

2020年4月,山东省菏泽市高新区吕陵镇的魏楼水库建设过程中,考古部门对48万平方米建设区域进行了考古勘探,发现了孙大园堽堆、侯庄堽堆、侯庄西遗址3处古代文化遗址。截止目前,菏泽考古遗址新挖掘墓葬增至198座。菏泽,因为“考古发掘”冲上热搜第一!但很多人不知道的是,世界上最大的牡丹观赏旅游区,其实就在菏泽!菏泽这座宝藏古城,到底还藏有多少惊喜?

低调菏泽的惊艳之旅

文 晓芙

菏泽,古称曹州,位于山东西南,因南有“荷山”,北有“雷泽”而得名。尽管它的隔壁就是大名鼎鼎的河南开封,但低调的菏泽,五千年前就有部落城邦,自古便是兵家必争之地,被誉为“天下之中”。华胥“履大迹生伏羲”、舜帝“耕历山、渔雷泽”“尧王虚葬八百墓,唯有真身在谷林”、春秋战国的“城濮之战”、围魏救赵的“桂陵之战”都发生在这里。写《孙臧兵法》的孙臧是菏泽鄆城人,《水浒传》中的宋江是菏泽鄆城人。

“华夏物阜荷处有,天下之中牡丹开。”菏泽是世界上面积最大、品种最多、花色最全的牡丹生产、科研、出口基地和观赏旅游区,牡丹的栽植面积已超过48万亩,多达1259个品种。就连菏泽市的中心市区,都叫做牡丹区。每年4月,还会举办菏泽国际牡丹文化旅游节。

| 菏泽牡丹 |



▲牡丹园

史料记载,菏泽种植牡丹历史悠久,始于隋,兴于唐宋,盛于明清,距今已有1400多年,自古享有“曹州牡丹甲天下”的美誉。每年的谷雨时节,菏泽万亩牡丹竞相开放,花大色艳味香,香飘十里,艳照天际,堪称东方奇观。牡丹园里,荷红、姚黄、魏紫、豆绿、湖蓝、玉白、乌金、赵粉等等倾城绽放。

曹州牡丹甲天下。菏泽人爱牡丹,赏牡丹,咏牡丹,从牡丹的娇艳多姿和富丽端庄中,读出了富贵吉祥、繁荣兴旺的精神内涵。重瓣的,单瓣的,富丽的,典雅的,端研的,奔放的,厚重的,飘逸的,带着婀娜多姿与袭人花香围拢过来。5月花开时节,菏泽牡丹红的艳若蒸霞,灼灼发光;黑的端庄别致,姿貌绝伦;蓝的素洁淡雅,神态清秀;粉的妖嫩妩媚,色香兼备;紫的品居中流,华而不俗;白的洁白无瑕,清爽袭人。游走在观花长廊,倘佯在花海里,漫步在馨香间,心旷神怡。

菏泽可赏牡丹的园区就有10余个,在这里你甚至可以看到上百岁的牡丹。由于品种多,从4月下旬到5月底,菏泽都有不同品种的牡丹可赏。

曹州牡丹园,是菏泽最大的牡丹园,每年“国际牡丹花节”就是在这里举办的。这里花的品类非常多,花开时,园内



▲菏泽曹州牡丹园

一派姹紫千红,国色天香。

天香公园,是个开放式公园,是当地人春天赏花的好去处,4月中旬在这里可以看到艳丽的牡丹花,而且是免费的。

何家花园,又叫凝香园,是古代北方八大名园之一。这里的牡丹以晚开珍稀品种何园红、何园绿、金轮黄、绿玉、白玉等为主。5月进入盛花期,晚期品种可以盛开到6月中下旬。

古今牡丹园,始建于明朝万历年间,距今已有数百年历史。牡丹园内珍品荟萃,情趣盎然,尤以“松编”为特色。

曹州百花园,AA级旅游景区,也叫“万花村”,园内人物、鸟、兽栩栩如生,被誉为“牡丹精品园”,九大色系牡丹、珍稀传统品种应有尽有。

| 菏泽街墙 |



▲每天许多市民从此处经过,可谓“闻香识路”

5月刚看过牡丹花开,菏泽全城又迎来蔷薇花开。菏泽的一年四季都轮番上演着不一样的美丽。一片片、一簇簇、一朵朵的蔷薇花装扮着城市的大街小巷。

华英路烟草家属院南外墙外,五颜六色的各种蔷薇花爬上栅栏,一段一段地出现在人们的视野里,繁花盛开的蔷薇,成为窗外一道流动的风景线。目光所至,繁花似锦,好似一片花的海洋。

人民路龙燕阳光城,小区栅栏上除了红色、粉色、淡紫色的蔷薇花外,还有一些渐变色的花朵,远观像是一幅印象派的画。花墙周围,最忙碌的莫过于蜜蜂了,在层层叠叠的花瓣间不停地展翅。

和平路的牡丹嘉园,每到5月就变成荷

泽的网红打卡地,花团锦簇,如同“瀑布”一般,挂在小区南外墙和东外墙,绵延几百米的蔷薇花墙,蔚为壮观。条条青藤上开出朵朵红色的蔷薇花,成为这条路上一道夺目的风景,路过此地的人无不多看几眼,随手拍拍发个抖音,都是不错的选择。

太原路八一路口菏泽市交警支队西外墙上,爆棚的粉色蔷薇爬满围墙,充满生命力和浪漫,令人心旷神怡,这种感觉让路过的行人不禁停下脚步拍照。

| 菏泽古迹 |

除了赏花,来菏泽你还可以:



▲郓城水浒好汉城

走进水浒故里——郓城水浒好汉城,这里的建筑虽是仿古的,但别有韵味,走在好汉城里,仿佛真的回到了宋代一样。



▲郓城观音寺塔

打卡郓城地标——郓城观音寺塔,座塔始建于五代后唐年间,对建筑和摄影感兴趣的朋友,可以来这看看。

参观孙臧旅游城,孙臧旅游城包括:亿城寺、孙臧墓、羊左合葬墓、荆柯墓等景点。春暖花开的亿城寺,花红柳绿,春色不输江南。



▲孙臧旅游城



▲成武文亭湖

在成武文亭湖漫步,春秋时期,孔子的弟子暨参和冉雍、冉耕、冉求曾在文亭山弘扬儒术,留下了“曾子与三冉会文”的千古佳话。

| 菏泽美食 |

来菏泽,还有件重要的事,就是吃吃吃了。菏泽水煎包、单县羊肉汤、东明香肚、曹州烧饼、曹州耿饼、成武白酥鸡、成武酱菜、鄆城壮馍、鄆城烧羊肉、鄆城馒头、鄆城水浒宴:晁盖天王鸡、武松牛肉、祝家报晓鸡、杏花村烧全羊……好多美味,出了菏泽,就吃不到地道的了。推荐以下美食小吃,大家一定要尝一尝:

1.水煎包:上海的生煎,就是菏泽人传过去的。在以前,能吃上外焦里嫩,又带肉馅的包子,是种享受。

2.糖糕:一种非常具有特色的汉族小吃,香甜可口,酥脆诱人。糖糕以现炸现吃最能体现其香甜可口,酥脆诱人的特点。

3.肉盒:选用猪肉或牛肉、粉条、大葱做馅料,包上柔软的面皮,经煎炸而成。具有面筋、馅鲜、味美的特点。

4.曹州白汤(丸子汤):白汤里面有三种丸子——肉丸、粉条肉丸、大白丸。大白丸较特殊,是用白面馍搓碎、加猪油和成团,吃起来香而软。

5.罐子汤:罐子汤主要用羊骨、羊头肉、羊肝、羊心、羊肚等原料长时间熬汤制作而成,是当地群众喜爱的汤类之一。



▲罐子汤

腰疼腿麻 留心腰椎间盘突出“老化”

文 顾柯

腰背部是人体用力最多的部位,为人体提供支撑并保护脊柱。其中,腰椎间盘突出位于腰椎椎体之间,对腰椎椎体起支撑、连接和缓冲作用。腰间盘中间是髓核,85%是水分,随着年龄增大,髓核水分会不断减少、弹性降低,腰椎灵活度也越来越差。腰痛,其实是腰椎间盘突出这个零件用久了。而腿麻则有可能是髓核在椎间盘内的位置发生了变化,挤压到了相邻的神经根。

事实上,腰椎疾病可能导致极为严重的后果。比如,患者在出现腰背部疼痛、下肢疼痛、麻木及感觉异常等早期症状而不做治疗的话,随着病情的发展,突出的椎间盘可能造成脊髓、神经受到压迫,到这个时候,患者就可能出现行走障碍甚至瘫痪、大小便失禁等。腰椎间盘突出症发展到一定程度需骨科手术治疗。

腰椎疾病近年来出现低龄化趋势。其中,导致腰椎间盘突出退行性改变的主要原因是长期慢性积累性劳损,除去职业原因、疾病或外力伤害所引起,由于自身保健意识不强,平时生活中发生习惯性用错腰的情况也很常见。



久坐不动,加上姿势不正确是导致腰椎疾病的主要原因之一。这是因为坐着时腰椎的负荷比站立时大,此时骨盆后倾,腰椎前凸消失,身体重心移向脊柱前方,椎间盘受压大。有研究表明,人体在前倾20度坐着时,腰椎间盘内的压力最大,而这正是

伏案工作时经常保持的姿势。

正确的坐姿应该是上身挺直、收腹,久坐后最好每隔40分钟左右活动一下,如扩胸运动、向后仰腰、向上牵拉等。另外,腰椎间盘突出症患者建议坐有腰托的座椅,此时腰椎前凸接近直立位置,负荷也

相对较小。

对于一些久站的人来说,应尽量避免穿高跟鞋,以免身体重心前移。同时挺胸收腹,保持身体直立。若需长时间保持弯腰或腰部前倾,可用双上肢支撑上身重量,减轻腰部负荷。如已经被腰酸背痛所折磨,还应检查站立时腰部支撑高度是否合适,一般应配合自己的身高,站立时高度与髌部持平为宜。预防腰椎间盘突出症应注意以下几点:

1.睡硬板床。使脊柱能保持自然生理曲度,腰部肌肉处在休息状态,腰椎也轻松无负担。

2.腰腿不受凉。养成良好的饮食起居习惯,呵护腰腿不受凉,爱惜自己不过劳。

3.蹲下取重物。应该先蹲下拿到重物,然后慢慢起身,尽量做到不弯腰。

4.站如松坐如钟。不久坐也不久站,站或坐都要端正,胸部挺起,腰部平直。

5.姿势多变化。同一姿势不应保持太久,适当进行原地活动或腰背部活动,解除肌肉疲劳。 (来源:《健康报》)

老年人身体有恙 对照一下吃得对不对

文 余燕红 李晓姗

由于年龄增长,老年人器官功能出现不同程度的衰退,如消化吸收能力下降、心脑血管衰退,视觉和听觉等器官反应迟钝、肌肉萎缩等,这些变化可明显影响老年人进食、吸收、消化食物的能力,使老年人容易出现营养不良、贫血、骨质疏松、体重异常和肌肉衰减等问题,极大地增加了慢性疾病发生的风险。专家提醒:老年人在膳食方面需要特别关注。

预防贫血,饮食有三招

年纪大,消化力差,吃得少,使老年人容易出现营养不良、贫血等问题。预防贫血主要有以下三招:

积极进食。保证能量、蛋白质、铁、维生素C、叶酸和维生素B12的供给,提供人体造血的必需材料。

合理调整膳食结构。动物性食物中铁的吸收率高,维生素B12的含量丰富,适量增加瘦肉、禽、鱼、内脏、血等摄入。此外,水果蔬菜可提供丰富的维生素C和叶酸,可促进铁的吸收。

浓茶、咖啡会干扰食物中铁的吸收,因此饭前、饭后1小时内不宜饮用。

预防骨质疏松,选择高钙食物

专家表示,我国老年人膳食钙的摄入量不到推荐量的一半,因此需摄入高钙食物。

奶类是首选,不仅钙含量高且吸收

率高,钙磷比例合适,还含有维生素D、乳糖、氨基酸等促进钙吸收的因子。老年人应每天保证摄入300g鲜牛奶或相当量的奶制品。摄入奶类可采取多种组合方式,如每天喝鲜牛奶150g-200g和酸奶150g,或者全脂牛奶粉25g-30g和酸奶150g,也可以是鲜牛奶150g-200g和奶酪20g-30g。

除此之外,还可选用豆制品、海产品、高钙低草酸蔬菜(芹菜、油菜、紫皮洋葱、苜蓿等)、黑木耳、芝麻等天然含钙高的食物。

改善便秘,科学饮水

很多老人都有便秘的问题,对此专家表示,可主动少量多次饮水,首选温开水,每次100ml左右,每天饮水不低于1500ml,以1500ml-1700ml为宜。

预防便秘需注意以下几点:

第一:增加富含膳食纤维的食物,多吃全谷类、蔬菜、菌藻类和水果。

第二:增加饮水,定时定量饮水(清晨一杯蜂蜜水)。

第三:少吃辛辣,多吃富含益生菌的发酵食物,如酸奶。

第四:油脂具有润肠通便的作用,适当增加橄榄油、亚麻籽油、花生油、芝麻油或芝麻、核桃等食物摄入。

第五:多运动,避免久坐,养成定时排便的习惯。 (来源:《羊城晚报》)

高黏血症患者试试米醋泡生姜

文 杨广丽

患有高黏血症的中老年人因体内血液变得黏滞,流动性差,常感到眩晕、胸闷、心慌、气短甚至肢体麻木。

米醋泡生姜可有效降低血液黏稠度。生姜里含有一种特殊物质,能减少中老年人身体内的凝血酶,从而减少血小板凝聚,达到改善高黏血症的效果。

材料:生姜500克,米醋500毫升,冰糖250克。

做法:1.将生姜洗净,切成薄片;2.把生姜装入大口瓶内,放入冰糖和米醋;3.把瓶口密封,放到冰箱的冷藏室储存,一周后即可食用。

功效:此方可在一定程度上降低高黏



血症患者的血液黏稠度。

(来源:《大河健康报》)

腹胀不适 “腹式呼吸”来调整

文 李俊涛

要说日常生活中最容易遇到的胃肠问题,莫过于胃胀、腹胀。然而,这个问题很多人都不会特别在意,认为只是小毛病。其实,长期的胃胀、腹胀得不到解决,会带来其他的胃肠疾病。所以,出现胀气的时候,一定要引起重视。

引起腹胀的原因主要是饮食,一次性摄取食物过多,食物在肠道内停留的时间过长,与肠道内存在的细菌发酵产生气体,引起腹胀。另外,吸入空气,胃肠道内气体排出、吸收受到阻碍也会引起腹胀。

有一个方法对治疗腹胀很有效果,那就是练习“腹式呼吸”。吸气的时候鼓起

肚子,呼气的时候肚子缩进去。这个动作可以使全身的气机顺畅,刺激胃肠蠕动,促进体内废物排出。坚持锻炼,不仅有助解决腹胀,而且对胃肠等器官都有好处。

再介绍一个治腹胀的小偏方:生山楂、炒麦芽各10克,混合后加水煎煮,每日1剂(400毫升),代茶饮。山楂能消食积;炒麦芽能和中、消积、下气,对脘腹胀满者,食之颇宜。

当然,平时吃饭不要过饱,要细嚼慢咽,以免吞进过多空气。同时,少吃诸如豆类、土豆等高纤维食物和不易消化的食物。 (来源:《家庭医生报》)

5月21日是小满,小满是夏季的第二个节气。小满节气的气候特点是气温高、湿度大,标志着暑天湿热正式拉开帷幕,因此,应从现在开始做好夏季养生的准备。

小满养生:吃三鲜 忌三满 出点汗

吃「三鲜」

冰糖樱桃养胃祛湿

小满樱桃熟,酸甜可口的樱桃可以益脾养胃,祛风胜湿。樱桃富含铁元素和维生素C,适量食用有养颜润肤之效。另外,樱桃中维生素A含量较高,用眼较多者食用很好。

大家可以尝试冰糖樱桃饮。樱桃洗净榨汁,调以冰糖当饮料喝,能养胃,对食欲不振、腹泻也有一定的食疗作用。还可以用鲜樱桃泡酒,对关节疼痛、四肢乏力都有一定效果。注意樱桃性温,阴虚火旺者应少食。

爆炒蒜薹温通活血

蒜薹是小满时节应季蔬菜,有温中下气之效,适合这个季节给身体补充阳气。虽然天热了,但有些人会出现腹胀、腹痛等症状,这是胃寒的表现,吃些蒜薹有温补的作用。另外,蒜薹中还含

有辣素、大蒜素,有消毒杀菌的作用。可以这样吃蒜薹:头天晚上把蒜薹洗净切段,用盐和生姜腌制(可以去辛辣),第二天早上将其爆炒,炒熟一点,适合肠胃功能较弱的人食用。蒜薹能增加菜肴的香味,炒菜可以作为配菜。但胃炎、胃溃疡或热性体质者不要多吃。

吃黄瓜把清热解暑

天气渐热,吃黄瓜很解暑。黄瓜性寒凉,水分也特足,爽快又清热。很多人不吃黄瓜把,嫌弃它口感涩,没水分,其实黄瓜中含有较多的苦味素,尤其是尾部,能降火、开胃,吃的时候可千万别把它扔掉了。另外,黄瓜中含有丙醇二酸,能抑制脂肪的吸收,想瘦身的人可以适当多吃些。

切丝或者拍黄瓜时很多水分和水溶性维生素会流失掉,而生吃黄瓜营

养成分保存最好。注意黄瓜不宜多吃,每天不要超过半斤,脾胃虚寒的人应少吃。

“防热避湿”食疗方

■芹菜拌豆腐



【配料】芹菜150克,豆腐1块,食盐、味精、香油少许。

【做法】芹菜切成小段,豆腐切成小方丁,均用开水焯一下,捞出后用凉开水冷却,控净水待用。将芹菜和豆腐搅拌,加入食盐、味精、香油拌匀即成。

【功效】平肝清热、利湿解毒。

■冬瓜草鱼煲



【配料】冬瓜500克,草鱼250克,食盐、味精、植物油适量。

【做法】冬瓜去皮,洗净切三角块,草鱼剖净,留尾洗净待用。先用油将草鱼(带尾)煎至金黄色,取砂锅一个,其内放入清水适量,把鱼、冬瓜一同放入锅内,先武火烧开后,改用文火炖至2小时左右,汤见白色,加入食盐、味精调味即可食用。

【功效】平肝、祛风、利湿、除热。

忌「三满」



汗满:贪凉易伤阳,养阳按揉足三里

进入小满后,天气渐热,汗液的排泄也会加快,中医认为“气随汗脱”,而“气者阳也”,所以人体阳气也会受损。此外,热天人比较贪凉,如空调、冷饮等,易受寒湿之邪而伤阳。

夏季养护阳气,补中益气比较适合按揉足三里穴。该穴位在外膝眼下3寸,距胫骨前嵴一横指,当胫骨前肌

上。取穴时,由外膝眼向下量四横指,在腓骨与胫骨之间,由胫骨旁量一横指,该处即是。具体方法是,用拇指指面着力于足三里穴位之上,垂直用力,向下按压,按而揉之。其余四指握拳或张开,起支撑作用。按揉时,会产生酸麻胀痛和走窜等感觉,持续数秒后,渐渐放松,如此反复操作数次即可。

湿满:雨多伤脾胃,练练熊戏祛脾湿

小满时节雨水多起来,导致空气潮湿,各种皮肤病,如脚气、湿疹、汗斑、湿性皮肤病、足癣等易发生。中医认为,这些皮肤病的发生与天气闷热及潮湿有关,尤以湿重为主要致病因素。

中医祛湿可通过健脾来实现,比

较好的健脾运动是五禽戏中的熊戏。主要招式如下:身体仰卧,两手抱着小腿,抬头,身体先向左滚着地(最好在干净地面上或家中地板上铺一层毛毯),再向右侧滚着地,左右滚转各7次。然后屈膝深蹲在地上,两手在身旁按地,上体晃动,左右各7次。练熊戏时,要像熊那样浑厚沉稳。

胁胀满:天热心烦,练练“坐功”心静安

小满节气,由于气温增高,很多人会感觉胸部部位胀满,就是胸口堵得慌,容易出现心烦的现象。中医推荐大家练练“坐功”来除烦。具体方法为:每日凌晨3时~7时,正坐,一手手心向上用力托举,一手手心向下,用力下按,各三至五次,然后叩齿36次,调息吐纳,津液咽入丹田九次。

夜短更要早点睡

夏天昼长夜短,对很多人来说,按点睡觉是个难事儿,但休息不好,会影响第二天的工作和生活。因此,从小满开始,应及时调整作息,保证晚上10点到11点就寝,早上5点半到6点半起床,午饭后短时午睡半小时。

多出汗也是养生

夏天,很多人怕出汗,不爱锻炼。其实,适当地锻炼,有利体内汗液排出,帮助祛体内湿气。不过,要选择合适的运动,夏天应该少做一些运动强度太大的锻炼,比如,踢足球、打篮球等。可早起或晚上太阳下山后,到公园或绿地散步、打拳、做操、跳舞等,均为较好的锻炼方式。

出点汗

读懂身体的湿热信号

俗话说“千寒易除,一湿难去”。湿热是百病之源,湿气未出,热气来袭,就容易生病,很多人不明白湿热是怎么一回事,更多的人只是模棱两可地推测自己的身体是否有湿热。专家教您读懂身体的湿热信号,了解后才能对症治疗。

起床凭感觉:其实湿热从你早上起床就能感觉得到。辨清自己是否遭受湿热困扰症状之一:睡觉起床后头发昏,打不起精神,感觉很累,浑身疼痛很不清爽,像穿了件湿衣服且出现头痛身重的情况。

如厕看粪便:体内有湿热,必累及脾胃,所以从大便的性状来看,也可以看出体内是否有湿热。如出现排泄不畅、沾盆、恶臭,且次数不多,或欲便不得,临厕

空蹲,并伴有湿热症的其他一些特殊体征时,就可以很容易断定。另外,湿热体质者的小便多黄或溲臭、短涩,此时去看中医,多数能确定。

刷牙看舌头:舌质、舌苔的表现可以敏感地反映出身体的状况。每天刷牙前不妨抽出几秒钟,对着镜子看看自己的舌头,“湿热交蒸则舌黄”可作为湿热袭身的重要标志。一般舌苔很粗糙,或者很厚、发黄带腻,那说明体内有湿热;如果舌头赤红无苔,那说明体内已经热到一定程度了。

呵气闻口气:湿热会导致口气,可以

试试自己呼口气在手背上,闻一下气味,感觉一下寒热。试着用手背贴近自己的口鼻,呼气,气是热乎乎的,湿乎乎的,还有些臭气就是湿热,仅从口气就能判断湿热症。

照镜看眼睛:如果眼睛发黄,且没有病理性原因,则要考虑湿热体质和气血问题。但如果眼睛“黄而不黄(即看起来有点黄,但不是黄疸的那种病理黄的现象)”,且伴有上眼皮水肿,则可以断定为湿热所致。因为临床认为,上眼皮水肿是脾湿的表现,下眼皮肿是阳虚的表现,而眼哆多,

大多跟湿热有关。

随时看皮肤:一是皮肤的色;二是皮肤上是否生有痘疹疮等。如果皮肤发黄,如橘黄色,则为湿热熏蒸,中医临床多见于湿证及虚证,与脾胃湿热或肝胆湿热不能运化体内的水分有密切的关系。

另外,皮肤爱出油、爱长痘,也多跟湿热有关。湿邪易致“如油裹面”的情况发生。所以多数皮肤、头皮爱出油的人,要考虑体内有湿热。除湿疹外,其他皮肤病,如荨麻疹、牛皮癣、神经性皮炎、脓疱疮、痒疹、皮肤瘙痒症、疥疮、脚湿气、痤疮、脂溢性皮炎、稻田皮炎等都为以湿热为患的皮肤病。辨证施治时一定要考虑湿热的因素。 (来源:《健康时报》)

五月看革命历史题材剧 喜欢的不要错过了

进入5月,央视和各大卫视排播开启献礼季,重头献礼剧《理想照耀中国》打头,后面《光荣与梦想》《红船》等建党百年主题为主的革命历史题材电视剧将陆续登场。



《理想照耀中国》

导演:傅东育

主演:王凯、靳东、王一博、赵丽颖等

播出平台:芒果TV、优酷、腾讯、爱奇艺

播出时间:5月4日

百年献礼剧,记录中国共产党诞生一百年以来团结和引领中国人民,高擎理想和信仰的炬火,谋求民族独立、人民解放、国家富强,为实现中华民族伟大复兴中国梦不息奋斗的动人征程的故事。

该剧采用单元剧的形式,以不同时期的40组人物和闪光故事讲述40组有关中国共产党的故事。

拼盘电影已经不是什么新鲜事儿了,但拼盘电视剧还真是头一回见。而且《理想照耀中国》集齐了当下最热的流量明星,是5月的百年献礼重头戏。



《啊! 摇篮》

导演:林柯

主演:海清、李泽锋、周也、朱锐

播出平台:北京卫视、东方卫视、广东卫视

播出时间:5月4日

该剧根据真实故事改编,讲述了上世纪四十年代抗日战争时期,党中央在延安成立托儿所,众多革命工作者为保护红色后代出生入死浴血奋战的革命经历。

这剧也是主旋律剧,不过通过不同的切入点来展现“大战百日咳”“刘华北之死”“更名洛杉矶托儿所”“敌机轰炸”“特务逆袭”“争渡黄河”“秧歌剧风波”“中外记者参观团”等真实历史事件。刚刚结束的爆款剧《山河令》的主演之一周也有望通过这部剧进一步让观众认识。



《百炼成钢》

导演:毛卫宁

主演:王雷、陈晓、汪涵、王劲松等

播出平台:湖南卫视

播出时间:6月底

《百炼成钢》讲述的内容横跨百年,分《国际歌》《万里长征》《黄河在咆哮》《没有共产党就没有新中国》《最可爱的人》《歌唱祖国》《为希望祝酒》《年轻的朋友来相会》八大板块,以八首时代经典歌曲完整串联起党的百年精神谱系和辉煌历程。不仅将中共一大、南昌起义、万里长征、百团大战、抗美援朝等重大事件悉数道来,更将建设新中国、改革开放、脱贫攻坚等内容囊括进来,以戏剧性的音乐元素和情境段落创新糅合,一剧“解锁”百年党史。



《叛逆者》

导演:周游

主演:朱一龙、童谣

播出平台:央视8套、爱奇艺

播出时间:5月

《叛逆者》是一部年代谍战剧,格局宏大,既有十里洋场下的灯红酒绿,又有血雨腥风掩映下的惊心动魄,还有生离死别里的爱恨情仇。

根据人民文学奖一等奖获奖作品改编,讲的是1936年,复兴社干部训练班学员林楠笙应上级要求接近中共上海市委联络员朱怡贞,却逐渐被中国共产党人为国为民的使命感和大无畏的牺牲精神吸引,最终加入中国共产党,并为新中国的成立做出重要贡献的故事。



《红船》

导演:宋业明

主演:王仁君、奚望、王志飞、董勇、杨立新

播出平台:CCTV 1

播出时间:5月中旬

《红船》讲述的是1919年,五四运动爆发,《新青年》主编陈独秀因抗议北洋军阀政府镇压学生而被捕入狱。远在长沙的毛泽东、何叔衡等人发起营救运动,经李大钊秘密周旋转移到上海的陈独秀,终于认识到唯有通过革命推翻反动统治才能救中国,遂在上海成立了共产主义小组,着手筹备一大会议的召开。由于法租界巡捕房的暗中侦查与破坏,一大会议被迫临时转移至嘉兴南湖的一艘游船上继续举行。从此,伟大的中国共产党从这艘红船扬帆起航,历经艰辛探索,率领中国人民奋勇前进,走向辉煌。



《大浪淘沙》

导演:嘉娜·沙哈提

主演:保剑锋、陈若轩、海清

播出时间:5月11日

播出平台:浙江卫视

该剧讲述了七七事变,北平沦陷,敬华学校“六人话剧社”的进步学生在社长叶天宙的带领下,前往延安寻求救国之路。几经坎坷,叶天宙和赵有成、陈小凤经西安八路军办事处帮助到达延安,成为八路军战士。而陈大龙、林紫涵却在国民党特务的蛊惑下,加入了国民党西安战时青年训练班。两年后,叶天宙成为西安八路军办事处保卫科长,陈大龙却成为国民党西安警备司令部稽查科长。两人带领着各自的人马明争暗斗、浴血厮杀。



《光荣与梦想》

导演:刘江

主演:侯京健、黄晓明、佟瑞欣、刘劲

播出平台:东方卫视

播出时间:5月下旬

建党百年重点献礼剧《光荣与梦想》不仅被国家广播电视总局列入第三批2018—2022年重点电视剧规划选题名单,也是总局“4+2”重点项目工程中的唯一重大革命历史题材作品。

这是一部恢弘的纪实片,全景式展现了从一大到抗美援朝胜利的波澜壮阔的历史画卷,包含了北伐战争、秋收起义、红军长征、重庆谈判等众多历史事件,展现以毛泽东、周恩来、朱德为代表的老一辈无产阶级革命家,在极其困难的环境下建立红色政权,率领红军进行战略转移,英勇抗日,最后解放全中国的伟大壮举。



《功勋》

导演:郑晓龙等

主演:雷佳音、蒋欣、佟大为等

播出平台:央视(待定)

播出时间:待定

于敏、申纪兰、孙家栋、李延年、张富清、袁隆平、黄旭华、屠呦呦被授予“共和国勋章”,每一位共和国勋章获得者都是国之骄傲、国之脊梁。由国家广电总局组织推进的重大现实题材电视剧《功勋》正是以“国家叙事、时代表达”的艺术手法,用单元剧的形式,将八位“共和国勋章”获得者的人生华彩篇章串联起来,共同表达对“忠诚、执着、朴实”的崇高精神品格的礼赞。

《速度与激情9》激情登陆

今年好莱坞大片闹片荒,大家都很渴望来点“银幕硬菜”过过瘾。这不,好消息来了,《速度与激情9》确认引进啦! 中国内地5月21日上映,比北美6月25日的档期还要早一个多月。在等《速激9》上映的这段时间,我们帮大家总结了一些经典飙车电影,不妨一起来看看这些银幕老司机,是怎样飙车的。



《速度与激情9》

导演:林诣彬

主演:范·迪塞尔、查理兹·塞隆、米歇尔·罗德里格兹、姜成镐

上映时间:5月21日

今年恰逢《速度与激情》诞生20周年,这一次,《速度与激情9》更迎来了系列金牌导演林诣彬的回归——此前第三、四、五、六部《速激》都是他的作品。同时,范·迪塞尔领衔“速激”家族再度集结,与“赵喜娜”约翰·塞纳饰演的强劲反派展开了一场跨越全球的速度对决。在辗转世界

各地的追击中,不仅有惊险枪战和刺激肉搏,更有雷区爆炸逃生、街头电磁赛车、巨型卡车翻滚等千钧一发的生死瞬间。

对于“速激”系列电影来说,令人眼花缭乱的“豪车盛宴”一直是保留节目,在《速度与激情9》中,这一元素将继续被发扬光大——越野车、摩托车、军用卡车、高端超跑齐上阵,更有前所未见的巨大重型装甲车和疯狂“火箭车”登场。而随着系列世界观的扩大,速激家族遭遇的威胁越来越凶险,新型武器和装备也随之诞生,这一次,影片就把各式载具与高科技电磁铁进行完美结合,疾速狂飙+电磁混战充满亮点夺人眼球,悬念迭起的高能对决引爆期待。

《速度与激情》系列

《速度与激情》系列在历经20年发展后,凭借其硬核刺激的极限飙车、震撼炸裂的动作场面和感人至深的家族情谊,成为国内观众最为熟悉的超级IP之一。《速度与激情》系列的发展,几乎代表了老司机电影的三大类型,前3部是偏于竞技类,4、5部偏于侠盗类,6、7、8部偏于动作类。

《玩命速递》

杰森·斯坦森动作片拍了不少,但他给观众印象最深刻的却是“老司机”的身份,除了半路加盟的“速激”系列,最知名的便是《玩命速递》系列。

超强押运人弗兰克·马丁,是史上最强的快递小哥,每次快递任务都能搞得整个欧洲鸡犬不宁。

这个系列的电影格外突出飞车特技,它更像一位开着奥迪车的超级英雄大片。

男主角能打能开车能泡妞,这才是“老司机带带我”的标准模板。

《疯狂的麦克斯》系列

描述末世风格的作品不胜枚举,但《疯狂的麦克斯》系列却独树一帜。

四部“麦克斯”系列风格始终如一,除了荒凉残破的暴力废土世界之外,便是对“v8引擎”的图腾化标识。

片中飞车党各类魔改的车辆成为电影标志,该系列完全实拍的飞车场面,为随后好莱坞所有飙车电影提供了灵感来源。

从梅尔·吉布森到汤老师,只有坐在v8汽车中,才能在远离文明和法制的世界里,去追求暴力至上的快感。

《飞轮喋血》

这是大导演斯皮尔伯格的处女作,他仅用了10天的时间,就完成了一部故事简单却引人入胜的作品。

一辆如影随形的杀人卡车与私家车的对决,证明了美国老司机的生猛,也反

映了菜鸟司机走上绝路后的逆袭。

毕竟比起老司机,菜鸟才是真正的“公路杀手”。

这是一部风格化极强的电影,电影中卡车就像阴影和梦魇一样挥之不去,但始终未见司机的身影。

《出租车司机》

虽然马丁·西科塞斯的这部传世名作,不算严格的动作片,但罗伯特·德尼罗饰演的特拉维斯,乃是影史最出名的老司机。寂寞的夜间出租车司机,穿梭在灯红酒绿的世界。这位司机放着出租车不开,跑去刺杀总统,却阴差阳错成为公众英雄。该片风格冷峻、血腥暴力场不断,成为70年代挑战旧时电影制度的代表。

《霹雳火》

成龙的《霹雳火》在当年风靡一时,电影耗资2亿港元,由三菱赞助超过百辆的赛车用于拍摄。

虽然这部电影的剧本,如今看来有些支离破碎,但片中紧张刺激的飞车特技镜头,为华语电影开了先河,大量翻车、追逐场面让观众热血沸腾。

陈嘉上执导,并请来了5位动作导演,包括飞车执导唐季礼、动作指导洪金宝和陈勋奇等等。成龙饰演的阿火乃是名副其实的的老司机,不但赛车开得溜,而且打得猛,随时开车随时开打,这才是老司机应有的姿态。

《极速风流》

这部《极速风流》是少见的写实类飙车电影,也是老司机标签化最为鲜明的一部,因为该片塑造了两位极为个性鲜明的男主角。

电影在赛道速度感上的表现为赛车电影的标配,风驰电掣的速度与轰鸣的引擎声效果甚佳。

但作为一部传记电影,该片最出众的地方则是将赛道飙车与故事情节充分结

合起来,朗·霍华德的“大巧不工”的工整叙事风格和角色刻画,是全片亮点。

一个好的对手要比好哥们更加难找,两位老司机的对决,火星四射。

《极速竞赛》

与《极速风流》形成鲜明对比的就是这部《极速竞赛》,动作电影名导雷尼·哈林的作品。硬汉史泰龙在75版《死亡飞车》之后再度成为老司机,用动作片的方式去拍摄F1赛道的故事,尽可能的夸张和炫目。

为什么说夸张,因为电影将F1赛车竞技变得不亚于《疯狂的麦克斯》。电影虽然表现了双雄对决的戏份,但司机之间的对决却过于呆板且平庸,反倒是动作场面,可是算是同类作品中最强之一。

《死亡飞车》

“速激”家族两位老司机合作的电影,我们熟悉的“郭达”与“罗曼”拍了一部堪称电玩版“速激”的电影。

电玩导演保罗·安德森将两个动作元素融合到一起:竞技与越狱。

浓浓的重金属质感,改装装甲跑车,闯关游戏般的设定,一辆辆汽车在天上乱转的场面,并不是观众经常能见到的。

电影几乎是从头打到尾,各种各样的武装赛车一起飙车,搭配小火炮、火箭炮等重型武器一起开动,火光四溅,爆炸连连,很养眼。

《头文字D》

同名经典日漫打底,全程日本取景,再加上风华正茂的周杰伦、陈冠希、余文乐、铃木杏,以及处在创作巅峰期的刘伟强、麦兆辉、庄文强,成就了《头文字D》,这部至今看来仍不落伍的青春赛车片。

直到如今,每当爆出与飙车有关的社会新闻时,评论里还是偶尔出现“秋名山车神”这个称号。

很多网友的私人歌单里,也还保存着

周杰伦专门为《头文字D》创作的《漂移》《一路向北》两首歌。

如今回头来看,这部电影更是记录了一代人的青春。

《极速车王》

从严格意义上来说,《极速车王》并不是简单的飙车“爽片”。

它是一部以赛车为背景的商业传记片,电影的英文名是Ford v. Ferrari,直译过来就是《福特大战法拉利》。全片用了比较多的笔墨,讲述了两家公司的历史恩怨,同时片中谢尔比和迈尔斯两位男主角的兄弟情,也令人感动。

影片最后三十分钟在雨中飙车的片段,充分展现了1966年勒芒大赛的惊险与刺激,紧张得让人透不过气来。

《极速赛车手》

这部《极速赛车手》改编自日本动画《马赫五号》,这部动画当年也曾引进国内。在导演沃卓斯基兄弟不俗的视觉效果造诣下,该片拥有饱满的色彩以及卡通般的打斗场面。这是一部超级炫酷且风格鲜明的飙车电影。

不过这这也是老司机标签化最弱的一部,该片票房惨败,正是败在那毫无节制的漫画感上。

《霹雳神风》

已故动作片导演约翰·弗兰克海默,是当年最会拍飙车戏份的导演之一,这部1966年的《霹雳神风》就是导演的经典之作。

电影汇聚了詹姆斯·加纳、伊娃·赛恩特、三船敏郎等众多大腕,虽然长达3个多小时的电影略显冗长,但飙车场面的紧张刺激却展现得淋漓尽致。

值得一提的是,电影采用了分割银幕技术,一副画面中,挂挡、给油、发车同时展现,老司机就是这样任性。

本片与史蒂芬·麦奎因的《极速狂飙》,共同影响了70年代大量飙车片。