《奔跑吧》回归 兄弟团重聚
热巴新加盟 转眼成“团宠”

4月10日晚，浙江卫视《奔跑吧》发布会在延安举行，邓超、李晨、陈赫、郑恺、王祖蓝、鹿晗、迪丽热巴共同出席。新加盟的热巴俨然“团宠”，被兄弟团照顾有加。而初为人父的陈赫发福不少，有媒体问及为节目做了哪些准备，鹿晗抢答道：“长胖。”

4月11日，《奔跑吧》又在延安举行全国媒体看片会。节目中，全新一季兄弟团聚首当然笑点十足，初来乍到的热巴敢拼敢玩，在第一个游戏环节就表现神勇，被冠以“鸡毛王”的称号。据悉，《奔跑吧》新季将于4月14日本周五黄金档正式登陆浙江卫视。

迪丽热巴（右三）加盟兄弟团，《奔跑吧》本周五回归黄金档。

兄弟团扭秧歌出场 热巴被曝是个吃货

在10日的发布会现场，队长邓超吹着唢呐，兄弟团全阵容集结，伴随着《南泥湾》欢快的乐曲扭着秧歌上了台。迪丽热巴作为新加入的成员，唱着《南泥湾》现身，一头长发配上大长腿，美丽十足，其他成员也对她夸赞不已。

谈及选择迪丽热巴的缘由，总导演姚译添介绍：“我们在挑选固定成员的时候，主要还是看有没有可能给大家带来一种新鲜的性格特征。她放得开，是一个很有意思的话唠少女，喜欢碎碎念，而且还要抢走陈赫吃货的角色，录制的时候可以把所有食物道具吃光，非常符合当下二次元90后的形象。”热巴自己则说：“刚来很紧张，和大家以前也没有合作过。记得第一次录制的时候下雨了，他们又是给我打伞又是帮我擦湿了的凳子，非常照顾我。”

邓超爆祖蓝想当爸 鹿晗吐槽陈赫长胖

再一次集结，成员们又有哪些新变化呢？邓超说：“这一季VJ的体力可以再好一点，因为我们每个人像火山爆发一样。”李晨则认为：“我们彼此之间一次比一次默契，这是最珍贵的东西。”曾经跑吐过跟拍人员的郑恺还是那么自信：“我依然是跑男里最快的男人。”王祖蓝这一季也拿出了全新出发的姿态，自曝“赢了不少”，不过一旁的邓超突然拿起话筒大爆料：“他最大变化？就是他要当爸爸了吧！”此言一出，王祖蓝调侃他：“唉！你真是个标题党啊！”

问及为节目做了哪些准备时，陈赫刚想回答，一旁的鹿晗忽然抢答：“长胖。”而确实发福了的陈赫竟无言以对，他开玩笑称“提前练了一下脑子，要将天才进行到底”。此前鹿晗曾放话称想找女朋友，鹿晗回应道：“我还没有女朋友呢，但你（媒体）要觉得谁合适，等采访她的时候可以提我一下，我请你吃饭！”

照顾新生宝宝 Angelababy暂别“跑团”

11日的看片会也是欢乐不断，兄弟团再度相聚的地点，在G20峰会会场杭州国际博览中心。一开篇，成员们身着正装，一一走过长长的红毯。红毯历经的照片墙上，满是快乐暖心的回忆。不过帅不过三秒，亲如一家的成员很快就转换到相爱相杀的“互怼画风”。一见面就询问彼此“新的一季有没有练什么新技能？”邓超和郑恺因为疯狂在朋友圈秀肌肉，被戏称为“哑铃哥”。郑恺一不小心泄露了秘密：“跑男的时候，都开始健身，没跑男的时候，都很堕落。”

身份升级的Angelababy，因为要照顾新生的宝宝，暂别本季的部分录制。她通过一段视频分享“家族日记”，同时表达了对大家的挂念：“超哥记得染头发，大黑牛记得画眉毛，蓝蓝你能不能跟大黑牛撕一场，不要老撕女孩？小鹿啊小鹿，我们最关心的话题就是什么时候能帮你找到一个女朋友呀？”兄弟团感情之深溢于言表。她还表示，有机会会带着“小海绵”和大家一起来玩。

华西都市报-封面新闻记者 杨帆 延安报道

本稿全新闻
浏览封面新闻APP
www.thecover.cn

下载封面新闻APP
浏览最潮最新资讯

■ 第四批“中国梦”主题新创作歌曲系列报道

《丝路》讲述 丝绸之路的故事

《丝路》是著名词作者屈塬和著名曲作者印青创作的主旋律歌曲。2015年春晚舞台，这首充满异域风情的歌曲《丝路》就让人耳目一新。歌曲开头，演唱者喻越越以其婉转的歌声和音乐剧演员独有的表演张力，把观众带到那漫长的风沙驼铃之“丝路”。当歌曲转入“还是那条路，如今又出发……眼前绵延着锦绣，锦绣的神话……”立即又把听众带到了一条连接你我他的世界“新丝路”之中，歌颂了新时代“丝路”重启的巨大作用。

据了解，2014年年底，春晚剧组找到词作家屈塬和作曲家印青，希望他们创作一首配合“一带一路”战略的歌曲。两位音乐人欣然接受并一拍即合。“虽然创作时间紧，但我们在心中为这个题目已经准备很久了。”屈塬之前在接受媒体采访时说。屈塬出生在陕西咸阳，家的旁边就是丝绸之路的主干道。从小就听老人讲，村口原来是走骆驼队的，驼铃声络绎不绝。四十年前入伍，屈塬所在的部队在河西走廊一带，兰州、武威、张掖、酒泉等地他都待过。2014年他重回河西走廊，变化之大让他已经认不出来了。千年来的丝路，在三四十年间就发生了天翻地覆的变化。当年的荒漠已经变成高速路，昔日的戈壁滩已经成为商品房。丝绸之路的形象在他的心目中涌动着、发酵着，他似乎在等待一个时机，把自己的所思所想写到歌里。两三天的时间他就把词写好了，一字未易，就交给印青谱曲。曲子既有西域音乐元素，又有大唐盛世之音，还有秦腔的音乐风格，多种音乐元素使这首歌曲具有流行歌曲的特点，而不是民歌。

华西都市报-封面新闻记者 伍翩翩

《丝路》

作词：屈塬 作曲：印青 演唱：喻越越

当年的明月
照着这条路
关山险阻
迤逦向晚霞
多少苦汗
多少风沙
远方传来了声声
驼铃和胡笳
还是那条路
如今又出发
万里坦途
一路到天涯
梦在穿越
心已到达
眼前绵延着锦绣
锦绣的神话
丝绸铺出的路啊
花雨在飘洒
古老的传奇
掀开了面纱
掀开了面纱
丝绸铺出的路啊
连接你我他
走过的地方
遍野繁华
还是那条路
如今又出发
万里坦途
一路到天涯
梦在穿越
心已到达
眼前绵延着锦绣
锦绣的神话
丝绸铺出的路啊
花雨在飘洒
古老的传奇
掀开了面纱
掀开了面纱
丝绸铺出的路啊
连接你我他
走过的地方
走过的地方
遍野繁华
走过的地方
走过的地方
遍野繁华

/竞彩分析/

盘口显示有利客队 广州恒大有惊无险

川崎前锋 VS 广州恒大 平负

北京时间今天下午6点，广州恒大将客场对阵川崎前锋，这是他们亚冠小组赛的一场关键战役，由于双方首回合交锋，广州恒大未能在主场拿下对手，他们今天不能再有任何闪失，尤其是不能输球，否则将拱手失去出线的主动权。

中超联赛和J联赛都已经度过了新赛季的开局阶段，有意思的是，广州恒大和川崎前锋的处境居然有相似之处。在中超联赛，广州恒大上一轮2:2惊险战平广州富力，前四轮2胜1平1负积7分暂列第五位，而在J联赛，川崎前锋上一轮1:1战平甲府风林，六轮战罢3胜2平1负积11分也暂列第五位。而两队有所不同的是，广州恒大联赛前四轮场场是硬仗，4个对手就包含了目前的积分榜前三甲，相比之下，川崎前锋前六轮还没有遇到真正强劲的对手，目前积分最高的也只是J联赛积分榜第7的球队。

从中国竞彩网数据看，截至笔者发稿（4月11日17点），川崎前锋主场对阵广州恒大的最新单场固定奖金为胜2.96、平3.35、负2.03，而最新彩民投票支持率则分别为胜21%、平29%、负50%，半数彩民看好客队胜。综合欧洲各大博彩公司数据，主胜赔率确实处于高位，负赔却相对较低，而亚盘主流盘口主队受让平手/半球，则显示庄家认同客队实力占优这一事实。不过，与主队受让相匹配的水位却是主低客高，说明庄家对其主场优势也有所考虑。胜平负推荐1/0，让球胜平负（川崎前锋+1）推荐3/1。 **福克斯**

养身集

栏目热线 028-86969013

父母的老慢病，有没有让你一筹莫展？孩子一有病，是不是你就手忙脚乱？爱人的老毛病，会不会让你为他的健康担心？《养身集》一档全新的养生健康知识传播平台，从喝水到吃饭，从工作到睡觉，全面解析养生之道，为您开启健康通道。

今日福利

你还在喝白开水吗？五高人群你错在哪？

——拯救高血压人群！缓解头痛、头晕、耳鸣、心悸、气短

本周《今日福利》即将推出针对“五高”人群的草本茶饮活动见报后，两日来，咨询电话持续不断。今日特推出针对高血压人群的草本茶饮，望莫失良机。

高血压人群常见症状有，头晕头痛、恶心呕吐、视物不清、心悸气短、耳鸣等。生活中，高血压患者不仅需要随时注意血压的变化，同时，还要在生活习惯方面做一些调整。例如：1、注意饮食，控制体重；2、限盐（小于5克/日），增钾（多吃海产动植物）；3、注意调节情绪，保持愉悦心态；4、戒除烟酒；5、坚持体育锻炼等。此外，高血压人群的调养十分重要，用药治疗的同时，辅以生活、环境、精神等方面治疗。尤其是，平日里坚持饮用中草茶饮，不仅简便易行，而且会有意想不到的效果。

此次，我们本着服务大众，帮助你早日恢复健康的初衷，经工作人员从民间众多茶饮高手收集后，经权威药师们鉴定的草本茶饮，将推荐给大家。

家庭小药箱

家庭应该常备哪些药才能应对上有老下有小的突发情况？身体问题太多，先治啥病才算正确？用药反应太大，停药担心病情恶化该咋办？

《家庭小药箱》膏剂、丸剂、胶囊专业介绍，中药、西药、小药药药俱到，大病、重病、小病一管到底。

心脑血管疑难问题汇总

高手出招

问题❶ 刚退休这两年身体总是不太好，1，总觉胸闷气短，胸痛，去年做了胸片检查，没查出大毛病。2，最近有时感觉头晕，前两天做了心电图说心房房颤，然后做了一个心动脉增强CT，也没查出来。现在也很没精神，您说怎么办呢？

高手妙解：早期冠心病的典型症状，可以服用中药膏缓解心悸气短，也可以泡制荷叶山楂茶缓解心气上冲引起的头晕。

问题❷ 血压不稳定忽高忽低，白天140-85，夜间血压升高150-112。心率慢但又出现早搏，最慢34次/分钟，最快125次/分钟。又有停博情况发生，停博时间最长2分45秒。有室早，有房早，二尖瓣和三尖瓣都有反流，三尖瓣有中度反流，该怎么办？

高手妙解：这是窦房结综合症，控制血压是第一步，舒筋通络是第二步，温肾补血是第三步。按时按量服用降压药物，服用具有舒筋通络、温肾补血功能的中药膏。胡萝卜榨汁每日饮用。

问题❸ 还有两年就退休了，二年前的一次变故导致双耳突聋，二年治疗无果。眼下难受的是，脑鸣，头晕，走路发飘，右手五指冰冷，还患有十几年的糖尿病，前列腺炎，睾丸硬块。苦闷至极了，怎么办呢？

高手妙解：气血亏虚引起的局部血脉瘀阻，糖尿病并发症加剧，需加强控糖效果，在严格控糖的基础上服用补充气血的中药。也可以泡制芹菜红枣茶降压补血。

健康态

神奇本草 牛大力强筋活络 山莲藕补虚润肺

神奇本草中华之经典，今日推荐一位美女大力士——牛大力，别名山莲藕、大力薯。为豆科豆科崖豆藤属植物，学名美丽崖豆藤。牛大力以根入药，主要成份为蛋白质、淀粉质及生物碱等。牛大力同时兼有强筋活络和补虚润肺两种功能，可以说是集美女与大力士于一身了。

江南一带均有用牛大力做食疗的传统，例如：猪骨汤中将牛大力和杜仲合用具有补肝肾，强筋骨，补脾益气的作用；或者将牛大力和千斤拔合用具有滋补肝肾，强壮筋骨的作用。蚝豉汤中将牛大力和栗子同用具有补腰肾，强筋骨，滋阴养血的作用。牛大力和五指毛桃合用制作茶饮具有润肺止咳的作用。

中药膏的组方中就有牛大力、千斤拔、杜仲等药材，具有温肾补血，舒筋活络的作用。适用于肾阳不足和气血亏虚引起的风湿骨痛、胸闷气短、尿频腹胀、失眠多梦等症状。

对症下药 本就入睡困难，尿频尿急更难安睡

老年女性常见晚上睡不着，有时通晚，有时到2点以后才能睡着。更烦人的是，还会伴随老年性阴道炎反复发作，白带多又黄，而且尿路感染，尿频尿急。进一步加重了入睡的困难，刚有点睡意，就不得不起来上厕所。

失眠和尿频同时出现，多数发生在更年期，或是更年期保养不好，遗留下来的顽固症状。本来女性体质就容易偏于湿热，更年期更是会加重湿热累积，湿热上行就会引起失眠多梦等脑部问题，湿热下注就会引起各种妇科疾病。可以服用中药胶囊用于健脾除湿，清热解毒。同时，老年女性要留意外阴部的清洁卫生，不用肥皂清洗外阴，尽量避免搔抓和摩擦患处。不吃辛辣刺激性食物，如辣椒、姜、蒜、油炸食品、五香粉、胡椒等。避免情绪的忧郁和紧张。

说病解药 腰痛就开刀手麻脚凉又没招 补益气血都能好

很多老人有的时侯脚有点麻，一般都不怎么理会，以为没什么大事，后来越来越严重，两条腿从脚掌麻到大腿头，可以说是冰麻痛来形容，连穿不穿鞋都没了知觉，这时候又实在是没招了。

很多老人对腰痛却格外重视，对腰脱、肾病等都会采取积极的手术治疗，但是这种手术对人体的伤害是持久的。很多老人腰部术后，腰痛还是不见好转，走路越来越重，甚至是拖着腿走路的。而且腰痛会越来越痛，脚又麻晚上又睡不着觉，现在都不想走路了，钱花了又不见好转怎么办？腰痛是大病，但是手脚发麻发凉也不能不重视，这两种症状的根源都在气血不足上，只要及时补充气血就不会继续加重，适当选用补益气血的中药，就可以防治手脚发麻发凉和腰痛等症状。例如适用于慢性腰腿疼痛，及气血亏虚引起的贫血，失眠多梦，气短，心悸，多汗，厌食，腹胀，尿频的中药膏。

葛洪 祝您远离慢性病 晚年健康有福气

传统中医理论《黄帝内经》认为，百病之源五脏为根，肾主骨、心主血、脾主运化、肺主呼吸、肝主疏泄，各种慢性病都由五脏虚弱受损而引起。五脏同调是解决中老年人慢性病的好方法。

葛洪牌桂龙药膏，药材好，药量多，迅速吸收，分入五脏，

祝风湿骨痛，慢性腰腿痛的朋友，腰腿不疼，能活动。
祝失眠多梦的朋友，晚上睡的香，白天精力旺。
祝心悸气短、头晕耳鸣的朋友，不为心脑担忧。
祝尿频、尿急，肾虚的朋友，远离肾虚困扰。

葛洪®相伴 晚年有福

这里有专业全天的陪伴
这里有医师一对一指导
养生知识天天都更新
食疗药方条条管大用
扫描二维码 关注五脏健康道

抢购热线：028-65320987

广西邦琪药业集团有限公司 桂药广审（文）第2016100153号
请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用
【禁忌】孕妇及小儿忌用；【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物；其余内容详见说明书。

广告

葛洪桂龙药膏经销地址：市区药房 健之佳药房，福利大药房，海王星辰药房，华安堂药房，同吉康药房（北门大桥北），贝尔康大药房，康鑫药房（龙潭寺华冠路店），华夏药房，科创大药房（驷马桥横街），瑞人堂（水碾河路），德仁堂药房，芙蓉大药房。红牌楼康源药房，同善堂药房，康美佳药房（肖家河店），海天药房，大华药房，华博大药房簇桥簇锦北路），御民堂大药房 同康药房（青羊宫对面），大维康药房（陕西街店），立创健康药房，瑞康大药房，成都大药房，金牛区益生康药房（高家菜市），诚康药房（沙湾店），平心堂药房（黄田坝），中一堂药房（中医附院旁），兰宏药房（九里堤南路），成都同仁堂，神草堂药房（大慈寺旁），美信药房（莲花中路） 郫县药店 东升镇仁和堂（教育局对面），龙泉国民药店（驿马桥旁），十陵培元堂大药房（东方家园后门）。新津：寿龄堂药房（新民街），金山角药房（武阳西路）。温江：万华大药房，常春大药房（温中斜对面）。崇州：蓉城百姓连锁。大邑：命源大药房（川西医院斜对面）。邛崃：利康大药房（南岳街店），新都：永昌大药房（新中路）郫县：宁丰堂连锁药店，济州堂各连锁，郫县合和堂（郫县豆瓣厂旁）。都江堰：华康大药房（蒲阳路），卫康各连锁。青白江：长春药店（政府北路），金堂：长安药房（幸福路店）。浦江县：康福莱大药房（驷虹路） 二级市场 德阳：德阳康贝药店（西街20号），太极德阳大中药业，德阳大成药房连锁 乐山：犍为百姓缘大药房，金都大药房（柏杨中路医院斜对面），市中区嘉禾大药房。绵阳：安康药业连锁，天天平价连锁。达州市：九九医药超市（二马路）。攀枝花：鑫华仁药房