

# 主旋律大片引爆国庆节观影热潮

2019年国庆档创造了中国电影新纪录:截至10月7日发稿时,国庆档电影票房累计突破48亿元大关。在票房取得新高的同时,《我和我的祖国》《中国机长》《攀登者》等主旋律大片收获好评如潮,激发了观众的爱国热情,奏响了爱国主义主旋律。

主旋律电影想要叫好又叫座并不容易,票房口碑双丰收原因何在?今年国庆档又具有哪些特点?

**主旋律影片集中亮相刷新多项纪录**  
48.55亿元,这是中国电影产业化改革以来,票房最高的国庆档,超过了2008年全国院线全年票房总和。7天国庆假期已经收尾,中国电影市场创造了电影史上的一个奇迹。

今年国庆档超过48亿元的票房佳绩,主要由三部国产大片共同创造。据国家电影局统计数据显示,《我和我的祖国》票房达21.51亿元,《中国机长》为18.76亿元,《攀登者》为7.92亿元。在这些影片的票房拉动下,截至10月3日,2019年全国累计票房已突破500亿元,仅用时276天,创造票房最快破500亿元纪录。

与此同时,这些“中国式大片”还漂洋过海,温暖了无数海外华人华侨的心。《我和我的祖国》在澳大利亚悉尼、德国柏林、美国

旧金山等多座城市,都有观众集体包场观影。《攀登者》9月30日在北美和英国同步上映,10月10日还将登陆新加坡、澳大利亚、新西兰等。负责该片海外发行的1905影业负责人表示,这部电影创下多项华语片海外发行纪录,已销售至40余个国家和地区,在北美将有超过100家影院上映。

票房和口碑的双丰收,印证了国产影片整体质量水平的提升,也推动了中国电影“走出去”步伐加快。

**“新主流电影”创新表达获观众喜爱**  
国庆档的电影院,充满了欢笑、泪水与掌声。献礼新中国成立70周年的主旋律影片《我和我的祖国》自上映之初便一路高歌猛进,收获喜人的票房成绩。

这部影片由7位导演拍摄的7个短片组成,重现了身处祖国大事件瞬间的个体经历。影片一改以往大人物展现大事件的主旋律电影常用表达方式,通过普通人的视角展现时代变革,将个人际遇与国家发展紧密相连,更容易使观众产生共鸣。

回首新中国70年的电影史,在每个时代都有特色鲜明的主旋律电影涌现。近年来,主旋律电影开始探索与商业类型片结合,在唱响时代主旋律的同时,贴近主流观众审美,将主流精神、艺术理念和市场意识

充分结合,被称为“新主流电影”。

“国产电影变得更加会讲故事了。”观众认为,中国的主旋律大片更加聚焦平凡小人物。“小人物、大情怀”成为主旋律大片赢得观众的法宝。

影片中,由黄渤扮演的开国大典前夜试制电动旗杆的工程师、为邻居们收看女排决赛而修电视天线错过与小伙伴告别的男孩冬冬、葛优扮演的喜获北京奥运会开幕式门票的北京“的哥”以及陈凯歌导演镜头中纵马驰骋的牧民孩子,都成为网友热议的焦点。

“尽管都是一些小角色,但几乎每个看似普通的人物,都与新中国发生的重大事件有着千丝万缕的联系。这给了观众前所未有的代入感,人们的共同记忆被点亮起来,这是电影的神奇之处。”影评人刘海波说。

专家认为,《我和我的祖国》代表了新主流电影的积极探索,摒弃生硬煽情,创新表达方式讲述中国故事,追求与观众形成情感共振,拓宽了主旋律影片的创作边界。

**用艺术性与真实性的平衡赢得市场**  
更加细腻的类型化电影创作,是国庆档的又一特点。国庆档票房领跑“三巨头”中的另外两部影片《中国机长》《攀登者》均改编自真实事件,影片很好地平衡了真实

重现与艺术创造,使观众感受到基于真实事件的艺术升华带来的双倍震撼。

《中国机长》改编自2018年四川航空的航班紧急备降事件。事件自身具有极高的惊险度,影片不论从场景打造还是事件经过均高度还原,加上演员的细腻演绎,使观众大呼具有极强临场感,观影时“一边心跳加速,一边眼含热泪”。

《攀登者》展现的是国产电影少有涉及的登山题材,讲述了20世纪六七十年代中国登山队员两次攀登珠穆朗玛峰的故事。惊险的登山场面、勇挑家国责任的豪情,使观众心潮澎湃。

专家指出,《中国机长》《攀登者》填补了国产电影类型片的一些空白点。根据真实事件改编的电影,要注意艺术性与真实性的平衡,影片需要多元素的艺术加工,但艺术性创造要以真实为基础。

此外,今年国庆档也有几部合家欢类型的影片满足不同年龄层观众的需求。中外合拍动画电影《雪人奇缘》讲述了三个小伙伴护送小雪人回家的故事,通过儿童视角传递环保理念。喜剧片《亲密旅行》将艺术性与真实性巧妙融合,展现了小男孩和网约车司机的“困途之旅”,在搞笑的剧情下蕴含对爱与责任的思考。摘自新华网

## 养生汇

### 帕金森病需身心同治

“小碎步太厉害,不能出门;抖抖索索,做飯洗衣服啥都干不了;动作太慢,啥东西都拿不上。生活不能自理,既不能站,也不能走,昼夜都不能睡,经常在床上坐就是一夜,更不能与人正常交流。我不想出去,就想一个人待在屋子里,我觉得我已经是个废人了,心里难受极了……”患病5年后,由于药效下降,抖动、僵硬、运动迟缓症状又重新袭来,68岁的帕金森病患者邱某心情低落,整日待在家里长吁短叹。

住院后,我们为邱某做了精神状态评定量表,结果显示她是“中度抑郁状态”。随后我们为她做了脑起搏器手术,配合一定量的药物,她的身体恢复正常,再也不是那个颤颤巍巍、步履蹒跚的老太太了,同时情绪也逐渐好转,抑郁状态已不复存在。

约有50%的帕金森病患者伴有抑郁症状,主要表现为患者会变得经常哀伤、忧郁,对周围的事情漠不关心,易怒、易哭泣;总喜欢一个人待着、话少,不愿意做事,不愿意跟家人交流,不愿意走出去与社会沟通。由于运动障碍的加重,患者难以完成既往熟悉的工作,使生活质量下降,心理压力加重,从而加重抑郁,而抑郁又会加重患者的运动障碍。

帕金森病患者抑郁的原因主要有以下三个方面:脑组织损伤直接导致神经内分泌失调、神经功能缺损、认知障碍等;患者病后因功能残疾、疼痛或生活节律被打乱,使自尊心受到损害,因而出现情绪不稳、易激惹、失眠、紧张等症状;患者患病前就有神经症或个体心理素质缺陷,有敏感、多疑、求全责备、以自我为中心等问题。

值得注意的是,并非所有的患者都是“先帕金森,后抑郁”,事实上抑郁症也可以作为早期帕金森病的非运动症状出现。

帕金森病患者治疗抑郁,可以服用对症的抗抑郁药物;另外,有相当一部分的帕金森病患者是由于患病后引起的身体变化而引起的抑郁,这就可以通过脑起搏器手术等方法控制帕金森病的症状,症状控制好了,抑郁症状也就会大大减轻、消失。

从精神心理的角度来讲,亲人的理解、关心和体谅是非常重要的康复因素。亲人应鼓励病人树立战胜疾病的信心,培养病人多方面的兴趣,鼓励患者多参加社交活动,经常出去走走,分散对疾病的注意力。亲人的悉心支持与良好照顾是药物所不能替代的。摘自《健康报》

### 着凉感冒对症喝姜汤

吹空调受凉了会得感冒,很多人知道,此时喝姜汤、姜茶,可驱散寒气。但这有个前提,一定要在没有内热的前提下才行,如果有嗓子疼、扁桃体红肿等,则会加重病情。

因为此时外感是寒热夹杂,甚至是风热导致的,此时解表药不能选择温燥的,如果想用食疗解决,最多用到葱,葱也可以解表、发汗,但它在温的同时,性质却是润的,不至于加重内热。

如果单纯的怕冷、浑身发紧,没有内热的表现,姜汤是最好的驱寒剂,在夏天尤其有效。因为姜有祛湿效果,夏天的感冒多有湿气。

此外,用姜治病时,最好带皮,因生姜皮也是中药,可以治疗水肿。想通过生姜透表发汗,特别是治疗刚起的感冒,生姜一定要带着皮。

如因感冒导致浑身疼痛,最好用老姜,即所谓姜母。姜母生长时间长,发散之力比生姜更强,等于增加了生姜的用量。如果体质偏弱,就不适合用姜母,因为患者承受不住过度发散。摘自《中国家庭报》

### 不显老的秘密

抗衰老是爱美人士的永恒话题。一项美国最新研究发现,不同人种的皮肤变老的特点不一样,要想保持年轻面貌需根据自身情况“量身定制”抗老配方。

美国波士顿大学医学院研究人员分析了美国不同人种皮肤老化过程中的结构和功能变化差异。研究显示,深色皮肤人种更容易产生色素沉着。非洲裔人群皮肤中含有更多成纤维细胞,这种细胞可以促进伤口愈合,产生胶原蛋白,因此他们皮肤增厚、出现皱纹的时间会更晚。东亚裔人群与他们西班牙裔人群类似,在皮肤变老的早期阶段不容易产生皱纹。高加索裔人群普遍皮肤比较薄,容易产生皱纹、失去弹性,嘴唇也容易变薄。

研究论文显示,所有人种皮肤衰老都逃不过色素沉着、皱纹和皮肤失去弹性这三大特点,然而促使皮肤变老的一个共同因素是暴露在阳光中的紫外线,这会导致皮肤变色、胶原蛋白流失甚至皮肤癌。摘自科学网

## 滴水藏海

### 所谓神器 是你自己

我发现整天对照网络热帖或时尚清单买买买的友人,生活质量未必能高到哪里去。这是在我参观同事家后,建立在所见所闻之上的所感。

我的这位女同事,把“女人在购物中塑造生活”当成座右铭,单是她在公司看到她签收的包裹,就不乏象牙白水滴形的磨砂花瓶、古朴风格的日子手绘米插花瓶、古朴风格的日子手绘米插花碗,创意十足的城市地图碗垫,隔水防水的高颜值厨房墙贴纸等这类拔高生活格调的神器。

我忍不住想象她那优美如油画般的生活,我想,这是多会生活的姑娘啊。但是在她家,我却看见瓶身落灰的插花瓶里的花草半死不活,厨房贴纸上的油膩,还有

她饭菜上桌前铺报纸的习惯,糟蹋了手绘碗碟和个性碗垫的美感,她真是活生生地把天物赐珍给我看。就算你的工资跟得上审美,假如无心打理懒得经营,生活照样杂草丛生。

我是借别人来讽自己。豆芽机我赞我家都快两年了,也没被用来发过一回豆芽。我翻开说明书一看,得买非转基因的豆子,发豆芽期间又得人工换水,琐碎麻烦到我让我望而却步。

助手软件也好,先进设备也罢,只能辅助那些真正想改善生活的人,你坚持,它们事半功倍,你偷懒,它们爱莫能助。

好用的辅助工具,能帮生活达到得心应手的状态。但如何利

用和保养这些好物,完全反映出一个人热爱生活的层级。

有一次,我在日本一本書籍里读到一个细节,作者推荐了一款德国毛刷,是用毛质细柔、手感极佳的山羊毛制成。她说因为刷子用很细的毛制成,在使用时很容易产生静电,这样灰尘就不会四处飞扬,打扫卫生更加轻松。作者又提醒,毛刷定期要用洗发水悉心洗涤。

无论怎么说,所谓神器,只是辅助。买得起好东西没什么了不起,好物的良性配上你的主观能动性,才是改良生活的驱动。所以,真正能提高生活品质的不是所谓神器,而是你自己。

摘自《广州日报》

## 文化中国

### 白露饮食习俗有讲究

白露,是二十四节气中的第十五个节气,也是干支历申月的结束以及酉月的起点。此时,炎热的夏季逐渐退场,阵阵凉风带来更多秋天的气息。在饮食上,人们会酿“白露米酒”,也会吃番薯、“十样白”等。为了应对天气变化,吃秋梨润燥、喝粥养胃成为不错的选择。

白露一般在公历每年9月7日到9日,太阳到达黄经165度时。它也是9月的第一个节气。古籍《月令七十二候集解》中,以七十二候分属于二十四气,各自解释了它们的由来、物候表现。其中,对白露记载如下:“八月节……三阴气渐重,露凝而白也”。白露到来后,时间一般已经进入农历八月,早晨,地树叶、花瓣上往往会呈现露珠,因此得名。

在古人的观念中,习惯于以四时配五行,秋属金,金色白,所以用“白”形容秋露。从这里也能看出,白露实际意味着天气已经转凉。白天的温度虽仍可能超过30℃,但低温已经降低了不少。

俗话说:“处暑十八盆,白露勿露身。”这两句话的意思是说,处暑时仍会很热,每天都得准备一盆水洗澡降温;但到了白露就不能赤膊露体,免得着凉。白露到来后,中国北方地区降水明显减少,空气干燥,所谓“秋高气爽”。此时农事活动繁忙,有谚语说:“白露白茫茫,秋分稻秀齐。”表示白露前后若有露,晚稻将有好收成。

节令至此,天气比盛夏凉爽得多,丹桂飘香,正是出门旅行、观赏美景的好时节。

此外,南方某些地区还有在白露酿酒的习惯。据说资兴、三都、蓼江一带就会在白露前后酿酒,还经常用来招待客人。这种酒酒性温热,带着一丝甜味,叫作“白露米酒”。

白露米酒的酿制方法十分独特。取水,选定节气都要有讲究,然后要先酿制白酒(俗称“土烧”)与糯米糟酒,再按1:3的比例,将白酒倒入糟酒里,装坛待喝。时间行至白露,秋天“干燥”的气候特点更加明显。中医称之为

## 生活新知

### 选面包“吃硬不吃软”

面包的主要原料是小麦和黑麦,原本是健康的食物,可作为烤制的主食,一不小心就可能变成“垃圾食品”。其中,软硬程度也是影响面包品质的一个重要因素。

硬面包是一种组织水分少,结构紧密、结实的面包。它具有质地较硬、经久耐嚼、越吃越香、纯正浓郁的特点。

常见的硬面包有全麦面包、法式长棍、农夫包、核桃面包、乡村面包、恺撒面包。其中全麦面包是硬面包的代表。

而硬面包的含糖量显然是更低的。一方面软面包通常单独食用,所以甜度不够的口味味道不好。另一方面也是由于软面包和硬面包在酵母上使用的差异。软面包的酵母是“高糖酵母”,这种酵母的存活条件要求至少糖的浓度不低于7%。而硬面包的“低糖酵母”或“无糖酵母”则没有这个环境要求。

值得注意的是,无论硬面包还是软面包,都要警惕盐摄入量。面包是高盐食品,尤其是带有馅料的面包,还需要添加鸡蛋、乳粉。而且通常作为正餐外的“加餐”,属于额外的盐分摄入,更要引起警惕。

此外,糖分摄入量过多并不健康,摘自《中国家庭报》

## 名流故事

### 毛泽东诗词中的花草树木

中国古典诗词中出现的植物数不胜数,诗人们喜欢用情态各异的花草树木形象,来表达不同的志向和理想,抒发不同的心境和情怀。诗人毛泽东善于托物言志,作品中也不乏对花草树木的生动描写。

#### 战地黄花分外香

毛泽东诗词有不少诗句提到“花”,有泛指,有特指,有比喻,或抒发雅兴闲情,或表明赏心悦目,或借此怀德明志。“落花时节读华章”,指花朵零落的暮春季节读到柳亚子的诗作,“落花时节”出自杜甫《江南逢李龟年》“正是江南好风景,落花时节又逢君”。吴刚捧出桂花酒,指吴刚用沁人心脾的桂花酿成的美酒盛情款待烈士英灵。

而最能体现毛泽东诗词风骨和神韵的,当属对于菊花和梅花的吟咏。“战地黄花分外香”中的“黄花”是指菊花,描写菊花的古诗不计其数,但将其和战争、战场联系在一起的为数不多。唐代岑参“遥怜故园菊,应傍战场开”表达思乡愁苦;清代陈维崧“好花须映好楼台,休傍秦关蜀栈战场开”表达厌战情绪;而唐末农民战争领袖黄巢“待到秋来九月八,我花开后百花杀”则又杀气太盛。毛泽东笔下的菊花在战场上绽放,饱经丹心热血抚育,更加馥郁芬芳。这是对革命战争的礼赞,流露出崇高的革命乐观主义精神。

毛泽东对梅花更是情有独钟。他读陆游咏梅词,“反其意而用之”,创作了不同凡响的《卜算子·咏梅》,一扫陆游那种报国无门、凄凉悲切、孤高自傲的消极颓唐之气,洋溢着不畏艰险、奋发有为、乐观豁达、甘于奉献的积极人生态度。《七律·冬云》中的“梅花欢喜漫天雪”,梅花和雪既是对手,又是伙伴,相生相克,相辅相成。

#### 记得当年草上飞

毛泽东没有专门咏草的诗词,但作品中多次出现草的意象,表达了丰富的感情和意蕴。《五古·挽易昌陶》是为悼亡同窗好友而作,“城隈萋萋,洵泪侵双履”中“萋萋”与“凄凄”“戚戚”同音,给人一种冷清凄惨之感。城南隈的春草长得再茂盛,已经物是人非,再也不能和易君携手同

游,此情此景不禁令人潸然泪下。《五律·挽戴安澜将军》为祭奠抗日名将而作,“外侮需人御,将军赋采薇”称颂戴安澜将军慷慨出征、勇赴国难的英雄气概。“赋”指兵,古时按田赋出兵。“薇”是一种多年生草本植物,结荚果,中有种子五六粒,可食。“采薇”是《诗经·小雅》的篇目,是戍边的士兵们所唱的歌曲,内容是说士兵采薇以食,而念归期之远。这里的意思是戴安澜将军率兵远征之前,曾用战歌激励队伍士气。

《七律·吊罗荣桓同志》“记得当年草上飞”,典出宋人陶谷《五代乱离记》,说唐末农民起义领袖黄巢兵败后于洛阳落发为僧,并绘像题诗:“记得当年草上飞,铁衣著尽著僧衣。天津桥上无人识,独倚栏干看落晖。”毛泽东用古诗成句来缅怀罗荣桓的光辉事迹。“草上飞”极其传神地突出了红军游击战争机动灵活、忽东忽西、出没无常的特点。

摘自《学习时报》

### 黄永玉:我的表叔沈从文

从12岁出来,在外头生活了将近45年,才觉得我们那个县城实在是太小了。不过,在天涯海角,我都为它而骄傲,它就应该是那么小,那么精致而严密,那么结实。

#### 第一次见表叔

那个凤凰小城,在湘西贵州省的山洼里。我爸爸在县里的男小学做校长,妈妈在女小学做校长。有一天傍晚,我正在孔庙前文星街和一群孩子疯闹,忽然有人告诉我,你们家来了个北京客人!我从来没亲眼见过北京客人。这个人 and 祖母围着火炉围坐在矮凳上坐着,轻声细语地说着话,回头看见了我。

“这是老大吗?”那个人问。“是呀!”祖母说,“底下还有四个咧!真是旺丁不旺财啊!”“喂!”我问,“你是北京来的吗?”“怎么那样口气?叫二表叔!”祖母说,“是你的从文表叔!”

我笑了,在他周围围了一圈,平平常常,穿了件灰布长衫。“嗯……你坐过火车和轮船?”他点点头。“那好!”我说完马上冲出门去,继续我的疯闹。一切一切就那么淡淡了。

几年以后,我将小学毕业。一天,一个中学生和我谈话,我问他:不知道北京的沈从文?他是我爸爸的表弟,我的表叔。他说:“知道!他是个文学家,写过许多书,我有他的书,好极了,都是凤凰口气,都是凤凰事情,你不要看?”

他借给我的一本书叫作《八骏图》,我看了半天也不懂,就把书还给那个中学生。

#### 读懂了沈从文

许多年过去了。我流浪在福建德化山区里,在一家小瓷器作坊里做工。有一天,老板说我的头发长得已经很不成话、简直像个犯人的时候,居然给了我一块钱。我高高兴兴地去理了一个“分头”,剩下的七角钱在书店买了一本《昆明冬景》。

我是冲着沈从文三个字去买的。钻进阁楼上又看了半天,仍然是点意思也不懂。

将近两年,院子的红梅花开了一次,我背着自己做的帆布行囊远远地走了。在流浪的日子里,我过去短短的少年时光所读的书一下子都觉醒了,都活跃起来。生活变得那么有意思,几乎是,生活里每一样事物,书本里都写过,都歌颂或诅咒过。每一本书都有另一本书做它的基础,那么一

摘自《法制晚报》