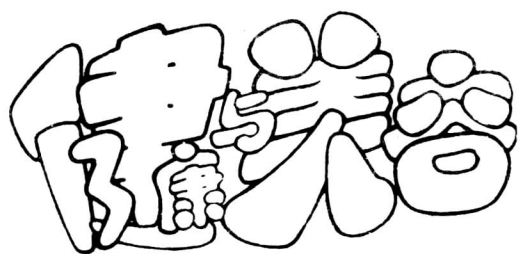


健康与美容

一九九五年
合订本

健康与美容杂志社



(双月刊)

1995 年第 1 期

总第 14 期

HEALTH & BEAUTY

本刊顾问 钱信忠 王瑞元

编 委 会

主 任 支峻波

副 主 任 余治平 吴胜利

主 编 段景花

副 主 编 刘仁富 刘俊琪

责任编辑 童 蔚

美术编辑 大 华

出 版 《健康与美容》杂志社

地 址 北京市劳动人民文化宫内

电 话 524.8226

邮 编 100006

印 制 北京通县长凌营印刷厂

单月28日出版

全国统一

刊 号 CN11-3088/R

邮发代号 82-493

发 行 北京报刊发行局

广告经营 京东工商广字0072号

许 可 证

定 价 ¥2.58元

目 录

主编寄语 1

焦 点 时 刻

血路,血路

——中国输血大危机

..... 刘书良 杨爱平 51

瑞典美容一瞥 丁芷林 27

深圳人的吃穿住行 向 帆 21

本 刊 特 稿

过大年 邹静之 4

捕捉智慧的灵感

美容公关相支撑 本刊记者 北言 6

走 近 星 座

南国一对姐妹花 虎 生 8

许戈辉本是乖女孩儿

..... 栾英杰 倪如宽 10

雪儿拿下面具心病痊愈 铁 磁 12

电视连续剧《三国演义》

大投资大制作大收益 新 生 13

美 容 师

消除皱纹 不必拉皮 美女士 14

一样的天空:家居脸部护理常识

..... 冷 明 15

睫毛液令双眼添神采 西 妹 16

唇膏色系涂画技巧 栗 子 17

节日晚宴妆	姜勇清	18
经济化妆法掌握流行感	毛晓欢	41

专家门诊

中风求诊重自测	丁小燕	20
减轻中风后脑伤害	叮 叮	20

性学艺术:SEX & ART

婚前性行为可以吗	老 神	22
SEX:非常奇妙的经验①	一 欧 编写	23
“性偏执狂”研究	马 文 编译	25

健康百叶窗

你做了年度体检吗	王俊兰	28
糖尿病防治有道	罗 雯	29
催眠治不孕	王 瑛	30
稀有血型意味着什么	孟健民	30
脑黄金:抓住智力的尾巴	古 于	31

女人街

矛盾,你的名字是女人?	瓜儿家·敏子	32
女人的美貌与福气	萧 文	33
'95穿出女性成功的气势来	天 宇	34

医学美容

隆胸女人:有人欢笑有人愁(上)	王 琳	36
-----------------------	-----	----

防癌门诊

令癌魔望而却步的		
“蓄积释放法”	天 祈	37
中药——癌症止痛的希望	吴 琪	37

心理茶座

自我肯定不必样样都好	林真珍	38
爱情经济学必修课	赵体威	39

少男少女月亮船

乡情·有缘·家·雪	黎 阳	40
-----------------	-----	----

延年益寿

水上的梦	陆书文	19
多数大夫盲于老人病		
老者就医常常遇外行	兰 兰	42
保健抗衰香油好	湘 香	43
药酒补身重选择	宁在兰	43

金色童年

孩子是天生的科学家	王起东	44
孩子与麦当劳	宋彦芝	45

春节休闲篇

美女醉昆仑	王宗仁	46
那根大辫子	红 孩	48
照像机前说假真	孙春明	49
养生美容春节菜谱	淑英 辑	5

减肥门诊部

血型减肥法	杨腊梅	50
快速减重当心后遗症	云 兰	51

男士风采

老的吃香	静眼观	52
男人潜藏的性心理	晓 梦	53

越海传真

她是天才,还是性感女神? ...	小老大	56
温柔的陷阱		
——请远离有暴力倾向的男人	木 木	58
“魔女王国”揭秘	左 文 编译	60

回音壁信箱 (p. 62—63)

征婚信箱 (p. 29 p. 33)

封面: 中央电视台节目主持人 许戈辉
摄影: 赵华强

崇高的敬礼

主编 段景花

佳节至，群情悦。伴吉庆良辰，和祥云瑞彩，借此举国欢畅之际，《健康与美容》杂志社全体同仁给您拜年，并恭祝诸君猪年大吉，万事如意！

按俗规，爆竹声中除旧岁，过了年三十，就标志着您的人生岁月已经流入另一条江河。值此，愿再次祝您航程一帆风顺！论古训，逢猪、马、羊年，便呈五谷丰登之兆，千百年来被视为“旺年”。而今，伴随着“肥猪拱门”、“肥猪满圈”的吉祥征兆，《健康与美容》杂志这一新时代的“新生儿”将迎接富足的年代，观四季八方的报喜，欣然跃入她生命中的第三个春天……

俱往矣，印迹曲折而又浓重。追忆我们的刊物所历经的横槊而又流光的岁月，我们欣慰地看到目前她已拥有庞大的读者群，她已结识了为数众多的知心朋友。想起两年多来，我们的广大

读者、作者及本刊的工作人员所共同付出的艰辛劳动……真可谓：扬幡击鼓时，万千感慨至——

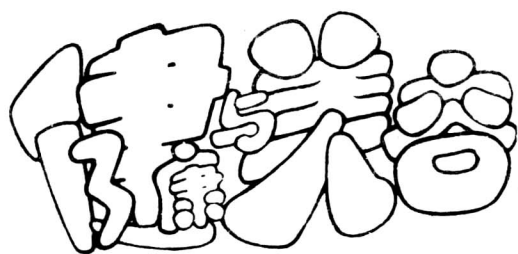


作为办刊者，我要向我们的数十万热心读者致敬！感谢您于芸芸众刊中选择了《健康与美容》。只此一点，足见您的情志高远，和对美好人生的热恋。

两年多来，承蒙各界读者厚爱，《健康与美容》杂志已安然而又顽强地度过了她的哺乳期，已成长为充满生命力的“英俊少年”。这里，同样融入了您的几多汗水，几多心血！

毕竟是鱼水之情，莲藕之恋。两年多来，我们始终本着对读者负责的态度，尽职尽责，答疑解惑，并为不幸的患者，献爱心，四方求助，举办大型应诊活动。作为较有影响的科普刊物，我们始终坚持使读者少投资、多收益的原则。在刊物定价上低于同类，即使在今年我们的期刊增加印张而各项费用均在上升的情况下，本刊价格仍顾全大多数读者的利益……尽管如此，我们依然觉得欠读者的太多，原因只有一个，为了报答您，读者——本刊的参与者、养育者、我们的知音！

愿亲爱的朋友们青春永驻！



(双月刊)

1995 年第 1 期

总第 14 期

HEALTH & BEAUTY

本刊顾问 钱信忠 王瑞元

编 委 会

主 任 支峻波

副 主 任 余治平 吴胜利

主 编 段景花

副 主 编 刘仁富 刘俊琪

责任编辑 童 蔚

美术编辑 大 华

出 版 《健康与美容》杂志社

地 址 北京市劳动人民文化宫内

电 话 524.8226

邮 编 100006

印 制 北京通县长凌营印刷厂

单月28日出版

全国统一

刊 号 CN11-3088/R

邮发代号 82-493

发 行 北京报刊发行局

广告经营 京东工商广字0072号

许 可 证

定 价 ¥2.58元

目 录

主编寄语 1

焦 点 时 刻

血路,血路

——中国输血大危机

..... 刘书良 杨爱平 51

瑞典美容一瞥 丁芷林 27

深圳人的吃穿住行 向 帆 21

本 刊 特 稿

过大年 邹静之 4

捕捉智慧的灵感

美容公关相支撑 本刊记者 北言 6

走 近 星 座

南国一对姐妹花 虎 生 8

许戈辉本是乖女孩儿

..... 栾英杰 倪如宽 10

雪儿拿下面具心病痊愈 铁 磁 12

电视连续剧《三国演义》

大投资大制作大收益 新 生 13

美 容 师

消除皱纹 不必拉皮 美女士 14

一样的天空:家居脸部护理常识

..... 冷 明 15

睫毛液令双眼添神采 西 妹 16

唇膏色系涂画技巧 栗 子 17

节日晚宴妆	姜勇清	18
经济化妆法掌握流行感	毛晓欢	41

专家门诊

中风求诊重自测	丁小燕	20
减轻中风后脑伤害	叮 叮	20

性学艺术:SEX & ART

婚前性行为可以吗	老 神	22
SEX:非常奇妙的经验①	一 欧 编写	23
“性偏执狂”研究	马 文 编译	25

健康百叶窗

你做了年度体检吗	王俊兰	28
糖尿病防治有道	罗 雯	29
催眠治不孕	王 瑛	30
稀有血型意味着什么	孟健民	30
脑黄金:抓住智力的尾巴	古 于	31

女人街

矛盾,你的名字是女人?	瓜儿家·敏子	32
女人的美貌与福气	萧 文	33
'95穿出女性成功的气势来	天 宇	34

医学美容

隆胸女人:有人欢笑有人愁(上)	王 琳	36
-----------------------	-----	----

防癌门诊

令癌魔望而却步的 “蓄积释放法”	天 祈	37
中药——癌症止痛的希望	吴 琪	37

心理茶座

自我肯定不必样样都好	林真珍	38
爱情经济学必修课	赵体威	39

少男少女月亮船

乡情·有缘·家·雪	黎 阳	40
-----------------	-----	----

延年益寿

水上的梦	陆书文	19
多数大夫盲于老人病 老者就医常常遇外行	兰 兰	42
保健抗衰香油好	湘 香	43
药酒补身重选择	宁在兰	43

金色童年

孩子是天生的科学家	王起东	44
孩子与麦当劳	宋彦芝	45

春节休闲篇

美女醉昆仑	王宗仁	46
那根大辫子	红 孩	48
照像机前说假真	孙春明	49
养生美容春节菜谱	淑英 辑	5

减肥门诊部

血型减肥法	杨腊梅	50
快速减重当心后遗症	云 兰	51

男士风采

老的吃香	静眼观	52
男人潜藏的性心理	晓 梦	53

越海传真

她是天才,还是性感女神? ... 小老大	56
温柔的陷阱 ——请远离有暴力倾向的男人 木 木	58
“魔女王国”揭秘 左 文 编译	60

回音壁信箱 (p. 62—63)

征婚信箱 (p. 29 p. 33)

封面: 中央电视台节目主持人 许戈辉
摄影: 赵华强

过大手

邹静之

北京对过年原有段极朴素的歌谣：“过年了，过年了，姑娘要花，小子要炮；老头子穿新袄；老太太要吃糕。”词句简单，大概出自那些王姬、李奶奶的口，话虽不多，但还是透出了非常淳朴的喜悦，而且说得也完全：老少男女，吃穿玩赏都说到了。旧日月里平民过年，大概也不外乎此。

过年，想想最像是长时劳累、压抑，不快后的一声大叹息。终于可以有理由放松，放纵一下，天大的事也没有年大，先过了这几天再说。平时舍不得的，今天舍得，平时不做，如抽烟喝酒，今天也不妨做做；平时有诸多的不快今天都不提了，日子像是进了另一个轨道。每个人仿佛都没有不快活的理由。想起日本民俗中的一句喊：“过年了！户户点灯！”真像是句口号，节日的口号。

过年，其实不是时间带来的一种必然，细想是人本身对生活的要求。凡生活总免不了平淡，劳累。找个理

由全天下的人一起乐乐，让那种气氛，把生活带出种别样来，大概是人类共同的要求吧。

过年先一个高兴的是小孩。欢乐许是人的本性，孩子对气氛有超常的敏感。他们看出平时严肃，乃至严峻的大人脸上有了轻松；街上人多了，寻常的日子有了一些积极；他们对食物和穿着的要求会得到满足，一些玩具意外地送到手上。他们不会对这种少有的现象无动于衷，他们用真正的高兴来回报，其实节日的氛围有一多半是孩子们营造出来的。那些很慈祥的长辈总爱说，过年实在就是为了孩子们过的。

想想也是，人长大了，吃好穿好已是平常事时，真过年了，到没了小时的那种热情。又要过年呀，转眼一年，今年没想出与去年有什么不同呀，平白的岁月流过，高兴，反而生出些伤春悲秋的冷漠来。成人过年，高兴之余总有些东西放不下，且年的内容又是那么地不易改变，所以过年也能过出点别样滋味来，这也是经历过生活后的一种滋味，是一年一年地尝过，一年一年地咽下的滋味。再没有比过年时更能觉出岁月的无奈了。

说到过年的内容，想想这些年，再看看左右。大至不外乎，一张口，一对眼，一双手（耳朵因禁止放炮可忽略了）。所谓一张口，是要吃好，家家最忙的是厨房，油烟四起，平时也并没有饿着啊，那也不行，不弄一桌子菜叫过年吗？弄了这顿弄下顿，非吃出一种厌足来，才是过年。一对眼，是要看电视，这也是新时代的一项内容，一年一年地看了，这时还要大看，看完了说没劲，也看，把欢乐都寄托在别人身上，少不了要觉得这几天人像找不着自己了，不看出空落来也不算过年。一双手更不拾闲儿，1993年除夕深夜回家，静静爬楼，听楼道里麻将声此起彼伏。想那一双双手，就

这么摸来摸去，把那些骨牌摸起来又丢下去，一块一块地丢了初一，丢十五，也是一种过吧。一年下来最累的是那双手。

不想这么过，该怎样？昨天一写诗的朋友来，说去年春节在三峡，爬山，一座座地过岭，看风景，人也仿佛被洗过了一次，没想到过年，只感到那几天的日子真是不同，惬意地让人怀恋。这是种过法，没丢什么，倒像捡了不少。也有过年为了一件事而忙碌的，写篇长文字也好，盖间小厨房也好，觉这倒把年过出平常日子了，只要自己愿意，也不算辜负了那几天。

年倒底要怎过，这最是不该由别人胡乱瞎嚷的事。充实也罢，空虚也罢，都要自己高兴是第一。不过社会发展了，精神要求不同，高兴也就有高兴的品位。所谓大乐还是自己的大乐，那位说真有平常心不过年，也可以高兴。是这样倒少了过罢年后的萧瑟感。年还要过，怎么个过法想的人越来越多，除了高兴能过出不同来，谁能说不是件快事的快事呢。

今年叫猪年。有种民间年画叫“肥猪拱门”，是个吉祥的画儿，充满对新日子的美好等待。猪在民俗里是个财富的象征。村里人家，到过年时家里门上贴春联，猪圈也贴红纸，写上“肥猪满圈”四个字，有求财的意思。农户人家有一圈的猪，那日子就有了一种富足感，怪不得一些有钱的“朴满”也做成了个猪的形状。

猪除了结实，憨厚，也还有个懒的形象。如果用猪来暗示，富足和懒就有了些矛盾。俗话说勤能致富。依我看猪年，或真有个富足的征兆，但当真要等着肥猪来拱门，这样的美事，不知于别人如何，于我是不敢想了。到了知道一是一，二是二的年龄，猪年也并不能比别的年有理由来坐等，否则真来拱门的就不知道是什么了。

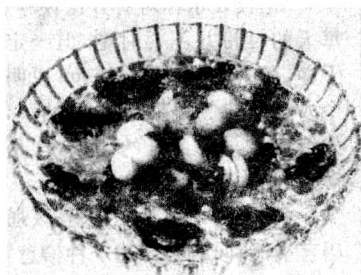
清汤人参蜇蟹

〔原料〕

水发海蜇皮 250克 人参 9克
 鸽蛋 10个 清汤 1000克
 水发海带 70克 绍酒 12克
 精盐 6克 味精 2克
 鲜菜 10克

〔烹制方法〕水发海蜇皮入冷水中浸泡6—7天,洗去沙粒,撕去血筋(每天换水一次)切成丝。人参烘干于研成粉末;鸽蛋入冷水中煮熟,放入冷水浸渍后去壳;水发海带洗净,入笼蒸熟,取出铺平,用螃蟹工具刀按10只蟹。

净锅置于旺火上,掺清汤,人参粉烧开,加绍酒、胡椒、精盐、鸽蛋、海蜇丝入汤中余一下,立即入汤盆,鸽



蛋摆盆中间,放上螃蟹浮游,鲜菜细叶余一下入汤面即成。

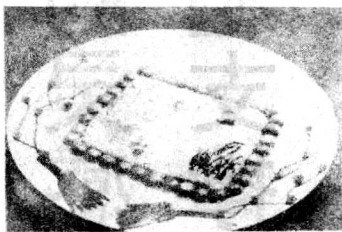
〔功效和特点〕海蜇味咸性平,有清热、降压、化痰、消积、润肠、安胎等功效,还含有类似乙酰胆碱的作用,能够扩张血管、降低血压、配人参补元气,鸽蛋补肾气,清肠营养丰富。成菜后,质地嫩脆、滑爽、味鲜适口,为筵席汤菜之一,并为防病健身延寿之食品之一。

一品豆腐鹌蛋

〔原料〕

嫩白豆腐 450克 鹌鹑蛋 36个
 木香粉 7克 菜菔子粉 10克
 鸡蛋清 3个 精盐 7克
 味精 2克 熟猪油 130克
 胡椒面 1克 胡萝卜 20克
 葱 4根 芹菜心 30克
 干豆粉 18克

〔烹制方法〕选用嫩白豆腐,去表皮,放入丝萝筛内揉成茸,盛于碗内,加蛋清、精盐、胡椒粉、味精、熟猪油、中药粉、干豆粉搅成豆腐糝,倒入条盘内抹平,做成20厘米长,12厘米宽,1.5厘米厚。鹌鹑蛋煮熟,去外过壳,放入卤水内煮入味,摆入豆腐糝四边,嫩芹菜心、葱等入沸水余后捞出,芹菜心摆入左边,青菜叶点缀在下角,葱叶、小花、红萝卜切柳叶长片,摆于盘的边缘,呈对称式图型。



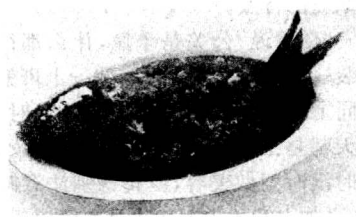
〔功效和特点〕豆腐营养胜牛奶,含蛋白质是植物性食品最高的,还有优异的医疗价值。李时珍说:“宽中益气,和脾胃,消胀满,下大肠浊气”及“清热散血”等功效。配木香、菜菔子粉专入脾、胃、大肠经,消食异滞,消胀除满作用。治消化不良、食积气滞,胀痛等。再配鹌蛋,益气血,强筋骨,蛋中各种氨基酸齐全,是各种虚弱病者,老人、儿童和孕妇的理想滋补食品。成菜后,形态美观大方,色白,柔软细嫩,清爽适口。

茄汁菊花鱼

〔原料〕

青花鱼(1尾)约550克 干细豆粉180克
 菜油 2000克 番茄酱 80克
 大蒜 40克 生姜 30克
 葱 30克 绍酒 30克
 醋 30克 酱油 15克
 鸡汤 400克 精盐 10克
 水豆粉 25克

〔烹制方法〕姜、蒜、葱洗净,姜、蒜分别切成细米粒,葱切细花,鱼去鳞、腮、内脏洗净,把鱼片下,鱼皮朝菜墩面上,用刀将鱼腩肉先斜刀骗完,把鱼肉转90度角,再直刀骗,骗至皮(不伤皮),刀距0.4厘米,切成边长4厘米的正方块,10—12个,盛于碗内,加盐4克,绍酒10克拌入味后,将干细豆粉内扑一层粉,把鱼块对角抄叠,即成菊花雏型,放入大漏瓢内,入七成热的油锅中,炸至鱼花浮于油面呈浅黄色时捞出,摆于盘内。



鱼头、尾码味上浆炸熟,摆成全鱼形。

净锅置于旺火上,下菜油50克烧至六成熟,下姜米、蒜米、番茄酱、葱花炸炒出香味时,掺鸡汤、豆油、盐、绍酒,醋烧沸,加味精、水豆粉勾二溜茨,淋明油约10克,浇于鱼花面上即成。

〔功效和特点〕青花鱼,又名鲑鱼、鳟鱼。富含核酸和蛋白质等营养素,核酸能强化血管,增加细胞旺盛分裂,益体力,能保持青春,防止老化,治慢性肠胃病、肺癆损伤、神经衰弱,成菜后形状好看,酥软适口,味道别致。

淑英辑

本刊记者

北言

化妆表示你对对方比较尊重,每天的打扮并不要时髦,但一定要干净整齐,化上一点淡妆说明你已经准备好,新的一天开始了……

她们是一些不容忽视的女性,担任大饭店、商社公关经理的职务。她们说,公关是一门艺术,不是信手拈来的事,外貌好,固然有优势,但不是最重要的,主要是脑子里要有货,什么样的话题,你都要能对应……心智能否胜于脸蛋,请听她们的经验之谈。

常红 (Kate Chang) 北京贵宾楼饭店公关部经理

“酒店的工作要求工作人员化淡妆。我认为化妆之后可以提高工作效率。如果你看到镜中的你是懒洋洋的,工作肯定就没有效率。我追求一条,不搞得花里胡哨的,不追求时髦,要能体现职业的特点。”

“俗话说‘公关是个筐,什么都往里装’作为公关部的经理,我一上班就如同上紧了弦,一干就是十几个小时。每天都是上班前抓住10分钟化淡妆。平时没时间做美容,但我特别注意睡眠,再加上我的先天优势是皮肤白皙,肤色较好。我的美容诀窍就是——充足的睡眠。”

“谈到我的职业,我一向很敏感,很怕报界作些俗气的报道,好象只要是脸长得漂亮的,就能干公关工作,好象公关只是迎来送往,这些都是极浅层次的理解。有这样一个例子。去年,我参加一个国际博览会,遇见一个杂志的主编,他的杂志是专门介绍饭店的,叫《亚洲最好的》。他说,我在北京只知道某某饭店,我只给这家饭店做宣传。我当时听了觉得很尴尬。自己的企业不被别人了解,作为公关人员就意味着自己的工作没做到位。我决定尽量说服他改变看法。我就给他讲贵宾楼是怎样的,谈了一个多小时,最后他说:你赢了。一星期后,我

到维也纳开世界一流酒店组织成员年会,又见到他,彼此加深了印象。一个月后,他突然打电话,说听了我的话来北京,要看看我们的饭店。这回他参观了贵宾楼,带走了材料,把我们的资料就收入进去了。我们没花一分钱。而他的杂志卖得很好,不是赠送,每本50美金。这看来是一件小事,但是如果你凭借自己的智慧,经验,从事公关工作,你说服的是一个人,而他面对的是成千上万的读者。

这个效益对饭店来说也是很大的。这件事说明,如果没有抓住这个机会,没有能力,只对别人陪笑脸,什么也做不成。希望报界对公关工作给以正确的导向,纠正以往对公关小姐偏狭的理解。”

许丽德 (Linda Xu) 北京对外文化交流服务中心公关销售部经理

“化妆表示你对对方比较尊重。每天的打扮并不要时髦,但一定要干净,整齐。化上一点淡妆,说明这个人已经准备好了,可以开始了,首先给对方一个良好的印象,这是非常关键的。”

“做公关销售工作,人与人通过语言交流,向对方传达一种信息,还有感情的交流,身体语言。化妆之后

美容公关相支撑 捕捉智慧的灵感





傅志宏在长城

后精神会更好一些,要是没化妆就觉得这一大好景还没有开始。当你身体不好或不舒服时,就更爱化妆,以增加一点信心。”

“我平时一周或两周去美容院做皮护。我去的是同一家美容院,这样彼此熟悉之后,彼此间容易沟通。晚上如有个重要的宴会,或重要的见面,她们都可根据我的要求,做特别的美容护理。”

“我所用的化妆品都是名牌,我对名牌比较有信心,从卫生的角度来讲也让人放心。我喜欢用日本资生堂的



傅志宏和她的同事们

体虚便秘可食黑芝麻粥。先将黑芝麻15克炒香,另用白米30克煮粥,粥将熟加入芝麻、白糖或蜜,再煮沸即可。

产品,因为他们对东方人的皮肤研究得比较透彻。唇膏和眼影用依丽莎白·雅顿的。我认为东方人只适合用沙滩色的眼影”。

“现在招公关小姐的广告,只是要求身高多少,年龄怎样,似乎并不要求大脑。这怎么能说是公关呢?公关是一门艺术,不是信手拈来的事。你会碰到各种各样的客人,各种档次的。那时你代表的不光是你个人,而是国家的利益,是民族的素质。公关的人又是干实事的人,外形好,

当然容易让人接受,但不是最重要的,主要是脑子里要有货。在与客人讨论时,不管什么样的话题,你都要能行,尽管你对这个话题可能并不熟悉,但你依然要用自己的聪明才智来回答这些问题。”

傅志宏 (Sally Fu)

建国饭店公关经理

“我对化妆没有什么特别的研究,完全是因为工作才涂些口红。我在贵友商店曾咨询那种化妆品好,后来就选了旁氏的洗面奶,又选了高丝乳液和养颜露,再加上唇膏,一共一百多元,可用好几个月。我的肤色不错,可能是营养较好的原因。所以我的美容可能就是比较重视食补,并且爱打网球,爱游泳。”

“我是干服务员出身,后来又干销售,现在又做公关经理,已经干了10多年。自身的修养是我们的根本,漂亮是年轻时的资本。只有具备了知识、经验、和气质,才可长期做这项工作,只有到达了这样的高层次,才可能干到四、五十岁。我不觉得这行是20岁女孩干的”。

“我认为上班是一种享受,使生活充实,没有工作就没有劲儿了。我不喜欢做家庭妇女。但我也不一定做什么女强人。活着,要树立一个理想,作为女人,我认为生孩子是一个理想,干好喜欢的工作也是理想!”

南国一对姐妹花

虎 生 文 并 摄 影

金秋十月，与北京电视台毗邻的“皇苑大酒店”里格外热闹。来自全国各地的几十名记者与众多的影视明星济济一堂，共同参加第12届“金鹰奖”颁奖典礼。

被称为南国一对姐妹花的左翎和普超英格外抢眼。平常薄施脂粉的左翎浓妆艳抹地出现在众人面前，一副娇羞妩媚的古代美人形象。普超英撑开一把花伞，显得俏丽乖巧，随和而善解人意。她不时摆出各种姿式让记者拍照，顽皮的动作让人忍俊不止。

适逢左翎“飞天”夺后，普超英摘取“飞天”女配角桂冠，姐妹俩春风满面，笑口常开。“典礼”之后，谈及感想，左翎仍不失淑女风范：王姬能获取“金鹰奖”最佳女主角奖，我很高兴，当然如果我能获双奖更好。言语之间并不掩饰自己的自信心。普超英大大咧咧，更是坦率直言：揭晓前，大家传得特别厉害的是王志文和江珊。至于这次“金鹰奖”最佳女配角嘛，刘蓓也当之无愧，我之前我也想到会是她的。

不过我能获提名奖,说明观众对我也很喜欢,所以当我坐飞机来参加这次聚会时,心情特别激动。

花开两朵，各表一枝。先说淑女左翎，少女时代第一次上镜，就在影

片《死亡与少女》中饰演让老人寄托着生命希望的善良少女。之后又在电影《爱滋病患者》中饰女2号，一位具有超前意识，对生活浪漫又充满憧憬的女大学生。那时，左翎还是蹦蹦跳跳，爱说爱笑的年龄，天生一副端庄清秀的模样，文静而大气的气质，引起导演们的注意。电视剧《商界》、《深圳人》崭露头角，一部《情满珠江》，她把一个饱经风霜、苦难的女人梁淑贞塑造得令人一咏三叹。左翎日益被广大观众熟悉和喜爱。近一时期，拍摄档期排得满满的，先是20集电视剧《住别墅的女人》，现在又在拍摄《中



国空姐》。这期间经历了不少有趣的事情。

1994年6月，记者来到北京京城大厦一家房地产公司办公室，采访正在拍摄《住别墅的女人》的左翎。摄影机架在办公室的一角。剧情很简单：刘蓓饰演的秘书王小惠被老板（汤镇宗饰）指责了几句，心情不好，总经理（左翎饰）前去安慰。拍摄现场，性格稳重的左翎反应机敏，导演一句提示，一个手势能被她领悟得颇为到位。

这场戏拍得非常顺利，一次通过。刘蓓撅起小嘴嘟嘟囔囔的样子十分可爱。左翎大姐大的身份亦十分得体。导演陈燕明满意地说，蓓蓓一撅嘴，左翎跑断腿，配合的没治了。左翎在拍和汤镇宗的感情戏时，有一个拥抱贴脸的亲热镜头。俩人戏前不但不交流，甚至连话都很少说。汤镇宗一闲下来就看智力连环画，左翎则看剧本聊天。摄像机前左翎稍加酝酿，感情便十分投入。汤镇宗则不然，进入角色较慢，以至拥抱左翎的手微微发抖。不过，汤镇宗毕竟久经“沙场”，很快便调整好创作情绪，并且找到感

觉,戏就很稳。由于《别墅》的方梅华和左翎以前塑造的《商界》、《深圳人》的角色相似,左翎演起来轻车熟路,常常是大致看一遍剧本,记记台词就上镜。陈燕明导演戏称左翎是不用功演戏好的演员之一。左翎笑着说:“之一”,很准确,因为汤镇宗啦、刘蓓都是挺棒的。”

1994年8月,暑气还没有在京城大地消退的时候,左翎走出《别墅》进入《中国空姐》,饰演乘务长周晓芸。左翎在位于首都机场附近的乘务员培训中心体验了一段生活。这期间和空姐们一起在飞机上为乘客服务,亲身体会到了空中小姐的生存状态和精神世界。左翎非常喜爱周晓芸,她说:“周晓芸是生活中的强者,任何

时候都不失楚楚动人的魅力。她本着积极生活善于生活的人生观,以自己周到细致创造了良好的人生环境。当她和童真一起率80名空姐赴中东援救中国劳务人员时,在炎热的沙漠机场上,因中暑而昏厥。生活中的周晓芸想赢得全部,她以大胆和周到获得了一个好男人方紫平,同样又聪明地劝说方紫平辞退了女秘书,不能不说她是一个具有强烈现代意识的成功者。”穿上空姐制服的左翎显得英姿飒爽,富有成熟女人的韵味。问起她何以保持较好的容颜和优雅的气质。她的回答很简单:多读书,多拍戏,衣着随意得体。

普超英曾演过不少正面角色:大学生、教师、女记者、女厂长等,但都没有给她赢得声誉。相反地,她塑造的变态女、寡妇、军妓、歌妓使她令人刮目相看。以至于她自己认为,演正面角色,反而觉得很压抑:“我觉得,一副好脸演坏的角色,反而更加深刻。我觉得电影《女人花》我演得比电

视剧《情满珠江》好,更顺畅,也更贴切。”但实际上却是,她在长篇电视剧《情满珠江》饰演的谭蓉,使她得到“飞天奖”,她使更多的观众开始熟悉她。

象很多女演员都和一位优秀导演长期合作一样,普超英与王进导演已经合作了5次。从《出嫁女》、《骚动的乡风》、《女子戒毒所》、《情满珠江》到《女人花》,普超英的演艺生涯开始了“坏

女人”系列,而且一步一个台阶,使她获益匪浅。在影片《女人花》中,由普超英饰演的尚美菊就是收养“妹花”的“自梳女”首领。尚美菊是个出身富贵的千金小姐,因被恋人抛弃而仇恨所有男人,誓死不嫁。父母无奈,给她一座大院独居。采访普超英那天,她正准备行装,赴京接受中国电影表演艺术学会颁发的“学会奖”。那是因她在影片《复仇的女人》中饰演金庄花而得到的。普超英特别喜欢美菊这个角色。



当初王进在《出嫁女》中用她,只有两场戏,是演那些女孩的婶婶。可能是看她演得好也认真,王进以后拍《骚动的乡风》、《女子戒毒所》、《情满珠江》都用了她,而且戏份越来越重。王进曾对记者说,电视剧《情满珠江》里普超英的表演相当出色,很有可能获奖。普超英呢,一直强调自己是“出小力占大便宜”因为找到了王进这样一个好导演。

左翎和普超英都是珠影厂的当家花旦。在平时姐妹天各一方各拍各的戏,难得相见。这次“金鹰奖”同住一个房间,相处得十分融洽。当记者要求姐妹俩合影时,左翎将普超英拥进怀里,真象个大姐姐的模样,随着“咔嚓”一声响,记者拍下来一张难得的姐妹合影。普超英赶紧叮嘱记者:“别忘了给我寄照片啦!”记者截稿时才记起:嗨!当初竟然忘了问她的通讯地址呢。



许戈辉本



是乖女孩儿

栾英杰 倪如宽 摄影 赵华强

许戈辉，一个未脱天真气的姑娘，已是中央电视台颇有影响的《东西南北中》栏目的节目主持人了。

动不动就语出惊人

说不上是怎么回事，许多人单从许戈辉的外表就能判断她小时候是个乖孩子。

许戈辉回忆说：“其实现在回过头一看，有时候我也不是特别乖。比如大人告诉我如何去做某件事，那么我就会琢磨琢磨，换一种方法这事能不能同样做得成，想再辟一条蹊径。”许戈辉也的确不“乖”，小时候上外语课，课前5分钟，值日生都要求大家用

外语说几句话，练练口语。大部分同学都是用学过的句型说“天气怎样啦”或寒暄的话。许戈辉觉得翻来复去地重复这些没意思。轮到她的时候，她或是用外语给大家讲一个故事，或是念一首小诗，再不就是猜个谜语什么的，和人家不一样。

18岁那年，许戈辉参加中央电视台青年节目业余主持人大赛，因机智回答一道风马牛不相及的试题而给观众留下了深刻印象。那道题，是这样的：请把足球、筷子、辞海连成一句有情节的话。你猜许戈辉怎么说的？“各位观众，生活百科节目又和您见面了，今天我们要说的是足球运动的来历；筷子能做什么，您怎样才能成为

一个比辞海还丰富的人？”赢来一阵掌声，许戈辉初试锋芒，就拔得头筹，获大赛第一名。

当初并不喜欢电视

从小学接触外语开始，许戈辉的父母就希望她日后能从事外事工作。她自己 also 幻想当一名外交官。儿时的幻想是飘忽不定的，等到大学快毕业时，她的兴趣已经移到广告创意上了，连毕业论文写的都是广告方面的内容。正是出于这个原因，尽管她在青年节目主持

人大赛中曾技压群芳，但当她大学毕业面临电视和广告这两种选择时，她没有选择前者，而是去了一家广告公司。当时她的想法很简单，就是想自由一点儿。但没过多长时间，许戈辉就和那儿“拜拜”了。她认为“广告公司太拴人，坐班不说，重要的是不注重开发员工的思维和潜力”。喜欢独立思维的许戈辉自然不会在那儿久留。

继主持青年节目《12演播室》之后，许戈辉又跟着《正大综艺》外景队工作。随着时间的推移，她喜欢上了电视这一行。想法也不象以前那么孩子气了。她说：“任何一种艺术形式都带着一种精神，电视是一种重要的大众传播媒介，它的意义不是唱唱歌，

跳跳舞,它在很大程度上影响着社会的观念。我现在是越来越喜欢这项工作了。”

腰里别个斧子把

从1990年到今天,许戈辉已经连续三届主持了“国际合唱节”,两次主持“国际民间艺术节”。第一次主持国际民间艺术节时,她大学未毕业。说起来,那次的机遇颇有点偶然,主办人与许戈辉的父亲认识,向她父亲求援:“我们合唱节需要英文报幕员,你女儿英语不是挺好吗,给我们报幕怎么样?”她父亲说:“可以试试。”许戈辉从未在这么大的场合露过脸,但竟然一点儿不怵,父亲和她一说,她一口应承了。主办单位又请了一位专业团体的报幕员,二人分别负责中、英文报幕。开幕式报完后,反映很好,许戈辉气质、形象、风度、语气倍受主办单位青睐,以后所有场次的中英文报幕干脆让她一个人给包了。

民间有一句俗话,专门用来形容夸奖小孩子有胆量,叫“人小鬼大,腰里别个斧子把”。把这话送给许戈辉是再也合适不过了。这斧子把便是她的自信,她那扎实的文化功底。去年首都举办“迎九五世界妇女大会三·八晚会”,筹备组商讨邀请哪位主持人时,有人提起了许戈辉。但也有人担心,许戈辉太年轻。把个主持人掂量来掂量去,最后还真非许戈辉莫属。

代表们终于达成了共识:年轻有年轻的优势,能体现出中国妇女的朝气,而且重要的是中外文一人包揽,更能显示新时期中国妇女的文化素质。

必须塑造自己

许戈辉出名了,但她始终保持着冷静的心态。有朋友问她:“你现在成名人了,有什么负担和苦恼吗?”“我从未感觉出,可能是名气没那么大吧,所以还没有高处不胜寒的感觉。”她是这么看的:“不是我自己如何如何,而是大家还能容忍我。我不是广播学院毕业的,如果是广院科班的,



那么一些专家和观众就会说,这个地方处理的不够,那地方处理过火或欠缺什么的。我必须自己知趣。”

为提高自己,许戈辉一有空闲就观看国内外主持人的节目。按她的话说是找找差距。她最喜欢卫视台合家欢节目中一个美国主持人:“她往那一站,就是个形象,就那么戳得住,那么有魅力,没法叫观众不喜欢她。”港台主持人的风格,大陆观众一直存在不同看法,一种看法是嫌她们咋咋呼

呼。许戈辉自有独到的见解,“你仔细观察,咋咋呼呼的表面底下有很多可取的东西,比如随机应变——可以把一个很大的事件以一种很轻松、很幽默的语调表达出来。港台的文化背景和我们不同,但她们的某些技巧是可取的。”

那么,做为主持人,许戈辉追求什么样的风格呢?“我当然有自己的想法和追求,但很难用语言表达出来,落落大方,温文尔雅,自然纯朴,幽默风趣……但似乎都只是一个方面。杨澜是大方,倪萍是大方,李修平也是大方,但每个人的大方又都不尽相同,很微妙。总的来说,我希望自己

有灵感、有思想,让人感觉到每一句话都是你说的,不是说完了就完了,而是有内容在里边。希望节目出来后,观众会说,这个栏目真适合她,或者说,这个栏目不应该是她的,但我们不看这个栏目,也要看看这个主持人。中国有句古话,叫为文善变,处世不雕,主持人也情同此理,不

能刻意雕饰自己。主持人不是演员,不可能塑造各种形象。曾有朋友问我,主持人和演员有什么区别?我说,演员塑造别人,主持人必须塑造自己。”

许戈辉现在越来越火,每逢佳节,她就向观众走来,在众多主持人当中,她已经成了一个引人注目的佼佼者。面对这些,许戈辉同样十分冷静:“主持人的文化素质反映国民的文化素质,我的差距还远着呢。” ●

雪儿拿下面具



铁 磁

好莱坞影歌双栖女星雪儿自出道以来,习惯以标新立异的作风和惊世骇俗的形象出现在公众面前。这一阵子似乎在养精蓄锐,很少在大众场合露面,也不象以前那样绯闻不断。据她表示,现在正处于冬眠时期,身边虽无护花使者,心灵却有彻底解放的轻松感觉。

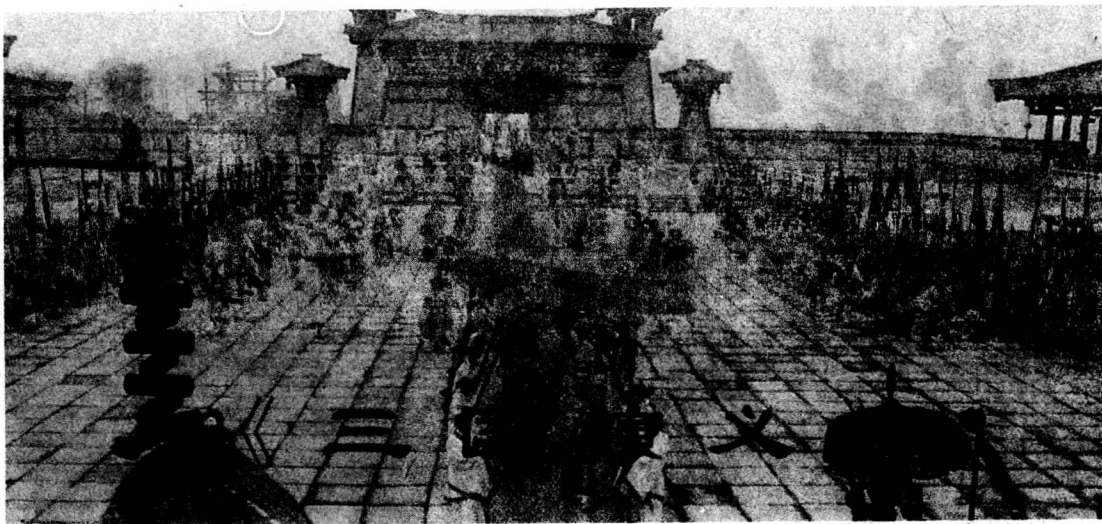
这位并不避讳承认现已48岁的女星说,过去她爱以诡异的装扮、大胆的行为来掩饰真实的自我,生怕把自己实际的面貌坦露出来。叛逆的作风对她来说,犹如一张面具,让别人只看到她的外在行为,而无法触及她的内心世界。

然而长期以来费力掩饰自己所产生的压力,使她罹患学名为“艾普斯坦——巴尔症候”的疾病,说穿了,就是长年的疲劳引发的神经衰弱现象。

经过细心的调养与休息,雪儿如今已痊愈。这场不大不小的病也让她想通了,不必那么费劲的掩饰自我,应适度地释放自己真实的一面,可让自己活得松驰些。

雪儿又说,她的叛逆性格可是不会改变的。因为她实在厌恶好莱坞的虚伪作风,看到好多伪君子自大自满的德行。她就忍不住要做些好象很傻又不合时宜的事,来“吓唬”他们,借以戳破这些人的面目。就算别人指责她这样的行为“太不成熟”,她还是不在乎。

雪儿不再掩藏真实的自我。●



大 投 资 大 制 作 大 收 益

新 生

由中国电视剧制作中心投巨资1.7亿拍摄的84集大型电视连续剧《三国演义》，首开我国电视剧大制作的纪录。在令人咂舌的天文数字面前，每个观众都会提出这样一些问题：这么多的钱是怎么花的？巨额投资收回了吗？又产生了多少经济效益呢？

记者走访了该剧总制片人任大惠、制片主任之一尤世军。他们说，投资分两部分使用，近一亿元用于建拍摄基地，七千万元则投入直接拍摄。经济师尤世军算过一笔帐：《三国》起步是在涿州搭建了我国两大最大摄影棚，每个棚的面积为1200平方米，两棚共约耗资40000万元；无锡的“唐城”和“汉城”共约耗资2000万元；涿

州的“汉城”、“街道”、“铜雀台”约耗资3000万元；服装1千余种，3万多套，耗资约500万元；道具近7万余件，耗资700万元；再加上无锡的“吴王宫”、“水寨”、“甘露寺”等，共耗资一亿多元。“以戏带建”的好处是缩短了摄制周期。

《三国》剧组的人有一句口号，“上要对的起祖宗，下要对的起观众”。这样的大成本制作，剧组人员只获得每集120元的最低报酬，一天的伙食费仅15元。用他们的说法是把钱花在戏上，花在艺术上。只要是艺术上需要，再多的钱也要花。为解决《赤壁大战》的战争场面和错综复杂的水战及“火烧”战船的拍摄难题，他们组建了特技美工组。特技组参照实景的数据，以8:1或12:1的比例，缩微制作了140艘模型船，150顶军帐，水寨门、

点将台、寨门10座，草人4000个，将士（石膏人）1500个，军旗2000面，粮仓30座，曹营水陆寨各1座，仅此一项便耗资几十万元，取得了特技与实拍融为一体的艺术效果。

秋天是收获的季节，《三国演

义》的大制作以及剧组几千人付出的巨大劳动和心血也终于没有白费。泰国梅地亚公司率先以每集6000美元的价格购买了《三国》在泰的播映权与录像带发行权，并于8月14日起在本国电视台9频道黄金时间播出，一时间在泰国掀起“三国热”。

泰国的“三国热”极大地刺激了一些周边国家，现在日本广播协会（NHK）以每集6000美元的价格购买了《三国》在日的卫星播放权和录像带发行权，目前正在译制；香港亚州电视台以每集7000美元的价格购买了播映权，正在制作粤语版，将在年初播映；韩国与马来西亚、新加坡以每集6000美元的价格购买了播映权；台湾地区和菲律宾、印尼等国家的相应公司正在与中央电视台节目代理公司进一步洽谈购买《三国》的播映权和录像带发行权事宜，待签协议。

目前，《三国》的发行势头良好，再加上中央电视台第一轮的广告收入，该剧用于直接拍摄的全部投资已基本收回；第二轮播放的广告收入便是净赚。片头内广告以15秒计，每条5万元，每集可带6条广告，84集可收入约三千八百万元。至于拍摄基地的近一亿元投资主要靠旅游和场租回收。每天的门票收入平均约20万元。资金回收的速度已超过了热门的房地产业。这样的大投资大制作难道不值得吗？



消除皱纹 不必拉皮

美女士



本世纪末美容外科技术日新月异，爱美的现代女性想恢复年轻的容貌，不一定非得上手术台拉皮了。美容医学以注射、埋线网和脱皮的方法去除脸上的皱纹、改造脸型。医生竭尽可能不用手术刀来实现女性的心愿。

以下是几项国外最新美容技术的资讯：

造型美容

目前在法国最常用、效果最好的方法是造型美容。1992年这个方法才经核准使用。造型美容是将粉状多甲基丙稀酸混合凝胶注入皮脂中。多甲基丙稀酸微粒非常稳定，不会移动，适合用来消除脸上、颈部手上的皱纹。实际作法是将凝胶沿着皱纹注射入皮肤内，刺激细胞的再生。注射后必须等三个月才有明显的效果。三年后，人体皮肤分泌的胶原纤维就会完全包裹住这些微粒，所以在注射完后，脸上的皱纹将慢慢消除，愈来愈见平滑。这种注射只需在三个月中进行两次，便大功告成。这是目前最受欢迎的方法，简单而且彻底，永久除皱。

密网法

治疗皱纹，现

在还采用一种更有效的办法叫密网法。使用这种方法的灵感来自纺织技术。先用针在皮肤层画出沟道，将纯度99.9%的金线以皱纹垂直的方向埋入皮肤中，金线一方面可以填补皱纹，一方面又可以刺激皮肤层的胶原纤维和弹性纤维使其因外来物介入而被刺激重新分泌，使皮肤表面产生光滑、弹性的效果。它的成功率是85%，而且金线对人体完全无害。这个方法适合用在脸部下围，颈部和露肩部位。尤其是换肤两、三年后的人可以用来加强换肤效果。手术后要等两个月才能看出成效，可以保持5年。

脱皮法

以化学药品敷面为主，适合有斑点，肤色浅的人使用。从1986年开始，一些新的脱皮法在国外取得很好的效果。这个方法适用在脸上有斑点，青春痘痕迹，表皮

皱纹、皮肤缺乏光泽的人。脱皮法最适用于肤色浅的人。

脱皮的方法有许多种：用机器磨、以微晶体推磨，用化学药品敷面等。

为了减少病患的痛苦，现在大多以化学药品来脱皮，常用的有酚、三氯醋酸、间苯二酚等，调配三种溶剂，根据皮肤的特质来决定用药的种类和浓度。脱皮的范围愈大，药物浓度应该愈稀，敷在脸上24小时后除去，但是病人必须接受1~3星期的皮肤复生保养。

以上的方法各有优点，最重要的是医师的判断，根据客人的肤质需要决定所采用的方法。美容不再是女人专利，愈来愈多的男人找上美容医师。目前仅法国美容发展协会就有1600余名合格的医师。美容手术的意外并不如大家想象的，发生的那么频繁，只要是合格医师，就算初次手术结果不令人满意，也可以经由第二、三次补救，不至于完全失败。