

4月,国家重点工程——拉林铁路,全线进入静态验收阶段,预计6月底正式开通运营! 彼时西藏也正进入最美季节。让人望眼欲穿的拉林铁路,连接了西藏两大主要城市拉萨和林芝。这个夏天,让我们——

坐上动车去拉萨

文 | 晓芙

起于拉萨,经过山南,终于林芝,拉林铁路是西藏首条电气化铁路,也是川藏铁路中重要的一节。它的通车意味着,今年夏天,就可以从拉萨坐上动车往返林芝了! 全程耗时从20多个小时缩短到3小时左右,结束了林芝、山南不通火车的历史。而最重要的是,沿途435.5公里美景,想看就看! 简直激动到泪流满面!

这是中国又一条奇迹天路。拉林铁路蜿蜒于平均海拔3300米的青藏高原,穿过雅鲁藏布江的缝合带,这里是印欧板块与欧亚板块的交界处,地壳运动频繁,各种断裂、崩塌、滑坡、泥石流、岩爆现象时有发生。许多山体存在冰碛层,甚至存在高达76℃的高温水,如此诡异的地形绝无仅有,修建高铁的技术难度,也堪称世界级。为此,铁路工人们建了120座桥梁、凿通了47座隧道,先后9次跨过雅鲁藏布江……13万人次的齐心协力,硬生生将拉林铁路给贯通了。这是铁路历史上第一次穿越喜马拉雅山脉、念青唐古拉山脉。

这也是西藏颜值最高的铁路! 它从“日光城”拉萨,途经西藏最后的秘境山南,到“雪域小江南”林芝的神奇天路。一路上,雪山、森林、河流、湿地、藏寨、农田、草原,所有你能想象到的高原美景,都能在车上透过车窗看到,随便选择一个站点下车,你都将走进一幅壮丽的高原画卷!

这是一条升级版的川藏景观线。未来,拉林铁路会继续向东延伸到成都,连接川藏铁路,坐火车进藏,无需再绕行青海,一路翻山越岭,从四川盆地,跨越横断山脉、青藏高原,最后到达拉萨。

拉林铁路,站站皆天堂。

| 拉萨市 | 此生必去一次的圣域之城



拉萨,一个很治愈的地方,纵使进藏前内心都多急躁,但一到拉萨,就不由自主地慢了下来。在这里,无论是在大昭寺八廓街转经,还是在仙足岛、布达拉宫广场晒太阳;无论是去纳木错看风景,还是无所事事地流浪在拉萨的街头;你都会满心欢喜。这里,没有尘世的烦扰,有的只是赏不完的蓝天白云、雪山经幡。

| 山南市贡嘎县 | 西藏的空中门户

位于山南市的贡嘎县,是西藏的空中门户,这座人口只有5万的小县城却是西



藏极为重要的地方:拉萨贡嘎机场在这里、雅鲁藏布江流经这里……

这里不仅有西藏四大神山之一的曲果日山,还有西藏“八大古镇”之一的杰德秀镇;还有雅鲁藏布江水葬台、雅江河谷、夏珠林寺、岗巴拉山等,每年都有络绎不绝的国内外游客为它而来。

| 山南市扎囊县 | 一半粮仓一半沙漠



扎囊,藏语意为“刺树沟内,山桃林中”,地处西藏中南部、雅鲁藏布江中游。这是一个很特别的地方,它被雅鲁藏布江从中间一分为二,一边沃野千里,被人称做西藏粮仓,拥有西藏历史最早的“土豪宅”——朗赛林庄园;一边则饱经风沙,成为了世界级沙漠景观——扎囊县国家沙漠公园。而在桑耶镇,西藏历史上第一座剃度僧人出家的寺院——桑耶寺与朗赛林庄园隔江相望。

| 山南市泽当镇 | 神山环拥的绝美小镇



泽当镇地处雅砻河与雅鲁藏布江的交汇处,海拔3551米,是山南市和乃东区政治、经济、文化和交通的中心,周围被高

山环绕,东面有贡布日神山,西面是西扎山,南面是岗底斯山脉。这里不仅是西藏唯一的国家级风景名胜区——雅砻河风景名胜区的中心,还有西藏历史上第一座宫殿——雍布拉克。如今,雍布拉克虽然已经破败,但昔日虎踞龙盘,雄伟壮丽之势依然可辨。

| 山南市桑日县 | 坐拥西藏第二大峡谷



桑日藏语意为“铜山”之意,因矿产丰富而得名。桑日县“两山夹一江”的特殊地理位置,造就了神奇迷人的自然景观。这里有西藏第二大峡谷——达古峡谷,有“财主百龙之王”居住的神湖——思金拉错,有马鹿自然保护区、贡德林草原、沃卡地区等,名胜古迹有丹萨梯寺、曲龙寺、鲁定颇章和鲁定林卡等。

| 山南市加查县 | 能看到前世今生的神湖

加查藏语意为“汉盐”,相传文成公主路过此地时,把一块盐放在一个洞里,从此洞里就流出了盐水,故得此名。加查名

气虽然不大,但却身怀宝藏:比如传说中能看到前世今生的神湖——拉姆拉错,就在加查;人称神仙居住地、驴友最爱户外天堂——那玉河谷,也在加查;西藏必去的景点之一——琼果杰寺,也在加查。

| 林芝市朗县 | 雪山湖泊美得令人惊喜

朗县,藏语意为“光明吉祥”,它虽然不大,却常常让人感到惊喜:这里有藏东环线上的唯一冰川勃勃朗冰川。

| 林芝市米林县 | 山美水美的宝藏天堂



米林,藏东南的一块宝地,位于雅鲁藏布江中游、念青唐古拉山与喜玛拉雅山之间的河谷地带,平均海拔3700米。得天独厚的地理位置,众多的山川河流,复杂的地形地貌,构成了绝美的风光。

| 林芝市米林县岗嘎村 | 宛如童话般的存在

岗嘎站位于米林县羌纳乡岗嘎村,雅鲁藏布江从这里蜿蜒而过,滋养着这个美丽的村庄。漫步林间,苍松翠柏赏心悦目,白云与雪山缠绵,美轮美奂宛如童话。

| 林芝站 | 西藏“小江南”

这里是西藏海拔最低的地方,雪山牧场湖泊村寨,一派田园风光,仿佛回到了江南。这个隐藏于雪域高原上的世外桃源,抬头就是名胜雪山,低头就是炊烟人家。你可以去鲁朗小镇小住,也可以去等一次日照金山,或是去吃一顿香喷喷的石锅鸡,哪怕一生只去一次,都已荣幸之至。

如果说错过了拉萨,就错过了最风情万种的西藏;错过了林芝,就错过了最绮丽的西藏;那么,错过了拉林铁路,你就错过了西藏颜值最高、最壮观、最伟大的天路!



写给妈妈们的健康书

五月的第一个节日是母亲节，在母亲节即将到来的日子，这份女性健康书写给不同年龄段的妈妈们，祝天下母亲：节日快乐，身体健康。

职场妈妈：预防甲状腺疾病

职场妈妈的压力大，一边带娃一边工作，是甲状腺疾病的高发人群。患有轻度甲减的女性，可能并没有什么症状，但如果不接受治疗，病情可能进一步发展，严重的会导致心脏疾病，甚至引发昏迷。

健康建议：精神因素对内分泌影响较大，因而保持乐观有助预防甲状腺疾病。20岁以上，尤其是精神压力大的女性、有家族甲状腺病史的高发人群，每年应该到正规医院进行体检。

新手妈妈：担心乳腺炎

急性乳腺炎是致病菌侵入乳腺，并在其中生长繁殖引起的乳腺急性化脓性感染，哺乳期女性尤其是初产妇很多见。由于新妈妈在哺乳时，乳头清洁不干净或乳头破损，细菌可能趁机侵入，引发感染。

健康建议：预防乳腺炎，早期按摩和吸乳是关键。哺乳期要保持乳头清洁，常用温水清洗乳头，定时哺乳，每次尽可能将乳汁排空。饮食宜清淡。

大龄妈妈：注意子宫肌瘤

子宫肌瘤是常见的良性肿瘤，好发于育龄期女性，40岁为高发期，表现为下腹疼痛、月经量增多、经期延长等。

健康建议：随着二胎政策的实施，不少大龄妈妈准备要二胎。如果在怀孕的同时发现患有子宫肌瘤，可遵医嘱保胎，按时产检。为避免生产风险，预产期前几日最好入院待产。子宫肌瘤与长期大量雌激素刺激有关。此外，家族遗传、年龄、染色体突变也是诱发原因。如无明显



症状，且无恶变征象，可定期随诊观察。

更年期妈妈：多给一些关爱

40-50岁的妈妈们开始出现更年期综合征：记忆力衰退、无故心情烦躁、多汗及失眠等。更年期出现的根本原因是由于生理性或病理性的卵巢功能衰退，卵巢分泌的雌激素减少。

缓解更年期症状，除了身体调理，更重要的是精神调节：

- 1. 广交谊，及时宣泄不良情绪** 将心中的不愉快告诉你的朋友、家人或同事，以便得到他们的同情、理解、开导和安慰。
- 2. 多宽容，保持乐观情绪** 这样你不会苛责自己，也不会因他人的错误而惩罚自己，更不会让你患得患失。
- 3. 劳逸结合，加强体育锻炼** 更年期的妈妈可以多拓展自己的爱好，如读书、画画等。另外，抽空外出旅游，多运动都有益于身心健康。

中老年妈妈：注意补钙

女性骨质疏松症是一种与衰老有关的常见病，由于雌激素缺乏导致骨量减少及骨组织结构变化，使骨脆性增多易于骨折、骨骼变形，甚至危害生命。

健康建议：

- 1. 筛查骨密度** 55岁后应定期筛查骨密度。根据检测结果，遵医嘱进行调理，必要时药物治疗。
- 2. 补钙** 适量钙摄入对获得骨峰量及保持骨骼健康是非常必要的。对更年期妈妈推荐的每天钙摄入量为1000~1500mg元素钙。
- 3. 多晒太阳，补充维生素D** 骨质疏松患者的负钙平衡的原因之一是由于肠道钙吸收障碍。如果缺乏维生素D，即使食物中含钙量多，也很难吸收。

所有妈妈：定期筛查宫颈疾病

女性开始性生活后，特别是生育之后，宫颈疾病高发。如：宫颈柱状上皮异常（宫颈糜烂）、HPV病毒感染等，最严重的是宫颈癌。在育龄女性中，高危型HPV感染患者，在宫颈鳞柱交界区持续感染时，容易发生癌前病变和宫颈癌，定期筛查非常有必要。

美国妇产科医师学会（ACOG）宫颈癌筛查指南：

- <21岁 无需筛查；
- 21-29岁 每3年1次细胞学检查；
- 30-65岁 每5年1次HPV和细胞学联合检查；也可以采用每3年1次细胞学检查，不推荐仅行HPV检测；
- >65岁 如果之前充分的筛查结果呈

阴性，无需继续筛查；有CIN2，CIN3，或原位腺癌的患者应继续进行筛查，从CIN2，CIN3，或原位腺癌的自发消退或适当治疗后算起共筛查20年；

注意：初次性交年龄过早的女性，建议提前进行初筛。若是高危人群，筛查间隔时间最好是半年到每年一次。

所有妈妈：每月自检乳房健康

所有妈妈都应该做乳房自检。根据WHO建议，已经将乳房自检的年龄提前到15岁。乳腺癌是威胁我国女性健康的第一恶性肿瘤，乳房自检则能早期发现乳腺疾病。

当发现有以下信号就应引起重视，及时就医：乳房无痛性肿块；乳腺外形改变，可见肿块处皮肤隆起，有的局部皮肤呈橘皮状，甚至水肿、变色；乳头或乳晕部位发生溃疡，经久不愈；乳房皮肤凹陷。

对镜自检法：首先面对镜子，两手叉腰，观察乳房的外形；然后再将双臂高举过头，仔细观察两侧乳房的形状、轮廓有无变化；乳房皮肤有无红肿、皮疹、浅静脉曲张、皮肤皱褶、橘皮样改变等异常；观察乳头是否在同一水平线上，是否有抬高、回缩、凹陷，有无异常分泌物自乳头溢出，乳晕颜色是否有改变；最后，放下两臂，双手叉腰，两肘努力向后，使胸部肌肉绷紧，观察两侧乳房是否等高、对称，乳头、乳晕和皮肤有无异常。

平卧触摸法：A、先取仰卧位，右臂高举过头，并在右肩下垫一小枕头，使右侧乳房变平；B、然后将左手四指并拢，用指端掌面触诊检查乳房各部位是否有肿块或其他变化；C、还应该检查腋窝和锁骨上窝，看相应淋巴结是否有异常。

淋浴检查法：淋浴时，因皮肤湿润更容易发现乳房问题；方法是用一手指指端掌面慢慢滑动，仔细检查乳房的各个部位；当然，自我检查代替不了专科医生的检查，在有明显不适感、自我检查发现乳房部或腋窝部有变化而不能确定为何病变时，应上医院就诊，在医生的指导下进行专科检查。（来源：《保健时报》）

别让生活中的“坏习惯”影响身体健康

1. 做菜时请打开油烟机

我国肺癌患者中女性占据的比例也很大，很多人会奇怪我国女性吸烟人数比例比较少，为什么患肺癌比例高？主要原因是，女性有时候在被迫吸二手烟，而且做饭的油烟对女性伤害也很大，所以在做饭的时候打开油烟机可以减少伤害。

2. 少吃高盐食物

很多妈妈在做菜的时候喜欢放很多盐，觉得这样做菜味道较好。但是高盐饮

食会引起高血压等心脑血管疾病，尤其是家族中有遗传高血压的，一定要控盐。根据中国居民营养膳食指南，我们每人每天吃盐应该不超过6克。

3. 生气最容易生病

很多人说乳腺癌都是生气得的，其实消极心理是所有疾病的根源。生气，会让人体的内分泌紊乱，进而导致机体免疫功能下降，这时候最容易遭受病原体入侵。尤其是内源性疾病，比如癌症，会促进癌

细胞的增长和扩散。

4. 每周吃2~3次深海鱼

随着年龄增大，妈妈们的记忆力都会有所下降，心脏病的风险也会增加。像沙丁鱼、三文鱼、金枪鱼等都富含欧米伽3不饱和脂肪酸，对脑力和心脏都会起到很好的作用，而且能够防止女性抑郁。

5. 预防骨质疏松

人在40岁之后，人体内的氨糖会逐渐下降，容易导致骨质疏松。除了常吃绿叶

菜，奶制品和豆制品中也富含钙元素，同时应该增加优质蛋白鱼肉蛋奶，多去晒太阳，促进钙吸收。

6. 多补充益生菌

人体内菌群平衡，有利于保持健康的身体。科学证实，补充有益菌可以帮助人体降低心脏病、糖尿病、脑卒中等风险。尤其是脆弱拟杆菌BF839，它是源于人体无毒副作用的菌株，能够帮助人体预防疾病。（来源：《现代健康报》）

甲状腺结节会自动消失吗？

专家：甲状腺结节不会自愈，及时控制很重要

文 | 王晓伟

最近几年，大家的健康意识越来越强，对体检的重视程度也越来越高，很多人在体检中查出了甲状腺结节。对于甲状腺结节，患者总有很多的疑问。其中，由于甲状腺结节大都是良性的，不需要采取特殊的治疗措施，所以许多患者认为甲状腺结节会自愈，真的是这样吗？

甲状腺结节不会自动消失

甲状腺是人体的内分泌器官，平时没有做好甲状腺的保暖工作、经常性熬夜、经常性情绪不稳等都可能诱发甲状腺结节。

研究发现，95%左右的甲状腺结节是良性的，恶化概率不高，部分患者会有脖子凸起的症状，部分患者可能什么症状都没有。但没有症状不代表不用在意，小的结节也会有钙化、边界不清等恶变的情况。因此，只要查出结节，就应该引起重视。

至于“甲状腺结节会不会自动消失”这个问题，它的答案并不尽如人意，因为甲状腺一旦长了结节是不会自己消失的。如果没有对甲状腺结节进行干预，它可能会越长越大，甚至恶化。其中，男性甲状腺结节患者结节恶化的概率会比女性高。

查出甲状腺结节及时控制很重要

查出甲状腺结节时，建议及时进行治疗，改善饮食和生活习惯，必要时进行相应治疗。

甲状腺结节的出现可能是碘元素摄入过多所致，也可能是碘元素摄入过少所致，患者应结合自身的情况来减少或增加碘元素的摄入，可抑制结节的生长。同时，建议大家少吃或不吃油腻食物、辛辣刺激食物。油腻的食物吃得过多会增加甲状腺负担，且也很容易导致肥胖。辛辣

刺激性的食物不仅会刺激肠胃黏膜，还可能会导致内分泌紊乱，不利于结节的控制。保持良好饮食习惯，可减少对甲状腺的伤害。

甲状腺结节患者还应避免劳累，注意劳逸结合，否则会增加甲状腺负担。平时要保持充足睡眠，如果经常性地熬夜，可能会导致内分泌紊乱，刺激甲状腺，导致结节越长越大。还要远离烟酒。生活中不少人喜欢抽烟喝酒，这样的行为只会推动结节生长，对疾病的治愈非常不利。

此外，保持一个好心态对甲状腺结节患者来说也非常重要。有研究发现，甲状腺结节的出现多和情绪有关，长期处于负面情绪当中的人，患甲状腺结节的风险较高。若是已经患有结节，情绪不稳导致内分泌失衡，会加重结节症状。保持愉悦心情，才能抑制结节的生长。

（来源：《大河健康报》）



春季“烂嘴角” 吃点黄豆芽

每到春季，一些人就好发口唇干裂、口腔溃疡，这很可能是膳食中缺少维生素B2的缘故。因此，春季不妨吃点黄豆芽。

因为黄豆芽不仅富含维生素B2，还富含维生素C和一种名为干扰素诱生剂物质，干扰素与维生素C能增强机体免疫力。因此，吃黄豆芽不仅能防控口腔溃疡，还能增强人的抗病能力。

“闪腰” 腰椎健康在预警

文 | 毛森

“闪腰”是人们经常遇到的问题，医学上称为腰扭伤，多发生于老年人、高强度的劳动者、久坐的办公族等。其实，“闪腰”是身体的一种警报，提醒大家该注意腰椎健康了。该病的本质是腰椎的退变，包括椎间盘、韧带、小关节、滑膜和

肌肉的问题。

不同年龄阶段，“闪腰”的本质可能不同，年轻人要考虑解剖结构是否有异常，中年人要考虑椎间盘的问题，老年人要排除腰椎的骨折。

一旦“闪了腰”，首先应该做的是腰椎

制动，佩戴具有支撑作用的医用护腰，然后及时就医。“闪腰”后，疼痛较轻微的情况下，可以先卧硬板床休息，来缓解疼痛。但仍需通过专业医生来判断“闪腰”的根本原因，指导治疗和预防再次发作。

（来源：《保健时报》）

拔牙后“脸肿” 该冷敷还是热敷？

很多人拔牙后会出现“脸肿”，那么该热敷还是冷敷呢？

专家介绍，拔牙后“脸肿”主要的原因是麻醉和拔牙创伤。麻醉时，注射针头容易刺破血管引起组织内出血，特别是进行较深部的注射麻醉时，很容易刺破血管形成血肿，造成面部肿胀。拔牙造成的创伤也容易导致面部肿胀。拔牙会在牙槽窝、牙周留下小创口，有创口就会流血、渗出，而有渗出就会有肿胀。

专家表示，要回答“拔牙后‘脸肿’该冷敷还是热敷”这个问题，首先要搞清楚肿胀的发生过程。不管是麻醉针刺造成的面部肿胀，还是拔牙创伤造成的面部创伤，早期都是创口的血液、组织液渗出。一般渗出发生在创伤后1天~2天。面部由于血运丰富，更容易出血渗出，出现肿胀。而3天~4天后，创伤部位不再有渗出，机体开始吸收渗出物。因此，拔牙后到底该冷敷还是热敷，在不同的时间段是不一样的。

术后1天~2天属于渗出期，这时候应采取冷敷以收缩血管，可以减少组织渗出、减轻肿胀。术后3天~4天属于吸收期，此时应该热敷以扩张血管，加速渗出的吸收。

总之，血液循环就好比是“物流公司”，创伤的早期需要通过冷敷减缓它的运转，进而减少渗出、减轻肿胀；而在创伤恢复期，需要通过热敷加速它的运转，以加快渗出吸收，促进面部肿胀消退。

专家提醒，不仅仅是拔牙，对于其他创伤造成的肿胀，应采取同样的处理原则。

（来源：《家庭医生报》）

高血压患者大多不适合进补

文 | 孙倩文

中医里补气的美食、药材，多数有升压效果。人参、鹿茸……药店里最抢眼的海报和陈列品，大多都与补药有关。上了年纪的朋友相聚谈起养生，谈的也往往是“吃什么能补补身”，可是，真的人人都适合进补吗？专家指出：高血压患者大部分都不适合服用补益类的中药。

高血压患者的证型多数是阴虚火旺、肝肾阴虚、肝阳上亢，吃人参、党参、黄芪等补益气血的中药材，不但对病情无益，反而火上浇油，可能诱发血压上升甚至心脑血管意外。中医里有补气作用的食物、药材，多数都有升压的效果。而实际上，高血压患者本身很少属于气虚、阳虚型。对于本身就存在肥胖和高血压的患者来说，用“补”法还不如用“泻”法。

一般来说，天麻、女贞子等滋养肝肾的中药材，比较适合高血压患者调养身体。高血压患者在春季可以服用天麻炖鱼头汤、土茯苓炖甲鱼汤等，注意不要太咸。专家建议，最好咨询中医师，根据个人的体质和病情来选择调理身体的中药材。



专家提醒，高血压患者要注意预防流感，感染流感后，血压升高、心率加快，心脏负荷增加，有可能加重基础病，而且，病毒感染还可能合并细菌感染，靠老人自身免疫力很难抵抗。感冒后服用中药，要注

意区分感冒症状是寒象还是热象。如果是畏寒怕冷、流清鼻涕等寒象表现，可以服用一些温性的中草药，而不适合服用维C银翘片等清热解毒类感冒药。

（来源：《广州日报》）

四月多档综艺定档,快来领你爱看的

4月2日《向往的生活5》官方账号宣布第5季将于4月份下旬播出,《妻子的浪漫旅行》定档4月7日播,腾讯新综艺《恰好是少年》定在了4月11日播出,还有《奔跑吧9》也定了播出时间,在经过了一年第一季度的沉寂之后,第二季度综艺节目亮点颇多,而且都是王牌节目。



《恰好是少年》

播出平台:腾讯
播出时间:4月11日

《恰好是少年》是由腾讯视频推出的一档聚焦原生友情的真人秀,共8期,由董子健、刘昊然、王俊凯担任常驻嘉宾。节目通过真实记录三位艺人实现心愿旅途的过程,展开一场原色少年放飞计划。

自开播以来,董子健、刘昊然、王俊凯住酒店、睡帐篷、泡温泉、享受美食、开汽车,显得轻松自由,这次的综艺节目显示,导演组真的是放开手脚,毫无安排的迹象。节目给予三位少年全程自驾,独立规划旅行的机会,在彼此陪伴中享受一个无脚本设定的自主假期。记录了少年们在川西、云南、海南三段路线中自由驰骋的姿态,真实呈现年轻人之间的友谊和所聊所想。



《妈呀你真好看》

播出平台:湖南卫视、芒果TV
播出时间:4月17日

近几年芒果台凭借家长里短观察类综艺系列开辟了综艺节目新阵地,从谈恋爱的《女儿们的恋爱》《怦然再心动》,到催婚类的《我家那闺女》《我家那小子》,到夫妻日常类的《我家小两口》,到生育类的《新生日记》,再到育儿类的《妈妈是超人》《爸爸去哪儿》,以及婆媳类的《婆婆和妈妈》,可以说芒果台包办了明星们从恋爱到结婚生子甚至婆媳关系的生活历程。

由陈歆宇工作室全新打造的最新综艺《妈呀,你真好看》于4月17日周六22:00接档《怦然再心动》播出。这档节目由明星母女上阵,年轻女儿+妈妈一起上T台走秀,再也不是传统的家长里短啦!

邀请嘉宾为吴昕母女、蓝盈莹母女、徐璐母女等,导师阵容为胡兵、刘雯等。



《我是女演员》

播出平台:优酷、江苏卫视
播出时间:4月17日

该节目是由优酷、江苏卫视、沐光时代联合出品的首档古装女演员养成选秀节目,由演员刘涛担任教导主任,严屹宽、郑元畅、李治廷组成班主任天团。

考核、影视化公演,《我是女演员》与艺员训练班有许多相同的地方。不同的地方在于,它的门槛围绕在女演员身边,被称为影视版“超女”。

从节目的整体呈现来看,导师们不仅只有导师的身份,还有以配角的身份,帮助女演员搭戏,成为堪比绿叶的存在。

在节目规则的制定上,《我是女演员》新生代女演员们需要通过经典IP考核,还要面临小考。考试方面,则有配音台词、形体、情绪、即兴等考核,更关键的是,她们还要面临影视化公演。



《妻子的浪漫旅行5》

播出平台:湖南卫视、芒果TV
播出时间:4月14日

《妻子的浪漫旅行》是由芒果TV李甜团队打造的全国首档夫妻观察治愈真人秀。节目以“观察夫妻相处之道”为主旨,让婚姻中的“妻子角色”踏上浪漫之旅,丈夫团留守棚内,隔空观察旅途中的妻子,解锁其夫妻幸福密码,为当代观众绘制了一幅现代“婚姻图鉴”。

之所以能够开办五季,显然,这档节目是比较受欢迎的。相比于其他类型的综艺,这档节目的题材确实是比较新颖,还原了夫妻间的鸡零狗碎、感动和烦恼。此外,之前都是由“芒果一姐”谢娜作为团长带领妻子们旅游散心,不过近期因为怀孕,妻子团新团长改由刘涛担任,固定嘉宾是蒋勤勤陈建斌夫妇和秦海璐王新军夫妇,张馨月林峯夫妇和周捷邹凯夫妇。



《向往的生活5》

播出平台:湖南卫视、芒果TV
播出时间:4月23日

节日常驻明星,大家长黄磊和何炅一如既往,哥哥彭昱畅和妹妹张子枫,也如期而至,还记得让你哭笑不得的小H和小O吗,他们的孩子锅碗瓢盆不知道会不会回家?哲学家“彩灯”是否还是如同雕塑一般,每天看着日出日落,思考一只“鹅”的人生。另外一个大大的惊喜就是张艺兴的加盟,张艺兴本身的综艺感不是很强,但是他的性格耿直憨厚,呆萌可爱,往往能和其他嘉宾都擦出不一样的火花。传说近期大热的《山河令》的主角龚俊和张哲瀚将作为飞行嘉宾参加近期节目录制。



《谁是宝藏歌手》

播出平台:湖南卫视、芒果TV
播出时间:四月底

湖南卫视今年推出的全新的音乐综艺节目,该节目中会把歌手的姓名隐藏,成为“无名歌手”,将过往的一切归零,用编号代替姓名,然后进行演唱,用声音证明自己重新获得姓名。对比《我是歌手》对决综艺秀,节目设定的“无名歌手”更有意义,用实力博人眼球。目前已知的参演嘉宾有王源、陈粒、罗永浩、大张伟、金海心、满江、房东的猫等。

这种采用“无名歌手”表演的模式,对于某些人来说,一眼就看出来了,纷纷在评论中表示:这不是中国版Sing Again吗?



《奔跑吧9》

播出平台:浙江卫视
播出时间:4月23日

浙江卫视《奔跑吧9》正式定档4月23日每周五开播,李晨、杨颖、郑恺、沙溢、蔡徐坤、黄旭熙、宋雨琦一起开启新一季的旅程。

《奔跑吧》每一期的嘉宾虽然都不同,但是都会有非常多的笑点和亮点可看,能让观众欢乐一番。即将播出的最新一期最令人期待的就是嘉宾的阵容了,据悉何泓姗、郭麒麟将成为飞行嘉宾回归。



《老郭有新番》

播出平台:优酷
播出时间:4月5日

《老郭有新番》是由优酷推出的潮派评书文化综艺节目,主讲人为郭德纲。该节目以三国故事为基础,通过郭德纲生动的评书表演,以及让人身临其境的现场演绎,让观众更加了解三国中的英雄人物和历史故事。

在新的节目中,三国故事与历史在郭德纲闲谈又夹杂“干正事儿”下生灵活现,中间时不时穿插着一些知识点和小梗,在节目里,郭德纲还分享小儿子郭汾阳的趣事,在评书过程中,闲白逗得观众乐不停,不仅能学到知识,还能得到乐趣。

史上最强五一档 谁是最后王者

今年内地院线五一档被很多业内人士称为史上最强五一档,大片扎堆上映。

据最新公布,《丹顶鹤女孩》《世间有她》《古董局中局》《真·三国无双》《悬崖之上》《玛纳斯人之失落的秘境》《秘密访客》《阳光劫匪》《猪猪侠大电影之恐龙日记》《追虎擒龙》《狗果定理》《寻汉计》等共计十几部大片定档五一上映,这些影片涵盖了爱情、谍战、悬疑、奇幻、喜剧等题材,每个类型都有突围的可能。而今年五一档哪部影片能产生高票房成绩,值得期待。



《悬崖之上》

导演:张艺谋
主演:于和伟、张译、秦海璐、朱亚文
类型:悬疑、剧情
上映时间:4月30日

影片讲述了上世纪30年代于和伟、张译等人组成的特工小队在苏联秘训后回国执行“乌特拉”行动的故事。特工小队被叛徒出卖,落入敌人布置好的天罗地网之中。特工们一方面要摆脱敌人的重重围捕,一方面寻找机会完成任务。

《悬崖之上》是张艺谋的首部谍战题材电影,汇聚了许多内地影视圈的老戏骨,编剧团队也十分强大。然而现在的华语电影圈已经迎来了观众至上的时代,很多电影都遇到过叫好不叫座的情况,如果捉不住观众的眼球,张艺谋很有可能重蹈《一秒钟》票房失利的覆辙。

《世间有她》

导演:张艾嘉、李少红、陈冲
主演:周迅、郑秀文、易烊千玺
类型:剧情
上映时间:4月30日

这是一部以疫情为背景的电影。但与其说是抗疫的故事,不如说是疫情下一部女性视角的电影。影片聚焦女性在家庭、事业和爱情中的困境与挣扎,故事围绕当新冠疫情打破所有人的生活时,女性是如何应对这一场突如其来的突变的。

其实一直以来观众看到的电影导演都是以男性居多。贾玲的《你好,李焕英》用50亿+的票房证明了女性视角的市场,当女性观众厌倦了“男性凝视”,就更加渴望从女性视角中获得共情。



《古董局中局》

导演:郭子健
主演:雷佳音、李现、辛芷蕾、葛优
类型:剧情、悬疑
上映时间:4月30日

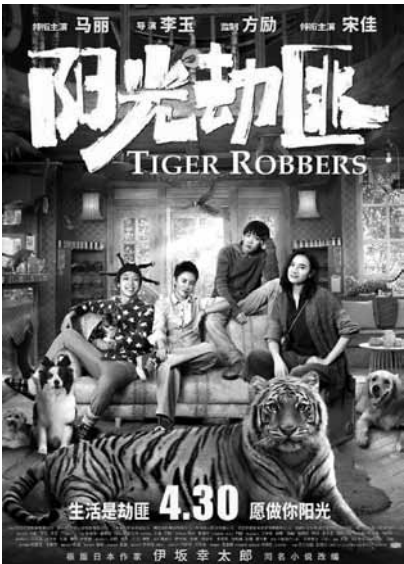
影片改编自马伯庸同名小说《古董局中局》,讲述上世纪90年代初,因一尊从日本归还的佛头文物,牵扯出一场纠葛几十年的古玩迷局。原本过着平凡生活的许愿,因祖辈往事启程寻找佛头背后隐藏的秘密,药不然、黄烟烟、付贵等人各怀目的卷入其中。

为打造一个奇诡纷乱的古玩江湖,《古董局中局》设计图纸多达3000张,涉及全片38个场景及无数细微的道具,为保证呈现在大银幕上的古董细节真实可考,电影还向古董专家翟建民先生借用了31件珍贵的古董。

《你的婚礼》

导演:韩天
主演:许光汉、章若楠
类型:爱情
上映时间:4月30日

青春爱情片《你的婚礼》从5月20日提档至4月30日上映,加入五一档“片挤片”的行列。影片讲述游泳特长生周潇齐与转校生尤咏慈十五年间的爱情故事。尽管演员阵容和幕后团队并不强大,但这几年苦情催泪的爱情片一直很受观众喜爱,猫眼娱乐最新公布的信息也显示想看这部电影的人数达到了68.1万,热度第一。



《阳光劫匪》

导演:李玉
主演:马丽、宋佳、张海宇
类型:喜剧
上映时间:5月1日

改编自日本知名作家伊坂幸太郎的爆笑人气小说《阳光劫匪》,讲述了主人公晓雪在寻找丢失的“爱女”途中,偶然遇到了开宠物店的阳光,晓雪央求阳光一行人帮助寻找爱女娜娜,而娜娜竟然是只老虎。为了救出娜娜,几人决定来一出另类“打劫”,一场惊心动魄又奇趣横生的“寻虎”之旅就此开始……

马丽、宋佳为救出老虎娜娜,带领张海宇、TT(谢锐韬)勇闯大反派的金库,与反派斗智斗勇,更有沙溢、杨迪为“打劫行动”增添意想不到的欢乐奇遇!

《真·三国无双》

导演:周显扬
主演:王凯、古天乐、韩庚、杨祐宁
类型:动作
上映时间:5月1日

该片筹备长达4年之久,改编自同名电子竞技游戏,主演都是硬底子老演员,最具票房号召力的当属古天乐,王凯、娜扎、吕良伟、刘嘉玲、林雪也深受影迷喜爱,自开拍伊始就受到各方关注,票房潜力很大。

导演周显扬希望打造一个更年轻、更热血,很不一样的三国世界,该片虽然热度很高,猫眼想看人数接近5万,但口碑却不怎么被看好,烂片的几率比较大。



《追虎擒龙》

导演:王晶、许悦铭
主演:古天乐、梁家辉、吴镇宇、林家栋
类型:警匪、悬疑
上映时间:5月1日

在五一档的十几部电影中,《追龙擒虎》是唯一一部纯港片,影片背景设置在上世纪70年代的香港。香港廉政公署成立于1973年,彼时的香港警匪勾结,黑社会横行霸道,贪污受贿数额一度达到100亿,相当于今日5000亿之巨。廉政公署成立后严打警队腐败,《追虎擒龙》正脱胎于这一时代背景。

影片讲述为打击猖獗的贪腐犯罪,廉政公署“黑白双煞”陈克(古天乐 饰)、白松安(林家栋 饰)与毒枭“跛豪”(梁家辉 饰)、总华探长徐乐(吴镇宇 饰)展开的一场正邪对决的巅峰之战。

《秘密访客》

导演:陈正道
主演:郭富城、段奕宏、张子枫、许玮甯
类型:悬疑
上映时间:5月1日

国产悬疑惊悚片,校车司机于困樵(段奕宏 饰)因失职酿成了一起重大的校车车祸,困樵拼死救出了似与车祸背后真相息息相关的汪楚祺(荣梓杉 饰),校车上的其他学生无人生还。汪父(郭富城 饰)为了隐藏这个秘密,把困樵藏在自家地下室长达三年。随着访客的到来,这个原本温馨和睦的四口之家变得越来越诡异,家人个个心怀鬼胎,怪事频出,这个家背后不可告人的秘密似乎即将浮出水面。



立夏有三候
一候蝼蛄鸣
二候蚯蚓出
三候王瓜生

立夏

SUMMER
BEGINS

传统

2021年5月5日
农历三月廿四

| 中 | 国 | 传 | 统 | 二 | 十 | 四 | 节 | 气 |