皮毛、肌肉、脏腑,充养骨髓和脑髓,润滑关节、眼、口、鼻等。

当我们的身体出现阴液匮乏的时候,就会出现各种问题,热病或久病的人,往往形瘦肉脱,就属于伤阴的临床表现。

阴液为生命之本,可惜现代人并没充分认识它。该睡的时候不睡,上班盯电脑下班玩手机,抽烟喝酒应酬,饮食油腻等,都是耗损阴液的生活习惯。明白了道理,养生就不会盲目,也不会徒劳无功地做表面工夫。

“滋阴”首选铁皮石斛

如果你经常手脚心发热,脸上冒火,面颊偏红,耐受不了夏天的暑热,常感到眼睛干涩,口干咽燥,总想喝水,皮肤干燥,经常大便干结,容易失眠,性情急躁,精神状态差,就是身体在提醒阴液缺失了。

在传统中药材里,铁皮石斛是公认的滋阴上品,如果将人体比喻成一棵大树,那么铁皮石斛则是肥沃滋润的土壤,让其枝繁叶茂。《神农本草经》记载铁皮石斛“主伤中、除痹、下气、补五脏虚劳瘦、强阴、久服厚肠胃”。尤其南方燥热,故炎夏时,铁皮石斛是药房里的主推产品,

国人讲究养生,所谓养生,即先养后生,养好身体才能提高生命质量。2000 年前的《黄帝内经》讲“上医治未病”,就已把养生防病放在首要位置。

养生要持之以恒,更讲求持之以恒以衡——阴阳平衡。现代人熬夜、抽烟、长时间玩电脑手机等生活方式,阴虚已为常态。



国家优质道地药材示范基地——寿仙谷有机铁皮石斛栽培基地

近些年在长三角地区颇受欢迎。

铁皮石斛是一味传统名贵中药材,《道藏》将其列为“中华九大仙草”之首,属气生兰科草本植物,经炮制后又名铁皮枫斗。野生铁皮石斛因濒临灭绝,早在 1987 年国务院颁布《野生药材资源保护管理条例》中已禁止采挖。近年来通过人工育种解决了铁皮石斛的种植问题,但栽培技术的好坏使效果差异较大。

寿仙谷药业中标成为铁皮枫斗国家质量标准制订单位

人讲“先天之精”,药材也一样,品种的先天优势决定了后天的品质。寿仙谷药业对铁皮石斛进行了近十年的基础研究。1997 年开展对铁皮石斛优良品种的选育及仿野生有机栽培技术的研究,其间采用航天搭载等高新技术育种,成功选育出了多糖含量高达 47.1% 的国家新品种“仙斛 1 号”(国家药典规定的铁皮石斛多糖含量标准为 25%),首创生态有机栽培技术(不使用农药、化肥等化学合成物,在加工过程中不添加防腐剂、色素、香精等任何人工添加剂或辅料)。填补了铁皮石斛品种及生态有机栽培技术的空白。

寿仙谷药业还与浙江中医药大学合作,以绝对优势成为铁皮枫斗及相关药材国家质量标准制订单位,2012 年获国家农业部首个铁皮石斛地理标志保护。

如今,在山谷深处仙雾缭绕的武义源口水库等地,寿仙谷药业建起宛若世外桃源的 4800 亩有机国药栽培基地,已是国内少数通过有机及 GAP 双认证的国家优质道地药材示范基地。

贴士:常见铁皮石斛产品一览表

铁皮石斛:鲜品,表皮为铁绿色,茎有黑节,叶有铁锈斑,易于辨别铁皮石斛植物特点。侧重清热,洗净后可直接嚼服,也可煎水服用,或榨汁。

铁皮枫斗:铁皮枫斗是铁皮石斛加工后的干品,偏重滋阴。《中国药学大词典》称铁皮枫斗“专滋肺胃之气液,气液冲旺,肾水自生,善于养阴生津,治阴虚津亏诸症”。服用时最好久煎数小时,不建议简单泡水。另外,制成干品后,铁皮枫斗和普通枫斗外形上很难区别,消费者购买时要注意,两者在服用效果和市场售价上区别很大。

铁皮枫斗颗粒:由于铁皮枫斗需久煮且一

味浓煎,其味才出,服用不便,所以现代多以提取有效成分的方式制成颗粒冲剂。选择这类产品主要看配方,是否含葡萄糖,有效含量是多少,配料是否科学合理(如添加灵芝来以改善铁皮枫斗不利胃寒者服用的弱点)。

铁皮石斛花:目前最为名贵的花茶之一,每公斤售价高达 4 万多元,因每年仅 6 月开花一次,繁殖率仅为 17%,其花稀有珍贵。夏天可泡些铁皮石斛花消暑,花朵泡淡后可直接食用。

铁皮枫斗灵芝浸膏:《本草备要》记载铁皮石斛:“味淡而难出,必须熬膏,用之为良”。铁皮枫斗灵芝浸膏,有清补养生上品之称,尤其适合天气炎热干燥时滋阴补虚之用。该配方取自唐代御医叶法善的验方,选取 4 年生有机铁皮石斛,和 40 年树龄原木栽培的有机赤灵芝为主料,20:1 浓缩提取,价格比较高,但效果也是铁皮石斛系列产品中最快、最明显的。

据悉,6 月 1 日-23 日,寿仙谷药业推出购物满即送新鲜有机铁皮石斛的活动(详见终端海报)。

活动地点:上海市第一医药商店、南京东路蔡同德堂、静安寺雷允上药城、老庙童涵春堂、淮海中路劲松药房、延安西路北京同仁堂、南京西路雷允上、天钥桥路天寿堂、杨浦华氏大药房、川沙养和堂、松江余天成堂、一德大药房(淞滨路/长江南路)、徐家汇东方商厦、虹桥友谊商城、五角场百联又一城、南方友谊商城、南桥东方商厦、中环友谊商店

