

原来,1998年已经是20年前了!

2018年来了。原来,2008年已经是10年前了,原来,1998年已经过去20年了,20年,仿佛眨眼的瞬间,1998年发生的一切仍历历在目,好像就在昨天。 ■ 综合



《生命之杯》响彻世界

那一年,里奇马丁的《生命之杯》响彻世界,一场关于巴西和法国的对战,万众瞩目,在那场比赛中,罗纳尔多却如同梦游,最终巴西0比3饮恨,法国在本土如愿捧得金杯。

1998年开年大戏《水浒传》

1998年年初,电视剧《水浒传》在央视播出。不久,便在全国范围内引起广泛关注,一度万人空巷。由刘欢演唱的主题曲《好汉歌》让人难以忘怀,气势恢宏的歌词加上刘欢高亢有力的歌声,这首歌当年雄踞各大排行榜冠军位置多周,成为一首具有跨时代意义的歌曲。

历史罕见大洪水

对很多中国人来说,1998年的大洪水是刻骨铭心的记忆。全国29个省市受灾,长江流域一共出现八次洪峰。湖北咸宁年仅6岁的女孩小江珊在洪水中紧紧抱住一棵摇摇欲坠的小杨树,挣扎

了近9个小时后终于获救。人们子弟兵前赴后继地赶往第一线,用身体和沙袋做最后的抵抗,坚持再坚持。据统计,1998年全国受灾面积3.18亿亩,受灾人口2.23亿人,死亡3004人,倒塌房屋685万间,直接经济损失达1660亿元。

互联网大潮

1998年,很多国人还没有摸过电脑,中国的网络浪潮一兴起就热浪滚滚。1998年2月,第一家全中文的网上搜索引擎——搜狐网成立。不久后,李彦宏靠着搜狐的案例游说硅谷投资人,回国创立了百度。

香港乐坛走向衰落的开端

这一年,乐坛仍旧是四大天王的天下,但明显可以感觉到后起之力的崛起。在十大劲歌金曲颁奖典礼上,年度十大金曲中有四席是属于四大天王的,陈奕迅和古巨基夺得两席,预示着新星力量的崛起。1998年之后,黎明宣布不再于香港领取任何关于音乐方面的奖项。

这一年,许多歌手推出了自己的代表作品。王菲推出经典专辑《唱游》;刘德华发行了《笨小孩》《冰雨》;李玟推出《DI DA DI》在这一年横空出世;任贤齐发行《对面的女孩看过来》《伤心太平洋》,走上事业的巅峰;林志炫推出《蒙娜丽莎的眼泪》;梁咏琪发行《胆小鬼》;周华健推出《最近比较烦》;张惠妹推出《牵手》;刘若英发行《很爱很爱你》;陈慧琳发行《记事本》;那英推出《征服》;黄磊发行《我想我是海》;徐怀钰发行《我是女生》;张宇发行《月亮惹的祸》……

电视剧《还珠格格》

1998年,一部台湾内地合作的电视剧首播,迅速火遍两岸三地,万人空巷,开创了中国电视剧至今无人超越的收视纪录,最高点突破65%,在此后的二十年里,一直被重播,并且一连出了三部,这部剧叫做《还珠格格》。除了造星之外,这部剧的主题曲及插曲也一度传唱大街小巷。

电影《不见不散》

年底,电影《不见不散》上映,延续上一年《甲方乙方》的风格,冯氏喜剧带着他的小人物故事再次登上贺岁档。电影台词充满了冯氏幽默,让你会心一笑。《不见不散》之后,跟着火的还有孙楠的那首《不见不散》。

《泰坦尼克号》中国上映

1998年4月,《泰坦尼克号》在中国上映。《泰坦尼克号》在全球创出18亿美元的票房,中国区票房3.7亿人民币,那个年代,贺岁档最受欢迎的电影《不见不散》的票房也只有4000万。《泰坦尼克号》的火爆,使得小李子成为许多中国影迷心中的偶像,电影主题曲《我心永恒》也顺势在中国走红,年底,在1999年央视春晚上,赵丽蓉在小品《老将出马》中演唱了英文版《我心永恒》的高潮部分。

《拯救大兵瑞恩》

1998年,战争大片《拯救大兵瑞恩》上映,风靡全球。在《拯救大兵瑞恩》演员表里,我们看到了汤姆·汉克斯、马特·达蒙、范·迪塞尔、杰瑞米·戴维斯、爱德华·伯恩斯等好莱坞男星。1998年,他们中的大部分还是演艺圈的“无名之辈”,在斯皮尔伯格的慧眼识英下,他们参演了这部战争巨片,迎来事业的高峰。

赵本山、高秀敏、范伟小品《拜年》

1998年,赵本山、高秀敏、范伟“铁三角”首次组合亮相春晚,演绎了一出小品《拜年》,逗得观众捧腹大笑。之后,他们三人又4次登上春晚的舞台,演绎了《卖拐》《卖车》《送水工》《心病》4个经典小品,三人的形象深入人心,成为国人心中最为经典的小品组合之一。

王菲、那英《相约98》

要说1998年最火的歌曲是哪一首,必然是《相约98》,在1998年除夕夜的“中央电视台春节联欢晚会”上,王菲和那英合唱一曲《相约98》。

今天,当《相约98》的歌声再次响起,世界已经变了天地,家里的彩色电视机不见了踪影,天真的孩童也已长大成人,但当那个年代的记忆再次被唤起时,还是忍不住感慨,1998年,很庆幸,我曾拥有它。

1998年,一个充满希望的年代,20年过去了,纵使 we 失去了青春,失去了激情,曾经美好的记忆将永存心底,但愿我们依旧能怀着希望,继续前行。

代餐粉能否代替三餐? 专家表示:不能!

生活节奏日益加快,越来越多的人开始推崇用代餐粉来取代正常的饮食。许多代餐产品声称能补充人体必需的碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素、微量元素与食物纤维,越来越受到饮食不规律人群的欢迎。那么,代餐粉真能代替一日三餐吗?北京市营养源研究所的专家表示:不能!

代餐粉能满足需要吗?

代餐粉,顾名思义就是用来取代某部分或者某正餐的营养粉。它最初的来源,是医院按照科学比例配比营养后,做成营养粉作为肠内营养液供病人使用。专家指出,代餐粉只是一个概念,补充的是人体6大类42种必需性营养素。“但是,必需性营养素只能保障人体基本生存,是营养摄入的下限,不能满足人体的特殊需求。”

专家认为在饮食上,需要讲究食物的多样性,而不是营养元素的多样性。“食物不仅仅是必需性营养素的复合体,还有自己独特的营养价值。比如说葡萄中含有OPC、蓝莓中含有花青素、动物软骨中有胶原蛋白,这些‘非必需性’营养素被健康人群食用后,可对人体产生特殊的作用。不必需,不代表不需要。”

常食代餐粉有危害吗?

长期食用代餐粉会有什么影响?会对人体造成危害吗?专家的答案是,有危害。“如果每天吃代餐粉而不进行正常的饮食摄入,脸色会变得蜡黄或者苍白,头发会干枯、分叉,精神会变得很差,记忆力会下降,情绪上暴躁易怒,身体机能也会减退。”专家解释,上述症状的产生是因为缺少了植物功能化学素的摄入,“一些额外的营养如负责调节神经的、改善情绪的、增加皮肤弹性的,代餐粉没有办法代替。”同时,总进行相同的营养补充,不足的营养就会越来越匮乏,给人体造成不良反应。

生活节奏日益加快,代餐粉的使用会演变为一种趋势吗?专家给出的答案是,不会!“人们对美食的追求是永恒不变的。另外,就成本而言,把人体必需营养素富集到一块,需要提纯、研发、复配、生产等工序,成本会增加,不是所有人都能接受。最重要的是,代餐粉从营养角度而言不能满足人体的全部需求。” ■ 据《北京晚报》

上称量果然节后胖三斤 这份清淡简餐从今晚吃起来



节后,上称一量果然又胖了……之前的减肥几乎白费,不过先不要急于瘦身减肥,先将疲惫的胃来个放松,吃点清淡的简餐调理一下吧。薄薄的米皮搭配鲜虾和菠菜叶,吃上去清新爽口,再蘸着酱汁吃味道非常美味哦。

那么这就来教你制作它。先要准备一些食材,生菜、菠菜、豆芽菜、粉丝、鲜虾仁、米皮、泰式辣酱(可以换成豆瓣酱)。先将粉丝和豆芽菜卷在生菜当中,再取来米皮,将卷好的生菜以及鲜虾仁和菠菜叶放在其中,从左右两侧向中间折叠,再从上向下对折,从底部向上卷起。卷好后就可以食用了,再在泰式辣酱中加入些花生碎味道更佳。