

【名人养生】

徐玉兰,滋补养生喜阿胶

徐玉兰,黄金档电视剧的熟面孔,演过很多明星的母亲并深受喜爱,她的形象出现在《浮沉》《心术》《大好时光》《守婚如玉》等很多热播剧中。

不久前,徐玉兰在横店拍戏,中午放饭时,有个年轻人走过来问:“请问您是徐玉兰老师吗?”徐玉兰点点头。年轻人惊讶地说:“您好年轻。为什么在电视剧里那么老?”原来在最近的电视剧《隐形的翅膀》里,徐玉兰演贾静雯的妈妈。而为配合剧情,她要刷白头发,肢体动作也略显苍老,才能演出姥姥的感觉。

徐玉兰可不是第一次遇上这档事了。在剧中,她是认真扮演角色的“国民妈妈”,而生活中,她是一位56岁的充满活力的“美女”。

徐玉兰从小练功、学习芭蕾舞,童子功底深厚。去年在上海电视台《36.7℃明星听诊会》里,她现场劈叉、踢腿、拿大顶,惊呆演播室一群人。几天前剧组通宵拍戏,大家倒头就睡,导演希望大家状态好一点,徐玉兰现场拿了个大顶,大家一下子精神了。



11月16日,上海第一医药股份有限公司上海市第一医药商店与东阿阿胶股份有限公司主办,百联集团有限公司女职工委员会、百洋医药股份有限公司协办的“2018年第一医药首届滋补养生节”在南京路步行街世纪广场举行。上海医药商业行业协会会长杨骥珉先生、上海医药商业行业协会常务副会长兼秘书长蒋金琦先生、上海市中药行业协会副秘书长汤雅萍女士等莅临现场。本次滋补养生节以“润养有道,滋养健康新生态”为主题,开展了冬令食补养生、日常肌肤护理等科普类讲座,举行了可溶

性微针眼周护理、过敏原检测、燕窝品鉴、养生茶饮、睡眠改善、健康体检、听力测试、电动轮椅等多种免费体验活动。

徐玉兰也与大家现场分享了自己滋补养生的经验。几年前,在上海电视台《36.7℃明星听诊会》节目中,老中医教徐玉兰等明星熬制阿胶。当时徐玉兰因为拍戏辛苦昼夜颠倒伤了元气,听说阿胶入肺、肝、肾三经,补血补液,轻身益气,觉得自己正有需要,加上昔日的记忆,她第二天就去买了十斤阿胶。从那时起,徐玉兰的养生生活里就多了阿胶。 通讯员 冬虎



【闲情逸致】

11月16日,由延吉新村街道党工委、办事处主办,全国劳模葛海英工作室暨上海百合花法律服务中心承办,上海出版印刷高等专科学校协办的“走进新时代,我与诗人交朋友”——纪念改革开放40周年延吉社区诗歌朗诵会举行。

沪上6位知名作家、诗人朗诵自己新近创作的诗作。上海市作家协会诗歌委员会副主任杨绣丽朗诵了歌颂上海的《城市的光阴和南方的方向》;《上海诗人》副主编孙思朗朗诵的《周恩来》,展现了一代伟人周恩来的形象;上海市检察官文联文学协会主任曹小航的《夹竹桃的坦白》,以夹竹桃体现了检察官惩恶扬善、无私奉献的形象;全国公安文联理事兼散文分会副主席陈晨朗诵的《镰刀和铁锤交织的旗帜》,表达了面对党旗时的所思所想,歌颂了党旗映照下的光芒和温暖;上海东宫文学创作协会理事陈佩君朗诵了《那年桃花正盛开》,桃花盛开是短暂的,诗人祈愿瞬间的美丽能成为永恒的回忆;“玫瑰心声”女诗人朗诵队成员刘笑冰,朗诵了《沪房变迁歌》,住房是最难的问题,诗歌赞颂了改革开放为老百姓解决了住房难题。

会上,街道领导向6位女诗人、4位社区优秀作品获奖者颁发聘书,聘为社区诗歌指导员。

据了解,延吉新村街道注重多元发展,获得了国际安全社区、全国文明单位、上海市文明社区等30多项市区级荣誉称号。街道积极丰富社区居民群众的精神文化生活,整合社区资源,打造延吉文化品牌。辖区内的多支文体团队在全国以及市区的比赛中获奖,体现了延吉的文化底蕴,也展现了市民修身的成果。 记者 杨鹏侠

走进新时代,我与诗人交朋友

欢迎订阅《新民周刊》2019全年50期

观察上海 理解中国
打开大格局

订阅全年《新民周刊》

订阅电话
021-62793310

邮局订购代号
4-658



全年定价
400元

《新民周刊》创刊于1999年
隶属于上海报业集团
全国知名时政类新闻性期刊
长三角地区唯一一本时政类新闻性期刊
以“我们影响主流”为办刊理念

主要发行对象是市区各级事业单位、高校科研院所、知名企业主、医生、律师等各白领阶层。
以时政、经济、社会、文化等各领域的深度报道见长。
拥有微博、微信、网站、头条等多个新媒体平台,其中微博粉丝量近2800万。

离不开
对国家大事的
深度把握

在中国
在上海
家庭幸福
财务自由
人生进步

