

CCTV
中华医药

十年央视热播的金牌健康栏目
牵引无数观众的美丽健康使者

懂得健康

懂得生命



洪涛
编著

上海科学技术文献出版社

CCTV《中华医药》主持人 洪涛

十载国医养生解读

十年健康人生感悟

十位名人健康要诀

十则生死健康故事

给您战胜疾病的无上勇气

让您的身心共享和谐健康

CCTV 中华医药

懂得健康

懂得生命

洪涛 编著

上海科学技术文献出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

懂得健康 懂得生命/洪涛编著. —上海: 上海科学技术文献出版社, 2008. 8

ISBN 978-7-5439-3647-8

I. 懂… II. 洪… III. 保健-基本知识 IV.R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第102600号

责任编辑: 张 树

装帧设计: 北京龙马天扬文化传播有限公司

钱 祯

懂得健康 懂得生命

洪 涛 编著

出版发行: 上海科学技术文献出版社

地 址: 上海市武康路2号

邮政编码: 200031

经 销: 全国新华书店

印 刷: 常熟市人民印刷厂

开 本: 787X1092 1/16

印 张: 22.75

插 页: 2

字 数: 327 000

版 次: 2008年8月第1版 2008年8月第1次印刷

印 数: 1-10 000

书 号: ISBN978-7-5439-3647-8

定 价: 38.00元

<http://www.sstlp.com>

序

懂得健康
懂得生命

老友洪涛和其团队新作《懂得健康，懂得生命》即将问世，可喜可贺。我想这不仅是我个人的一种期待，也是十年来，每一个受益于《中华医药》栏目，受益于洪涛的观众、朋友们期待已久的事情。

说起《中华医药》栏目，这些年来，本人有幸与之相伴相随。这档栏目今年恰逢创办十周年，一个电视栏目，能够保持十年不衰，这在中国电视荧屏上实属不易。我想，《中华医药》的生命力和其独特的价值是多方面的。应该说，它在三个维度上，创造了中国电视的一个标杆。

其一，在中国对外文化传播的大格局中，《中华医药》栏目起到了一个以中华优秀传统文化为载体，进行对外传播的窗口作用，因此也成为了一个凝聚全球华侨、华人文化认同与民族情感的重要平台。

其二，在世界健康传播大格局中，《中华医药》面向世界，传播东方人特有的健康观和生命观。在人类面临新的生存环境挑战的今天，如何找到一种和谐、有效的健康之道显得尤为重要。在这方面，《中华医药》经过自觉而独特的探索，作出了不可替代的贡献。

其三，在中国电视传播的大格局中，《中华医药》形成了自己独树一帜的品质和风格。近十年来，中国电视事业进入了新的全面探索阶段，电视传播领域面临空前激烈的竞争，以何种内容、形式来赢得观众的持续关注，的确是摆在所有电视从业人员面前的一大难题。在社会效益与经济效益，公益性与市场化，美誉度、影响力与收视率之间，如何保持一种平衡，说到底，就是节目如何做到又叫好又叫座，成为一个十分值得探讨的问题。在这方面，《中华医药》经过十年的努力，在选题把握、节目生产、宣传推广等方面形成了一种自己独有且行之有效的方式。尤其是在健康服



务类节目很多只追求短期效益和市场回报，多少带有急功近利心态的环境下，《中华医药》仍然始终如一地坚持高品位、高品质，保持着作为国家大台栏目应有的责任感和公信力，并将其真诚的人文情怀渗透到节目传播的每个环节中，创出了中国电视健康服务类节目中的一个难能可贵的优秀品牌。

说到洪涛，作为《中华医药》迄今为止唯一的主持人和现任制片人，在《中华医药》的创办和发展的历程中，无疑是最具标志性的人物。在这里，有几个场景让我难以忘怀。

记得1998年的初夏，在栏目开播之前紧张的筹备中，我与栏目的首任制片人刘文以及洪涛等人，在中央电视台一间办公室不足8平方米的隔断角落里，挥汗如雨地工作着，大家都对这个即将诞生的新生儿充满了兴奋、紧张与期待之情。当时的洪涛清丽而稍显青涩，俨然一个刚出校门的女大学生。她是我认识的所有主持人中最不像主持人的一个，是个言语不多，斯文甚至腼腆，非常内敛的年轻主持人形象。此后，在一个又一个的节目策划工作中，我与洪涛有了更多的交流机会。和栏目组的同志聚在一起的时候，洪涛总是坐在最不引人注目的角落里，而且悉心地照顾着身边的每一个人。

可以说，《中华医药》栏目能保持十年不衰，很大程度得益于洪涛内心深处的真诚、平和、质朴和大爱。几乎所有认识洪涛的人都从她的一举一动、言谈话语中，体会到一种如沐春风般的温情，和温润如玉般的纯净心灵。这种温柔与善良，亲切与贴近，呈现在电视荧屏中，也让观众感受到了一种发自内心的关爱。

我知道，洪涛十年来接收到“铁杆粉丝”的电话与信件数不胜数。鲁迅先生说过，从血管里流出来的是血，从水管里流出来的是水。一个电视节目主持人，最大的魅力当属人格魅力，是否以真诚、真爱、真心面对观众，这是无法掩饰的。多少红极一时的主持人，如流星般划过，但洪涛依

懂得健康
懂得生命

然故我地保持本色坐在主持台前,无论外面的世界有多少变幻,她发自内心的真爱与真诚,依然时时在感动着我们。正如洪涛在写给海内外观众的春节寄语中提到的那样:“中医养生之道,不在求仙丹灵药,而首在养心调神,养心养性可称是养生之道的‘道中之道’;我也因此得到启迪,以感恩心待人,以平常心处事,力求表里如一,不愠不火。”

从某种程度上讲,洪涛已经超越了个体层面的意义,而具有了电视传播、健康传播和文化传播的符号作用。海内外的观众朋友,从洪涛身上感受到的不仅是她个人的关怀,更找到了健康观念、生活态度和文化认同等多方面的启迪与共鸣。

令我感到惊讶的是,洪涛不仅是一位被海内外观众誉为充满东方女性魅力的温婉大气的主持人,而且还是一位非常有思想、有智慧的专家型的主持人。这个专家包含两个方面,一是健康研究领域的专家;一是电视研究领域的专家。可以说,用“干一行,爱一行,钻一行”来形容洪涛尤为贴切。

在健康研究层面,洪涛从十年前对中医的了解甚少,到现在让众多中医泰斗误以为她是同出杏林,这的确是洪涛孜孜不倦努力探索的结果。

在电视研究层面,一方面,洪涛以自己的话语方式、表达方式形成了独具东方气韵和民族气质的风格;另一方面,她写下的许多关于电视主持人研究方面的文字也充满了真知灼见。

正是因为真诚、平和的内心,深厚的专业素养与精益求精的职业追求,使得洪涛成为深受海内外观众喜爱和信任的符号型主持人。

本书中选入的就是洪涛和《中华医药》创作团队近几年来,与各界人士、朋友交流和探讨的最重要成果的汇集。

编入本书的有三部分内容。一部分是各界人士的健康故事,无论是社会名流还是普通人,他们都将与读者共同分享健康的秘诀;一部分是健康感悟,在这里,我们不仅能感受到中医药文化博大精深的内涵,更能体



会到一种人文关照的力量；还有一部分是健康知识，于日常的点滴中，为您介绍健康的生活方式与方法。相信《中华医药》的观众和关注健康的朋友们，都能从中受益良多。

二十一世纪，一方面是社会经济高速发展，知识、信息爆炸的时代，一方面是人们在激烈的工作竞争和拥挤的生活环境中，产生巨大压力的时代。健康与生命的话题自然成为所有人极端关注的一个命题。面对我们身边正在变化的生存环境，当持一种什么样的健康观与生命观？许多人为之焦虑、困惑、迷茫甚至痛苦。本书的这些健康故事、感悟、知识，既包含着积淀了几千年的中医药文化，同时又具极高的当代意义与时代价值，相信广大读者会从中获取科学、积极的健康方式和理念。

让我们从洪涛和其团队新著的《懂得健康，懂得生命》中，去体悟生命的自信，去分享健康的快乐吧！

长江学者特聘教授 中国传媒大学教授、博导

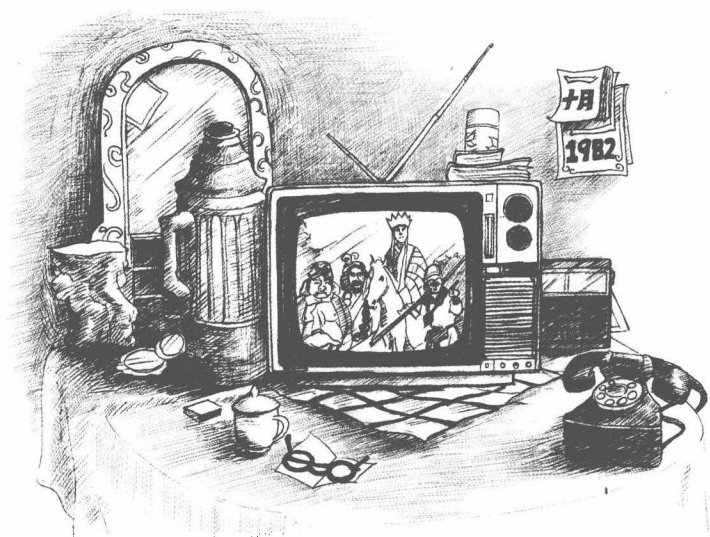
胡智锋

2008年7月26日

序	001
1. 《西游记》师徒,寻找“健康真经”	001
2. “大反派”葛存壮的健康生活	028
3. 归亚蕾,艺坛常青树的养颜密码	047
4. “济公”游本昌,爱动才健康	060
5. 耄耋之年,凌元容颜不改的秘诀	074
6. 百岁周有光,被上帝遗忘的人	092
7. 李慧珍在歌手和母亲间的抉择	111
8. 美丽的“无胃”美食家	125
9. 从植物人到奥运火炬手	139
10. 在街舞中重生的摩登老太	152
11. 遭遇乳腺癌的三个女人	167
12. 打破死亡预言的母亲	192
13. 在糖尿病面前折翅的雏燕	206
14. 患有唐氏综合征的特奥冠军	219
15. 用我的歌救我的肾	235
16. 用生命歌唱的脑萎缩女孩	248
17. 夺命的家族遗传密码	264
18. 挣脱抑郁的心牢	281
19. 离奇的脚痛	301
20. 与癌共“舞”,活出精彩	318
后记 心有大爱 道不远人	350



懂得健康
懂得生命



1. 《西游记》 师徒，寻找“健康真经”

《西游记》中，师徒四人是历经磨难取得了济世救人的真经。20年过去了，当年风华正茂的师徒四人再聚首，也都带来了各自的“真经”。不过，这个“真经”不是别的，就是他们各自的健康心得。这次我就给您讲讲《西游记》中这“师徒四人”在荧屏下的故事。

迟重瑞：“唐三藏”的“紫檀真经”

英俊文雅，慈眉善目，举手投足之间流露出一种宽厚仁爱的态度。没错，他就是当年那个曾让女儿国国王一见倾心，让无数观众为之着迷心动的玉面佛心的“唐三藏”。

20年前，30多岁的迟重瑞凭借《西游记》中唐僧这一角色一举成名；20年后，当年的“唐僧”早已淡出影视圈，成为一位远近闻名的商业巨子。然而，时光并未在他身上留下太多痕迹，除了略有发福，他容颜居然依旧未改。这不禁让人诧异：难道冥冥之中，那唐朝的和尚真的把长生不老之



术传授给了迟重瑞？

迟重瑞笑而不答，只带我们去了他的紫檀博物馆。

紫檀妙用之一：成就“玉面佛心”

香气，扑鼻的香气。在这陌生而神奇的世界里，从明清古典家具到巧夺天工的《清明上河图》，再到历时五年雕刻而成的老北京四合院，这些紫檀艺术品不但古朴雅致，而且意境悠远。据说，这紫檀博物馆里的珍品，可以和故宫博物院里的紫檀艺术品相媲美。再加之这种萦绕在身边的奇香，简直让人迷醉。紫檀素来是红木中的极品，难不成，这就是让迟重瑞常葆青春的秘诀？

迟重瑞笑着说，紫檀木 100 年才长一寸，一棵紫檀树，最少也得长 400 多年。紫檀还有一个特性，在李时珍的《本草纲目》里记载，紫檀木和黄花梨木都是药材，它有活血的作用。

早就听说紫檀是红木中的极品，收藏界有一种说法叫做“寸檀寸金”。因为紫檀生长期是极其缓慢的，通常 800 年左右才能成材。正是因为稀缺，所以每一寸成材的紫檀，价值甚至超过了黄金。但是，真没想到这珍贵的紫檀还有药用价值。据说在民国以前，药铺里还能买到紫檀的木屑，它是一味名贵的中药。后来我们还特意查了一下《本草纲目》，确实验证了迟先生的说法。在《本草纲目》中记载紫檀能止血、止痛，特别是能调节气血。如果气血调和了，气色自然就会好。

如今迟重瑞先生真是面色红润，双目有神，很多人都说他比 20 年前演唐僧的时候更有魅力了。看来这与日俱增的魅力，可能真是与紫檀有一定的关系。

迟重瑞透露，他做这个紫檀博物馆的工作已经有 16 年了。今年，他已经 54 岁，可是见过他的人都说他也就 45 岁左右。他觉得，这可能真的得益于这些紫檀木。

对于紫檀的神奇功效，迟重瑞也是在日积月累中逐渐感受到的，“在生产过程当中，我经常和那些天天凿木头的工人接触，那时我就发现，他们的皮肤都特别好。后来我想：这紫檀是不是真的有美容作用？于是，我就上网



一查,结果还真有这方面信息,说有人用紫檀末提炼出一种美容素”。

在采访中,迟重瑞先生拿出一些紫檀末,让大家涂在皮肤上,然后告诉大家反复地揉搓,接着用清水把它冲掉。这时,大家吃惊地发现:用了紫檀末之后,皮肤上就好像刚抹了一层护肤品一样,柔滑细嫩!

用过了紫檀末之后,我们还发现在一段时间里,手上还会残留一些紫檀木的清香。专家告诉我们,这是因为在反复揉搓之后,紫檀会散发出一一种叫做“木氧”的物质,这种物质不仅能起到安神醒脑的作用,而且长期使用还能促进细胞再造,预防皱纹的出现。这真是一种神奇而天然的美容品,也正是因为用了它,“唐三藏”才能一直保持这种“玉面佛心”的形象。

其实,紫檀不仅仅能美容,根据蒙古族医学典籍的记载,紫檀还具有消除关节肿痛的功效。对于紫檀木的这个功效,迟重瑞先生本人还真是深有体会。

紫檀妙用之二:解除“师父”疼痛

原来,自从在电视剧《西游记》中出演唐僧而成名之后,迟重瑞就淡出了演艺圈移居香港,转向商界发展。在香港的几年,世界各地美食的诱惑令迟重瑞胃口大开,致使他的体重一度达到了 98 千克!

当时,迟重瑞因为身体太重,腿上关节承重太大,所以痛得不得了,感觉如同关节生了锈一样。

意识到问题的严重性,迟重瑞从繁忙的事务中抽出身,开始在跑步机上健身了。他的目的很简单:就是要通过运动来减肥。

起初,他跑 10 分钟,就已经大汗淋漓了。但是为了自己的健康,他咬着牙坚持,10 分钟,11 分钟,12 分钟,直到加到 30 分钟。最后,他 30 分钟能跑到 5 000 米。

坚持不懈地锻炼了一年以后,效果还不错,迟重瑞不仅减掉了 10 千克体重,而且高血脂、脂肪肝都没有了。尝到了甜头的他,就这样一口气在跑步机上坚持了 12 年!但是,到了 2004 年的时候,新问题又出现了。

在一次旅游中,迟重瑞和大家一起爬山。但是,他刚爬了一会就很费力了,而且腿还很痛。这让他很不解:天天练跑步,腿应该不错呀,但是现



在怎么比一般人还不如，而且还会疼痛呢？

迟重瑞充满疑惑地来到医院检查，结果出来后，医生的一番话让他颇感震惊。

“医生说，您这个骨头可不像 52 岁的，已经像老人的骨头了，因为磨损得太厉害了。他还说从现在开始，你不要再做跑步、上楼梯、爬山这些动作了。我当时很着急，那以后怎么锻炼身体呢？这样下去不是又要恢复原来的体重，恢复高血脂等一系列疾病了吗？”迟重瑞提起这段经历，依然记忆犹新。

跑步曾经给自己带来很多好处，可现在怎么就成了膝盖疼痛的元凶了？迟重瑞一筹莫展。

后来，健身教练告诉迟重瑞，说长期在跑步机上锻炼是不错，但是它也有缺点，就是锻炼时间太长了，确实会对膝盖造成不同程度的损伤。

于是，迟重瑞只能停止了跑步机上的锻炼，并且开始接受理疗。

闲暇时，迟重瑞无意中从医书上查到，紫檀能消除关节肿痛。于是，抱着姑且一试的态度，迟重瑞除了遵照医嘱理疗外，每天还用白醋与紫檀末混合敷在自己的腿部关节处。

没想到，10 天以后，奇迹发生了：膝盖居然不痛了！

迟重瑞没想到，这紫檀竟然对自己的关节有如此好的辅助疗效！解除了身体的疼痛之后，迟重瑞对紫檀更加关注，他觉得，自己和紫檀之间也真是有一种神秘的“缘分”。

紫檀妙用之三：仁心赢得事业

因兴趣，迟重瑞开办了紫檀博物馆，怎料到紫檀不但成就了他的事业，还给他带来了健康的身体与淡定充满禅意的生活。经过认真的学习，迟重瑞还发现，紫檀对肠胃也很好。于是，他就把紫檀末做成小枕头送给朋友，一起分享健康的喜悦。

一次，一位来紫檀博物馆参观的女士在闲谈中说自己胃不太好，于是，迟重瑞就送了她一个紫檀的小枕头。自此之后，这位女士每天晚上看



电视时都抱着这个小枕头。一段时间之后,她感觉胃舒服多了,也非常惊诧于这紫檀的功效。

这种紫檀情结慢慢弥散开。现在,好多人都来到紫檀博物馆要这种小枕头,迟重瑞的紫檀博物馆的生意也因此越来越红火。

其实,具有药性、能对人们健康有益的名贵木材远不止紫檀一种。比如说在《本草纲目》中就有记载:用乌木屑煮酒,饮用后能治霍乱和痢疾;煮花梨木屑热服,能治疗受寒、咳嗽。自然界中的各种树木都有着不同的药用价值。

唐三藏取到真经,凭的是虔诚的信仰与百折不挠的精神;迟重瑞得到健康真经,是因为他是“有心之人”,能关注并发现生活中对健康有益的各种因素。

紫檀不语,依旧默默散发着特有的清香。

六小龄童:炼就“火眼金睛”的秘诀

师父唐僧的健康真经充满了仁慈与禅境,下面就看几个徒弟的本事了。首当其冲的当然是手拿金箍棒、一个筋斗十万八千里、能七十二变的“大师兄”——孙悟空!

提起这《西游记》,其实大多数人首先想到的就是“美猴王”——孙悟空。没错,在一次网络评选活动中,电视剧《西游记》中的“美猴王”这一角色获得了中国近二十年来的“十大经典影视艺术形象”的称号,它的扮演者六小龄童受到了几乎所有观众的一致认可。大家觉得他不但身手灵活,而且表情逼真,尤其是那双能识别善恶的“火眼金睛”,更是让人难忘。可是您知道吗,六小龄童的眼睛居然是 600 度近视外加 200 度散光!这双“火眼金睛”的背后有着怎样的故事呢?

“猴哥”原是近视眼

在采访“猴哥”的时候,他正在后台化妆,对于六小龄童来说,他的艺术生涯和“孙悟空”是永远分不开的。



每次演出前的化妆，六小龄童都是一丝不苟，尤其是齐天大圣的“火眼金睛”，更是化妆中的重中之重。六小龄童对我们说，“一身之戏在于脸”，所以面部的表情很重要，有时一块肌肉动就是一个反应；而“一脸之戏在于眼”，所以眼睛是最重要的，有时眼皮一抬就是一种内心活动。

不错，“一脸之戏在于眼”，圈里的朋友都说六小龄童天生就有一双“猴眼”。也正因为如此，当年杨洁导演选中23岁的他出演电视连续剧《西游记》中孙悟空这一角色。但是，没想到，电视剧真正开拍的时候，六小龄童的表演却总是不尽如人意。

回忆起当时，六小龄童说，那时演得也很认真，很用功，基本上没有什么太大的毛病，但是导演就觉得这不是她心目中的“孙悟空”的样子，感觉演得不够鲜活，没有张力。后来经过反复探讨，终于弄明白了，是我的眼神有问题，不够灵活。

表演不流畅，问题就出在视力上。原来，出身在江南水乡绍兴猴王世家的六小龄童，从小就很爱看书。但当时为了节省电费，他经常躺在蚊帐里点着小灯看很长时间，而且也不太懂得用眼卫生，没有及时休息。于是，在12岁的一次检查中，他发现自己的视力已经是零点几了，但这已无法挽回了。因为，人的眼睛一旦近视了，年龄又超过了12岁，就很难治愈了。近视越早的孩子，度数增长也越快。没料到当时的疏忽，竟导致了六小龄童的视力最后发展到近视600度，散光200度的严重后果。

但是，戏还是要接着拍下去，而且要保证质量。这可真是难坏了有着高度近视的六小龄童。

近视眼给“美猴王”带来的烦恼

在之后的拍摄中，这近视眼真是让“美猴王”吃尽了苦头。

首先是这位“美猴王”经常认错人，甚至连眼前妖精的男女都分不清。跟“小猴子”演戏的时候，更是经常找错人，把张三当成李四，闹了不少笑话。

认错人还算是轻的，《西游记》剧组在贵州黄果树瀑布拍摄“水帘洞”



懂得健康
懂得生命

那场戏时,由于视力不好,六小龄童险些搭上了自己的身家性命。

当时拍摄机位很低,导演要求六小龄童尽量往洞外走,这样大家才能看到他。但是洞外就是瀑布了,万一摔下去很危险,为了安全起见,剧组的美工师给六小龄童走了一遍当作示范,还给他划定了一条线,一再嘱咐说,千万别超过这条线,否则就掉下去了。

但是,到了实拍时,六小龄童根本看不清那条线在哪儿,结果,脚下一滑,整个人倒栽葱似的就扎进水里了,幸好大家都有所准备,赶紧把他“打捞”了上来,否则,被瀑布冲下去就真没命了。

在拍摄过程中,不仅发生过很多次类似的危险事情,而且高度近视的“美猴王”,有时候还会令搭档对自己的安全提心吊胆。

原来,演戏时,六小龄童因为眼神不好,经常判断不准对方的位置。他感觉没有碰到对方时,实际上已经踢到人家胸口上了。拿武器拍戏时更可怕,经常出现给人家划破,或者是拿金箍棒把别人脑袋打蒙了的情况。当时大家都笑言,和六小龄童演对手戏必须躲得快,否则一定就挨打。

误伤到搭档,六小龄童的心里自然也不好受,这都是眼睛近视影响了大脑对距离的判断所造成的。后来,导演杨洁为了这事,还专门给他配备了一个固定的班底,长期搭档,无论是演妖精的还是演小猴的都是这拨人,因为只有这些人最熟悉六小龄童耍金箍棒的套路,能及时地躲闪。

演武戏尚且如此,演文戏可就更难了,因为表演讲究“一脸之戏在于眼”,一个好演员要根据不同的需要变换出不同的眼神。比如说有含情脉脉的“电眼”,总是躲不开“桃花运”的“捕花眼”,当然还有犀利的“火眼金睛”。可是这“近视眼”,目光迷离,又怎么能犀利有神呢?为了练成美猴王的“火眼金睛”,六小龄童确实感到了前所未有的难度!

苦练成就“火眼金睛”

在中国传统文化里,孙悟空是勇敢、正义的化身,是位勇士。而《黄帝内经》里就专门有一大段对“勇士”和“怯士”的不同眼神的描述,勇士的视线:“直对而有光,视物坚定牢固。”孙悟空的“火眼金睛”不但要灵活犀利,



还要勇敢坚定。但是，近视的“美猴王”却自嘲说，自己连面前妖精的男女都分不清，还谈什么勇士的眼神呢，纯粹是“眼大无神，庙里泥人”。

本来孙悟空的化妆就需要戴面具，面部的表情就不好表现，如果眼神再表现不出来，“美猴王”的生动几乎无从谈起。为了练眼神，六小龄童给自己规定了每天必做的三件事。

这第一件事就是早上看日出。在不拍戏时，六小龄童一大早就开始盯着太阳看，从10分钟到20分钟，就这样一直盯着看，直到眼泪流下来为止，为的就是让自己的眼神更加坚定有神。

看完日出回到剧组里，中午有人打乒乓球的地方准能找到六小龄童。他可不是乒乓球的球迷，有时候一场比赛结束了，六小龄童甚至不知道输赢，可他为什么对乒乓球这么着迷呢？

这就是他每天必做的第二件事：看别人打乒乓球。在看乒乓球时，六小龄童的头保持不动，眼睛看着乒乓球转动，无论上下或者左右，他的眼睛都要跟上球跳跃的速度。这种灵活的眼神对于塑造孙悟空的形象是至关重要的。

到了晚上，如果不拍戏，想找六小龄童，就要去不见亮光的地方了。这又是怎么回事呢？

原来，在晚上，六小龄童会在黑的地方点一支香，眼睛追逐着香头的光亮看，为的就是集中视线。这就是每天必做的第三件事情。

除此之外，六小龄童还经常吃鱼眼来补眼睛。不同的方法，有不同的侧重，这早、中、晚的练习，有效地克服了近视眼目光发散、呆滞的弱点，久而久之，六小龄童看人的时候会形成条件反射，眼神自然集中，给人以“火眼金睛”的感觉。

用明亮的眼睛点亮生活

凝视太阳，用目光跟踪乒乓球的弧线，追逐香头的光亮，六小龄童为的就是把发散的眼神变得坚定、有穿透力。《西游记》前后拍摄的8年时间里，六小龄童在剧组里坚持用这些方法来练眼神，逐渐练出了齐天大圣的“火眼金睛”。



懂得健康
懂得生命

很多人都说,吴承恩赋予了孙悟空生命,而六小龄童则赋予了孙悟空灵魂。其实,很多名人那迷人的眼神都是练出来的。比如说近视的梅兰芳先生,他就是通过看鸽子飞远飞近,练出的眼神连剧场最后一排观众都能感觉到他的魅力;再有,香港女星周海媚,近视曾有一千多度,她就是通过不断地注视小灯泡,练出了好眼神。不同的方法,却有着异曲同工之妙。

明亮的眼睛,不仅让“美猴王”深入人心,也照亮了六小龄童的艺术前程。其实,一双明亮的眼睛对于每个人来说都是很重要的,在求职、交际以及日常生活中,明眸善睐、眼神清澈的人一定要比目光暗淡的人更能得到眷顾,也许这也会导致一场不同的人生。所以,保护我们的眼睛,用它点亮你的生活吧。

马德华:“八戒”的“两招鲜”

本是天庭的“天篷元帅”,却因触犯天条而被贬入凡间变成猪的模样,幸而具备慧根,被唐僧收为徒弟,这就是大肚子、大耳朵,有些贪吃、懒散但性格温顺,憨直又不乏诙谐的猪八戒。

要说这师徒四人当中,大师兄孙悟空是最会表现的,而在生活当中,过得最滋润的是谁呢?那应该是师弟“八戒”的扮演者马德华先生了。在电视剧《西游记》中,马德华把“八戒”这个形象诠释得精准到位,惟妙惟肖,尤其是他与“悟空”一拙一巧的搭配,更让人忍俊不禁。然而,在现实生活中,这个“八戒”可一点不笨,相反,他还有一双巧手,两招“绝活”,不仅帮别人排忧解难,而且保自己健康。

“绝活”一:巧手按摩

不知您注意了没有,在电视剧《西游记》中有这样一个情节:孙悟空大战红孩儿的时候,曾被红孩儿的“三昧真火”烧得是不省人事;这时,猪八戒赶到了,之后一通揉一通按,孙悟空这才渐渐苏醒过来。您别看电视剧里的八戒只会乱摸乱揉,在戏外,八戒的扮演者马德华先生还真的会按摩呢。