

提起著名的男中音歌唱家廖昌永，几乎无人不知，无人不晓。他曾三次荣获国际歌唱比赛大奖，曾与多明戈等大师同台演出。年年的央视春晚他都是压台戏。国家重大的文艺演出，他无疑是歌唱上的主角。但是谁又能想到，廖昌永一路走来，却十分艰辛坎坷。



图为廖昌永三口之家



廖昌永与恩师周小燕

廖昌永： 音乐与家庭，一个都不能少

文 祝天泽

“好女人是一所学校”

廖昌永出身于四川农村一个贫困农民家庭，早年丧父。家里几个姐姐与他全靠母亲一手拉扯大。后来他以良好的嗓音与歌唱考上了上海音乐学院。为了继续他的学业，每月仅靠几个姐姐给他寄60元生活费。在读大三时，他遇到了生命中“另一半”——王嘉。王嘉是上海音乐学院钢琴系的学生，与廖昌永是同乡。尽管廖昌永学业优秀，一些功课全班第一，但生活过得很难，每次就餐总是拣最便宜的菜买，有时候星期天干脆吃一顿饭，在宿舍里蒙头睡大觉。出于同情，王嘉每月以匿名给廖昌永汇去50元钱，并在汇款单上写道：多吃点菜，莫影响身体。后来廖昌永知道了此事，两人逐渐发展成为恋人。王嘉出身于四川的书香门第，其父母没有嫌弃未来的女婿。有一次他们到上音看望女儿，见廖昌永还穿着一双破旧的皮鞋，立刻到附近店里帮他买了一双新的。廖昌永母亲为了让儿子完成学业，一度想把自己在农村的房子卖掉。王嘉的父母知道后予以力劝：“今后我们有吃的自然也有廖昌永的一份，请您放心！”

廖王两人结为伉俪后，相濡以



沫，相敬如宾。为了帮助廖昌永练歌，王嘉常常以钢琴弹奏相伴。廖昌永每次演出常常是掌声如雷，可回到家中，作为妻子的王嘉却很冷静，经常给丈夫拨点“冷水”，指出他歌唱上的不足。王嘉说：“歌唱上有了成绩，不能躺在功劳簿上。要看到不足，这样才能不断前进。因此挑毛病的事由我来做。”廖昌永常说：“好女人是一所学校，可以从她们身上学到许多知识和好品质。”

他们爱情的结晶——可爱的女儿廖敏冲而今已经长大了。可能是遗传基因的关系，女儿一两岁时就能唱外国歌。宋丹丹演的小品，她看一遍就能模仿。她学英语的能力特

强。一次随父亲去美国，不少当地的美国人还以为这个女孩是土生土长的。为了留住女儿的童声，廖昌永还帮她制作了一个专辑《泥娃娃》，其中有三首歌曲是廖昌永与女儿一起唱的。此专辑成为2014年十大发烧唱片之一。

劳逸结合 一张一弛

自廖昌永在世界歌唱大赛上获奖成名后，世界和全国各地邀请演出的电话、信函纷至沓来。面对这种情况，廖昌永采取“保国家、保重点”的做法，仅参加一些十分必要的演出，放弃了大量中小型商业演出。他说：“如果不加选择地都接受下来，自己的身体也会吃不消的。有选择地参加一些活动与演出，与自己的健康状况相适应，才能坚持下去。”

虽然工作与演出繁忙，但廖昌永很注重休息，往往一睡就是十多个小时。他说：“睡眠是人类最好的保健医生，它能助人消除疲劳，提高人的免疫力，还具有排毒功效。”双休日时，喜欢看书、练毛笔字、喝绿茶。他认为绿茶含有茶多酚和多种营养物质，有抗衰老作用，常喝有益健康。“总之要劳逸结合，一张一弛。不要疲劳大量叠加，使身体严重透支，对健康造成伤害。”

以动为伴 强身健体

而今担任上海音乐学院副院长的廖昌永工作十分繁忙，几乎没有时间参加锻炼。“但我变了一种动的方式，如工作很长一段时间后会去适当散散步。有时去北京或外地演出、办事，总有一段路程需要自己走着去。‘宅’在家里的时候，也尽量动动手，做点家务。女儿还小的时候，我喜欢抱着她，与她一起玩耍。休息日还带着她去公园。俗话说：流水不腐，户枢不蠹。经常动动能使筋骨得到锻炼，血脉得到畅通，提高人体的免疫功能。动身子随时随地都可以进行。”

而今廖昌永身体素质较好，这与他青少年时长期参加游泳等运动不无关系。廖昌永从小酷爱游泳，而且受过专业训练，比赛中还得过奖。工作后他仍挤出一定时间到游泳馆畅游一番。2011年7月第十四届世界游泳锦标赛开幕式上，穿着游泳裤的廖昌永唱着国际泳联的会歌，从1米5左右高的彩虹桥上跃入水池中，游到另一侧上岸，精湛的泳技激起了全场的欢呼声和尖叫声。“游泳是一项全身运动，不仅能磨练人的意志，对人的全面体质的提高很有帮助。”他建议中青年，有条件的话，应投身这项体育锻炼。

【本期导读】

为何平均七个月就离职

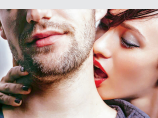


第02版

近日，LinkedIn(领英)的报告中一组有趣的数据引发热议。其中说到“90后”第一份工作19个月就换，而“95后”更是仅仅在任职7个月就选择辞职。

金秋

给爱爱助性



第14版

秋天来啦！金秋当然得有新意思，那就给你们夫妻的爱爱引进一些助性工具。这些“第三者”给爱爱增添了一双翅膀，借助这双翅膀，你们可以飞得更远更高。

余秋雨：

不要让孩子背那么多古诗



第16版

8月18日，著名作家余秋雨亮相上海书展，回答读者所关心的问题，内容涉及教育、读书、旅行、管理、人格、文化反思等诸多领域。

上海市卫计委授权发布
合理用药
上海医药集团特别支持

小儿哮喘不可等待“发育期自愈”

新华医院 刘全华

哮喘是儿童时期最常见的慢性气道疾病，其发病率逐年升高，严重影响了儿童的身心健康，给家庭带来了沉重的精神和经济负担。目前儿童哮喘总体控制水平尚不理想，其中主要原因和家长的哮喘认识不足有关。

小儿哮喘有哪些典型的表现？

哮喘是儿童时期最常见的慢性气道疾病，病理基础为气道慢性炎症和气道高反应性（即气道敏感性高），症状为反复发作的咳嗽、喘息、气促和胸闷，多在夜间和（或）凌晨出现或加剧，诱发因素包括病毒性

上呼吸道感染（也就是“感冒”）、过敏原暴露、冷空气、剧烈运动、哭闹大笑等。

小儿哮喘可以自愈吗？

文献报道哮喘为自然病程，也就是随着年龄增长和自身免疫力发育，至青春发育期，哮喘有一定的自然缓解率，但缓解率并不是百分之百，有部分哮喘儿童病情可持续至成年期。儿童哮喘有一定的自然缓解率，但并不是不需要治疗，未行正规治疗的哮喘儿童，哮喘的反复发作不仅影响孩子生长发育，而且会对肺功能造成不同程度的不可逆损害，影响哮喘“自愈”。

急性发作期有哪些治疗药物？

儿童哮喘一旦急性发作，应尽早控制，首选治疗方式是雾化吸入，雾化吸入给药可直接作用于气道黏膜，可快速缓解气道炎症和气道痉挛，解除急促胸闷等呼吸困难症状，达到快速缓解临床症状的目的。再者，雾化吸入给药不需要患儿刻意配合，且安全性高，几乎不会产生全身不良反应。雾化药物包括吸入性糖皮质激素和速效支气管扩张剂如布地奈德混悬液、特布特林和沙丁胺醇。

缓解期需要用药吗？

哮喘是慢性气道疾病，非急性发作期，气道炎症仍然存在，故仍需在医生的指导下坚持使用吸入性糖

皮质激素以控制气道炎症。哮喘治疗需坚持长期、持续、规范、个体化治疗原则。故其治疗是长期持续的过程，疗程至少1年以上。哮喘治疗一般3至6个月进行评估，评估哮喘急性发作、活动受限、夜间症状和肺功能情况等，若哮喘达到控制至少3个月以上，可降级治疗，降级至最小剂量并能维持控制，且6个月至1年无症状反复，可考虑停药。哮喘儿童患者吸入糖皮质激素会影响发育吗？

目前文献资料显示长期ICS应用是安全的，不会影响孩子的生长发育。吸入性糖皮质激素可有效控制哮喘症状，不易反复急性发作。哮

喘的气道慢性炎症和气道高反应性决定了未行治疗的哮喘儿童易反复急性发作。哮喘反复急性发作会影响孩子生长发育并可能导致孩子肺功能不可逆损伤，再者，还增加了哮喘儿童门诊急诊就诊次数，增加了孩子误学天数和家长误工天数。值得注意的是，未行治疗的哮喘儿童每年抗生素、口服或静脉激素等药物应用次数和剂量与正规治疗的孩子比较，明显增多。

中国医药工业信息中心采编

刘全华 新华医院儿呼吸
内科主治医师