

“米字操”因人而异 不能盲目做

“颈椎不适? 试试用头写‘米’字!”不少科普文章都推荐通过做“米字操”来活动颈椎,缓解不适。对此,骨科专家提醒:并非所有人都适合用“米字操”来舒缓颈椎不适。

若工作长时间保持一个姿势,颈部肌肉就会处于紧张、僵硬状态。练习“米字操”,能够通过活动颈部,拉伸周围的肌肉,改善其紧绷、僵硬的状态,从而达到锻炼颈椎、缓解疲劳的效果。但“米字操”对颈部不适的改善作用不能一概而论,使用

不当不仅无益,反而会深受其害。

“米字操”包含颈椎的屈伸、侧屈和旋转等动作,涵盖了颈部活动的最大范围,而且包含几个不同动作的复合动作,稍有不慎,就容易造成颈椎的损伤。

颈椎健康的人群,没有明显的椎间盘突出和骨质增生退变,练习“米字操”无妨。但要注意不能过快和过度地屈伸、旋转,一般以练习后感觉头、颈、肩轻快、舒适为度,否则会增大椎间盘的异常应力,损伤椎间盘和关节软骨。

各种颈椎病患者,在练习“米字操”时尤其要注意,不能盲目地活动颈部。

颈椎间盘突出症患者活动颈部时,注意不能做尽量低头的动作。

发育性颈椎管狭窄者的颈椎所面临的风险远高于正常人,在活动颈部时,注意不能做头部过度后仰的动作。

老年神经型颈椎病患者多数存在神经根管狭窄的情况。在发作期和缓解期,不宜做“米字操”,尤其不能做颈部后伸的动作。

脊髓受压者无论发病还是没发病(没有出现四肢酸软无力、走路像踩棉花等临床症状),都尽量不要转动和屈伸颈椎,减少颈椎骨的活动。过度的屈伸和旋转动作,可能会加大对脊髓的刺激和压迫。

老年人中骨质增生或动脉硬化的状况较多,椎动脉或颈内动脉管狭窄变小也很常见,有些老年人的颈部还存在着血管斑块。过度的颈椎转动和屈伸,会增加血管受刺激的机会。轻者出现头晕,重者会增加中风的风险。 (来源:《广州日报》)

长期声音嘶哑 建议做喉镜

上火、扁桃体发炎等都会引起声音嘶哑,因为太常见,大多数人觉得声音嘶哑并无大碍。但如果声音嘶哑长期不见好转,就要小心声带病变。

王先生有30多年“烟龄”并经常加班熬夜。3年前,王先生出现声音嘶哑,检查发现是声带息肉,但他接受治疗后依然吸烟、喝酒。1年前,王先生再次出现声音嘶哑等咽喉不适,持续大半年都没有好转,但他仍以为只是“上火”而已,并未重视。直到他得知某明星患了“喉癌”时才有所担心,去医院就诊。

通过喉镜检查及病理活检,王先生被确诊为喉癌。幸运的是,王先生的手术很成功,术后不仅恢复良好,还保留了发音功能。

喉癌是头颈部常见的恶性肿瘤之一,发病年龄集中在40岁~70岁,吸烟者喉癌发病率高,吸烟又酗酒者发病率更高。

专家介绍,除了声音嘶哑,痰中带血、颈侧肿块、喉部疼痛或异物感等常被误认为是“上火”的表现,也是喉癌的早期症状。

筛查喉癌最直接的手段是做喉镜。喉镜检查简单方便,电子喉镜图像清晰,可以发现很多早期病变。颈部检查、影像学检查等方法也可发现。老年男性或有长期吸烟饮酒史、喉癌家族史及接触化学品的人,建议一年检查一次。

(来源:《大河健康报》)



清肺止咳 来碗枇杷汤

文 胡佑志

夏季是枇杷成熟的季节,熟透的枇杷色黄似橘,酸甜可口。枇杷果含有果糖、蔗糖和葡萄糖,还有胡萝卜素、钙、磷等营养成分。除了果实能吃,枇杷叶还可入药,枇杷叶味苦,性微寒,具有清肺止咳、降逆止呕的功效。在炎热的夏季,不妨来一碗枇杷汤。

枇杷果汁 取新鲜枇杷果100克。先将枇杷果洗净,去皮去核,放入榨汁机中榨汁。每日饮服,可清肺化痰、止咳、降逆止呕。

枇杷银耳汤 取枇杷果80克,百合20克,银耳1朵,冰糖适量。将枇杷果洗

净,去皮去核,切成小粒,银耳用凉水泡开,撕成小块。锅中加入适量清水,煮开后放入洗净的百合、银耳,文火煮半小时后加入枇杷果粒和适量冰糖,再煮15分钟即成。喝枇杷汤吃银耳,每日1剂,可滋阴润肺、清热止咳。

枇杷叶煮水 取新鲜枇杷叶1小把,冰糖适量。先将枇杷叶用水浸泡使其软化,再用刷子将叶面上的茸毛刷干净,反复冲洗至肉眼看不到茸毛,然后放入砂锅中加入清水适量,用文火煮开,再加冰糖煮20分钟即成。当茶饮服,每日1剂,可清肺化痰、降逆止呕。

理气解郁 喝玫瑰山楂红糖饮

文 尹逊涛

材料:玫瑰花15克,干山楂10克,红糖30克。

做法:将玫瑰花、干山楂、红糖煎水取汁。每日1剂,月经前连用5天~7天。

功效:玫瑰花理气解郁,活血散瘀;山楂散瘀血;红糖健脾暖胃,缓中止痛。三物合用,可疏肝理气、活血化瘀,适用于气血凝滞所致的痛经。(来源:《家庭医报》)

新生儿溶血病

文 武汉市第一医院 张艳红

新生儿溶血病是指由于母子血型不合,母亲体内产生与胎儿血型抗原不配的血型抗体,这种抗体通过胎盘进入到胎儿体内引起同族免疫性溶血,常见Rh血型系统和ABO血型系统的血型不合。新生儿期其他导致溶血的原因还有红细胞酶或红细胞膜的缺陷,这些都有专有的名称,只有血型不合的溶血称为新生儿溶血病。

母亲和胎儿间Rh血型不合和ABO血型不合是新生儿溶血病的主要病因。胎儿的血型是由父母双方决定的。如果胎儿从父亲遗传来的血型抗原是母亲所没有的,胎儿红细胞进入母体后使母亲产生相应的抗体,这些抗体再通过胎盘进入到胎儿体内,导致抗原抗体的免疫反应,发生溶血。可表现为黄疸、贫血等。

光照治疗是降低血清胆红素最简便而有效的方法。当血清胆红素达到光疗标准时应及时进行光疗。光疗标准是依据不同胎龄、不同日龄有无并发症而制定的不同光疗标准。对高胆红素血症者应采取积极光疗措施,降低血清胆红素,以避免胆红素脑病的发生。也可以用丙种球蛋白、白蛋白等进行药物治疗。早期贫血严重者往往血清胆红素很高而需交换输血。晚期贫血程度轻者可以补充铁剂和维生素C,以促进骨髓造血。但贫血严重并伴有心率加快、气急或体重不增时应适量输血。输血的血型应不具有可引起发病的血型抗原和抗体。治疗过程中亦需要预防低血糖、低血钙、低体温和电解质紊乱的发生。

除湿要内外施治

文 高莽

四季养生,对应的是春季防风、夏季防暑湿、秋季防燥、冬季防寒。

6月16日,武汉正式入梅,开启湿热模式。湿与脾相应,故湿多伤脾。湿性黏浊,会影响人体的气血运行及脏腑的运化功能。

中医把“湿”分为两种:内湿和外湿。湿邪难缠,有不易祛除的特性。

内湿是人体的气机运行过缓,形成了壅滞,有些人体型较胖、爱出汗、走几步路就会气喘吁吁、容易犯困、打不起精神,还经常出现腹泻等症状,这时就应该警惕身体的内在变化。

外湿是长期处于潮湿环境,外界的湿邪侵入人体产生的,如涉水淋雨、居处伤湿等。常年生活在潮湿环境中的人,应该警惕因外湿诱发的各种疾病,如肩周炎、膝关节积液、骨关节疼痛等。

常见的祛湿方法有很多,大体分为内治法与外治法。内治法指的是药物饮食等,外治法有拔罐、艾灸等。

冬瓜、西瓜、丝瓜等,能够通过利尿而帮助祛除体内的湿气,日常饮食可以多吃一点。茯苓、泽泻、薏米、赤小豆等食物都有淡渗利湿的功效,可常熬粥后服用。白

扁豆能补中气、健脾,脾得健运、气得运化则湿气自除,夏天宜常吃。

藿香可芳香化湿,暑湿引起的肠胃疾病,可使用藿香类中药缓解。

有人喜欢在夏天拔火罐,拔完后感觉一身轻松。要注意最好用真正的火罐,而不要用气罐、压力罐等。火罐拔出的不仅是体内的湿气,还有体内的寒气。

艾灸也是祛除体内湿气的好办法,艾灸通过对身体穴位的温热刺激,不仅能除湿,还有通经活络的功效。

(来源:《保健时报》)

世界过敏性疾病日 了解“过敏原” 走出“过敏地带”

每年的7月8日是世界过敏性疾病日。据统计,过敏性疾病已成为世界第6大疾病。你是否经常看到身边有人喷嚏不断? 或是在餐桌上面对美味可口的海鲜不敢动手? 这些都是“过敏”惹的祸。夏季由于闷热、暴晒等原因,过敏疾病尤为高发。了解关于过敏性疾病那些事,可以帮助你找准“过敏原”,尽快远离过敏症状。



起瘙痒和肿胀,但它们几乎不会导致全身荨麻疹或危及生命的过敏反应。

当然,蚊子也会携带疾病,比如寨卡病毒和西尼罗河脑炎,所以你应该在户外使用含有避蚊胺的驱蚊剂来防止蚊虫叮咬。请务必阅读标签,了解正确的使用方法。穿能覆盖大部分皮肤的衣服也会有帮助。

4. 抬头看太阳就会打喷嚏,一定是对阳光过敏?

如果你在移动到有强光的地方时突然打喷嚏,那就是光性打喷嚏反射。并不是强光本身导致打喷嚏,而是光线强度的变化导致了反射。这种变化会触发眼睛里的神经进入大脑,然后刺激产生打喷嚏的其它神经。

这是一种非常常见的疾病,被认为影响了35%的人口,并且倾向于在家族中遗传。它是无害的,而且没有药物可以治疗反射。当你走到强烈的阳光下时,你可以戴上太阳镜和帽子来遮挡你的眼睛,这样有助于防止打喷嚏。

5. 新鲜水果和蔬菜会使嘴发痒,对食物过敏?

在吃了一些生的水果或蔬菜后,嘴巴发痒或喉咙发痒,你可能患有花粉食物过敏综合症,也被称为口腔过敏综合症。

花粉食物过敏综合症是由花粉和一些生水果和蔬菜中发现的交叉反应过敏原引起的。花粉食物过敏综合症的症状包括口腔发痒、喉咙发痒或嘴唇、嘴或舌头肿胀。因为一旦新鲜水果或生蔬菜被咽下或从口中取出,这些症状通常很快就消失了,所以通常不需要治疗。一旦水果被煮熟,这些症状通常也会消失。

揭开夏季过敏常见的一些误区,你就能享受到更多夏季的乐趣。

什么是过敏性疾病

过敏性疾病又称变态反应性疾病,是身体一种异常的免疫反应,由本来对人体无害的物质引发,对人体产生轻重不等的危害。导致过敏的物质,即过敏原,是大分子蛋白,没有蛋白就没有过敏。过敏性疾病可发生于各个年龄段的人群,有明显的遗传倾向和个体差异。

为什么会过敏

过敏性疾病发生的危险因素主要有遗传和环境因素。研究表明,过敏性疾病属于多基因遗传倾向的疾病,由两对以上基因共同作用造成,无显性和隐性之分,每对基因作用较小,但有积累效应。

父亲患此病,下一代患病概率约为40%;而母亲患此病,下一代患病的概率约为40%~60%;如父母均患此病,下一代的患病概率可达70%。过敏的遗传机制可能与表观遗传学有很大关系,遗传和环境两大因素相互作用促使过敏性疾病的发病。

关于夏季过敏的误区

1. 户外过敏只发生在春季和秋季?

事实上,初夏时空气中的花粉会导致打喷嚏、流鼻涕、流泪和发痒。霉菌孢子在夏天也会大量存在,特别是在湿度高的地区,会导致严重的过敏和哮喘症状。

2. 对氯过敏,就不能去游泳?

氯是一种常见的消毒剂,常用于游泳池以确保其安全。它也是一种刺激物,这意味着它不像你对食物或昆虫的过敏那样是一种真正的过敏。

根据美国过敏、哮喘和免疫学学院的研究,氯不会像真正的过敏那样引起危及生命的过敏反应。但它会导致皮疹和咳嗽,以及刺激眼睛和鼻子。

由于室内泳池的通风不足,游泳时氯的问题往往比室外泳池更严重。

3. 对蚊子过敏,所以需要待在室内?

蚊子是夏季的一大问题,但它们很少像蜜蜂、黄蜂和大黄蜂那样引起过敏反应。它们会在你被叮咬的地方引

孩子夏天痒不停 需排查荨麻疹

文 岳淑珍

夏天到了,很多妈妈发现自家宝宝身上长了很多皮疹,瘙痒剧烈,尤其到了晚上,宝宝哭闹不止,睡眠质量也差,半夜带去医院找医生一看,原来是得了丘疹性荨麻疹。

丘疹性荨麻疹又称为虫咬皮炎、急性单纯性痒疹,是日常生活中常见的一种过敏性皮肤病。皮损多表现为红色丘疹或风团性丘疹,呈椭圆形或纺锤形,中央有水疱或大疱,伴有瘙痒,数目不定,排列无规律。多见于婴幼儿和儿童,常发生于躯干、四肢,夏秋季多见。

该病具有发病率高、病情发展快、反复发作等特点。因其病情常反复发作,皮肤瘙痒剧烈,严重影响休息、睡眠,导致患者精神不安。过度搔抓、抓破皮肤还可导致继发感染。

患上丘疹性荨麻疹,应加强护理,注意个人及环境卫生,消灭臭虫、跳蚤、虱及其他昆虫。预防丘疹性荨麻疹,要勤换衣服、床单及枕套、沙发套等,进行清洗暴晒或必要时煮沸消毒,防止螨虫等生长。卧室经常通风,保持空气新鲜,保持干燥、整洁。

尽量少到杂草及花草茂盛处玩耍,不在草丛中坐卧休息。不接触宠物,尤其是小儿,避免和宠物玩耍,防止各种昆虫叮咬引起丘疹性荨麻疹。

对于过敏体质或反复发作作者及发病期间的患者,应避免食用含异种蛋白的食物,如羊肉、蟹、虾及油腻、辛辣、生冷、黏硬等刺激性食物,避免加重病情及痒感,宜清淡饮食,多吃新鲜蔬菜等。

不能搔抓皮肤,避免抓破皮肤引起感染,要勤剪指甲,尤其是孩子,要保持手及皮肤清洁卫生,勤洗手、勤洗澡、勤换清洁衣服。

关于过敏的用药常识

哪些过敏原容易引起过敏

1. 鱼虾

夏天食物品种繁多,鱼、虾、蟹为诱发过敏的食物,这些食物易引起皮肤红肿、皮疹、瘙痒、风团等症状。

2. 紫外线

在阳光下暴晒后,颈面部、手臂部、肩背部等外露皮肤出现红斑、水泡等,火烧般痒痛,数天后红斑和水肿消退,继以脱屑、蜕皮,并留下暂时性的色素沉着。

3. 螨虫

夏天天气炎热,空调是人们的最爱,殊不知空调里密布细菌,螨虫生长活跃,容易诱发过敏性鼻炎。

夏季过敏用药方案

夏季由于闷热、暴晒等原因,过敏性疾病发病也越发常见。对常见的过敏现象应掌握一些应对的用药方案,在过敏症状来袭时才不至于手足无措。

■ 缓解皮肤过敏

依巴斯汀片+复方甘草酸苷片+葡萄籽提取物胶囊
效用分析:依巴斯汀用于荨麻疹、湿疹、皮炎、皮肤瘙痒症等。

复方甘草酸苷可用于治疗湿疹、皮肤炎。
葡萄籽为医学界公认的最安全有效的抗过敏物质、抗氧化剂和紫外线吸收剂,功效显著而强大,可抑制诸如组织胺、5-羟色胺等炎症因子的合成和释放,排除血液中的炎性有毒物质,大大缓解皮肤各种炎症。

■ 对抗紫外线过敏

葡萄籽提取物胶囊+维生素C片+维生素E软胶囊

效用分析:葡萄籽提取物是天然的紫外线遮挡物,可以阻止紫外线对皮肤的损伤,保护肌肤免于紫外线的荼毒。此外,葡萄籽还能保护胶原蛋白。

维生素C可以美白肌肤,预防色斑形成。
维生素E可以祛斑抗衰老,淡化色斑。

■ 改善过敏性鼻炎

氯雷他定片+苍耳子鼻炎胶囊+葡萄籽提取物胶囊+维生素C片

效用分析:氯雷他定高效、作用持久,可有效缓解喷嚏、鼻塞、鼻痒等症状。

苍耳子鼻炎胶囊疏风,清肺热,通鼻窍,止头痛。用于过敏性鼻炎。

葡萄籽提取物能清除致敏元凶“自由基”,深入细胞从根本上抑制致敏因子“组胺”的释放,提高细胞对过敏源的耐受性,改善过敏体质。

维生素C作为一种强还原剂,可阻止自由基的产生,在体内能够抑制组胺的生成,改善毛细血管通透性,减少组织液的渗出,从而减轻流涕、喷嚏等过敏性鼻炎的症状。

当然,应对过敏除了用药外,日常防治也相当重要!
对于食物过敏,应少食油腻、刺激性食物,多吃维生素丰富的食物以增强机体免疫力。

对于紫外线过敏,应避免日光下久晒,可采取避光措施如戴太阳帽,涂抹防晒乳。

对于过敏性鼻炎,应减少和避免各种尘埃、花粉等刺激;日常多锻炼身体,增强自身免疫力。

(来源:综合自《保健时报》《大河健康报》人民网)

建党百年 七月主旋律献礼影片

今年7月暑期档承担起献礼重任。

从目前定档的十几部影片来看,7月1日有张颂文、黄轩等人领衔主演的《1921》,以及张颂文、李易峰、佟丽娅等人主演的《革命者》,7月9日有张涵予、朱亚文、李晨、易烱千玺等人主演的《中国医生》,7月30日有张艺谋和女儿张末联合执导的《狙击手》。

中间还有其他各家影视公司精心打造的各类型主旋律电影纷纷登场,从展现千年的传统工艺在历史长河中的流变与革新的非遗题材纪录电影《天工苏作》,到再现大学校园里永恒的青春与理想的纪录电影《大学》,多角度为7月电影注入了爱国红色基因。



《1921》

导演:黄建新、郑大圣
主演:黄轩、倪妮、王仁君、刘昊然
上映时间:7月1日

影片以时代“横截面”视角切入,聚焦发生在1921年前后的故事,重现百年前波澜壮阔的历史群像——1921年的上海,租界林立,局势剑拔弩张。13位来自五湖四海平均年龄仅28岁的热血青年们,突破国际国内各股势力的追踪和阻挠,克服重重困难,齐聚上海,召开中国共产党第一次全国代表大会,宣告中国共产党的成立。影片通过描绘百年前有志青年们不畏牺牲、救亡图存的精神,向观众阐述了中国共产党的成立,是历史与人民选择的必然。

在庆祝中国共产党成立100周年的重要时间节点上,《1921》对于营造和烘托良好的社会文化氛围、唱响主旋律能起到积极作用。这部凝聚了几百位中国电影人五年心血的匠心之作,在上影节首映时赢得先睹为快的观众尤其是年轻人热烈点赞,称其“是一部严肃鲜活、好看动人的党史,润物无声、引人入胜”。

《1921》除在中国公映,还将在英国、阿联酋多国公映。



《革命者》

导演:徐展雄
主演:张颂文、李易峰、佟丽娅
上映时间:7月1日

由管虎监制,徐展雄执导,梁静任总制片人的电影《革命者》,从多角度讲述李大钊及受其感召的各界仁人志士,传播马克思主义、创建中国共产党的革命历程。张颂文饰演中国共产主义运动先驱李大钊。李易峰、佟丽娅领衔主演,彭昱畅、韩庚、李九霄、白客、秦昊、于谦等特别出演。

在上世纪二十年代动荡乱局下,中国最早的马克思主义传播者李大钊,发出“进前而勿顾后,背黑暗而向光明”的呐喊,给一批批心存救国之志却身处迷雾不知何去何从的仁人志士照亮了前行的道路,在马克思主义的引领下让革命的星星微光照亮全中国。

作为献礼影片,《革命者》站在百年后的今天,重述百年前的历史,以符合新时代的审美样态、艺术观念及拍摄手法,对经典主旋律题材进行新鲜解读。在6月12日举行的上海国际电影节“微博电影之夜”上,《革命者》斩获“年度影响力影片”荣誉。



《中国医生》

导演:刘伟强
主演:张涵予、朱亚文、李晨、易烱千玺
上映时间:7月9日

电影《中国医生》根据新冠肺炎疫情防控斗争的真实事件改编,以武汉市金银潭医院为核心故事背景,同时兼顾武汉同济医院、武汉市肺科医院、武汉协和医院、武汉大学人民医院(湖北省人民医院)、火神山医院、方舱医院等兄弟单位,以武汉医护人员、全国各省市援鄂医疗队为物原型,全景式记录波澜壮阔、艰苦卓绝的抗疫斗争。

《中国医生》是博纳影业“中国胜利三部曲”的第一部作品,也荣获2021微博电影之夜年度影响力影片,虽经历过之前的撤档,但丝毫不影响观众对该影片的期待。

电影在《中国机长》原班人马的基础上,加入了更多明星演员。近日,该片放出了一支幕后花絮,名为“青春力量”,讲述了电影中青年演员们的台前幕后,“哪有什么白衣天使,不过是一群孩子,换了身衣服,学着前辈的样子,救治病人和死神抢人罢了……”《中国医生》充分展现了新时代广大“90后”“00后”中国青年的精神风貌。



《狙击手》

导演:张艺谋、张末
主演:张译、章宇、刘浩存
上映时间:7月30日

影片以抗美援朝战争中的“冷枪冷炮运动”为背景,讲述了一支志愿军狙击小队与美军之间殊死对决的英勇故事,体现了敌我力量悬殊的条件下中国志愿军毫不退缩、浴血奋战的革命精神。

《狙击手》是张艺谋、张末父女首部联合执导的电影,值得期待,从影三十多年来,张艺谋不断尝试不同的电影类型。《狙击手》是张艺谋首次挑战全战争场景电影,影片在长白山全冰雪实景拍摄,加之抗美援朝题材承载着厚重历史,拍摄难度可见一斑;其次影帝张译出演男一号,影片的品质有了保障;再次章宇与张艺谋首次合作能擦出何种火花值得期待。

不足之处在于:《狙击手》是张艺谋力捧刘浩存的第三部电影,刘浩存能否成为一个真正的影后“谋女郎”,就看观众是否对她产生审美疲劳。

编者按:

对于中国电影市场来说,暑假档是一个仅次于春节档、国庆档的热门档,而且暑假档最大的特点就是持续时间长,观众偏年轻化。比如,《战狼2》就是在暑假档创造了中国影史上票房最高纪录。

以往的暑假档,都是美国大片和青春校园题材、动画片占主要阵容,然而,近两年变样了,尤其今年更不一样。一是因为全球疫情原因,导致美国大片不能全球同期上映,错失了暑假档;二是因为今年是建党百年,暑假是主旋律献礼片的市场。

而近年来《我和我的祖国》《攀登者》《中国机长》等献礼片的口碑与票房的双丰收,使爱国题材与商业叙事的黏合成为可能,并且在随后的电影票房中也充分反映到了市场上,进一步验证了主旋律影片可以与商业成功并行不悖。

7月上映的这几部主旋律片,各有各的特色,目前大数据显示,《1921》热度最高,不过哪部影片将脱颖而出,最终还将由观众和市场决定。

各大平台公布悬疑剧名单 你最期待哪一部

近日,爱奇艺公布了最新一季将要上映的《迷雾剧场》片单,引发了观众们的无限期待。回想去年,《迷雾剧场》绝对称得上是现象级别,爆款频出,将国内的悬疑作品带领到了一个新的高度。

谁想,爱奇艺“迷雾剧场”还没来得及上剧,芒果TV反盗猎题材的悬疑剧《猎狼者》抢先开播,豆瓣开分8.2,先刷爆了观众的观剧体验,打响了《芒果季风》剧场悬疑剧的第一枪。

优酷随后也公布了今年的悬疑剧名单,近年来,国内高话题、高口碑的悬疑剧频出,积累了一大批爱好者,本期就给大家说说今年有哪些悬疑剧值得期待吧!



《猎狼者》

导演:曹盾、高翔
主演:秦昊、尹昉、黄子星
播出平台:湖南卫视、芒果TV

戍边二十年的两名森林公安在执行任务中与偷猎团伙进行殊死搏杀,一名牺牲,另一名身负重伤,偷猎者下落不明。五年后,魏疆选择做一名护林员继续守护新疆。新兵秦川来到保护区,机缘巧合下魏疆成了秦川的老师,带领秦川踏上了巡逻之路。面对穷凶极恶的偷猎团伙、嗜血凶残的狼群,两人数次徘徊在生死边缘,却依然无畏前行。

作为芒果《季风剧场》的第一部作品,《猎狼者》自上线以来便广受好评,真刀真枪上阵的打斗戏,全实景拍摄,极具冲击力的镜头,加上演员精湛的演技,可以看出平台打造爆款好剧的野心。可惜后期剧情有点崩,秦昊终究没能复制《隐秘的角落》的辉煌。



《逆光者》

导演:余庆
主演:彭冠英、张雨剑
播出平台:芒果TV

改编自金十四钗的小说《在黑暗中》,是个悬疑刑侦故事。

失去至亲的谢岚山(彭冠英饰)和沈流飞(张雨剑饰)在警察学院期间建立了浓厚的情感,两人誓言要成为优秀的禁毒警察。然而,一起贩毒案件将两人意外的卷入其中,谢岚山以卧底身份加入“逆行行动”中,并成为大毒枭穆昆的左臂右膀。沈流飞则顺利毕业成为一名禁毒警察。若干年后,两人再度重逢,沈流飞却震惊地发现谢岚山不仅失去了记忆,还接受过心脏移植手术。



《八角亭迷雾》

导演:王小帅
主演:段奕宏、郝蕾、祖峰、吴越
播出平台:爱奇艺

十七年前,玄家小妹玄珍离奇被杀,案件搁置多年,不知真凶是何人。玄珍的双胞胎姐姐玄珠远走他乡。十七年后,小镇的又一宗凶杀案与玄家扯上关系,玄珍的哥哥玄梁成了嫌疑人对象,玄母命悬一线,四分五裂的家人在故乡重聚。随着旧案真相渐渐浮出水面,备受煎熬的兄妹多年矛盾也终于再次爆发。

这部12集短剧,融入了悬疑、家庭、青春的类型元素,将家庭矛盾,情感转变,人性思考,放进一个更有张力的发挥空间。

家庭悬疑剧《八角亭迷雾》是著名导演王小帅担任总导演总编剧的首部网剧。该剧的演员配置堪称“神仙阵容”,最为惊喜的是,实力演技派段奕宏、郝蕾时隔十五年再度合作。



《淘金》

导演:蒋卓原
主演:廖凡、陈飞宇、王铮
播出平台:爱奇艺

近日,爱奇艺《迷雾剧场》播出的《淘金》曝光了先导预告,据悉,该剧会在具有神秘色彩的西南密林取景拍摄,是国内首部以“淘金”题材为切入点的悬疑剧集。该剧改编自作家来耳创作的小说《1986淘金惊魂》,讲述了家庭突变的肄业大学生保金走上淘金新手之路,与一众淘金客共同上演发生在新疆阿尔泰山区淘金客的故事。

影帝廖凡的加盟让《淘金》的含金量增加了很多,因谍战悬疑剧《伪装者》被观众所熟知的反派角色王铮此前多以正能量军人形象出现在荧幕上,这次饰演反派杜毛也是驾轻就熟。

《胆小鬼》

导演:张晓波
主演:欧豪、王砚辉、王玉雯、周依然
播出平台:优酷

《胆小鬼》改编自郑执的长篇小说《生吞》,讲述十七岁少女黄姝惨遭奸杀,被弃尸于一幢烂尾楼前的雪坑。大雪覆盖了胴体也掩盖了重要线索,作案手法和动机成谜。十年后,又一具少女尸体被剥光衣服丢进雪坑,作案手段完全复刻,可昔日重大嫌疑人却早已去世,追查此案的老刑警冯国金再次坠入迷雾。

这部小说能影视化很有难度,好在编剧是原著作者郑执,作为原作者把控剧版的故事线,应该可以放心。

《法医秦明之无声的证词》

导演:彭柯
主演:张雨剑、周雨彤
播出平台:芒果TV

讲述资深法医再度挑战最复杂的凶案与最险恶的人性的故事,并且还牵扯出秦明十五年前曾经经历过的凶杀案,模仿犯案、连环杀人案,是个非常烧脑悬疑的法医刑侦剧。

目前《法医秦明》系列翻拍的影视作品已经有好多,但这个IP依然是大家的心头好,导演彭柯表示这部剧将会颠覆于其他法医秦明系列,着重刻画电影级别的色调质感。

《谁是凶手》

导演:孙皓
主演:赵丽颖、董子健、肖央
播出平台:爱奇艺

这是爱奇艺《迷雾剧场》推出的12集悬疑短剧集,讲述了一起真相尘封了十六年之久的连环凶案,而与这宗悬案有着千丝万缕联系的人们则都各自怀有着不可告人的秘密。

赵丽颖在剧中扮演的心理医生沈雨大概率上是一个亦正亦邪的角色,因此,此次这个角色极有可能会为赵丽颖带来全新的演技突破,外加与肖央、董子健这两位实力派男演员搭档,想必作品的最终效果会呈现出火花四溅的激烈。

《致命愿望》

导演:杨苗
主演:冯绍峰、文淇、范丞丞、郭子凡
播出平台:爱奇艺

讲述一款名叫Wisher的APP,只要向它许下愿望,完成随机分配的简单任务,你的愿望便能实现。许多大学生没有经住诱惑,如同与魔鬼签约一般,最终成了欲望控制下的多米诺骨牌。从整体剧情来看,故事兼具现代感和科技感。

这部剧也是爱奇艺《迷雾剧场》推出的12集悬疑短剧集之一,除了冯绍峰之外,还找来金马最佳女配文淇、人气偶像范丞丞,主演卡司可以说是实力与人气兼具,让这部剧获得高关注。

湖北省第十六届中老年人才艺大赛 优秀作品展在汉举办首展

由湖北省卫生健康委员会、中共湖北省委老干部局、湖北省民政厅、湖北省文化和旅游厅、湖北广播电视台联合主办，中国人寿保险股份有限公司湖北省分公司协办的湖北省第十六届中老年人才艺大赛优秀作品展将于7月1日在武汉举办首展。

本届大赛以“热烈庆祝中国共产党百年华诞、衷心祝福伟大的祖国繁荣昌盛”为主题，历时三个多月，得到了全省广大中老年朋友的积极响应和社会各界的大力支持，全省共有2471人5381件作品参加大赛，涌现出一大批庆祝中国共产党成立100周年的优秀作品。

经过专家一个多月严格细致的审核推荐，本届大赛共评选出400幅优秀作品，其中诗词、书法、绘画、摄影作品各100幅。全省中老年人以诗书画影的艺术形

式，展示中国共产党成立100周年以来所取得的伟大成就，讴歌在中国共产党的领导下新中国翻天覆地的历史巨变，抒发学党史、感党恩、跟党走、跟党走的精神文化需求，让他们更加深切地感受到中国共产党百年征程波澜壮阔、百年初心历久弥坚，深刻地理解中国共产党为了人民幸福和民族复兴所付出的一切努力、进行的一切斗争、作出的一切牺牲的重大历史意义！

本届大赛的成功举办，较好地满足了全省广大中老年人抒发感恩优越的社会主义制度、感恩中国共产党的正确领导，弘扬伟大爱国情怀的精神文化需求，让他们更加深切地感受到中国共产党百年征程波澜壮阔、百年初心历久弥坚，深刻地理解中国共产党为了人民幸福和民族复兴所付出的一切努力、进行的一切斗争、作出的一切牺牲的重大历史意义！



同时，本届大赛的参赛人数比往年进一步增加，作品质量进一步提升，充分展现了全省中老年朋友拥护爱戴中国共产党的爱国热情和积极向上的精神风貌。

据悉，本届大赛首展时间共6天，展览地点在武汉市水果湖洪山礼堂。首展结束以后，优秀作品巡回展览将于7月-10月继续在湖北省各市州开展。

诗书画影庆建党百年 ——专访湖北省卫生健康委老龄健康处副处长、三级调研员胡光普

记者：请谈谈今年的中老年人才艺大赛的主题要求。

胡光普：2021年是中国共产党成立100周年。1921年，中共一大在上海召开，标志着中国共产党正式成立，星星之火可以燎原，建党初期仅仅只有几十人的组织，发展到了现在全国九千多万共产党员，100年的风雨征程，多少革命先烈抛头颅洒热血，多少仁人志士在困难与坎坷中经受住考验，中国共产党人始终不忘初心，砥砺前行，带领全国人民取得了举世瞩目的伟大成就，走上了富强之路、幸福之路！这些巨大的成就和变化，全省广大中老年人亲身经历，亲眼见证，大家纷纷要求以诗书画影的形式庆祝中国共产党成立百年华诞，抒发他们热爱中国共产党、热爱优越的社会主义制度，坚定朝着第二个百年奋斗目标开启新征程的决心和信心。为此，2021年3月至6月，省卫生健康委、省委老干部局、省民政厅、省文化和旅游厅、湖北广播电视台联合举办了湖北省第十六届中老年人才艺大赛，主题是“热烈庆祝中国共产党百年华诞、衷心祝福伟大的祖国繁荣昌盛”，通过大赛为中老年朋友们搭建平台，满足他们展示中国共产党取得的伟大成就，讴歌新中国翻天覆地的历史巨变，抒发学党史、感党恩、跟党走的精神文化需求。

记者：请谈谈本届大赛的开展情况。

胡光普：本届大赛历时3个月，经过各地层层审核推荐，全省共有2471人5381件作品参加大赛，其中629人1893件作品



参加诗词比赛，995人1230件作品参加书法比赛，418人472件作品参加绘画比赛，429人1786件作品参加摄影比赛，涌现出一大批庆祝中国共产党成立百年华诞的优秀作品。经过省级专家近一个月严格、细致的评审，湖北省第十六届中老年人才艺大赛共评选出400件优秀作品，其中诗词、书法、绘画、摄影作品各100件。全省中老年人用100首诗词、100幅书法、100件绘画、100张摄影优秀作品向中国共产党100华诞祝贺、致敬、献礼！武汉市卫生健康委等6个单位获得本届大赛优秀组织奖，襄阳市老龄产业协会等10个单位被评为优秀承办单位。

记者：请谈谈本届大赛的特色和亮点。

胡光普：本届大赛的特色和亮点主要表现在三个方面。一是参赛人员进一步增加，作品质量进一步提升，中老年人和涉老组织参赛的热情进一步高涨。比如今年的诗词作品，读起来让人心潮澎湃、斗志昂扬，书法、绘画、摄影作品让人思绪万千、流连忘返！襄阳市今年的参赛人员达到了440人，咸宁市参赛人员达到了340人等，各地参赛人数与往年相比都有一定的增加。二是比赛要求进一步规范，今年诗词类比赛要求每位作者的参赛作品不超过3首（章），摄影类比赛要求每位作者参赛作品不超过3幅，尤其是书法和绘画作品，明确要求作品尺寸为四尺斗方。之所以如此规范参赛作品的数量和尺寸要求，主要是为了避免出现重复投稿、规格

不统一等问题，便于对作品优中选优，便于对作品进行拍摄、保管、展览和宣传等。三是奖项名额进一步增加，今年我们增加了优秀承办单位奖项，对各地大赛优秀承办单位的辛勤付出给予肯定，同时公布了各市、州、直管市和神农架林区的参赛情况和获奖情况，以提高各地组织参加大赛活动的积极性。

记者：请谈谈下一步巡展工作的安排情况。

胡光普：今年的展览形式更加多样，比如7月1日在洪山礼堂举办的首展活动，我们在广场展览诗词作品，同时现场布置了一些鲜花，两边是广告宣传大屏，在热烈庆祝中国共产党成立百年华诞的特殊节日里，进一步增强了庄重而欢乐的气氛。书法、绘画、摄影作品室内展览集中在洪山礼堂二展厅，这样安排更加便于群众观展和疫情防控。今年的市州巡展，我们初步计划到7个市州举办展览活动，同时有送展进基层的工作计划，即在部分县（市、区）举办巡展活动。通过举办巡展活动，让本届大赛的优秀作品来源于群众，服务于群众，让人民群众通过这些优秀的诗词、书法、绘画、摄影作品，感受到中国共产党领导下的新中国取得的巨大成就，感受到今天幸福生活的巨大变化，衷心拥护和爱戴我们伟大的党、伟大的祖国，进一步增强四个意识，坚定四个自信，做到两个维护，为实现中华民族伟大复兴的中国梦而不懈奋斗！