进口片冲击周末，预热贺岁档

□ 本报记者 陈巨慧

进入12月，距一年一度的贺岁档大战越来越近。在华语大片集中上映之前，进口片将抢先登陆。12月1日，6部外片扎堆上映，12月8日也将有5部外片一同上映，为贺岁档预热。

大制作还原历史

12月1日上映的二战题材影片《至暗时刻》，由乔·赖特执导，加里·奥德曼、莉莉·詹姆斯、本·门德尔森主演。影片基于真实历史事件改编，聚焦丘吉尔早期首相生涯，以其鼓舞人心的几次重要演讲为线索，讲述了他在最艰难的时刻成功带领英国进行敦刻尔克大撤退，并由此改变了世界历史进程的故事。值得一提的是，影片的场景布置也精细到令人惊叹的地步，真正的二战作战室已被当做博物馆藏品保存起来，剧组为了重建，进行了数月的策划，打造了一个令人赞叹的低天花板地堡，影片中丘吉尔和他的战时内阁就在这里制订策略、进行辩论。

同日上映的俄罗斯电影《维京·王者之战》也是一部史诗级历史巨著，耗时7年，投资12亿卢布打造。影片根据弗拉基米尔一世的真实故事改编，讲述了弗拉基米尔在父王遇害后，面临兄长夺嫡、公国倒戈和外族入侵的千难万险，带领维京雇佣部队一路征战最终建立伟大帝国的传奇故事。影片中，极致考究的中古世纪东欧北欧战具盔甲，野性凶狠刀刀见血的冷兵器动作戏，罗斯公国、基辅公国以及突厥部落多方会战，陆战海战攻城与守城的壮观大场面，以及维京狂战士步兵冰天雪地冲杀突厥铁骑军团的画面，都给观众带来极其震撼的观影体验。

惊险大片展现生死较量

将于12月8日上映的好莱坞高分灾难片《勇往直前》根据“格拉尼特山高手”消防队英勇事迹改编，并首次还原了2013年轰动全美的亚利桑那大火的灾难细节。火灾视效的逼真程度为同类影片所罕见，弥漫全片的灼热气息更是令人心惊胆颤。被称为“大地守卫者”的救火英雄，与大自然之间的战争一触即发。本片导演约瑟夫·科辛斯基为了最大程度还原事件细节，不仅很多山火场景采取实拍，连真正的灭火作业都由主演受训后亲自完成。正是这种对品质和真实感的极致追求令电影在国外收获无数好评，更被外媒称为“今年最好的电影之一”。

今年北美独立电影的票房冠军得主《鲨海》也将于12月8日上映。故事讲述了凯特和丽莎这对姐妹花在潜水观鲨时发生意外，随着铁笼坠落到47米深的海底。由于所存氧气只够维持一个小时，水面上工作人员的声音时有时无，救援队也迟迟不见踪影，她们只能尝试逃脱牢笼回到水面，与鲨鱼展开一场生死较量的惊险求生。据了解，该片导演约翰内斯·罗伯茨曾执导多部高口碑惊悚电影，此片则在拍摄上创下了水下拍摄时长影史之最的纪录。

由编剧哈维尔·古隆执笔，阿诺·施瓦辛格担任主角的复仇主题电影《空难余波》将于12月1日上映。电影根据真实事件改编，影片中，由于航空管制的失误，男主人公的妻儿在空难中不幸遇难，虽然空管部门事后受到了公众的一致谴责，他依然想要追寻真相讨个说法。阿诺·施瓦辛格在影片中展现出了与以往不同的表演风格，在人物情绪的表现上下足了功夫。

萌囧喜剧片演绎欧式幽默

2015年3月，英国电影《帕丁顿熊》第一部在内地上映收割过亿票房。12月8日，该片续集即将回归。影片故事承接上一部，帕丁顿在给挚爱的露西阿姨寻找100岁生日礼物时，在古董店里看到了一本特别的立体书，便开始打零工想要买下它。但这本书却被偷了，于是帕丁顿和他的家人要去找到真正的小偷。在这过程中，它意外得到了藏宝图，接着发生了一连串囧萌搞笑的趣事。《帕丁顿熊2》在海外上映后口碑票房双丰收，烂番茄新鲜度高达100%，严苛的MTC也给出90的高分。

另一部喜剧片，《夺金四贱客》将于12月1日上映。作为德国贺岁档喜剧票房冠军，该片讲述了三个男主角所有积蓄被银行经理黑掉后，联合被栽赃的职员模仿电影里的手法，成功抢劫银行，最终转嫁给银行经理。最大的看点正是在于严谨严肃的德国人如何展开幽默。

除此之外，由《你的名字。》核心团队所打造的电影《烟花》将于12月1日上映，影片以一场青春的私奔为主题，讲述青春期少男少女的朦胧情感和对美好爱情的期许。12月8日上映的《至爱梵高》则是为了纪念世界著名画家梵高，也为了探索梵高的精神世界而拍摄的影片。影片耗时7年，集结了125位画师，每秒钟用12幅油画，超过65000张手绘作品组成了这部世界首部油画电影。目前影片在今年各大电影节上斩获颇丰，被认为是明年奥斯卡金像奖最佳动画电影的有力竞争者之一。

11月30日，北京，桂纶镁现身清华见面会宣传电影《巨额来电》。 □CFP 供图

2018年CBA全明星赛首发球员票选将启动

据新华社北京11月30日电 记者30日从CBA公司获悉，2018年CBA全明星赛首发球员票选将于12月1日启动。

作为本赛季CBA联赛的重头戏之一，2018年CBA全明星周末将于1月13-14日在深圳大运中心举行，这也是CBA全明星周末首次落户深圳。

本赛季全明星赛将沿用南北分区对抗赛的形式，对阵双方分别为南方明星队和北方明星队。南区球队包括：广东、江苏、上海、广厦、深圳、广州、浙江、南京、福建、八一；北区球队包括：辽宁、山东、北京、新疆、北控、山西、四川、天津、吉林、青岛。

本届CBA全明星赛首发票选延续了“全名单候选”的票选机制——所有联赛参赛球员都是全明星赛的候选人，都有机会成为全明星赛首发。本赛季CBA联赛参赛球员总共345人，其中南区174人、北区171人。根据票选规则，每队5名首发球员中包括1名中锋、2名前锋、2名后卫，其中外籍球员不得超过2人。

目前，全明星赛票选页面已上线，球迷可通过登录CBA官方网站、CBA联赛官方微博或者CBA联赛官方微信公众号等方式进行投票。

自12月1日启动起，票选活动将一直持续到12月31日截止，最终的10人首发阵容将于1月2日揭晓。

林俊杰梦幻声线助阵
《假如王子睡着了》12月8日上映

□记者 陈巨慧 报道

本报讯 记者从片方获悉，由陈柏霖、林允、张云龙主演的迪士尼首部华语爱情电影《假如王子睡着了》即将于12月8日全国上映。在电影即将上映之际，电影再度发布重要内容，由著名“亚洲唱作天王”林俊杰特别献唱的电影印象曲《小瓶子》电影版MV正式曝光。MV以童话书的形式开启，林俊杰空灵的嗓音搭配着电影片段，将一段发生在都市中的小浪漫娓娓道来。

该片讲述了善良的女孩王小禾因为一枚钻戒引发的乌龙事件，与两兄弟陷入爱情迷宫的浪漫故事。在本次发布的MV中，曝光了大量电影正片片段，除了家人团聚、二人共骑摩托的镜头外，陈柏霖、林允、张云龙三人身着浪漫婚纱的片段也让人眼前一亮。不仅如此，陈柏霖、林允二人互露心声的台词也让电影剧情更添看点，在MV中，陈柏霖饰演的天筹终于忍不住说出“我真的嫉妒你，因为你有王小禾”的内心告白，让人不禁为“天筹”心疼，而在MV即将结束之时，林允饰演的王小禾更是说出了一句“能给我一个不嫁给天乐的理由吗？”更不失为一个变相告白，歌词中“等着流浪的你紧紧牵着我的手”也唱出了王小禾心底对爱情的渴盼。

CBA风云

高速男篮今日主场迎战广东队
有无冠军相 要看这场球

□ 本报记者 王建

12月1日，山东高速男篮主场迎战广东队。两队目前战绩均为7胜2负，并列积分榜首。两强相争，必有一伤，失利的一方将退出领跑集团。休赛窗口期后的第一场球，等待高速男篮的就是一场硬仗。

受内部和外部因素变化的影响，高速男篮本赛季的前景被各方看好，成为夺冠热门。夺冠热门是不是名符其实，有很多标准衡量，最重要的是拿出过硬的成绩，其次是打好一些重要的比赛，因为从这些比赛，能够看出球队是否真正具备“冠军相”。对高速男篮来说，迎战广东队就是这样一场比赛。

广东队能当“试金石”，是因为他们是CBA著名的八冠王，开创了辉煌一时的广东王朝。在那之后，广东队始终是CBA的一支劲旅，曾多次打进过总决赛。不论谁想夺冠，都得越过广东队这关。

纵观山东男篮与广东队的交战史，可以明显地分为两个阶段。第一个阶段是2015至2016赛季之前。那个年代，广东队是山东队最怵的“克星”。从2007年12月到2015年11月的8年时间里，山东队面对广东队遭遇了21连败。即便在最为辉煌的2012至2013赛季，拥有三外援的山东队在广东队身上仍难求一胜，不仅常规赛15连胜的纪录被广东队终止，还在总决赛中被广东队4:0剃了光头。广东队如同一座高耸入云的大山，山东队始终难以翻越。

盛极必衰，随着创造辉煌的一批功勋球员的衰老退役，广东队进入重建期。而山东队随着年轻球员的成长在一点点进步。两种趋势的共同作用下，两支球队的关系在2015年11月1日迎来转折。在2015至2016赛季的第一轮的比赛中，外援比斯利狂砍48分，高速男篮客场98:95战胜广东队，终结了8年不胜对手的尴尬纪录。那场比赛之后，双方的关系进入新的阶段，开始互有胜负。

事后看来，高速男篮能在客场击败广东队，有双方差距缩小的因素，也有运气的成分。广东队大外援还没有到位，单外援作战，朱芳雨又因伤缺阵，实力受损。三周之后，双方再度相遇，广东队解决了上述问题后，108:104扳回一城。季后赛首轮，高速男篮0:3被广东队横扫，证明广东队的实力仍然更胜一筹。

客场对广东队的胜利，更多的意义在于终结了面对对手屡战屡败的局面，相比之下，2016至2017赛季主场99:98战胜广东队的比赛更加货真价实。这次的英雄换成了丁彦雨航，他以创个人职业生涯新高的43分，带领球队拿到了胜利。

本赛季，广东队在重建的道路上走得更远，老将只保留了易建联和周鹏，外援一如既往地中规中矩，除此之外都是20岁出头的年轻小将。高速男篮这边，经历了上赛季的爆发和NBA夏季联赛的磨练，头号球星丁彦雨航更加成熟，引入了六名新援，球队的阵容厚度大大增加。双方不同的运行轨迹，使高速男篮迎来了取得对广东队优势的绝佳机会。

高速男篮与广东队的比赛，不仅关系两队的历史和排名，还牵涉到CBA头号本土球星荣誉的归属。过去，谈起CBA的头号本土球星，非广东队的易建联莫属，多年来无人撼动。现在，易建联迎来了强力的挑战者，他就是高速男篮的丁彦雨航。

英雄惜英雄，丁彦雨航在与韩国队的比赛中狂得30分后，易建联表达了自己的敬意。但回到CBA，两人各为其主，要直接对话。丁彦雨航目前在场均得分上占优，以27.8分排名本土球员第一；易建联的体能可能会更好，因为休赛窗口期丁彦雨航跟随中国男篮红队征战了两场世预赛，而他是以逸待劳。

□新华社发

当地时间11月29日，湖人队球员英格拉姆(中)在比赛中防守勇士队球员杜兰特(左)。

当日，在2017-2018赛季NBA常规赛中，金州勇士队客场以127比123战胜洛杉矶湖人队。

羊走过的路，也是人走过的路——
春牧场

□ 李 娟

34

我深深地弯着腰，背着柴火走在回家的山路上，看着自己面前的影子也背负着一大团沉重的阴影，摇摇晃晃。似乎我的影子比我更不堪重荷。

经过森林下的山谷时，我靠着路边的大石头放下柴火，休息了一会儿。身边是一道又深又窄的沟，底端闪烁着细细的水流，沟底背阴处有厚厚的积雪。开始以为这条沟是被这股细水冲刷出来的，仔细一看，却是地震断裂的遗迹。两岸交错的石块和空穴有着清晰的曾经嵌合在一起的痕迹。看来是先有地震裂缝出现，后有水流从高处涌入的。这条两米多宽的深沟将碧绿完整的草地从中间破开，一直延伸到我们驻扎毡房的那座小山的山脚下。

这条山谷狭窄而空荡，但分布着曾经热热闹闹驻扎过好几顶毡房的圆形痕迹。那些圆形空地一看便知已经使用过多年，因为到现在都不曾长出草来。泥地平平整整，有的在东北角还立有旧而整齐的石板台架——那一处曾是厨房。有的在门口位置还打了三根木桩——那里曾用来支放巨大的敞口锅。而所有圆形遗址的西面一半都垫起了离地半尺高的台地——上面曾铺过绚丽的花毡，在无数个白昼无数次地展开过餐布，在无数个深夜栖停过全家人的深沉睡眠……如今却空剩这些深刻浓重的生活痕迹，面孔朝着天空，悲伤又安静。

穿过这条短短的山谷，绕过几块巨大的石块，爬上山，再走过一小片斜坡，就看到我们的毡房了。我们的毡房旧旧的，立在更旧的秃石坡上，像几百年前的事物一般庄严。离毡房不远处有好几块平平整整的大石块，上面晾满了卡西刚洗过的花花绿绿的衣服。除了“花花绿绿”这个印象外，还有一个印象就是“叽叽喳喳”。

回家一放下柴，妈妈就唤我喝茶。我问，为什么我们不住在旁边那片森林下的山谷里呢？那里不但漂亮，还有现成的毡房印迹，附近的羊圈、牛圈、晒奶酪的架子也一应俱全。

而我们住的地方，虽然风景美，地势高，但毕竟是从未驻扎过毡房的石头山。妈妈说，以前强蓬家和另外两家邻居就住在那里，但是后来地震了。为了说明“地震”是个什么东西，她身子左右乱晃，嘴里发出嗡嗡的声音，还伸手握住餐布上的一块镶不停抖动。

我想，那里与这里不过一山之隔，那边地震的时候，这边难道就没事吗？

但是妈妈又说：“大大的石头掉了下去，木头也掉了下去……”

我明白了，两面都是陡峭的山，中间是狭小的谷地，地震时就会处于危险的境地。难怪那里成了完整的、令人叹息的废墟。这么说来，那条地震断裂带有着多么强烈的暗示啊。

搬家前来冬库尔的路上，在可可仙灵西北面两公里处，我看到过一座山头高耸着几块汉白玉般洁白晶莹的大石头，一块垒着一块，悬空架起。一块至少有一幢房子那么大。那就是地震的杰作。此后一路上，同样的情景又看到好几处。连起来的话，全在一条线上。多么壮观的矿脉！甚至有一处，整座山通体都是那种明亮的白色大石头。石头缝间积有土层的地方，会一小团一小团铺着碧绿的植被。

特殊的地质结构还令很多山的山脊处翻出了巨大的片状岩石。全是薄薄的石板，与地面垂直，一片一片，屏风一样笔直排列，直插云霄。像一条石板路上的石板全都立了起来，那个行走在上的巨人于是侧着身子继续走下去，沿山脊去向远方……这也是地震的作品。阿尔泰山脉是地球上最年轻的一道山脉。

来到冬库尔的第五天，我也遇上了一次地震。

那天干完活儿，我披件衣服躺在花毡上闭上眼睛，准备就着寂静的下午时光深深睡一觉呢，突然听到大地深处发出轰隆隆的声音，像地底有一辆重型卡车经过。那声音东来西去，伴随着地面的小幅度急剧震动。我立刻意识到地震了，爬起来仔细倾听了一会儿，世界又变得悄无声息。又走出去绕着毡房转一圈，四处静悄悄的，森林和群山静止不动，也没看到有什么人跑出房子满山谷大喊大叫，便回房子继续睡觉。

吃对少生病，病了这样吃——
你是你吃出来的

□ 夏 萌

2

人们种植大麦、小麦、豆类、蔬菜和水果等农作物，不再为驯化猪、牛、羊、马、骆驼等动物四处迁徙，不再居无定所。

到大约5000年前，农业革命已经横扫欧洲、亚洲、非洲，人类不约而同地选择了这种安逸的生活方式：春天播种，秋天收获。人们开始有时间可以琢磨其他事情了，比如文字、艺术、制造工艺等，人类文明时代开始了。

但是从营养素的获取来讲，农业革命的开始实际上是食物营养下降的开始。人类不再需要与大型动物搏杀，每天吃的食物是主动种植的植物或者饲养的动物，食谱变窄了；由于植物类食物的增加，粮食、蔬菜、水果等从种植到收获到储存都变得越来越容易，动物类食品开始减少；再加上人们不再需要像一万年前那样在自然界追逐猎物和主动采集各种食物，而是去附近交换或购买，体质逐渐衰退。

农业的发展大大改变了人类的饮食结构，肉类食物比例减少，植物类食物所占比例明显增多，定居生活带来的是人类大脑增容和体质增强的戛然而止。

200多年前，欧洲的工业革命再次让饮食结构发生了巨大变化：人类获得食物更加容易，可以有更多空闲去享受美味；自动化代替了人工劳动，人们足不出户就可以获得食物；冰箱、食品添加剂和特殊的食品加工方法，解决了食物储存中的困难，新鲜食物反而变得稀少；化肥、催熟剂等缩短了植物类、动物类食品的成熟期，人们有更多的时间去学习、创造、享受。人类似乎走到了有史以来“人定胜天”的高峰。

这一切带来的后果是，几乎所有食物中的营养素都在贬值。据日本2006年发布的一则调查显示，和20年前相比，菠菜的营养素只剩下了不到20%。

与此同时，一些从未在我们生活中出现的食物出现了，比如：

各种添加剂：口味剂、防腐剂、保鲜剂、色素等。

工业生产的反式脂肪酸(人造黄油、起酥油)。

精米、精面。精米、精面是近几十年工业发展的结果，老祖宗吃的是五谷杂粮，那时候食物加工要靠手工，不可能制造出精细的米和面。

精米、精面衍生出的各种食物，比如各种点心、面条、米粉等。

各种小食品，如膨化食品、糖果、口香糖等。

各种饮料。老祖宗喝的是干净的河水、烧开的水、矿泉水和茶水。

各种方便食品：方便面、饼干、膨化食品等。

回头看，人类曾经是地球上摄食种类最多的动物，以荤素搭配的饮食结构为最鲜明特色。相比其他动物要丰富得多的营养素摄取，让人类逐渐进化，成为世界的霸主。但是近1万年来的农业革命，以及近200年的工业革命，让一些细胞不认识的不速之客成为人类习以为常的盘中餐，人们对食物的追逐变成了等待它的成熟和不费吹灰之力的购买。

毫无疑问，从饮食方面而言，荤素搭配、食谱变宽是人类进化的催化剂，而饮食结构的变化、食物获取方式的颠覆正是饮食方面让人类受困于各种慢病的主要原因。

从数万年前茹毛饮血的旧石器时代到现在，我们的基因结构和消化系统基本上没有改变，然而我们的饮食结构却有翻天覆地的变化，特别是在最近100年间。正是由于旧基因和新饮食的矛盾，造成了今天慢病的蔓延流行。

人类之所以成为世界上最聪明的动物，很重要的一点在于，人类是所有哺乳动物中吃得最复杂的。我们的老祖宗可以从自然界摄取7000多种食物，能够充饥的无毒食物都成了人类的腹中餐。

但是，随着农牧业的开展以及工业加工食品的出现，人们常吃的食物只有500多种。也就是说，有6000多种我们老祖宗吃的食物都从我们的餐桌上消失了。