

编者语:不做旁观者、不当局外人,武汉社区忙着为人民服务,为共建和谐社会时刻贡献着他们的力量,放弃夜晚、周末的休息,在他们看来那都不是事。

百步亭社区:善啃“硬骨头”的社区调解员

记者 | 陈曦 通讯员 | 唐时杰 肖继如 史雅琴

参与社区调解工作近20年,坚持串百家门,知百家情,1400多起大大小小的矛盾都被他化于无形,他就是武汉市江岸区百步亭社区的首席金牌调解员陈立昌。他为人亲和,说话在理在点,街坊邻居们有什么纠纷矛盾,都会找他评理,很多积怨已久的问题,在他的说和下都迎刃而解。

年逾七旬的陈立昌曾在长航集团青山造船厂任职。早在2001年,陈立昌就开始在百步亭社区居委会参与基层群众工作。从事纠纷调解工作至今,他主持调解

的辖区内各类矛盾纠纷1450余起,调解成功率98%以上,无一起投诉,群众满意率达100%。

家住百步亭社区温馨苑的周爹爹为了方便孙子养蚕,特意在小区花坛里种下一棵桑树,引起楼下张婆婆的不满。原来,桑树的“桑”读音跟丧事的“丧”同音,老人很忌讳。陈立昌接手这事的调解工作后,没少挨骂。但是他毫不气馁,耐心与两位老人家谈心。功夫不负有心人,经过一个月的细致工作,终于劝动周爹爹把树移栽到不远的另一片空地上,两位老人

最终互相致歉,一场矛盾及时化解。

陈立昌说:“做调解工作首先要做到有热情、激情,对当事人和当事人反映的情况要掌握实情,不能只听一方之词,在调解当中一定要投入真感情,这样才能向解决问题的方向迈进。”

2020年6月,百步亭社区居民陈先生从老家返汉后,发现家里地板全被水泡了,于是找小区物业公司要求赔偿。但是物业公司却认为,他家的问题跟物业公司没有关系,双方各执一词互不相让。陈立昌得知后,认真分析矛盾原因,多次前往

调解。经过陈立昌真心实意地劝说,双方终于达成一致,愿意各退一步解决问题。

近20年的纠纷调解工作,从原来相对单一的土地、婚姻纠纷,发展到如今的合同、劳资、医疗、交通等各类纠纷,陈立昌处理的矛盾愈加纷繁复杂,他与公安、法院、住建、人力社保等多部门主动对接,常常能够“对症下药”,因此成了街坊邻居们口中的“全科医生”。

陈立昌说,他最大的愿望就是能在有生之年,继续努力将人民调解工作做到极致,保一方平安。

华腾园社区:独居老人手骨折 社区作为暖人心

记者 | 周金钰 通讯员 | 周文敬

在武汉市洪山区梨园街华腾园社区有一位孤寡老人冯奶奶,老奶奶有81岁高龄,独自一人居住,平时无人照看,且腿脚不好,全靠手推代步车出行。为此,华腾园社区居委会的工作人员们常常关照冯奶奶的生活,无私奉献着自己的爱心。

数月前,冯奶奶在路上不慎摔倒,导致左手骨折,冯奶奶第一时间打电话向华腾园社区居委会委员冯贞求救。冯贞接到电话后十分着急,立刻前往查看。

冯贞赶到冯奶奶身边的时候,看到她的左手肿得很高,十分疼痛,便立即到附近的广华医院借轮椅,推冯奶奶到广华医院拍X光片。拍片后,发现冯奶奶左手骨折,随后冯贞又带着冯奶奶去武汉大学中南医院就诊,医生对老人骨折的手进行了诊治和石膏固定,并交代每周带老人过来复查一次,三个月左右手不能动。

此后三个多月,冯贞把冯奶奶当成了自己的亲人,经常上门去看望她。得知冯奶奶没有积蓄,并且退休金只有



上门看望冯奶奶

2000元左右,便号召邻里多多关照她,给她寻求爱心捐赠,领着下沉党员常去看望她,还经常给她买菜送药,定期带她去医院复查。

冯奶奶有一块用了很多年的手表坏了,奶奶对这块手表很有感情,但款式老旧市面上买不到同样的新手表。得知情

况后,冯贞多方询问,最后咨询到了一个维修手表的地方,可以给老人的手表保留外壳,更换机芯、电池等配件。

冯奶奶拿到修好的手表后,非常激动,紧紧握着冯贞的手说:“谢谢小冯一直在帮助我,我要在华腾园一直住下去,住一辈子,有小冯在社区,我就要在华腾园养老。”

天兴花园社区:手把手教老人“玩转”智能手机

记者 | 王琳 通讯员 | 薛丹 顾文丹

为满足辖区内广大老年人群体对使用智能手机便利生活的需求,3月下旬,武汉市江岸区谕家矶街道天兴花园社区联合江岸区科协和武汉电信江岸分公司开展“学党史 学科学 逐梦新时代”手把手“慧”老科技志愿服务活动,教老人使用智能手机。

“我们买的手机,就像买了一间房子,手机的内存大小就相当于房间的面积。有了房间,我们要根据生活需要下载应用,摆上家具和家电,这样才能让生活更方便……”电信公司科技志愿者周汉华用通俗易懂的生活语言和互动小游戏为现场50多名老年人讲解智能手机操作。

社区居民吴师傅着急地问工作人员:“我只能周末见到孙子,平时想跟他视频见面怎么操作?”“点下这个图标,然后点击你想聊天的人的名字,按旁边的加号进行视频通话,就可以啦!”在活动现场,电信公司20多名志愿者对老年人提出的问题做到了有问必答,手把手的教学指导。

万家湖社区:服务进家门 养老认证暖人心

记者 | 喻勇波 通讯员 | 范思雨

“想不到社区工作人员还主动上门帮我年审,帮我把最头疼的事情办好了。”家住万家湖B区的李爹爹感激地向社区工作人员竖起了大拇指。对不便到窗口办理业务的老人,武汉经开区沌口街万家湖社区工作人员提供主动上门服务采集照片信息,极大地方便了居民群众;在退休年审工作中设身处地地为老年人着想,考虑到辖区高龄老人身体有恙,行动不便的情况,积极改进工作方法,主动上门,让老年人不出家门就可以完成年审工作。

“居民的事就是我们的事,居民的需求就是我们的需求,居民有事我们要第一时间解决,任何事情都要让居民满意。”这是万家湖社区两委班子的工作方针,更是社区党委努力和前进的动力。

线上线下齐议事,开启老旧小区治理新模式

记者 | 陈静 通讯员 | 袁乐春 周如意

地说道。

据悉,紫金家园小区始建于上世纪90年代末,原为湖北电视台和黄石汉办的职工宿舍,现有60余名居民。随着单位改制,不再承担小区管理事宜,小区出现了一段时间的“脱管”现象。房屋老化、公共设施损坏、环境脏乱差等诸多问题相继出现冒头,如何破解老旧小区管理难题?成了武昌区中南路街新民主路社区亟待解决的重要工作。

为解决小区居民的痛点、难点问题,近日,社区组织召开小区居民议事会。会上社区书记周如意分析了当前小区存在的问题,并对接下来小区即将

进行的微改造项目现场收集意见,与会的居民你一言我一语,不一会儿展板上便贴满了意见便利贴。现场收集的意见主要集中在成立业委会、聘请物业公司接管小区上,其他如二次供水改造,维修单元防盗门、自行车棚、新增休闲椅、快递柜等建议也获得了居民们的一致同意。

新民主路社区将牵头为紫金家园小区建立业委会,并聘请“红色物业”为居民服务,实现以党建为引领的居民自治、业委会管理和物业服务三管齐下的社区治理格局,进一步提高居民的满意度和幸福感。

武汉市武昌区紫沙路53号的居民交流群内突然变得热火朝天起来,原来是有居民提议想为小区命名,这一行为得到了全体业主的广泛关注。针对这一情况,网格员吴锐决定在群内组织一场投票,以约定期限内呼声最高的五个名字作为选项,由业主自己来投票决定小区的名称,最终“紫金家园”拔得头筹。

“从今天开始,我们的小区就叫紫金家园了,我非常喜欢这个名字,这是大家共同参与,共同见证的结果,凝聚了大家的智慧。后续希望小区以后能够得到有效治理,让他真正成为我们生活的幸福家园。”小区居民刘师傅高兴

身体是否有湿气 起床后的观察

文 | 黄穗平

湿气对身体的影响缓慢渐进,不易觉察,伤害却巨大,难以消除。对孩子来说,不及时祛湿不仅伤脾,且湿滞易化热,很容易引发胃肠及肺部不适。对大人来说,许多重大疾病都要归因于长期的痰湿阻滞。判断体内是否有“湿气”,起床后可以从这三方面来观察:

起床时感觉疲劳

如果早晨起床的时候觉得特别疲劳、头昏、打不起精神,或是浑身不清爽,人也懒得动,这多是因为近期体内的湿气比较重。如果此时感觉小腿肚发酸、发沉,双腿沉重、难以抬起,也是体内有

湿气的典型特征。

如厕时大便不成形

清晨方便后,可以观察一下大便。如果大便容易粘在马桶上,一箱水还冲不净,三五张手纸反复擦也擦不净,有时候还便秘,也说明体内有湿。

另外,大便溏软不成形,总有排不干净的感觉,也是体内有湿的症状。“无湿不成泻”,出现腹泻的情况,也要警惕体内有湿气。

洗漱后舌苔厚腻

“舌为心之苗,又为脾之外候”,舌头

是可以敏感地反映出身体状况的。洗漱后对着镜子看看自己的舌头,或检查一下孩子的舌头。湿气重的时候,舌象往往有两种表现:

齿痕舌:舌头边缘为锯齿状。长期湿气重的体质往往会呈现这种舌象。这是湿气让舌头肿胀,长期顶住牙齿而形成的。

舌苔厚腻:舌苔厚厚一层铺在舌面,往往就是有湿又有滞。这时候要及时祛湿消导,否则很容易化热引发感冒发烧或腹部不适、大便异常。

(来源:《大河健康报》)

洋葱软化血管? 不靠谱!

众所周知,血管硬化危害极大,有很多人深信一些偏方能“软化血管”,如每天一杯红酒,每天喝点醋,每天吃点木耳、洋葱等。这些偏方真的有效吗?

洋葱、木耳等大多是植物类食物,平常食用是没有问题的,但是否有软化血管的功效,目前没有科学依据。专家提醒,如果只想通过饮食来软化血管,而拒绝配合医生的指导 and 治疗,可能会加重血脂紊乱,引发严重后果。

血液中胆固醇、甘油三酯会随年龄增长在血管内膜上越“攒”越多,血管逐渐“硬化”,只能延缓,不能逆转。动脉粥样硬化可能从十几岁就开始了,年纪越大越严重。

要想延缓血管粥样硬化,一方面可适当减少形成斑块的原料,即降低胆固醇,另一方面避免血管内膜受到损害,即要积极控制高血压、糖尿病等可能破坏血管内膜的因素。

专家介绍,日常生活中,做好这5件事能帮助延缓血管粥样硬化。

多走路。步行能加速血液循环,对改善动脉硬化十分有利。有研究表明,坚持步行1年以上,能有效延缓早期动脉硬化进展。

管住嘴。低脂、低盐、低胆固醇饮食,适当吃些粗粮,多吃含维生素和纤维素较丰富的水果、蔬菜,注意不要吃得过饱。

别熬夜,保证睡眠。熬夜会打乱生物钟,使机体分泌过多的肾上腺素和去甲肾上腺素,导致血管收缩、血流减慢等情况,加速血管硬化和堵塞。

保持心情愉悦。心情愉悦的状态下,人体血压比较平稳,平稳的血压对血管的冲击力比较温和,对心血管患者非常有益。

积极控制动脉粥样硬化的危险因素。糖尿病、高血压等都是导致动脉硬化的重要诱因,尽可能将血糖、血压保持在理想的水平。(来源:《大河健康报》)



春吃荠菜降血压

文 | 胡佑志

三四月是春季野菜生长旺季,正是荠菜飘香的时节,自古以来民间就有春食荠菜的习惯。高血压患者吃点荠菜,有助于降低血压,还能增强身体免疫力,亦可健胃消食。

荠菜营养价值较高,但草酸含量也比较高,需先在水里烫一遍,其中的营养素也会相应流失一些,所以不宜天天吃或一次吃很多。荠菜吃法多样,荤素烹调皆可。推荐几种有助于高血压患者康复的荠菜食疗方法。

荠菜肉末粥 取荠菜、鲜苦瓜各100克,粳米100克,猪瘦肉末50克。将荠菜、苦瓜洗净,用沸水焯后切细待用,粳米淘洗后,加入猪瘦肉末煮粥,粥将熟时加入荠菜、苦瓜、盐、芝麻油各适量,调匀

稍煮沸即可食用。有清热解毒、降压去脂的功效。

清爽炒荠菜 取荠菜200克,马蹄、芹菜各100克。将荠菜洗净后焯水切段,马蹄去皮洗净切片,芹菜洗净切成小段。素油入锅烧热,先放入芹菜翻炒3分钟,再加入马蹄片、荠菜翻炒片刻,调入适量食盐调味,装盘即可食用,有平肝清热、降压去脂的功效。

凉拌荠菜豆腐 取荠菜150克,芹菜、小白菜各50克,水豆腐1块,食盐、橄榄油各少许。将荠菜、芹菜、小白菜洗净后焯水切小段,豆腐焯水后切成小块,加入盐、橄榄油及调味品混合拌匀即可食用,有平肝清热、调和脾胃等功效。

(来源:《家庭医生报》)

春季宜养肝 来碗“养肝通神汤”

文 | 邵会方

春天养生应该以养肝为中心,如果肝脏不好,就会出现嘴唇干裂、眼干、入睡困难、肩背疼、长斑、脸色青、头发干枯等症状。调理肝脏,不妨试试“养肝通神汤”。

制作方法:准备黑豆30克、桑寄生15克、制当归3克~5克、去核红枣7枚~9枚、

鸡蛋2个~3个、生姜5片;将黑豆、桑寄生、制当归、红枣切干,加清水浸泡30分钟后与鸡蛋、生姜一起放入锅中;大火烧开后转小火继续煮大约15分钟,将鸡蛋取出,剥掉鸡蛋壳;随后把没有壳的鸡蛋再次放回锅里煮约15分钟,关火喝汤即可,还可以加些红糖调味。(来源:《保健时报》)

健康辟谣



眼下,市场上冒出了很多“量子产品”。一把普通梳子,打上“量子”的标签,身价就能翻上10多倍;还有“量子护肤品”“量子吊坠”“量子内衣”“量子手机膜”“量子阅读”……好像啥都能和“量子”沾上边。很多量子商品的共同宣传点是“有病治病,无病保健”。“量子产品”真的能防病治病吗?

中国科学院院士、我国量子物理学家潘建伟给出了明确答案:量子护肤如果宣称用了“量子技术”,肯定是假的!这些所谓的量子有关产品,全都是不现实的,目前量子科学还停留在比较基础性的层面,到具体的应用层面还有很长的路要走。那些所谓的量子美容仪、量子灯,全都是滥用了所谓的量子概念来骗人的。可以说,绝大部分市面上能够买到的、号称使用“量子技术”的日用产品,并非真正的量子科技,而是打着“量子”的旗号虚假宣传。实际上,借用高科技概念进行市场炒作,早不是什么新鲜事了。像之前的纳米、基因治疗等,几乎每一种新科技的兴起,都会被别有用心的人拿来炒作,而且手法大同小异,多是在日用品、医疗保健上大做文章。(来源:《健康时报》)

素食主义者如何补充蛋白质?

文 | 张娜

由于减肥、养生等原因,越来越多的人开始变为素食主义者,他们一般不吃家畜、禽类、鱼类等肉制品。但肉类是蛋白质的主要来源之一,那不吃肉的素食主义者应该如何补充蛋白质呢?

通过蛋、奶制品补充。蛋类一般含有11%~14%的蛋白质,奶制品一般含3%~3.5%的蛋白质,蛋和奶制品的氨基酸组成相对平衡,是优质蛋白质的主要来源。

通过豆制品补充。对于不吃蛋、奶制品的素食主义者来说,可以通过豆类食物来补充蛋白质。

豆类含有较为丰富的蛋白质,一般含蛋白质30%~40%,氨基酸组成较为合理,具有较高的利用率,是植物蛋白质的良好来源。如豆浆、豆腐、豆干、豆腐皮等,都是既美味又营养的食材。

通过摄入主食来获取。主食中的蛋白质是膳食蛋白质的主要来源,但是主食的利用率要低于蛋、奶、豆制品。因此,素食主义者可以有选择地补充优质蛋白质。(来源:《人民网》)

春将远 夏将至 谷雨养生正当时！

二月山家谷雨天，半坡芳茗露华鲜。

谷雨，是春季最后一个节气。谷雨至，春已晚，万物生长渐旺，天气尚未尽热，而湿气已至。此时节养生当以“柔肝、健脾、祛湿”为要，以助肝气升发，安然入夏。

谷雨养三脏

1. 防伤脾

谷雨时节，脾脏多处于旺盛时期。脾的旺盛会使胃强健起来，人体的消化功能较强，有利于营养的吸收，此时应适时进食补血气的食物，但不能像冬天一样大补。此时空气湿度大，而脾为湿土之脏，当湿邪犯脾时，反而易致脾失健运、脾胃不和，出现食欲不佳等不适。因此，谷雨养生要注意养护脾胃，在饮食上须加以配合。此时，适宜多吃白扁豆、赤小豆、薏仁、芡实、冬瓜、陈皮、白萝卜、藕等健脾祛湿的食材。另外，还可适当食用春季的新鲜野菜，如荠菜、菠菜、马兰头、香椿头、蒲公英等，以清热解毒、醒脾开胃。此外，养脾还需注意细嚼慢咽，平日七分饱、不食冷、少食甜，少久坐，少思虑，不逞强，有空常按足三里。

2. 祛胆热

春季是万物生发的季节，很多人都会出现偏头痛、眩晕、咽痛、眼红、血压升高等不适。这些问题多集中于肝胆，可以通过按摩或敲打肝经和胆经来缓解。日常要注意避免熬夜，饮食上可食用具有滋润作用的食材，如银耳、桑葚、蜂蜜等，以滋润生津、益阴柔肝，防止肝阳过亢。另外，要收敛胆火，中医专家推荐乌梅白糖三豆饮：

材料：黑豆（黑豆要用黑皮绿瓤的）、黄豆、绿豆各20g，乌梅5-10颗，白糖2勺（以上约为1-2人份量）。

做法：将上述材料置于砂锅中，加水没过豆子三指节，熬2小时即可。

用法：代茶饮。

功效：清肝胆之热，补亏虚津液。

注意：乌梅为药用乌梅，可到正规

药店购买；此汤饮不宜隔夜食用，当日煮当日喝最佳。

3. 补肝血

很多人在春季会有困倦乏力的感觉，这是因为肝血不足而导致阳气生发不足所致。对于有这种症状的人，可尝试用菊花和枸杞加大枣和蜂蜜来泡水喝，即可有效缓解困倦劳累之感。

另外，中医认为，肝藏血而能视物。长时间用眼过度不仅会影响视力，还容易损伤肝血。故而，谷雨时节最需护眼，大家平时可通过“运目”达保健之效。

即通过运睛、远眺、瞪目、顾盼、眨眼、虎视（即作“怒目而视”状）等动作，疏通经络、行气活血，以保护眼睛、增强视力、护肝养肝。

谷雨食三鲜

进入谷雨时节后，脾胃旺盛，此时进补，往往有着事半功倍的效果。

1. 香椿



谷雨食椿，又名“吃春”，这时的香椿醇香爽口营养价值高，有“树上青菜”之称。但是，由于鲜香椿中硝酸盐含量较高，建议先用沸水焯过后再食用。

2. 乌米饭

乌米饭是用南烛叶捣汁，浸泡糯米后，捞出放入木甑里蒸熟而成。糯米味甘、入脾经，能补中益气；而南烛叶味酸、入肝肾经，能养肝肾，因此食用乌米饭有补益脾肾的功效。

3. 桑葚



俗话说：“清明至，桑叶绿；谷雨时，桑葚紫”。桑葚原本是农民用来果腹的水果，尤适谷雨时节食用，具有滋阴养血、生津止渴、乌发明目的功效，但血糖高的人不建议食用。桑葚中的硒是最重要的“护肝因子”。饮酒前吃桑葚干，可以有效保护胃和肝脏不受酒精的损害，预防酒精中毒。桑葚清洗的方法十分简单，将少许白面放入盆中，顺时针方向搅动桑葚，再用流动的水冲洗即可。

“谷雨”养生食疗方

1. 玉米须大枣粥

材料：玉米须60克，大枣30克，胡萝卜90克。

方法：水煮玉米须半小时，去须，用其水煮大枣、胡萝卜（洗净切块）。

功效：有健脾益肾、利湿的功效。

2. 人参黄芪茶

材料：黄芪2克，人参2克，糖适量。

方法：将黄芪、人参放入杯中；冲入沸水泡10分钟；汤水温后放入糖，调匀即可饮用；也可将黄芪、人参与适量水一同放入锅中，煮20分钟，取汤饮用。

功效：补气生血，益阳安神、有效改善神疲乏力，多梦健忘等。

（来源：综合自《现代健康报》《人民网》）

谷雨防三病

1. 防感冒

谷雨节气后，大风天气多见，气温波动较大，平日的早、晚气温仍较低。因此，民间也故有“谷雨寒死老鼠”之说。此时，大家仍要适当“春捂”（以不出汗为宜），早出晚归者要注意及时增减衣服，尤其要注意切勿大汗后吹风，以防感冒。

2. 防风湿

谷雨后风湿顽疾容易复发。因此，大家在日常生活中要注意关节部位的保暖。由于裸露部位最易为湿邪所侵，所以穿衣时请务必护住关节。

建议大家平时不要久居潮湿之地，不要穿潮湿衣服，洗浴后头发体肤要擦干晾干后再睡觉，发肤未干时勿吹风，避淋雨。最好在天气晴时多外出晒太阳。

3. 防过敏

谷雨时节春暖花开、杨柳飘絮，人



们的室外活动增加，此时最易诱发过敏性花粉症、过敏性鼻炎、过敏性哮喘等过敏性疾病。因此，过敏性体质的人在这期间要特别注意防护。平日，

大家可每天早晚用冷水洗鼻、顺便揉搓鼻翼，即可改善鼻黏膜的血液循环，有助缓解鼻塞、打喷嚏等过敏性鼻炎症状。

谷雨做三功

1. 茶水洗脸

明代著名品茶专家许次纾在其所著的《茶疏》中谈到采茶时节时说：“清明太早，立夏太迟，谷雨前后，其时适中。”谷雨茶有清火、避邪、明目、利尿祛湿的功效，平日里，大家每天饮淡茶3-5杯，有很好的祛湿热效果。喝剩下的茶叶水则可以用来洗脸，以减少皮肤病的发生，也可以用纱布蘸茶水敷在眼部，有消除黑眼圈的效果。

方法：取洁净纱布蘸取适量茶水敷于眼部，每日1~2次，每次20~30分钟。

2. 按祛湿穴

湿气通于脾，祛湿要从健脾补脾入手。阴陵泉是脾经的合穴，也是祛湿要穴。该穴位于人体的小腿内侧，膝下胫骨内侧凹陷中。平时，可取坐位，以拇指按揉此穴，左右各60下，早晚各一次，以穴位感到酸胀为适度。

3. 勤健步走

谷雨时期运动养生需遵循“懒散形骸，勿大汗，以养脏气”的原则。此时，最佳运动方式就是健步走，切忌运动后大汗淋漓。因为，汗为津液所化，只有春季注意阳气的有序生发与津液固护，才能保持夏季的气血充盛。



张子枫演技大爆发 一年四片上映

刚刚结束的清明档共有9部影片上映,其中,青年演员张子枫凭《我的姐姐》打败了陈建斌、周迅、窦靖童主演的《第十一回》,勇夺清明档票房冠军。《我的姐姐》是张子枫“国民妹妹”形象后的转型之作,可谓冲着影后而去的量身定制的角色,而继《我的姐姐》后张子枫主演的电影今年还有三部陆续上映,分别是4月16日的《再见,少年》、5月1日的《秘密访客》和8月14日的《盛夏未来》。

张子枫一年四部影片上映



《我的姐姐》

导演:殷若昕
主演:张子枫、肖央、朱媛媛、梁靖康
上映时间:4月2日

张子枫饰演一个父母意外双亡后,不得不抚养二胎弟弟的姐姐。整部电影就好在,这个姐姐一点也不软弱,不圣母。当家里的亲戚长辈都在说,“你是姐姐,就该养弟弟”时,她会不断抗争,“凭什么,我也有我自己的人生啊!”

本片的编剧游晓颖,曾凭《相爱相亲》拿下金像最佳剧本奖,在这部新作里,显露出她的野心。不光想在影片中表达出一位“姐姐”的命运走向,更是一代“姐姐”的命运悲剧。

影片的议题足够丰富:原生家庭、二胎问题、重男轻女……每一个议题的力道,都能刺痛人心,影片上映后立刻掀起各种话题讨论。



《再见,少年》

导演:殷若昕
主演:张子枫、张宥浩
上映时间:4月16日

《再见,少年》通过对少年情谊的细腻描绘以及青葱岁月温暖与冲突的真实复刻,展现出一幅复杂多面化的青春图景。张子枫在本片中化身乖巧学生。故事发生在千禧年——2000年南方的一个小镇,“好学生”黎菲和“坏学生”张辰浩从高一到高三一直是朋友,他们相互约定一起探索美好未来,然而最终在个人选择与外力挤压下,渐行渐远,走向了轨道的两边。

作为第23届上海国际电影节电影频道传媒关注单元入围影片,张子枫凭借黎菲一角荣获“最受传媒关注女主角”。新人演员张宥浩则凭借张辰浩一角将“最受传媒关注新人男演员”收入囊中。



《秘密访客》

导演:陈正道
主演:郭富城、段奕宏、张子枫
上映时间:5月1日

该片讲述一个和睦的四口之家住进了一位陌生客人,并在同一屋檐下生活多年。随着记忆之门再次开启,往事重新浮现,一件件“怪事”也随之而来,原本和谐的家庭从此不再平静,怪事不断的故事。

作为优秀的国产悬疑电影导演,陈正道导演拥有许多口碑佳作,《催眠大师》《记忆大师》《摩天大楼》,都收到了观众诸多好评和喜爱。电影《秘密访客》除了延续之前的黄金班底之外,主演阵容也再度升级。郭富城、段奕宏双影帝首次合作,同时还有新生代演员张子枫、荣梓杉、王圣迪的加盟,成为今年最受关注的悬疑电影。



《盛夏未来》

导演:陈正道
主演:张子枫、吴磊、郝蕾
上映时间:8月14日

讲述了高中少女陈辰与网红少年郑宇星在高考复读班相遇的故事。电影不同于以往青春片对于时代的怀恋和青春的追忆,而是将镜头对准了当下00后“正青春”的少年们:他们更加自信,享受青春的恣意,喜欢用短视频分享生活,习惯用社交媒体@朋友交流表达,会在学校认真学习,也会在电音节狂欢……

00后的成长,有着明显的互联网时代印记,他们的交流更加方便,却也被更多“复杂”的信息和情绪所累,正是这些“变化”激发了陈正道导演的创作灵感。

四月影院其他影片推荐



《六人——泰坦尼克上的中国幸存者》

导演:罗飞
类型:纪录片
上映日期:4月16日

1912年4月14日泰坦尼克号沉没后几乎所有幸存者都被送回纽约港口,唯独六名中国幸存者,他们获救后在24小时之内被美国驱逐出境,他们的逃生经历几乎不被记录,甚至被刻意抹去。本片由詹姆斯·卡梅隆监制,影片将跟随调查者,追寻这六人从人类史上最大海难中死里逃生的经历和人生轨迹,拆穿被掩盖一个世纪之久的谎言。



《八月未央》

导演:李凯
主演:刘奕畅、钟楚曦、罗晋
类型:情感
上映日期:4月16日

改编自安妮宝贝同名小说散文集,主要讲述了一对亲密无间的闺蜜姐妹花同时爱上一个男人之后,经历了宿命与无常、爱情与死亡、告别与流浪、邂逅与离别以及背叛与怨怼的纠结恋爱故事。



《猎心之血亲》

导演:黄正杰
主演:柯蓝、陈龙、姜山
类型:悬疑/犯罪
上映日期:4月16日

该片根据真实案件、真实人物改编,是公安部首部通过审核的测谎题材影片,通过测谎、微表情等刑侦手段直击嫌疑人内心深处、拷问灵魂、探寻人性,揭开真相。影片讲述了怀孕七个月的黄盈葬身大海,其丈夫葛帆亲历生死。刑警高翔和测谎师穆清却认为案件存疑,两人努力探寻真相,最终挖出深藏数十年的秘密。



《笨贼向前冲》

导演:史震飞
主演:马卫军、王川、杜玉明
类型:喜剧
上映日期:4月24日

推销员马有才为筹资金救人,被卷入一场盗窃案中,巨额野山参不翼而飞。扑朔迷离的案件几经周折渐渐浮出水面,犯罪分子得到了应有的惩罚,而好人也得到了社会的认可。

四月看剧：现实题材和青春剧各顶半边天

四月，除了电影市场非常热闹之外，电视剧市场也迎来了一片欣欣向荣的景象，除了有宋佳、佟大为、蒋欣等实力派演绎的现实题材剧《小舍得》、陈伟霆、古力娜扎的《风暴舞》、李易峰的军旅剧《号手就位》，还有流量明星杨紫、肖战的偶像剧《余生，请多指教》、罗云熙、陈飞宇的双男主剧《皓衣行》、任嘉伦的甜宠剧《乌鸦小姐与蜥蜴先生》等。



《良辰美景好时光》

导演:秦榛
主演:徐璐、林一、胡兵
播出平台:爱奇艺
播出时间:4月8日

改编自翘摇小说《明枪易躲，暗难防》，讲述歌手梁辰和计算机系大四学生陆景因为大数据而相遇，互相砥砺，共同成长爱情故事。

原著是一部电竞爱情小说，剧中虽然把女主职业改成了歌手，但学弟倒追学姐、校草爱上明星的桥段依然有亮点。林一在《小时光》后再演校园男神与徐璐站一起也非常般配，爱小甜剧的可追。



《小舍得》

导演:张晓波
主演:佟大为、宋佳、蒋欣、李佳航
播出平台:东方卫视、爱奇艺
播出时间:4月11日

《小舍得》延续《小别离》《小欢喜》的创作理念，继续深耕教育与亲子关系的种种议题，聚焦“小升初”阶段，展现了一个大家庭内三代人的矛盾碰撞，因攀比在子女教育上产生心态失衡的故事。

以家庭教育、亲子关系为主轴，讲述让孩子成长“顺其自然”的南俪和坚信下一代“爱拼才会赢”的田雨岚两姐妹各自的故事，并以三代人的生活为缩影，映射中国万千家庭的喜怒哀乐。



《号手就位》

导演:李路、张寒冰
主演:李易峰、陈星旭、张馨予、肖央
播出平台:浙江卫视、江苏卫视、优酷
播出时间:4月13日

该剧根据丰杰长篇小说《斑斓：毕业了，当兵去》改编，讲述了一群大学生火箭军新兵投身军营，在身怀绝技老兵的带领和感召下，经历身体和精神的双重磨砺，最终成长蜕变为中国火箭军“王牌号手”的故事。

在剧中，入伍的新兵性格、能力千差万别，他们组成新的队伍，迎接挑战。



《武当一剑》

导演:路奇
主演:柴碧云、于了一、周航
播出平台:CCTV-8
播出时间:4月13日

《武当一剑》以耿玉京、郑巧儿等一批武林人士为主角，讲述了投入武当门下的少年耿玉京，背负血海深仇，为了追寻真相，踏上纷纷扰扰的江湖之路，在国仇家恨和个人命运之间进行艰难抉择，逐渐成长为英雄少侠，最终成为武当一剑的过程。其故事背景设在明朝末年。

该剧根据梁羽生的同名小说改编，在保留原著精髓的基础上，加入武侠、悬疑，构建了一个谜团迭出，快意恩仇的侠义江湖。



《余生，请多指教》

导演:吕赢
主演:杨紫、肖战
播出平台:浙江卫视、腾讯
播出时间:4月18日(暂定)

该剧根据柏林石匠同名小说改编，讲述了音乐系学生林之校因父亲生病住院，与父亲的主刀医生顾魏邂逅并相爱的故事。

即将大四毕业的林之校在毕业前夕跌入人生谷底，父亲患癌住院，不得已放弃外地名企的工作机会，和男朋友分手。所有对于爱情和未来生活的美好想象都在这一刻破灭，恰逢这时，父亲的主治医生顾魏走进了林之校的生活。



《乌鸦小姐与蜥蜴先生》

导演:吴强
主演:任嘉伦、邢菲、刘芮麟、赵奕欢
播出平台:腾讯
播出时间:四月

讲述了因为重大意外只能靠人工心脏生存的顾川，对待生活完全就是“完成任务”的麻木状态，直到遇到为人善良、乐观开朗的姜小宁。二人刚开始是上下级关系，但是经过一段时间的相处，顾川逐渐被姜小宁的热情所感染，逐渐开始对生活有了新的期待，对自己有了更好的认同方式的治愈故事。

从片名来看，这部剧就显得非常独特。以“乌鸦”和“蜥蜴”两种动物暗示人物的性格特征，讲述了一个在生活的洪流中双向治愈的故事。



《风暴舞》

导演:刘新
主演:陈伟霆、古力娜扎
播出平台:爱奇艺
播出时间:四月

《风暴舞》讲述了李俊杰受雇于一家信息安全公司，在一系列的任务中，他发现这家公司内部与境外邪恶势力之间有千丝万缕的关联，在行动组高级组长周子萱的帮助下，二人合力调查，揭露内幕的故事。

这部剧题材创新，属于悬疑破案信息安全类的片子，它以信息安全、地区安全作为切入点，将鲜为人知的高科技信息安全知识展现出来。除了题材吸睛之外，《风暴舞》最大的看点就是两位主演陈伟霆和古力娜扎。



《千古玦尘》

导演:尹涛、李才
主演:周冬雨、许凯、张嘉倪、刘学义
播出平台:腾讯
播出时间:4月

因为《皓衣行》未过审而延期播出，《千古玦尘》将接档《长歌行》提档播出。《千古玦尘》根据星零仙侠小说《上古》改编，以上古的成长为主线，讲述了上古与白玦几经生死、依旧情深不負的爱情故事。第一世上古是调皮霸道的二世祖，第二世变成了傲娇萝莉，而第三世男女主人公则是展开了一段虐恋。上古从灵力低微的小“菜鸟”成长为身负苍生之重的主神，却终究逃不过命运的劫难枷锁。