

传承岭南文化 再现粤味风华

年代剧《珠江人家》登陆央视一套黄金档

由杨烁、张翰、郭晓婷、曹骏、于震领衔主演，李乃文、潘雨辰、赵恒煊、梁爱琪、欧凯明、陈奕丞等主演的年代剧《珠江人家》于10月15日21点正式登陆CCTV-1黄金档，并在腾讯、爱奇艺、优酷视频全网播出。

该剧由高满堂担任总编剧，吴斌执导，柳桦编剧，通过陈山河（杨烁饰）、陈卫（张翰饰）、陈立夏（郭晓婷饰）一家三兄妹二十多年的拼搏奋斗与悲欢离合，在各自行业里传承中华民族的优秀文化，展现了“开放创新、包容并蓄”和“敢为天下先”的精神内核。

■ 兄妹三人传承传统文化 再现可歌可泣燃情岁月

《珠江人家》讲述了在1927年的佛山，中共地下党员陈氏夫妇为掩护同志撤离惨遭杀害，三兄妹被迫从此分离，通篇以“分别-寻找-团聚”为主线，以真实历史事件的关键节点为脉络，展现了以陈家三兄妹为代表的岭南人民在那段特殊苦难的日子里艰苦奋斗，为传承发展传统文化留下浓墨重彩的一笔。失散多年后兄妹三人分别在粤中医药、粤菜、粤剧方面各有所成，因缘际会下终得团聚，却又遭遇外敌入侵，山河破碎的民族危难，兄妹三人恪守本心，以饱满的爱国热忱积极投身抗日救亡，同时挽救和传承传统文化技艺并将之发扬光大。

该剧用细腻的笔触描绘了1927-1950年间的岭南风貌，同时带领观众感受岭南的传统文化在战火年代的保护与传承。在剧中，历史事件不仅仅是单纯的时代背景，每个小人物的一举一动看似微不足道，却也烙印着历史车轮滚动过的痕迹，《珠江人家》正是通过三兄妹的经历让观众真切地感受到那个时代的残酷与温情。

■ 植根岭南传统文化 大力弘扬爱国主义精神

为原汁原味地展现传统岭南文化，主创团队将最具代表性的粤中医药、粤菜、粤剧三大行业元素融为一体，通过截取上述三大行业在特定历史时期的发展故事，向观众展示一幅生动形象的粤式“清明上河图”，表现岭南人民热爱故土、敢为天下先、乐观进取、务实变通的精神。不仅如此，这部剧的精彩看点也在于杨烁、张翰、郭晓婷等实力派演员通过自己角色的成长展现粤中医药、粤菜、粤剧的开放、创新与包容，让观众沉浸式体验剧情的同时也直观地感受到独特的岭南文化。

电视剧《珠江人家》整体呈现出对国家、对民族、对优秀传统文化的热爱，观众不仅可以深切地感受到对中华优秀传统文化的自信与自豪，也可以深切体会到生死相依、休戚与共的家国情怀。主创团队表示本剧的创作宗旨就是在浑厚的、乱云飞渡的历史背景下去聚焦小人物的成长史、奋斗史，既注重故事性、传奇性、多变性，又充分展现岭南的文化传统和精神特质。

■ 曹骏满腔热忱逐光而行 全力以赴挑战全新角色类型

曹骏作为武术出身的演员，无论是生活中还是角色上的形象都给人留下的是“一身正气”的印象，这次却在《珠江人家》中首次挑战了粤剧的花旦名角，形象上和本人以往反差强烈，从官宣之初就另不少观众期待不已，而从目前播出的剧情看，他和小师妹陈立夏青梅竹马情谊也非常甜蜜动人，中山学生装扮亦十分亮眼，令人耳目一新。无论是为了《在希望的田野上》的张楠一角，死磕自己学习贵州方言，还是为了《珠江人家》中饰演的金慧荣，不停苦练粤剧，曹骏一直用行动在践行着作为一个演员的本心。

戏已开场，曹骏将如何演绎金慧荣这个角色，我们跟随《珠江人家》的播出，一起见证他的蜕变！

《珠江人家》已于15日晚正式开播，敬请锁定总台央视一套黄金时段以及腾讯、爱奇艺、优酷视频，看陈家三兄妹尝遍千辛万苦传承文化技艺，感受中华优秀传统文化的自信与自豪。

综合南都娱乐
北京青年报



《珠江人家》讲述陈山河、陈卫、陈立夏三兄妹二十多年的拼搏奋斗与悲欢离合的故事。

健康讲堂

消化不良：如何通过饮食改善胃部健康？

黄育梅（玉林市中医医院）

一、理解消化不良

消化不良，也称为“不适感”，是指在胃肠道中发生的不舒适感觉，通常表现为上腹部的不适或疼痛。这种不适感觉可能伴随着胃部胀气、饱腹感、烧灼感或早饱感。消化不良可能在进食后立即发生（早饱）或与进食无关（餐后饱胀）。虽然消化不良通常是轻度的，但它可能会对生活质量产生不良影响，尤其是当症状频繁发作时。

消化不良的症状可以各不相同，有些人可能只感到轻微的不适，而其他人可能会经历更严重的疼痛和不适。它通常与饮食和生活方式有关，但在某些情况下，它可能是胃肠道疾病的症状之一。

二、消化不良的常见症状

消化不良最常见的症状之一是上腹部不适感，通常在胃区域或食管中感到疼痛或不适。胀气是消化不良的常见伴随症状，患者可能会感到胃部胀满，有时会有明显的胀气声音。即使在少量食物摄入后，一些人也可能感到异常饱腹，这称为早饱感，一些患者可能会感到食物或胃酸向上反流到食管中，导致烧灼感或胸部不适。消化不良可能伴随着胃部疼痛，这种疼痛通常是轻度的，但在某些情况下可能会加重，胃酸倒流到食管中，引起酸反流症状，如喉咙灼烧感或嗓子嘶哑，一些患者可能在消化不良时感到恶心或呕吐，尤其是在胃部不适感觉明显时。

三、饮食改善消化不良

（一）调整饮食习惯

（1）缓慢进食

缓慢进食有助于减少空气吞咽，降低胃部气体积聚的风险，细嚼慢咽可以帮助充分混合唾液和食物，为消化提供更好的条件。

（2）小而频繁的餐食
分成多个小餐食可以减轻胃部负担，避免产生过多的酸和气体，这有助于维持稳定的血糖水平，减少餐后饱胀感。

（3）避免大量食物摄入
避免大量进食可减少胃部膨胀和过度胃酸分泌的可能性，控制食物分量，确保不会超过胃的容量。

（二）选用易于消化的食物

（1）低脂肪食物
高脂肪食物需要更长时间来消化，容易导致胃部不适和消化不良，选择低脂肪食物有助于减轻胃的负担。

（2）高纤维食物
高纤维食物，如全麦面包、燕麦和蔬菜，有助于促进正常肠道运动，确保摄入足够的水以帮助纤维消化，以免引发胃部不适。

（3）温和的蔬菜
某些蔬菜，如生菜、黄瓜和南瓜，对胃肠道更为温和，不太容易引起胀气或不适，避免辛辣蔬菜和高纤维蔬菜，因为它们可能刺激胃。

四、饮食时间和方式的重要性

（一）避免立即躺下
在进食后，等待至少2至3小时后再躺下，以允许食物充分消化，躺下会增加胃酸倒流的风险，导致烧灼感和不适。

（二）晚餐时间
避免在临近就寝时间大量进食，因为夜间消化不良症状可能更加显著，早点吃晚餐，以确保足够的时间进行消化。

五、避免导致消化不良的食物和饮料

（一）辛辣食物
辛辣食物通常包含辣椒、花椒和辛辣酱等成分，它们可以刺激胃黏膜，导致烧灼

感和不适，避免或减少辛辣食物的摄入，尤其是如果你容易出现胃部不适。

（二）高脂肪食物
高脂肪食物，如炸鸡、油炸食品和油腻的快餐，需要更长时间来消化，容易导致胃部不适和胀气，选择低脂肪的食物选项，以降低胃的负担。

（三）酒精
酒精可以引起胃黏膜刺激，导致胃部不适和烧灼感，限制酒精摄入，避免过量饮酒，特别是在空腹时。

（四）气泡饮料
气泡饮料，如碳酸饮料，含有二氧化碳气泡，容易引起胃胀气和胀满感，最好选择非气泡饮料，如水或茶，以减少气泡对胃的刺激。

（五）咖啡和茶的限制
咖啡和茶中的咖啡因可能刺激胃酸分泌，可能导致胃部不适和酸倒流，导致消化不良，如果你容易出现消化不良，可以限制咖啡和茶的摄入。

（六）巧克力
巧克力含有咖啡因和可可，这些成分可能对某些人引起消化不良症状。如果你容易受到巧克力的影响，可以尝试限制其摄入。

在避免或限制这些食物和饮料的同时，要注意个体差异。不同人对食物的反应可能不同，因此关注自己的身体信号和症状，以确定哪些食物对你造成了消化不良的问题。此外，与医生讨论任何严重或持续的消化不良症状，以获得个性化的建议和治疗方案，是很重要的。通过避免不适宜的食物和饮料，你可以改善胃部健康，减轻消化不良的不适。

六、饮食补充品和草药

饮食补充品和草药可以在一定程度上帮助改善消化不良症状，但在使用它们之前，最好咨询医生的建议，特别是如果你有严重的消化问题或正在服用其他药物。

（一）益生菌
益生菌是一种有益的细菌，可以帮助维护肠道健康和平衡，它们可能对改善胃肠道功能和减轻消化不良有所帮助，常见的益生菌来源包括优酪乳、酸奶和益生菌补充剂。

（二）酶制剂
酶制剂是一种补充剂，含有帮助消化的酶，如胰酶、脂肪酶和蛋白酶，它们可以帮助人体更有效地分解食物，减轻肠胃不适，在使用酶制剂之前，最好咨询医生，以确定是否适合你的情况。

（三）草药如生姜和薄荷
生姜和薄荷被传统上用于缓解胃肠不适和消化问题，生姜可以减轻恶心和胀气，而薄荷可以舒缓胃部不适感，你可以尝试将生姜或薄荷添加到茶中或作为草本补充剂。

（四）询问医生的建议
在考虑任何饮食补充品或草药之前，强烈建议咨询医生的建议，医生可以评估你的症状和健康状况，为你提供个性化的建议和指导，有些补充剂可能与其他药物相互作用，因此医生的意见非常重要。

饮食补充品和草药可以作为改善消化不良症状的一种方法，但它们应该在医生的监督下使用，以确保安全性和有效性。此外，饮食和生活方式的改变仍然是管理消化不良的关键，因为它们可以在根本上提高胃部健康。通过与医生合作，你可以制定最合适的治疗计划，以减轻消化不良带来的不适。