

睡觉并非越早越好

有多少人一边熬夜,一边担心心脏不舒服?从心血管健康角度,晚上10~11点是最佳入睡时间。牛津大学研究人员收集约8.8万份有效睡眠数据,对参与者进行5.7年左右随访,发现此时间段入睡,心血管疾病发病率最低。即便控制睡眠时长、规律性及已知风险因素,关联依然存在。

而且,睡觉并非越早越好,早于10点或晚于11点入睡,都会增加心血管疾病风险。与10~11点入睡的人相比,10点前入睡发病率高24%,11~12点高12%,午夜12点及以后高25%。

所以,10~11点睡最健康,最晚别超12点,睡够7小时是对心脏最好的保护。不良生活习惯是猝死诱因,与其一边熬夜一边担心,不如好好爱自己,该睡就睡。

艺术家王丹凤与青岛的一段美丽往事

吕铭康

记》中演唱了歌曲《小燕子》时,她竟然在电话里情不自禁地演唱了起来,全场顿时响起了热烈的掌声……

王丹凤(1925-2018),生于上海,16岁涉足影坛,从影40年,在银幕上塑造了60多个艺术形象。她是1962年新中国首次推出的“二十二大明星”之一。代表作有电影《家》《海魂》《女理发师》《桃花扇》《护士日记》等,也是电影《护士日记》中插曲《小燕子》的原唱者,被称为“小周璇”。

最早见到王丹凤是在1957年8月,我时年14岁。当时,上海海燕电影制片厂拍摄电影《海魂》。由于故事发生在海滨城市,所以戏的全部外景都在青岛拍摄。剧情是根据国民党“鼓浪号”军舰起义的真实事件改编。编剧是沈默君和黄宗江,导演是徐韬。演员阵容非常壮观,有赵丹、崔嵬、王丹凤、刘琼、魏鹤龄、陈述、程之、牛犇等。那时,我就住在靠近前海栈桥的广西路,好奇心特强。

《海魂》剧组为了拍片方便,都下榻在湖南路、蒙阴路口临近火车站的新新公寓(后叫华侨饭店,现已拆除)。最有意思的是拍王丹凤扮演的台湾姑娘跳海自杀的一场戏。那是在太平路、河南路2号附近的栈桥海水浴场,我在现场亲眼目睹。王丹凤穿着白色的薄纱裙脚蹬白细高跟鞋,向着大海一步一步非常艰难地走去,摄影师是坐在小船上跟着拍,一直待到海水要蒙着她的脖子时,导演才叫停。这时,只见擅长游泳的陈述赶忙去把王丹凤抱起,带到沙滩。这时的王丹凤连冻带吓,浑身颤抖,脚上一只高跟鞋的鞋跟已经踪影全无了。大家忙为她裹上毛毯,把她抱进停在沙滩斜坡旁的吉普车,一溜烟儿就开回邻近的新新公寓……

1962年,上海电影制片厂演员剧团来青,在李村路青岛影剧院演出话剧《雷雨》和《上海屋檐

下》。我有幸观看了这两部戏。导演是赵丹,演员有上官云珠、王丹凤、张瑞芳、舒适等,王丹凤在《雷雨》中饰演四凤。我那时还不到20岁,没胆去与这些明星们近距离接触。

到了1988年初夏,我正好到上海出差。因为正与程之酝酿共同创作电视剧《裘盛戎》,所以相约到上海电影制片厂见面。恰巧王丹凤在场,程之就推荐我与她相识。她时年63岁,但颜值、风韵、气质不减当年。她待人接物非常平易近人,说起话来轻声慢语。谈到她来青岛拍《海魂》跳海一场戏,王丹凤大笑了起来:“那时,我没见过海啊,可吓死我了!”



王丹凤和赵丹主演的电影《海魂》



王丹凤

著名电影作曲家王云阶为电影《护士日记》创作的儿童歌曲《小燕子》(小燕子,穿花衣……),是由著名影星王丹凤演唱的。当时,她自认为不是学声乐的,应该找专业会唱歌的人来唱,但导演陶金表示,“就要不是专业唱歌的人,一个护士来个女高音(太不真实),哪可能?”结果,王丹凤演唱的《小燕子》旋律,飞遍祖国的大江南北。

记得央视来青岛拍摄电视片《青岛与电影》,我应邀登台电话连线了当时正客居在香港80高龄的王丹凤,重提她1957年来青岛拍《海魂》的往事。王丹凤在电话中向青岛的观众问好:“青岛的朋友,你们好!谢谢你们还记着我。”当我提及是王丹凤在电影《护士日

山东省老年国际旅行社 0532-55715169 66988553

畅游四省 安徽 浙江 福建 江西空调旅游专列9日

紫阳街、台州府城墙、神仙居景区、婺州古城、开元寺、西街观景平台、长江澳风力田、北港文创民俗村、猴研岛、龙凤头沙滩、吴石故居、三坊七巷、南后街、篁岭、屯溪老街、宏村

- 服务保障: 配备总指挥 保健顾问 双导游咨询服务
- 老年无忧: 参团无限制 不加收老年附加费用 (75岁以上须家人陪同)
- 全程舒心: 行程舒缓 全部经典 线路更优化
- 安全可靠: 特批旅游专列 安全有保障 减少旅途换车劳顿

4月9日 2480元起 (具体出行时间以铁道部命令为准)

- 新疆-阿曼尼沙汗纪念馆、和田夜市、团城、塔克拉玛干沙漠、359旅屯垦纪念馆、刀郎部落、白沙湖、卡拉库勒湖、慕士塔格峰、石头城、盘龙古道、班迪尔蓝湖、棉花文化馆、艾提尕尔清真寺、喀什老城双飞8日升级2晚携程四钻酒店 2+1航空巴士 4月8/12/15/19/26日 2980元
- 苏沪杭-七里山塘、留园、西塘、梦想小镇历史街区、西溪国家湿地公园、西溪湿地画舫游船、西湖景区、乌镇东栅、陆家嘴、外滩风光带、南京路步行街纯玩双动4日青岛独立成团精选携程四钻酒店住宿 4月8/12/15/19/22/26日 2380元
- 西藏-米拉隧道、巴松措、嘎拉村桃花沟、雅尼湿地、南伊沟、藏家村、卡定沟天佛瀑布、羊卓雍措、八廓街、大昭寺广场双飞双卧9日有轨列车进藏 全程车载制氧机供氧缓解高反 赠送旅拍 4月6/14/18/24日 4180元起
- 沈阳-鸭绿江断桥、丹东老街、虎山长城、边境游船、长河岛、大孤山、沈阳故宫、张氏帅府、九一八纪念馆、老北市、辽宁省博物馆双飞5日青岛独立成团带全陪 纯玩无购物一价全含 4月8/11/18/25/29日 2980元
- 贵州-百里杜鹃、平坝樱花、黄果树风景名胜、荔波小七孔景区、西江千户苗寨、长桌宴、西江夜景、洒金谷、云青小吃街、多彩贵州表演、青岩古镇双飞6日 4月6/10/15/20/25日 3580元
- 河南、陕西、山西、河北-洛阳牡丹园、大唐不夜城、大雁塔广场、秦始皇兵马俑、延安红街、壶口瀑布、王家大院、夜游平遥、老醋坊、云冈石窟、悬空寺、五台山、西柏坡、冉庄地道战纪念馆、狼牙山景区、赵州桥、大洼村四省双卧10日 4月8/15/20日 2580元
- 甘肃、青海-七彩丹霞国家地质公园、鸣沙山、莫高窟、翡翠湖、茶卡盐湖、青海湖、塔尔寺双飞8日 4月9/16/20日 1980元起

- 老挝-凯旋门、塔銮、老挝国家主席府、总理府、万象射击俱乐部展示厅、万荣酒吧街区、苗人村落、蓝色泻湖、普西山、古城夜市、早市、香通寺、光西瀑布、风情园织布村、湄公河畔、老挝人家7日无自费升级2晚四钻酒店 4月10/19日 1380元
- 新加坡、马来西亚-名胜世界、节庆大道、滨海湾花园擎天大树、赞美广场、甘榜格南、哈芝巷、三庙、荷兰红屋、国家皇宫、英雄纪念碑、黑风洞彩虹阶梯、蒙地卡罗、双峰塔、默迪卡118、首相府、粉红水上清真寺6日青岛出港独立成团 全程入住网评四钻酒店 4月7/14/21/24日 2980元
- 韩国-青瓦台、景福宫、光化门、韩屋村、好客空间展示馆、首尔塔、清溪川、新罗免税店、明洞/东大门、三八线、月尾岛双船5日烟台起止全程升级2人间 特别安排北纬三十八度线韩式烤肉自助 4月7/14/21/28日 1480元
- 北欧(芬兰、挪威、丹麦、瑞典)-小美人鱼雕像、吉菲昂喷泉、阿美琳堡宫、安徒生雕像、天鹅湖、新港码头、松恩峡湾、纳柔伊峡湾、沃尔令斯瀑布、维格兰雕塑公园、奥斯陆市政厅、挪威王宫、维纳恩湖、诺贝尔博物馆、赫尔辛基大教堂、南码头露天市集、岩石教堂、斯德哥尔摩皇宫10日国航直飞 赠签全退 赠送联运 4月23日 9999元
- 摩洛哥-迈阿密海滨大道、马约尔花园、不眠广场、索维拉老城、阿依本哈度假村、托德拉峡谷、菲斯古城、古兰经学院、曼索尔城、舍夫沙万、非洲洞、丹吉尔灯塔、麦克苏尔清真寺12日纯玩无购物 上海起止 20人精品小团 免签入境 4月25日 5月16/23/30日 13699元
- 肯尼亚、坦桑尼亚-东北大裂谷地带、纳瓦沙湖、新月岛徒步、埃尔门泰塔湖、马赛村、马赛马拉草原日落下午茶、马拉河区域、塞伦盖地国家公园、恩戈罗恩戈罗火山口动物保护区、塔兰吉雷国家公园、私人动物庄园、安博塞利国家保护区、凯伦故居12日北京起止 赠送高额保险 纯玩无自费 赠送双人WIFI 7月22日 49999元

地址:青岛市市北区镇江北路81号八一商务楼2楼282室 ***另有多条线路供您选择,可拨打上方电话咨询***