



他的颜色叫柏林

近日，伍德·劳尔“我的颜色叫柏林”摄影展于上海证大喜玛拉雅中心内举办。伍德为德国摄影大师，一方面，他以能与名人、政要等近距离接触的特别身份，用理性的逻辑思维审视拍摄的对象，记录下了精彩瞬间，作为新闻素材广泛传播。另一方面，伍德又用艺术的思维去抓取“典型瞬间”，让公众通过其敏锐的艺术视角，去感受这些名人不一样的瞬间，进而细细体会他们复杂的内心世界。

文/唐明华



Mutter Theresa特蕾莎修女，1910年8月26日出生于奥地利帝国斯尤斯库巴（今马其顿共和国斯科普里），1997年9月5日在印度加尔各答逝世。她终其一生帮助穷人、流浪汉、病人和临终之人，其善行享誉世界，1979年获得诺贝尔和平奖。

杰特·弗罗比，1913年2月25日出生于德国上普朗尼茨（今茨维考-普朗尼茨），1988年9月5日在慕尼黑逝世，20世纪德国最重要扮演突出性格的演员之一。他参与了多部国际合作的电影拍摄。凭借经典犯罪剧《光天化日之下》的儿童谋杀犯角色及007电影《金手指》中扮演的坏蛋“金手指”一举成名。

汉德里希卡教授，著名雕刻家。

约尔格·伊门多夫，一位德国艺术家（绘画、雕刻、版画、行为艺术）与艺术系教授。自八十年代初，伊门多夫成为德国当代最知名的艺术家之一。

希勒马·帕贝尔，摄影师，擅长社会性较强的摄影报道。

Louis Féraud 路易·菲罗，1920年生于阿尔勒，1999年逝于巴黎，法国时装设计师、画家。1959年在夏纳开办了他的第一家时装店，20世纪60年代作为法国女星碧姬·芭铎的“御用裁缝”而出名。

玛丽与高迪，德国迄今为止最有名的讽刺二人组，以他们独特的方式娱乐大众，老少咸宜。

保持个人生理卫生

保持个人生理卫生，是保证精子质量的第一要务。在备孕期间，应养成良好的生活习惯，避免熬夜、吸烟、饮酒等不良嗜好。同时，应定期进行体检，及时发现并治疗可能影响精子质量的疾病。

常吃西红柿有助于提高精子质量

西红柿含有丰富的番茄红素，这是一种天然的抗氧化剂，能够有效保护精子免受自由基的损害，从而提高精子的活力和数量。此外，西红柿还含有丰富的维生素C和E，有助于增强男性的免疫力。

保持适当的运动

适当的运动可以促进血液循环，增强身体素质，从而提高精子的质量。建议男性每周进行至少150分钟的中等强度有氧运动，如快走、慢跑、游泳等。同时，应避免长时间久坐，以免影响精子的正常发育。

男性备孕？ 护精攻略来支招

新年的脚步已经临近，是否准备拥有一个马年宝宝呢？如果回答是肯定的，那么，定早早开始制定一系列备孕计划。要知道，宝宝的健康诞生，与男性的精子质量有着密不可分的关系。

保持适当的运动，有助于提高精子质量。

多吃富含番茄红素的食物，如西红柿、西瓜等。

保持良好的生活习惯，避免熬夜、吸烟、饮酒。

想要在新的一年里，迎接新生命的到来，从现在开始，行动起来，让备孕之路不再那么遥远。

城市优质生活读本

生活周刊

LIFE WEEKLY · 源自1925 · 上海