

方青卓

掌握幸福家庭『密码』



“方青卓原是沈阳市话剧团的一名演员,因演出出彩且敬业,被导演相中,后进入影视圈发展,曾参与了《为什么生我》《皇嫂田桂花》《候车大厅的故事》《有话好好说》《暴走妈妈》《新还珠格格》等数十部影视剧的拍摄,刻画了各个时代不同类型的妇女形象,深得广大观众喜爱,荣获第十五届上海国际电影节最佳女主角奖、中国第七届电视剧飞天奖、最佳女主角奖以及纽约中国电影节“亚洲受欢迎艺人”等奖项。

■李敏



与丈夫沈小萌

宽宏大量,经常想到对方的好

方青卓有个幸福的家,丈夫叫沈小萌,是位摄影师。1987年10月,方青卓参演电影《狂潮》,与摄影师沈小萌相识,两人很快擦出了爱情的火花。方青卓说:“拍完戏我就走了,只是心动了一下,但是没有来往。但刚刚分手就开始想他,满脑子全都是他。我真的爱上了他。”

但他们结合后才发现,两人的“三观”存在差异,时常发生争吵。有一次方青卓买了几个水壶,分别染成金色、粉色、绿色与黑色,安排在不同的月份使用,还振振有词地说:“这是一种运筹学。”但沈小萌不理解地说:“方青卓,你是否有病?”而方青卓回答:“我没病,只是摆弄这些玩意儿,给大家带来点快乐。”有一次全家人去昌平吃鱼,回来时方青卓带回了不少野菜,还有那家餐厅特别的餐巾纸,她用金色的相框一装饰,好看极了。可丈夫不理解,你什么都往回拿,家里快成垃圾箱了。当时方青卓感到很伤心:丈夫啊,你为何这样不理解我!后来方青卓听一位大妈劝解:夫妻夫妻,双方只有宽宏大量,经常想到对方的好,这样才能凑到一起。于是她照着去做,做事前提前征求丈夫的意见。她也常想到自己患有糖尿病,丈夫对自己的悉心照顾,这样两人渐渐又走到了一起。而今他们婚姻已有29年,儿子也长大成人。一次,应英达的邀请,一向低调、不

善言辞的沈小萌携妻子方青卓来到北京电视台《夫妻剧场》节目,畅谈夫妻间的相处之道。

热爱写作,出版七本书

“笔头硬,文字活,文章富有生活情趣。”这是影视圈同行对方青卓文字的评价。在拍戏之余,方青卓爱写诗、随笔和散文,已出版了《中国影视圈》《红蝴蝶》《我眼中的同行》《情坠洛杉矶》等七部作品。

现从书中摘录一段,即可看出方青卓丰富的内心和斐然文采。谈到女人下厨,她写道:“女人应该是一个立体的女人,做饭的油烟味也是女人最生动的一面,你可以穿上漂亮的衣服,洒上香水,去和男朋友约会,也可以在事业上做得很出色,但做菜会让你更有女人味,更能留住男人和孩子的心。一个不愿意下厨房的女人怎么能说热



▲方青卓的剧照

爱生活呢?”看,写得多好!方青卓说:“写作不仅抒发自己的情怀,也是一件怡情养性的事。”

寻找快乐,为他人带来笑声

方青卓是个快乐的女人。她说:“快乐与健康相连是一对孪生姊妹。但快乐要靠自己寻觅,要靠自己制造。现在不是有一句话吗?快乐每一天。我就是天天生活在快乐的氛围中,即使遇到尴尬的局面、危险的境地,我也能制造出快乐,使现场活跃起来。”

有一次方青卓主持一场几百人参加的婚礼,倒香槟时不小心将杯子碰碎了,场面十分尴尬。方青卓灵机一动说:“没关系,我们东北人,‘碎’与‘岁’同音,碎了就是岁岁平安,将来这对新婚夫妇会一生平安的。这句话顿时化解了窘迫的场面,逗得大家乐了起来。还有一次乘飞机,飞机颠簸得很厉害,乘务员给每位乘客发了纸,要大家留言,顿时飞机上哭喊声一片。方青卓却十分镇静,竟然哼起了“马儿啊”的小曲。这一招果然有效,营造出了轻松的氛围。飞机落地后,机上一位记者说:“您那首歌曲,缓解了我的紧张,本来我要吓疯了。”出去旅游,方青卓总会带上十几个水煮蛋,在蛋上画上笑脸、哭脸和各种表情的脸,每个人剥蛋吃时,都会下意识地对照自己属于哪一种表情,然后发出阵阵笑声。

(下转第3版)

【本期导读】

暑期成为学生『换颜季』



第02版

暑假时期,学生暑期扎堆整容的话题又被大众讨论了起来。整容早已不是什么新鲜事,可学生为何成为了整容的主力军?

今年夏天李现为什么这么热



第09版

因为热播剧《亲爱的热爱的》,“今天你李现了吗”成为今夏人们见面打招呼时的流行语。李现坦言,他不是富二代,爸妈从小就教育他要勤奋做人,这才有今天他的成就。

冯唐言情 拿什么能打动男人



第14版

女人的魅力武器库里有三把婉转温柔的刀:形容,权势,态度。形容不如权势,权势不如态度。女人的通病是拿不起也放不下,往往是陷于留下受不了、走了又不甘心的心理陷阱。

上海市卫健委授权发布 合理用药 正大天晴药业集团特别支持

一到夏天,不少人手脚就会冒出一些米粒大小的圆形小水疱,由于瘙痒明显,给患者带来了不少痛苦。其实,所谓的“小水疱”学名叫做汗疱疹,是一种内源性皮肤湿疹样反应。好发于手掌、手指侧缘和足边缘;春末夏初多见,秋冬减轻甚至自愈。

为何夏季易发汗疱疹?

汗疱疹在春末夏初容易发病,一方面是因为它是属于湿疹的一种,而湿疹在季节转换的时候易发病,春末夏初进入梅雨季节,气候

夏天手脚总长小水疱是怎么回事?

■复旦大学附属中山医院 王强

湿热,霉菌滋生也会导致汗疱疹多发;另一方面,与患者的精神因素也有关,如精神紧张、压力大、过度疲劳、情绪抑郁、烦躁不安等也会成为诱因。此外,跟个人过敏体质也有关。

可以挤破水疱来止痒吗?

中青年是汗疱疹的高发人群,由于汗疱疹瘙痒比较明显,有些患者会去挤疱,或者将手掌放到桌子上去搓,这种做法都不可取;汗疱疹表现为皮肤深层的小水疱,有时候多个水疱融合在一起。春末夏初天气比较湿热,万一挤的不好,容易继发感染,不利于疾病治疗。

汗疱疹常规如何治疗?

汗疱疹治疗在不同时期有不同的选择。一般来说,如果水疱没有破损的,且不多,可以涂抹一些炉甘石洗剂或者樟脑霜等。有些瘙痒比较剧烈的,用药没有特殊要求的,可以在医生指导下使用一些糖皮质激素药膏,比如糠酸莫米松乳膏、丁酸氢化可的松乳膏、皮炎平、无极膏等。强效的糖皮质激素药膏,建议患者用药不超过两周。短期、小剂量的使用这些糖皮质激素药膏副作用并不大,不必过度担心。如果患者外用药效果不佳,可以口服一些抗组胺药物,和利湿祛

风止痒的中成药。后期水疱干涸后形成脱皮,露出红色新生上皮,薄而嫩,可以外用尿素脂等。

有些患者认为汗疱疹是因为体内湿气在作怪,选择了一些抗真菌药物治疗汗疱疹,这是比较常见的一种误区。不过,选用治疗癣病的药膏来治疗汗疱疹倒不会加病情,只是没有效果而已。

需要强调的是,治疗汗疱疹的过程中,忌热水烫水疱,或用利器挑破水疱或用手抓水疱,皮肤破了治疗也更麻烦。此外,要尽量避免接触强碱性物质,比如肥皂、洗洁精等。

如何预防汗疱疹反复发作?

汗疱疹属于一种内源性过敏性疾病,确实会反复发生,预防汗疱疹关键在于增加自身免疫力,放松心情,如通过适当的锻炼,需要长期的坚持,免疫力提升以后,这种过敏性疾病也会发生的少一点、轻一点。此外,可以长期吃一些利湿的食物,比如赤豆、薏米仁、芡实等。建议患者选用全棉的袜子,不宜穿化纤和晴纶的袜子,生活中尽量避免接触容易导致过敏的物质。

王强 复旦大学附属中山医院皮肤科主任医师