

给姜伟导演的信

□ 逢春阶

到了。有深度,有筋骨,有温度,《猎场》简直可作为人生教科书,但您不是灌输,不是“给小孩喂药”,都是自自然然,真实流露。我想,如果观众,特别是年轻观众静下心来,认真看看,肯定有启发,有帮助。

一部戏,姜导磨四年,我佩服您对艺术的敬畏。拍影视剧,得有敬畏感,没了敬畏,就产生垃圾。看现在的好多影视剧,哪里还有什么敬畏,纯粹是在玩儿,你看张艺谋、冯小刚时不时地玩一把,徐峥、黄渤时不时地也玩一把,玩技巧、玩色彩、玩画面,耍点小聪明,但看过了热闹闹闹,什么也得不到。文艺可以娱乐,但是不能光玩,光玩就玩完了,一大堆顽主,就玩死了。在正热播的《生逢灿烂的日子》中,张嘉译给刘佩琦当儿子,扮演“混世魔王”老二,怎么看怎么别扭,张嘉译咋还玩上了呢?一部作品出来,你要告诉别人什么?给人什么启示?这才是首要的。我觉得,您始终盯着这个问题,在认真真真拍戏,一丝不苟拍戏,难能可贵。

您是值得期待的导演,您没有当过间谍,谍战戏拍成了经典;您没有干过猎头,却让《猎场》风生水起。没想到,您对

财经,对私募基金等还这么熟悉。您是智慧之人,可别跟张艺谋、冯小刚之一流一样,浪费了才华,别头脑发热,窃以为《借枪》就是头脑发热的结果。说句您不中听的话,《借枪》充其量,成就了个罗海琼。

胡歌演得很好,您说给他的表演打满分,我也认可。其他的角色也很精彩,尤其友情演出的那几位,我已经专门写文章分析了。我想说的是,您干嘛主演者用熟面孔,不用陌生的新面孔呢。现在范冰冰时代已经过去了,单靠长得好看,有个好脸蛋,观众已经不买账了。如果主演起用新面孔,也许会有大惊喜。

当然,新面孔要有,老面孔也该有。我总感觉《猎场》没拍完,播出的这算是上部吧?孙红雷、张嘉译、冯恩鹤等老戏骨在后面的戏中应该还会有很好的表演。如果尊重生活规律,尊重创作规律,您可以再拍下集。前提是,要比上部拍得好,或者起码在水平线以上,要不,就干脆别拍。如果保持住水平,创作力不枯竭,可以一直演下去。

我们新闻界一位前辈说,能拍出《潜伏》《猎场》这两部戏的导演,死而无憾。我个人的评价是《潜伏》没有一颗“闲

棋”,每个人物都栩栩如生,而《猎场》美中不足的是,稍显拖沓。总之,这两部戏代表一个高度,已经成为标杆,您得从严把关,以后凡是低于这个高度的戏坚决不拍。那怎么办呢?沉住气,一部一部慢慢打磨,千万别图快。目下电视剧不好的原因,就是都在赶时间,都在匆匆赶路,没时间打磨。“凡物之成由于道,成于器,器小也;物之一览而易尽者,其中无有也。”这是曾国藩的名句,我非常喜欢,觉得这句话道出了打造精品的神髓,就是不要“骤为之”,要慢为之,细为之,缓为之,精为之,敬为之。

在无雪寒日,突然想起山水诗人孔子先生的诗《帕米尔》:“天地间侧卧/等一个消息//寂寞扇动翅膀/一匹马咀嚼荒凉”。孔子先生在雪域高原上的咏叹,用的是减法,诗人生前曾言,越减越丰。不知姜导喜不喜欢。

我听说,有的医生深夜下班,赶紧回家,赶12点看《猎场》重播。姜导,别辜负了喜爱您的观众!

提前祝您元旦快乐!

小逢
12月12日于济南



12月12日,北京,张嘉倪出席2017芭莎珠宝极品珠宝夜宴。 □CFP供图

客场111:99轻取江苏

高速男篮暂登积分榜榜首

□ 本报记者 王建

12月12日,山东高速男篮客场挑战江苏队。并列第一的两支球队交锋,会碰撞出怎样的火花?这个问题引人遐想。然而,想看一场激烈比赛的人们可能有些失望,因为就比赛过程来说,双方似乎不是排名相同的队伍。高速男篮大部分时间都占据着主动。在高速男篮针对性防守下,江苏队一点没有“黑马”的感觉。最终,高速男篮客场111:99轻取对手。

对于高速男篮来说,比赛精不精彩是次要的,关键是拿到胜利。由于辽宁队的比赛还没有进行,凭借这场胜利,高速男篮得以暂时独占积分榜榜首。

和浙江广厦队一样,江苏队有一名非常出色的外援;所不同的是,江苏队的本土阵容要弱一些。面对这样一个对手,高速男篮完全复制了对阵浙江广厦队的战术。首先,对布鲁克斯严防死守,

张辉和张春军主防,其他队员伺机包夹,而一旦布鲁克斯选择突破,高速男篮就收缩防守;在进攻端,一有机会就快攻反击。与上一场比赛相比,高速男篮对这种战术的执行更加坚决,因为江苏队的本土阵容不强,这种判断被证明是正确的。布鲁克斯吸引防守,造成了大量的空位机会,但队友很多空位投篮都不进,没有给高速男篮造成太大的威胁。

应该说,这一战术非常成功。上半场,布鲁克斯一直处在沉寂之中。布鲁克斯这一点被掐死,江苏队的进攻就塌了一多半,得分变得零零星星。反观高速男篮这边,丁彦雨航、莫泰尤纳斯和劳森从第一节就开启得分模式。上半场,高速男篮62:43领先19分。

高速男篮上半场领先优势非常明显,可是这巨大的领先优势反而令人纠结。因为上一场,高速男篮上半场的领先优势更大,达到23分,却被浙江广厦的小外援福特森几乎以一己之力追了回来。

布鲁克斯上半场不在状态,下半场会不会爆发呢?

第三节,布鲁克斯的表现仍然没有起色,这节结束后,高速男篮85:69,16分的领先很让人放心。可到了第四节,该来的终究还是来了,布鲁克斯连拿14分,江苏队将分差一度追至只剩9分。本来放下的心又提了起来。

布鲁克斯末节打出了自己的能力,可是并没有持续下去。与下半场狂砍36分的福特森相比,他这样的表现是不够的。这说明,高速男篮对对方小外援的防守,比上一场有进步:首先,布鲁克斯只有末节打出一阵好球,爆发时间比福特森整整晚了一节;其次,布鲁克斯虽然拿到了30分9助攻的准两双,但打得并不顺手。“虽然布鲁克斯拿到了30分,但我们没有让他按自己的节奏打,做得不错。”赛后,高速男篮主教练凯撒表示。小将张辉在本场比赛的大部分时间里主防布鲁克斯,出色地完成了任

务,值得表扬。

高速男篮上一场被浙江广厦追平比分,除了对福特森防守不力外,还有自己进攻的问题,表现为大比分领先后进攻失误增多。本场比赛,这一问题仍然存在。第三节,高速男篮连续四个回合进攻失误,江苏队乘机将分差从20分缩小到15分。

进步的地方在于,高速男篮及时终止了低迷的状态。关键时刻,劳森、丁彦雨航和莫泰尤纳斯总能站出来得分。在布鲁克斯爆发的第四节,丁彦雨航表现同样不俗,独得11分。

排名相同,打出的比赛却有云泥之别,决定性因素在于球队阵容的差距。两队外援的表现旗鼓相当,差别在于,高速男篮还有丁彦雨航。赛后,丁彦雨航和高速男篮收到了来自对手的赞美,“丁彦雨航打得像一个外援,很难阻止他去得分。山东队很强,有拿到总冠军的实力。”江苏队主教练贝西洛维奇说。

连载

电话:(0531)85193407 Email:liujun@dzwww.com

羊走过的路,也是人走过的路——

春牧场

□ 李娟



43 卡西待客,虽说有些混乱,虽说不够大方,但还算殷勤,作为女主人还算合格。如果客人茶后要抽烟,找我们借火柴,她会立刻跳起来,翻遍厨房的每一个角落和墙上的每一只挂袋。客人等半天,收回烟盒说:“算了算了。”她还是不肯罢休,把食品角落的纸箱里的杂物统统倒在花毡上,细细检索,又把所有挂在墙架上的衣服口袋摸了一遍,还掏出钥匙把上了锁的那只木箱也打开翻找一通,还揭起花毡在下面摸了又摸……弄得客人坐立不安。最后,这家伙一摸自己的裤子口袋,终于找到一匣!大家一起嘘了口气。

客人高兴地接过来,打开一看,却是空的,便无奈地低呼:“不……”

最后卡西扒开铁皮炉里的灰烬,找到最后一块红木炭,总算完成了任务。

等客人走后,在门口熬牛奶的火坑边,我看到所有火柴全集中在那里,撒得到处都是。

家里用火柴很贵,几乎一天用掉一盒。至少有两三次,准备做饭呢,发现没火柴了。炉坑里的余烬也燃得透透的,引不起火。只好跑到北面邻居家借火柴,一来一去,半个小时。

我和妈妈划火柴时都一根一根地划,一根不成功,再换一根就是了(总是风大)。而卡西性子急,为降低不成功系

数,每次非得抽一大把划,哗然喷射激烈的火焰才令她满意。

还有一个费火柴的原因是火柴总是到处乱扔,很容易受潮。遇到受潮的火柴,卡西先以鼻嗤之,再直接投入火中。潇洒极了。我若没看到也就罢了,若看到了肯定会阻止加批评,再把火柴放到炉子边的石头上烘烤。

还有,卡西生完炉子,总爱顺手把火柴扔在炉板上。虽说当时炉板是凉的,可没一会儿就烧得滚烫了啊!一整包火柴非得烧着了不可,真令人担心。好在我盯得牢,这种事情从没发生过。可有一天稍稍放松了警惕,便炸掉了一个放在炉板上的打火机……为此斯马胡力很生气,那打火机是他的,而且是唯一的一个。

好在混乱情况只是插曲,大部分时候,我们的家务事还算井井有条。大家各司其职,日子过得还算顺当。

我每天的任务是当大家一大早出去挤牛奶和赶大羊的时候,赶紧起床(强忍着强烈的瞌睡与寒冷)生炉子、煮茶、烧热水,然后收拾被褥,整齐地在房间左侧摆成垛儿。盖上装饰性的大头巾(可别小看,这也是力气活和手艺活呢)。这样,等大家忙完了回来就有热水洗脸了,然后坐到收拾利索的花毡上舒服服地喝茶取暖。

白天我的主要任务是摇分离机给牛

奶脱脂,这个得花两个多小时。另外我还得负责为大家准备一天五到十次的茶水,并且得保证暖瓶里的茶随时是满的。当然了,晚饭也归我管,面归我揉,面条归我拉,天大的一锅面片汤也归我揪。做完晚饭则带着赶小牛。到了傍晚小羊入栏时分,我也是必不可少的劳力,负责站在羊群最后,防止它们从南面突围。

到了晚上也是由我来拆掉大被垛,为大家铺床。又是一场力气活,要知道,我们的被子褥子全是用沉重厚实的羊毛片缝制,没有一床棉花的……顺便说一句,哈萨克人盖被子很有讲究,不仅要分里外,还要分上下,盖脚的那一端坚决不能盖在脸这一头。为此,被面上会缝有能看得见或摸得到的标识。

此外,一有空闲我就给大家补破衣服(每天都得补!卡西和斯马胡力兄妹俩简直是两台拖拉机)。若空闲更多时,就给大家洗衣服。至于每天的散步,则是自己给自己布置的任务,雷打不动。

如此说来,好像整天都很忙似的。其实不然,要知道北方的夏天,白昼实在太漫长了。加之地势又高,从早上三点半到晚上十点多这段时间里,天色基本都是大亮的。把所有的活计置入拉长的时间里,应该是松松散散,不慌不忙的。

只是,如果从早上三四点就起身一直干到晚上十一点的话,睡眠时间肯定就不够了。白天里,大家当然会拼命补觉。



吃对少生病,病了这样吃——

你是你吃出来的

□ 夏萌

11 第一个50分怎么拿呢?

第一,早餐能量占一天总能量的1/3以上。比如一个身高175厘米的男性,轻度体力劳动,那么他一天的能量为(175-105)×30=2100千卡。如果三餐均匀分配,早餐至少需要2100÷3=700千卡。

第二,早餐要高蛋白、高碳水化合物。正常人每天需要的蛋白质是每千克体重×(1-1.2)克,此人需要的蛋白质应该是70-84克。我们按照80克计算,其中一半是动物蛋白,应该是40克。如果均匀分配到三餐的话,40÷3≈13.3克。早餐要高蛋白,怎么也应该超过13.3克。如果此人晚上吃得清淡,没有肉、蛋、奶、鱼,则早餐就要负责起1/2的蛋白质,相当于20克。早餐必须补充充足的蛋白质,因为一上午要运动、要动脑,需要各种各样的氨基酸,而且有了蛋白质一上午都不容易饿,所以早餐应该有牛奶、鸡蛋,最好有肉类。

1个鸡蛋含有6-7克蛋白质,100毫升牛奶含有3克左右蛋白质,纯瘦肉和鱼类一般蛋白质占其重量的17%-20%。所以这位男士早餐如果只吃一个鸡蛋再加上200毫升牛奶是不够的,必须得增加点肉类,或者再增加一个鸡蛋或一些牛奶。

早餐摄入的主食至少占一天总量的1/3。一夜的时间消耗了人体体内许

多葡萄糖,早晨多吃一些粮食可以补充肝脏的糖原库存,同时为上午的能量消耗做好储备,保证一上午精神饱满,有足够的能量应对工作和学习。

选择碳水化合物的时候尽量选择粗粮,比如全麦食品、老玉米和各种薯类。带馅的食物营养也比较丰富,如包子、饺子和肉夹馍。

各种粥类在我们的传统饮食中一直以来都是早餐主角,但是粥太容易消化,很难持续供应一上午的能量。很多人选择白馒头和白面包,口感虽然不错,但依然太好消化,而且升血糖很快,因此最好还是改一改。

油类食物到底吃还是不吃?过去中国人有早上吃油饼、油条的习惯,好不好呢?我个人认为只要油的质量好,不是反复油炸,都是可以吃的。早上吃了有油的食物,会有饱腹感,一上午不容易饿。早晨如果能吃煎鸡蛋更好,如糖心蛋,既保证了磷脂的完好保存,还因为有一些油脂,也有利于胆汁的排出。同时再喝一杯牛奶,加上一小把坚果,这样,不饱和脂肪酸、磷脂和胆固醇就都补充了,一上午脑细胞需要的营养素也都准备好了。

第二个50分怎么拿呢?早餐里除了有粮食和蛋白质,还要有蔬菜、水果和坚果,每一类各占10分,这样可以补充人体代谢需要的维

生素和矿物质。如果是吃包子或者饺子,外面是粮食,中间是蔬菜和蛋白质,这就一举多得了。

在门诊时,我经常会遇到早餐不及格的患者,分别有以下三种典型的类型:

第一类是老年人,经常跟我说,早晨没胃口,就喝了一碗粥;

第二类是年轻人,抱怨早晨没时间,抓了个面包就边走边吃;

第三类是早餐只吃一个鸡蛋,喝一杯水。

这就是我们早餐搭配的第一个误区——只吃一类食物。

中国人有喝粥的习惯,这样的饮食方式世代相传,但是现在我们必须重新审视一下这个传统了。我们判断某种食物的营养价值,是看食物中含有多少能量,含有哪些营养素,而不是我们原本习惯于吃什么,觉得什么有营养。

很多患者告诉我,在家里自己测血糖时,一喝粥血糖上来得特别快,血糖波动得特别厉害,即使没有糖尿病的人,经常喝粥也容易发胖,这种胖往往是虚胖。

一碗粥的营养到底有多少呢?基本上就是碳水化合物,其他营养素都不足。老年人大都爱喝粥,觉得养胃,实际上粥并不适合老年人,因为它营养成分少,吸收得太快,升糖指数很高。

遗失声明

中国农业银行股份有限公司济南绿地商城支行不慎丢失流水号00548758金融许可证,声明作废。

中国农业银行股份有限公司济南天桥支行
2017年12月12日