



谭卓 今年三部作品均收获好口碑，希望演出更多有力量、有深度的女性角色

羊城晚报记者 王莉

《烈火英雄》里，她是勇敢坚毅的消防员妻子李芳；《我不是药神》里，她是柔软而坚韧的单身妈妈刘思慧；《沉默的真相》里，她是坚持追求正义的李静……她是谭卓，一个致力于用作品和观众对话的演员。2020年至今，她有三部作品上映或播出：抗疫题材剧《在一起》、暑期档爆款网剧《沉默的真相》以及国庆档黑马《一点就到家》，皆是口碑能打的影视佳作。

“当有好作品的时候，就是我最有收获感和幸福感的时候。”谭卓在接受羊城晚报记者独家专访时说，每一部作品都是自己的骄傲，每一个角色都是最美的自己。她表示，以后想演更多独立的、有力量、有深度的女性角色：“以前我演过太多弱势的女性角色，但女性不应该只有这一面，也不一定非要在逆境中才能激发力量。尤其在当代，有很多彰显女性优势的形象，比如护士，我们应该将这些形象记录下来。”



《在一起》剧照

B

出道十余年的谭卓贡献了很多大银幕佳作，直到2018年才开始涉足小荧屏。今年谭卓有两部电视剧作品亮相——悬疑剧《沉默的真相》和抗疫题材剧《在一起》，先后掀起追剧热潮。

羊城晚报：接拍《沉默的真相》有什么感受？
谭卓：我很喜欢这个故事，导演很有才华和想法，而且特别可爱。他长了一张有欺骗性的面孔，看着很乖但能控住场，年纪很轻但能理解人性的复杂。拍戏过程中，剧组的人都很合得来，我们会花蛮长的时间来交流讨论。拍戏会有进度控制，时间上往往不允许花太多时间来磨合，但导演没有给我们任何压力，因为他也想创造出更好的内容。拍这部戏在时间安排上真的非常“奢侈”，感觉很幸福。

羊城晚报：如何看待你在《在一起》里扮演的陆曼琪这个角色？
谭卓：陆曼琪是一个铁娘子，作为重症监护室的主任医生，她见过太

A

刚刚过去的国庆档，许宏宇执导的电影《一点就到家》凭借轻松、热血的画风赢得观众的喜爱。片中，谭卓饰演一位雷厉风行的品牌咖啡商代表，对剧情转折起到至关重要的作用。

羊城晚报：电影中三位男主角的友谊因为你的角色而分崩离析，你觉得她算反派吗？
谭卓：我觉得不算，这个角色代表现实。影片讲述的是三个年轻人从无到有的创业，在追逐理想的过程中，毫无疑问会碰到很多问题，我的角色就是一种现实的代表，呈现了世界的多样性。每个人物都是功能性的，同时也都是有血肉的。有一段戏拍了但没有剪进去；后来在交易会上，彭秀兵看了我的名片说：“你已经升职到副总了。”我说：“因为我一直在努力工作。”其实，无论哪个位置上的人，都在尽力去实现自己的人生理想。

C

“角色代表现实，呈现了世界的多样性”

“角色都是美的，那些样子的我也都很美”

从早年的《春风沉醉的夜晚》《Hello!树先生》，到近年来的《爆裂无声》《我不是药神》，谭卓扮演的角色大多很接地气，没有华丽的扮相，却有直戳人心的表演。

羊城晚报：你演过的角色，无论扮相还是经历，大多跟你本人相去甚远，这是你接戏的偏好吗？
谭卓：对，这些类型的角色很吸引我。演员的工作就是塑造角色，不仅是形象上的改变，要扮得像，还包括肢体动作、语言、发音等等，从多个方面去塑造人物。演员不可能演的都是生活里的人，不然大家去看身边的人就行了，角色一定是有戏剧性的，离我们有些距离的，所以演员要有想象力。至于扮相，我觉得审美是多样性的，在我眼里，这些角色都是美的，那些样子的我也都很美。每个角色对我来说都很特别，因为每个角色的累积，才有今天的我。

羊城晚报：未来还想尝试什么类型的角色？
谭卓：我有太多没有尝试过的角色类型，现在很想演独立的、有力量、有深度的女性角色，这样的角色现在太少了。以前我演过太多弱势的女性角色，但我觉得女性不应该只有这一面，也不一定非要在逆境中才能激发力量。尤其在当代，有很多彰显女性优势的形象，比如护士，我们应该将这些形象记录下来。

“口罩遮住了脸，眼神就要更有表现力”

多的生生死死，但必须保持理性、从容和坚定。剧中有一场戏是吕中老师扮演角色的儿子去世，护士们的情绪都已经崩溃，但陆曼琪是不可以崩溃的，只能无声地泪流满面。我自己也在试戏时就已经泪崩，非常感人。我相信在抗疫那段时间里一定有非常多这样真实感人的故事。

羊城晚报：两部剧都收获了很好的口碑，作为演员有什么想说的？
谭卓：我觉得现在的国产剧是有能力、有条件实现更好品质的，因为我们不缺人才、不缺市场、不缺文化底蕴、不缺关注度。我们应该以全世界范围内的优秀作品为标准，主动去创造更有价值的作品，而不是单纯的艳羡。

“口罩遮住了脸，眼神就要更有表现力”

多的生生死死，但必须保持理性、从容和坚定。剧中有一场戏是吕中老师扮演角色的儿子去世，护士们的情绪都已经崩溃，但陆曼琪是不可以崩溃的，只能无声地泪流满面。我自己也在试戏时就已经泪崩，非常感人。我相信在抗疫那段时间里一定有非常多这样真实感人的故事。

羊城晚报：两部剧都收获了很好的口碑，作为演员有什么想说的？
谭卓：我觉得现在的国产剧是有能力、有条件实现更好品质的，因为我们不缺人才、不缺市场、不缺文化底蕴、不缺关注度。我们应该以全世界范围内的优秀作品为标准，主动去创造更有价值的作品，而不是单纯的艳羡。

“角色都是美的，那些样子的我也都很美”

从早年的《春风沉醉的夜晚》《Hello!树先生》，到近年来的《爆裂无声》《我不是药神》，谭卓扮演的角色大多很接地气，没有华丽的扮相，却有直戳人心的表演。

羊城晚报：你演过的角色，无论扮相还是经历，大多跟你本人相去甚远，这是你接戏的偏好吗？
谭卓：对，这些类型的角色很吸引我。演员的工作就是塑造角色，不仅是形象上的改变，要扮得像，还包括肢体动作、语言、发音等等，从多个方面去塑造人物。演员不可能演的都是生活里的人，不然大家去看身边的人就行了，角色一定是有戏剧性的，离我们有些距离的，所以演员要有想象力。至于扮相，我觉得审美是多样性的，在我眼里，这些角色都是美的，那些样子的我也都很美。每个角色对我来说都很特别，因为每个角色的累积，才有今天的我。

羊城晚报：未来还想尝试什么类型的角色？
谭卓：我有太多没有尝试过的角色类型，现在很想演独立的、有力量、有深度的女性角色，这样的角色现在太少了。以前我演过太多弱势的女性角色，但我觉得女性不应该只有这一面，也不一定非要在逆境中才能激发力量。尤其在当代，有很多彰显女性优势的形象，比如护士，我们应该将这些形象记录下来。

“口罩遮住了脸，眼神就要更有表现力”

多的生生死死，但必须保持理性、从容和坚定。剧中有一场戏是吕中老师扮演角色的儿子去世，护士们的情绪都已经崩溃，但陆曼琪是不可以崩溃的，只能无声地泪流满面。我自己也在试戏时就已经泪崩，非常感人。我相信在抗疫那段时间里一定有非常多这样真实感人的故事。

羊城晚报：两部剧都收获了很好的口碑，作为演员有什么想说的？
谭卓：我觉得现在的国产剧是有能力、有条件实现更好品质的，因为我们不缺人才、不缺市场、不缺文化底蕴、不缺关注度。我们应该以全世界范围内的优秀作品为标准，主动去创造更有价值的作品，而不是单纯的艳羡。



《一点就到家》剧照

《沉默的真相》剧照



《沉默的真相》剧照

脑洞大开

□克利斯汀

3D扫描技术数字解剖木乃伊

英国科学家早前利用高清3D扫描技术，对三具古埃及动物木乃伊进行了“数字解剖”，结果发现一些“非同寻常”的细节。他们认为，由此可推断这些小动物的死亡过程及其所经历的相关仪式内容。

这三具木乃伊是来自高校的藏品

古埃及留下了大量木乃伊，里面除了逝去的人，还有很多是动物，包括猫、朱鹭、鹰、蛇、鳄鱼和狗。相关记载中称，被制成木乃伊的这些动物通常是逝者生前的宠物，主人死后要让它们一起陪葬，于是由庙宇里的祭司杀死它们制作成木乃伊。但有些则可能是野外捕猎或有专人饲养，专供用作祭品，最后“供灵魂转世后食用”。那时还有专门制作木乃伊出售的店铺，所以最常见的动物木乃伊，通常是人们买来送到庙宇里进献给神灵的供品。据说古埃及人曾制作了上千万只动物木乃伊。

被拿来进行3D扫描的这三具动物木乃伊均是英国威尔士斯旺西大学埃及中心的藏品，是已

被保存了两千多年的蛇、鸟和猫

的木乃伊。这三具木乃伊的相关文献中，只提到它们是给死者灵魂作祭品用的，其他就知之甚少。

可以扫描推断出动物的死亡过程

研究团队用来生成3D图像的微型CT扫描仪，分辨率是医院普通CT扫描分辨率的100倍。这次用它扫描这三具木乃伊，的确揭示了许多以前不为人知的细节。尤其是配合后期制作的虚拟现实图像，为科学家们研究两千多年前的古代动物提供了罕见的素材，研究者称，由此甚至可以推断出这些动物的死亡过程和它们曾经历的仪式内容。

研究团队发现，那只木乃伊猫其实是一只不到5个月大的小猫咪，它的颌骨中还有一颗没有长出来的牙齿；它的椎骨有断裂，表明它可能是被勒死的。而木乃伊鸟，通过虚拟骨骼测量，研究人员判断它最接近现在的濒危动物红隼。至于木乃伊蛇，扫描和骨骼分析表明，这是一条未成年眼镜蛇，杀死它的方法可能很残忍，祭司可能是把它拎起来像鞭子一

样不断摔打致死的。

“数字化”展示动物体内的状况

研究团队中的斯旺西大学工程学院材料系教授约翰斯顿说，探查动物身体内部这件事并不稀奇，但这次使用高分辨率的3D扫描软件来“数字化”地展示动物体内的状况，其精细程度却是罕见的。

比如，那条木乃伊蛇以前做过X光扫描，只能生成平面图像，没有太多有关精细结构的信息；而常规医学CT扫描虽然可以提供3D立体图像，画质分辨率却太低。但借助微型CT高分辨率（高清）扫描软件，我们就可以像亲自走进动物体内，四处走动用显微镜来观察细节一样，进行细致的检查。最后所得的数据，还可以输入电脑，合并、形成3D图像，这个图像可以旋转并以任何角度进行查看，画面实在“太真实”，因此才被发现了如此多以前所不了解的细节。

不过约翰斯顿教授说，微型CT的X射线剂量对人体而言太高，并不适用于医院常规检查，

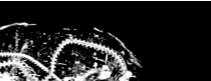
但从材料科学的角度讲，它的技术所达到的精细程度却可以解密自然界里各种高密度自然结构，因此它在科学、工程、生物学和仿生材料领域的确有“无限的潜力”。

如何判断我们掉头发不正常？

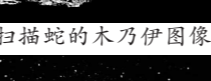
头发虽然看上去很细，它的结构可是层层叠叠，有髓质、皮质、根鞘等由内而外，一层包裹一层。头发与头皮之间，根据生长状态又可以分为三类：处于生长期（约3年）的、处于退行期（约3周）的和处于休止期（约3个月）的。生长期的头发通常很健康，退行期的其实也不用太担心，但如果发现你的头发处于休止期了，你就该注意，脱发问题要来了。

要想打赢脱发这场战争，首先必须学会判断脱发情况

正常人其实每天都会掉落70-100根头发，同时也有等量的头发再生。也就是说，每天掉个几十根头发是完全正常的。但是，什么时候掉头发是不正常的呢？一根一根去数肯定不现实，但有简单的小测试不妨试一下。这个方法叫作“头发拉脱测试”，具体操作方法是：用拇指和食指捻起一撮头发，轻轻拉动，生长期的头发会保持不动，而休止期的头发



扫描蛇的木乃伊图像



扫描鸟的木乃伊图像



扫描猫的木乃伊图像

一天掉100根头发也属正常，别太担心 何首乌治脱发？你千万别信

□赵言昌

三个月前，北京动物园里的网红大熊猫“福星”，竟然被发现“秃头”了！它头顶上的一小块毛发先是开始变黑，接着逐渐开始脱落，渐渐地部分头皮也裸露出来。不少“猫粉”感慨：“国宝也会遭遇‘谢顶’危机，更别说我们啦。”

大熊猫“秃头”的原因，专家已作出解释，说可能是外伤或细菌感染导致，如今“福星”也已在相应治疗下慢慢恢复。但脱发确实是我们很多人都会担心的事，发际线在人们的印象里总是那么脆弱，似乎一不小心它就会“丢城弃地”地往后缩。尤其秋天到了，头发似乎随着秋风起，也开始像落叶一样一把一把地往下掉。这是为什么呢？

一切要从与头发有关的生理因素说起。

免疫系统与雄激素是导致病理性脱发主因

毛发根部凹入部分，叫作毛乳头，里面含有丰富的血管，是头发的营养来源；其周围的结缔组织和上皮细胞，就是我们常说的毛囊。毛囊的主要作用有两个：一是通过细胞复制，形成新的头发；二是通过细胞分泌，形成和传递黑色素。任何能够伤害毛囊的东西，都可以引起脱发。比如遗传、衰老、化疗（化疗药物会攻击分裂旺盛的细胞）等。

但常见的病理性原因，一个是免疫系统，另一个则是雄激素。免疫系统紊乱，会导致斑秃。因为紊乱的免疫系统，会把正常的毛囊当作敌人来对付，所以会导致头发突然大量脱落，最终毛发区域会形成圆形或椭圆形的边界清楚的脱发区。这类免疫问题引起的疾病，通常都比较麻烦。不过，斑秃的另一个特点是具有局限性。通常在脱发3-4月后，又会进入恢复期，新的头发逐渐长出，绝大多数患者可以在1年内痊愈。

雄激素引起的脱发，称之为雄激素性脱发。雄激素进入血液以后，在不同的部位会有不同的使命。它可以刺激胡须、腋窝和外阴等处的毛发生长；也可以在酶类的作用下，变成二氢睾酮，使头皮上的毛囊缩小，毛囊周围纤维化，甚至导致毛囊萎缩。

但并不是说女性就不会有这方面的困惑。因为雄激素性脱发是最常见的脱发原因，不管男女都可以发病。只是对于男性来说，雄激素性脱发常从前

很容易被拉下来。假如你一共捻起了20根头发，只有1-2根脱落，说明你不用担心脱发，人群中甩出一头浓密秀发的人肯定就是你；但如果掉落的数目超过7根，说明你已有35%的头发处于休止期，就需要警惕了。

最好的治疗方法是饮食均衡和心态放松

如果是这种病理性的脱发，最好赶快询问专业医生，帮助我们按病因对症下药才好。除此之外，治疗脱发最好的方法还是做到饮食均衡和心态放松。

网络上流传的各种“不传秘方”，比如盐水洗头、生姜擦头等等，其实都不能阻止雄激素对毛囊的伤害，自然也就不可能有效果。尤其是网上还经常有人提起的何首乌治脱发，建议千万不能轻易尝试。

早在2014年，国家食品药品监督管理局就曾发出通知，口服何首乌及其复方制剂可能有引起肝损伤的风险，并对用量作了规定，要求保健食品中，生何首乌每日用量不得超过1.5g，制何首乌每日用量不得超过3.0g。医务人员应充分了解何首乌的风险，患者在使用何首乌之前，也应该仔细阅读药品说明书。一旦发现肝生化指标异常或可疑的不良反应，立刻停药就医。

所以，服用何首乌还是要慎重，毕竟生发事小，肝损伤事大。总之，想保住发际线不临阵退却，我们首先要放平心态，试着调整压力，戒掉香烟，均衡饮食。（来源：蝌蚪五线谱）



一到秋冬季，脱发似乎更严重 图/视觉中国

潮人审美



美国一幢这样的纸片房房价明显低于附近的其他房子(资料图片)



黎巴嫩的一排纸片房(资料图片)

这样的“纸片房”能住人？

如今大城市里寸土寸金，一幢小小的房子可能已是“天价”，但如果让你买这样的“纸片房”，就算卖得很便宜，你愿意买吗？就算是在闹市中心，你敢住吗？

黎巴嫩闹市区最薄的纸片楼

据说这是“世界上最薄的纸片楼”，因为它最窄的地方仅有60厘米，最宽的地方也只有4米而已。它当然能住人，每层还有两套住宅。这幢房子曾作商业用途，也在战争期间做过避难所。只是现在已无人居住，但政府仍将它保留下来没有拆除，原因是它的背后有一段故事，或可为世人所鉴。这栋房子建造于1950年代，

美国郊区的梯形建筑

当地人将它称为“Al Ba'sa”，是阿拉伯语当中“怨恨”的意思。事实上它最初建起来就是源于一段兄弟之间的恩怨。据说是一对兄弟继承了这块土地，但因土地有一部分面积被市政基础设施建设占用，导致剩余面积的形状十分怪异，且靠近道路，兄弟俩无法达成共识建什么样的房子。哥哥建了一栋海景房，弟弟就不顾面积有限，硬是在哥哥的房子前建了这栋又薄又直的房子来挡住哥哥的海景，于是就形成了今天的局面。

由于房子的设计特殊，在当地被称为“Pie House”。有人说，房子之所以建成这样，主要是因为地基形状的关系，为了更充分利用土地，不得不作出与众不同的设计。据说这栋房子目前售价约24.2万美元至28.1万美元，价格比附近房价要低得多，只是问价的多，想买的人却少。（洛源）