

阿珏点映 第一时间看外片



王文珏

【关键词】美国评论家选择奖最佳男主角提名 波士顿马拉松爆炸事件改编

2013年4月15日,历史悠久的波士顿马拉松在欢乐中进行。等待在终点附近的两颗炸弹,永远改变了许多人的生活。事件中,3人死亡,超过183人受伤。

上个月内地引进上映的《坚强》(Stronger)是一部群戏,讲述恐袭后的两天内,警方、FBI,以及整个城市的应急响应。同题材的另一部佳作《坚强》,讲述的却是独立个体——杰夫·伯曼。28岁的小青年,像个没长大的男孩,宅在家里也懒得约会放女友鸽子。当天,他为了讨好生气的女友,挥舞着标语等在终点,而一声巨响……当他从昏迷中醒来,发现双腿从膝盖上方截肢。

这是一个真实的人物,事件中的一个点。整个事件的破坏感、悲伤、愤怒、茫然,都好像压在这个点上,然后慢慢延伸出去,延伸进生活,一天一天的日子。

痛苦是永远的无人区。影片拆散生活所有零部件,始终对准杰夫出院后剧变的一切。吃饭、喝水、睡觉、洗澡……失去重心的躯干,发不上力的残肢,仅是一个简单的上厕所拿卫生纸,就足以让你摔到崩溃,摔到不想再起来面对这世界。

贫穷拥挤的屋檐下,一切不适最大程度涌来。所有平常动作,都是需要深呼吸一口气,用尽

《坚强》:意志之上是意义

气力跨过去的陷阱。镜头上上下下,耐心辗转在两居室的逼仄空间。特别有说服力的,是镜头忽然随着杰夫失去双腿降了下来——一种始终比一般人矮,坐在椅子上,坐在地板上,坐在马桶上的视角。这种视角让人压抑,闷气,但不明就地——直到杰夫后来在哭泣中喊出我想站起来,想有一个高一点的视野,我不想总是仰望着你们!那种感觉才一下子打通了。人们从一种很真实,但很少触及的角度,去加深对崩塌的理解。

一切尴尬、痛苦、憋屈,让日子像干裂的嘴唇。生活没说不让我们笑,但你一笑就会流泪。这种状态下,整个波士顿仍将杰夫视作英雄,甚至把他塑造成“坚强波士顿”口号的最佳代言人。橄榄球开球等待着他,奥普拉脱口秀要采访他……杰夫开始暴躁地逃避,精神的康复远远落后于这个城市,周边亲友希望他的样子。

没有人的坚强生来够用,不过是逢山开路遇水架桥。杰夫厌恶被当做城市疗愈的“心灵鸡汤”,因为知道坚强有多空洞,坚强能敌得过如厕时的力有不逮吗?坚强是省吃俭用攒的一分钢镚,可崩溃是一笔就划走十万元的巨款。在越走越颓的故事里,最终柳暗花明的,实际上是一种“我有用”的回馈。

杰夫这味心灵鸡汤治愈了很多人,当这座城市遭遇不幸,很多遭受创痛的家庭、幸存者,把杰夫的故事当做一缕光,捱过黑暗。人们信任的热泪回馈,最终给了杰夫崭新的意义。唯有这种扎实,能赋予坚强超越口号的填充。古往今来,人类勇于战胜突如其来,打败悲伤无力的,也许始终是这样一种寻找意义的存在。坚强不止是一种意志,它应该是一种意义。

主演杰夫·杰伦哈尔,奥斯卡呼声极高的出色演员。他的眼神,能表达一种特别的悲伤。眼睛深陷下去,上下睫毛不甘心地制造出两道更深的影。眼珠是莹润的,睫毛的阴影是枯干的,整体就像烧焦的木头里,含藏住一注雨水。他塑造的杰夫,简单而脆弱,代表一切人承受失去。

比起他此前类似情结的作品《铁拳》,《坚强》没有那种焚燃自己,以自己为炼狱,为燃料的黑色炽焰感。拳击的体育励志,需要一声凌厉长啸,需要某种超级力量,用凝神的疯狂治愈人生悲凉。《坚强》重笔刻画的一切,与英雄无关,就是恳切地讲一个人如何让自己重新活过来,回到生活。角色的底质,就是平凡,一种曝到底的平凡,像每个人一样无力,痛苦和艰苦的通感,成为抵达人心最近的距离。



中国男子选手 首夺赛法斗世界冠军

据新华社杭州12月16日电 2017赛法斗世界冠军赛决赛16日晚在杭州进行了4个级别的比赛。在男子56公斤级决赛中,中国选手袁鹏“爆冷”战胜法国赛法斗精英赛冠军古塞夫·亚尼斯获得冠军。这也是中国男子选手首次夺得世界赛法斗锦标赛冠军。

2017赛法斗世锦赛决赛在当晚共进行了女子52公斤级、男子56公斤级、80公斤级、85公斤级的较量。其中男子56公斤级决赛由中国选手袁鹏对阵亚尼斯,男子80公斤级决赛由中国选手袁磊磊对阵法国人布律吉鲁。

24岁的袁鹏是2015世界赛法斗锦标赛56公斤级的亚军,与他同岁的亚尼斯则是2016、2017连续两年法国赛法斗精英赛冠军。从身体条件方面来看,袁鹏处于劣势,尤其是身高、臂展差了一大截。

前两个回合,亚尼斯稍占优势。随后袁鹏逐渐适应了比赛节奏,并在第三回合数次踢中对手。经过五个回合的对决,裁判判定袁鹏获得冠军,他也成为首位夺得世界赛法斗锦标赛冠军的中国男选手。

在80公斤级比赛中出场的袁磊磊赛前曾被看好,不过比赛中他因多次使用赛法斗禁止的动作被取消比赛资格,布律吉鲁因此被判获胜。

在女子52公斤级比赛中,法国选手布伊如战胜比利时选手曼德芙获得冠军,喀麦隆选手阿库昂在男子85公斤以上级比赛中称雄。

赛法斗,是在全世界范围内广泛流行的一个搏击项目,被称为法国国术。由国际赛法斗联合会组织的赛法斗世界锦标赛是该项运动最重要的国际赛事之一。2013年,在海南进行的赛法斗世界冠军赛决赛中,暴玉丹斩获女子70公斤级冠军金腰带,成为首位获得赛法斗世界冠军的中国选手。

1:1战平朝鲜

中国男足获东亚杯季军

据新华社东京12月16日电 2017年东亚杯足球赛在16日进行了男足最后一轮的较量,中国队1:1战平朝鲜队,以3战2平1负的成绩获得本届赛事第三名。

中国队主教练里皮将本届东亚杯主要用于锻炼新人和磨合阵容。本场比赛里皮继续坚持这一方针,对首发进行一定轮换,并依旧派上多名U23球员。

比赛开始后,前两连败的朝鲜队压上强攻,使得中国队在场上陷入被动。在顶住朝鲜队开局的一阵猛攻后,中国队率先取得进球。第28分钟,国足策动快速反击,张文钊在右路晃开朝鲜队防守队员长驱直入,杀入禁区后横敲中路,在本届赛事上表现抢眼的U23新人韦世豪包抄推射得手。上半场,中国队1:0领先。

易边再战,朝鲜队攻势不减,中国队门前多次出现险情。第81分钟,朝鲜队在禁区前获得位置绝佳的任意球机会,郑日冠主罚命中扳平比分。在剩余的时间里,中国和朝鲜队都未能再次改写比分,最终以1:1握手言和。

12月16日,上海,鞠婧亮亮相第11届音乐盛典咪咕汇红毯。 CFP 供图

CBA 风云

本报记者 王建

12月17日,山东高速男篮客场挑战上海队。这是高速男篮三连客的最后一场比赛,也是上半程的最后一场客场比赛。剩下的两场比赛,高速男篮将回到主场,迎战实力并不突出的青岛队和天津队。因此,客战上海队很可能是高速男篮在上半程最后的考验。

跟浙江广厦和江苏队一样,上海队也拥有两名非常出色的外援。不同的是,上海队对外援的依赖更加严重。说得更直白一点,上海队严重依赖弗雷戴特。截至目前,上海队场均能得到105.6分,双外援场均贡献接近70分,弗雷戴特自己场均得到38.8分,占全队得分的近四成。

高速男篮今日客场挑战上海队

夺取半程冠军的最后难关?

正因为如此,当双外援都发挥出色或者弗雷戴特打出超级数据时,上海队的战斗力就会很强。比如,弗雷戴特和明纳拉斯联手砍下77分,上海队击败了卫冕冠军新疆队;在上海队87:72战胜八一队的比赛中,弗雷戴特独揽54分。而当弗雷戴特打不出超级数据时,上海队就比较困难了。比如,最近七轮比赛,上海队只赢了一场。当弗雷戴特状态低迷时,上海队几乎没有取胜的可能。比如,上一轮,弗雷戴特仅得到15分,上海队79:98主场惨败辽宁队。

有了对阵浙江广厦和江苏队的经验,再面对上海队,高速男篮适应起来应该不会很困难,因为对方本土阵容不强,局面甚至更简单。当对方单外援时,单外援就是重点防守的对象;当

对方在二、三节使用双外援时,高速男篮要重点照顾弗雷戴特。做好防守,再在进攻端打出自己的水平,高速男篮拿下这场比赛问题不大。目前,在积分榜上,高速男篮和辽宁队并列第一。两队不仅战绩相同,阵容特点也有相似,都有两名优秀的外援和雄厚的本土阵容。上一轮,辽宁队刚刚大胜上海队,他们的经验值得高速男篮借鉴。

辽宁队的经验,用一句话总结,就是严防弗雷戴特。辽宁队主教练郭士强赛前表示,弗雷戴特是所有对手中出手次数最多的,是防守的重点,不仅要靠个人防守,还要靠全队的力量来防守。

在比赛中,辽宁队严格执行了这一布署。弗

雷戴特状态低迷,15投仅5中,只得到15分。虽然哈德森也打得不好,但辽宁队还是凭借雄厚的实力赢下了比赛。赛后,郭士强表示,对弗雷戴特的成功防守是取胜的关键。

挑战上海队前,高速男篮已经取得了四连胜;之后的两场比赛,高速男篮坐镇主场迎战实力一般的青岛队和天津队,赢球问题不大。也就是说,只要客场拿下上海队,高速男篮就有很大的机会以一波七连胜结束上半程。和高速男篮并列第一的辽宁队,上半程最后三场比赛的对手是广东三强,有掉队的可能。如果能七连胜,高速男篮有机会独自获得半程冠军,最差也能保持并列第一的局面。



当地时间12月15日,火箭队球员哈登(上)在比赛中防守马刺队球员伦纳德。 新华社发

责任编辑 刘君 电话:(0531)85193407 Email:liujun@dzwww.com

连载

羊走过的路,也是人走过的路——

春牧场

李娟

茶的事 家里的碗大大小小的十来只,却没有两只重样的。没办法,搬家过程中,碗是最易损坏的物件。每次临行前打包,扎克拜妈妈都特意用几件衣服把碗挨个紧紧缠裹了再塞入铁桶。到地方后仍难保全。这些碗上都印有简陋而鲜艳的图案,有一只碗上还有“岁岁平安”的字样。有一天妈妈问我这些字是什么意思,我想了想,解释道:“就是说,每天都很好。”妈妈说:“那么天天用这个碗喝茶,就会天天好?”我连忙说:“是啊是啊!”

从此之后,每天喝茶时,无论谁用到了这只碗,都会边喝边念有词:“天天喝,天天好,天天喝,天天好……”对于牧人来说,喝茶是相当重要的一项生活内容。日常劳动非常沉重,每告一段落就赶紧沏茶,喝上几大碗才开始休息。有客人在座的话,会取出新饼,大家很照顾我,看我太客气,就主动帮我添油,每次都狠狠地挖一大坨扔进我碗里,害我笑也不是,哭也不是,只好坚强地一口口咽下。时间久了,居然也适应了。再久一些,也有些依赖那股极特别的,又冲,又厚且隐含着肉香的脂肪气息。要知道,对于春日里清汤寡水的饮食生活来说,白油简直是带着慈悲的面孔出

现在餐布上的。至于斯马胡力他们直接把白油厚墩墩地抹在馍块上……我就不能接受了。话说大家团团坐定,主妇面前空碗一字排开,就开始倒茶了。先舀一小勺牛奶的碟子,再打开上锁的木箱取出一把糖果撒在食物间。如果那时刚摇完分离机的话,还会盛一碗新鲜的稀奶油放在餐布中央,让大家用馍块蘸着吃。宽裕的人家,还会慷慨地摆上葡萄干,塔尔糜,饼干,杏子汤,椰枣,无花果干……统统以漂亮的玻璃碗盛装,跟过古尔邦节(宰牲节)似的。不过这些大都是装饰性的食物,大家只是礼貌性地尝一尝,没人会拼命地吃。我家较为平实些,桌上的东西全是用米充饥的。每次喝茶,黄油必不可少。一小块滑润细腻的黄油和一碗滚烫的茶水是最好的拍档,滋味无穷。在牛奶产量低下的季节里,没有黄油,我们更多地吃白油。才开始,我很怕这种坚硬洁白的脂肪油脂,但大家很照顾我,看我太客气,就主动帮我添白油,每次都狠狠地挖一大坨扔进我碗里,害我笑也不是,哭也不是,只好坚强地一口口咽下。时间久了,居然也适应了。再久一些,也有些依赖那股极特别的,又冲,又厚且隐含着肉香的脂肪气息。要知道,对于春日里清汤寡水的饮食生活来说,白油简直是带着慈悲的面孔出

现在餐布上的。至于斯马胡力他们直接把白油厚墩墩地抹在馍块上……我就不能接受了。话说大家团团坐定,主妇面前空碗一字排开,就开始倒茶了。先舀一小勺牛奶的碟子,再打开上锁的木箱取出一把糖果撒在食物间。如果那时刚摇完分离机的话,还会盛一碗新鲜的稀奶油放在餐布中央,让大家用馍块蘸着吃。宽裕的人家,还会慷慨地摆上葡萄干,塔尔糜,饼干,杏子汤,椰枣,无花果干……统统以漂亮的玻璃碗盛装,跟过古尔邦节(宰牲节)似的。不过这些大都是装饰性的食物,大家只是礼貌性地尝一尝,没人会拼命地吃。我家较为平实些,桌上的东西全是用米充饥的。每次喝茶,黄油必不可少。一小块滑润细腻的黄油和一碗滚烫的茶水是最好的拍档,滋味无穷。在牛奶产量低下的季节里,没有黄油,我们更多地吃白油。才开始,我很怕这种坚硬洁白的脂肪油脂,但大家很照顾我,看我太客气,就主动帮我添白油,每次都狠狠地挖一大坨扔进我碗里,害我笑也不是,哭也不是,只好坚强地一口口咽下。时间久了,居然也适应了。再久一些,也有些依赖那股极特别的,又冲,又厚且隐含着肉香的脂肪气息。要知道,对于春日里清汤寡水的饮食生活来说,白油简直是带着慈悲的面孔出

晚餐要清淡些,这里的清淡是指少油少盐,不是不吃蛋白质类食品,所以一些人晚餐吃素是错误的。但要注意,晚上油要少一些,可以吃一点瘦肉和鱼。动物性蛋白质能产生许多大体内神经递质,比如大家都知道的褪黑素,这是一种脑部松果体分泌的荷尔蒙,具有催眠作用,所以晚餐吃些蛋白质类的食物有助于睡眠。很多人认为晚餐要少吃,要清淡,因此每天晚上来一碗粗粒粥加咸菜或者蔬菜。粥很容易吸收,等到睡觉时可能已经饿了,饥饿状态下睡觉一般睡眠质量不高,而且粥吸收过快会引起血糖波动,把减肥变成了增肥。还有的人晚上来一大碗面条,一碗面条里的盐基本上就有5-6克,这也不能算清淡饮食。从健康角度来说,晚餐最大的作用是作为白天营养摄入的补充机会。一些早餐、午餐吃不到的东西都可在晚餐进行适当补充,使一天的食物摄入量保持均衡。我经常见到一些人,早上匆匆忙忙上班,只吃了几片面包;中午凑合着吃,来一碗面条;晚上按理应该补些蛋白质、维生素、矿物质,结果人家还要少吃,说要清淡饮食,只喝点粥。我每次看到这样的人都觉得挺着急,对自己的身体也太不负责任了,明明身体越来越差,还在那里骗自己:我清淡,我健康,不给身体补充

晚餐要清淡些,这里的清淡是指少油少盐,不是不吃蛋白质类食品,所以一些人晚餐吃素是错误的。但要注意,晚上油要少一些,可以吃一点瘦肉和鱼。动物性蛋白质能产生许多大体内神经递质,比如大家都知道的褪黑素,这是一种脑部松果体分泌的荷尔蒙,具有催眠作用,所以晚餐吃些蛋白质类的食物有助于睡眠。很多人认为晚餐要少吃,要清淡,因此每天晚上来一碗粗粒粥加咸菜或者蔬菜。粥很容易吸收,等到睡觉时可能已经饿了,饥饿状态下睡觉一般睡眠质量不高,而且粥吸收过快会引起血糖波动,把减肥变成了增肥。还有的人晚上来一大碗面条,一碗面条里的盐基本上就有5-6克,这也不能算清淡饮食。从健康角度来说,晚餐最大的作用是作为白天营养摄入的补充机会。一些早餐、午餐吃不到的东西都可在晚餐进行适当补充,使一天的食物摄入量保持均衡。我经常见到一些人,早上匆匆忙忙上班,只吃了几片面包;中午凑合着吃,来一碗面条;晚上按理应该补些蛋白质、维生素、矿物质,结果人家还要少吃,说要清淡饮食,只喝点粥。我每次看到这样的人都觉得挺着急,对自己的身体也太不负责任了,明明身体越来越差,还在那里骗自己:我清淡,我健康,不给身体补充

吃对少生病,病了这样吃——

你是你吃出来的

夏萌

营营却在那里拼命地使用自己的身体,只能是自己找病生。那么晚餐到底应该怎么吃?晚餐仍要遵循平衡膳食的原则,几大类食物都来一点。但要注意,粮食类的食物摄入量不能太多,除非晚上出去散步或者去健身房运动。油也要少一些,最好不要吃油炸食品。有些人喜欢晚上吃坚果,白天没有吃到坚果的人可以晚上吃,但是坚果最好是早上吃,或者作为加餐吃。有些食物晚餐是需要特别避开的,如含咖啡因的饮料或食物,它们会刺激神经系统,影响睡眠;产气食物如豆类、洋葱等,会使肚子产生胀气,令人不舒服也睡不着;辛辣的食物会造成胃灼热及消化不良,也会干扰睡眠。此外,晚餐的量也要讲究,很多人都习惯“早餐马虎,午餐应付,晚餐丰富”。甚至,有的人从回家吃晚餐,下班后就开始每天的“应酬”,吃喝几个钟头,很晚才回家;还有的人加班熬夜后把晚餐和夜宵放在一起,吃完后马上睡觉。这些不好的习惯容易引起多种疾病。大家要注意,晚餐不要吃得太饱,把胃撑得很大,否则睡觉时很容易出现食管反流。当地饮食治“水土不服”现在流行“世界那么大,我想去看看”,外出旅游都成了常态,不像我们的老祖宗那样几辈子都守着自己的家乡。人群的流动性带来经济的发展,也带来

大量的“水土不服”。我们常说的“水土不服”是指一个人到了一个地方后出现许多不舒服甚至生病的现象。这里主要有两个原因:第一,每个地区都有自己的特殊菌群。正常情况下,人体的皮肤、黏膜以及与外界相通的腔道,都有细菌、真菌等微生物存在。这些菌群互相依赖,互相制约,彼此和平共处,维持着人体与外界平衡。正常菌群对人体的消化过程起到重要作用,同时也制约着人体健康。一个人来到一个新的环境时,外界环境变了,体内环境也随之发生改变。比如一个人到了新的地方很快会发烧,嗓子疼,那是因为新环境中的这种菌或者病毒以前没有接触过,人体要重新认识,等过一段时间,你的微生态环境调整得与当地差不多了,也就适应了当地的生活。第二,当地的食物组合在这个地区生活的人,以前他们的祖先世代代在一个地方繁衍生息,吃的食物相对固定。但是现在人们流动性很大,去新的地方出差或者旅游,品尝当地饮食,了解风土人情,这很好。但是如果在这个地方长期居住,一定要搞清楚新的地方与自己原来居住的地方饮食有什么不同,让自己慢慢适应新地方的饮食。比如东北人到海南长期居住,一方面不要总抱着原来的东北饮食不放,另一方面也要注意逐渐适应当地的饮食习惯。