

2023 粤港澳大湾区铁人三项赛落户广州增城

6月3日 相约增城“打铁”

NBA

“绿衫军”碾压再扳一城

波士顿再现 史诗级大逆转？

羊城晚报讯 记者吕航报道：北京时间5月26日，随着波士顿凯尔特人主场以110比97战胜迈阿密热火，将大比分扳成2比3，系列赛局势开始变得波诡云谲。虽然热火仍然掌握着赛点，但在从沉睡中苏醒的“绿衫军”面前，这支“平民球队”还是暴露了最大的软肋——缺少天赋，当凯尔特人将球运转得更流畅、开始频频冲击篮下、三分线外出手更加坚决时，热火的联防体系终于出现了失灵。

上一场失利后，热火二号球星阿德巴约在接受采访时表示，系列赛第5场自己将打得更加强硬。然而面对“绿衫军”此役的防守强度，下肢力量贫乏的阿德巴约心有余而力不足，除了第三节比赛中连进三分球时的短暂复苏，阿德巴约在大多数时间里还是无法对凯尔特人的内线造成杀伤，热火的进攻也因此支离破碎，陷入了外线球员的单打独斗。而当接连折损希罗、奥拉迪波、文森特的热火后卫线已无法给“绿衫军”的防线造成多少威胁后，一场一边倒的失利并不意外。

凯尔特人此役延续了上场比赛火热的状态，首节全队便拿出了极为专注的比赛态度，当家球星塔图姆频频冲击篮下轰下12分，怀特三分连中拿下11分，全队三分球12中7让热火无力招架，首节就已建立起15分的巨大分差；次节较量中，热火中段打出9比2将分差追至11分，但凯尔特人末段连得8分给出回击，半场战罢凯尔特人领先17分。

下半场易边再战，随着凯尔特人打出一波小高潮将分差稳定在20分以上，比赛再无悬念，尽管热火第四节末段连得9分，并在最后一分钟前将分差追至10分，但时间已所剩无几，最终凯尔特人仍以110比97轻取热火，将大比分扳至2比3。

系列赛形势已然发生逆转，能否成为“奇迹缔造者”的话题也从一开始的热火转到了凯尔特人头上：在NBA历史中，曾150次出现系列赛大比分0比3落后的局面，其中有11次大比分被追到2比3，3次追到3比3，而0比3落后最终逆转淘汰对手的案例尚未出现。而放眼北美四大体育联盟，也仅出现一次0比3落后最终翻盘的奇迹——在2004年MLB（美国职业棒球大联盟）美国联盟决赛中，波士顿红袜0比3落后纽约洋基，随后红袜上演逆袭，连赢4场闯入世界大赛并且夺冠。

2023年的波士顿，还能再次缔造奇迹吗？



增城“铁三”赛道美景(资料图) 主办方供图

“翡翠绿洲”举办“铁三”有得天独厚的优势

增城建于东汉建安六年，已有1800多年历史，是广州地区唯一的千年古县。如今的增城地处粤港澳大湾区，是穗港深“黄金走廊”和广深科技创新走廊的重要节点，文化底蕴深厚，生态环境优越，是户外运动爱好者的胜地。

增城生态环境优美，享有“翡翠绿洲”美誉，已建成601公里增城绿道、146.8公里增城碧道以及395公里的生态景观林带，1个风景名胜保护区、1个地质公园、2个自然保护区、4个湿地公园、24个森林公园等32个自然保护区，串联起增城的山水田园，美景让人应接不暇；全区森林覆盖率50.09%，人均公园绿地面积23.03平方米，是名副其实的粤港澳大湾区绿色屏障和后花园。

近年来，增城主动融入粤港澳大湾区建设发展大局，聚焦高质量发展主题主线，加快推进体育强区建设，体育基础设施水平逐年提升，体育活动精彩纷呈，体育



“铁三”赛前(资料图) 主办方供图

中铁协认证赛事，赛道环境要求高

6月3日，2023粤港澳大湾区铁人三项赛将在广州市增城区荔湖公园以及周边公路举办，这是该项赛事首次落户广州增城。截至5月23日，已吸引21个省区市近900名选手报名参加。

本届赛事由中国铁人三项运动协会提供技术指导，广州市体育局指导，广州市增城区人民政府、广东省社会体育和训练竞赛中心、广东省铁人三项协会主办，广州市增城区文化广电旅游体育局承办，是面向中国铁人三项运动协会会员、个人会员以及铁人三项爱好者举办的比赛。按照竞赛距离，本届赛事共设半程大铁(总距离113公里)、标铁(总距离51.5公里)、半程标铁(总距离25.75公里)、团体接力(总距离51.5公里)4个项目，主办方在4个项目的基础上，按照年龄划分组别进行奖励。本届赛事已获中国铁人三项运动协会注册C级认证(注：C级认证的比赛能参与中铁协的积分排名，选手拿了名次可以得到相应积分)，半程大铁分龄组冠军将获300分的个人积分，标铁分龄

组冠军、半程标铁分龄组冠军各获150分、75分。

为了普及铁人三项运动，此次比赛还引入了接力赛，团队三名选手可以分别参加三个项目，增强了团队性和趣味性。

铁人三项比赛中需要进行两次换项，即从游泳换成自行车赛，又从自行车赛换成马拉松跑。根据铁人三项竞赛规则，这两次换项的时间都要计算在总成绩当中。结合游泳赛道、自行车赛道、跑步赛道的综合性考虑，也是为了参赛运动员有更好的体验，本次赛事的T1、T2换项区均设置在同一个地点，方便选手减少换项时间，取得更好的成绩。

铁人三项是将公开水域游泳、自行车骑行与跑步三项运动结合起来而创造的一项新型的体育运动项目，对竞赛环境有着



“铁三”运动员冲线瞬间(资料图) 主办方供图

较为严格的要求。据赛事总监马琦花介绍，增城荔湖的办赛条件十分优越：“荔湖天然的优质水源和周边的大路、直路，完全

满足铁人三项比赛游泳、骑行的需求，加之荔湖环湖绿道本身就是跑步胜地，同样是赛事跑步项目的路线最优选择。”

独家·幕后

潮汕本土题材短片《夏至前天》入围第76届戛纳国际电影节

青年导演

蓝灿昭：

享受做艺术电影

羊城晚报记者 李丽



《夏至前天》以静谧、优美、克制的视听语言刻画出当代小镇青年的境遇

潮汕本土题材的剧情短片《夏至前天》(A Bright Sunny Day)近日入围第76届戛纳国际电影节电影基石竞赛单元。作品由蓝灿昭执导并编剧，何钰鹏执导，以清新的影调描绘了一个小镇青年的生活画面。

《夏至前天》在广东省潮州市潮安区赤凤镇取景拍摄，主演蓝建宏、魏雅秀及其他参演人员均为非职业演员。影片以炎热的夏季为背景，略带魔幻色彩的梦境和具象化的日常相互交织。虽然只有短短的20分钟，但《夏至前天》在细节上的打磨和情感上的把控得到戛纳选片团队的一致认可。“这是一部静谧、优美、微妙的电影。”戛纳电影节电影基石单元艺术总监迪米特拉·卡雅如是评价。

戛纳国际电影节电影基石单元于1998年由时任戛纳电影节主席的吉尔·雅各布创立，面向全球电影专业的学生开放，由短片竞赛单元评审团进行评选。

《夏至前天》的监制兼编剧蓝灿昭，1994年12月出生于广东潮州。2015年，他自编自导长片处女作《狗》，该片相继入围第32届洛杉矶亚太电影节、第34届波哥

大国际电影节等诸多国际性影展，蓝灿昭也凭借该片获得第39届美国亚洲国际电影节新导演奖提名。此后，蓝灿昭以导演、编剧、制片、监制等身份参与了十多部故事片、纪录片、动画片、短片的创作，作品先后入选包括上海国际电影节、北京国际电影节、金鸡百花电影节、莫斯科国际电影节、美国纪录片电影节、瑞士真实影展在内的两百多个国际性电影节，并获众多奖项。

蓝灿昭常在创作中融入潮汕的符号与元素。这次的《夏至前天》，以静谧、优美、克制的视听语言，在家乡的具体语境中刻画出当代小镇青年的共同境遇。

《夏至前天》剧组亮相戛纳国际电影节



作品 开放性结局，或许以后会拍成长片

对话

方向 跟从自己的内心，不局限于类型

羊城晚报：《夏至前天》的创作起源是什么？

蓝灿昭：这部短片的导演何钰鹏是我工作室的成员，我俩过去就经常一起做片子。他这两年在海外深造，正好暑假的时候要交一部作品当作作业。他写好剧本之后，就很习惯地给我看，说希望回国来拍。

羊城晚报：短片最后在潮州拍摄，全程说潮州话，剧本修改过吗？

蓝灿昭：我跟他提议，如果还没有确定的拍摄地点，我建议选潮州。剧本原来的故事比较单一，主要是一个放牛青年跟他爷爷之间的故事。我就把其中一个女孩的角色放大了，还加上了写日记的情节，把故事变成了一个男生跟女生之间的故事，这样可看性更强一些。

羊城晚报：感觉这个故事中有一部分是从你的生活中来的？

蓝灿昭：对，我的大部分题材都是从自己所处的环境而来。比如这一部的男主就是一个想走出去的潮汕男孩。

羊城晚报：你本人也是从潮汕走出去的？

蓝灿昭：我来广州10年了。我身边很多朋友都有跟主人公一样的纠结——出去还是留下。有过时回家跟老家的朋友交流，他们都会透露类似的想法。我会鼓励他们出来闯一闯，但有的人已经习惯了老家的生活方式

羊城晚报：你是怎么走入电影这一行的？

蓝灿昭：我不算正儿八经科班出身，但很早就有了拍电影的想法。最初的时候甚至没想过从短片开始，一下就想拍了长片。当时一群同学一起凑了两万块钱就拍了，没想到机缘巧合，片子被一个欧洲独立电影节的选片人看上。

羊城晚报：后来你的作品一直很受国际电影节的欢迎。

蓝灿昭：对，那次我们就连续走了十几个电影节。也从那个时候开始，我开始了了解电影节的各种规则。

羊城晚报：我感觉你的创作没有框，甚至你还做动漫？

蓝灿昭：因为我不太想把自己局限在某个类型。我认为做电影，就是你遇到某个主题，觉得适合用哪种方式去表达，就用那种方式来表达。

羊城晚报：你在电影这个领域的目标是什么？

蓝灿昭：我一直都偏爱艺术电影，没有太多欲望去做商业的东西。有时候别人来找我合作，我也会说清楚，这个作品可能会拿奖，但你们要做好

和生活节奏，从小到大的社交圈也都在那里，离开需要很大的勇气。

羊城晚报：电影里没有拍男主角最后的决定。

蓝灿昭：对，主人公原本觉得日子那样也挺好，但突然有一天他遇到了女孩，那个女孩对他的生活产生了一些微妙的影响。后来他在某个日子里，回想起那个女孩和阳光灿烂，开始重新审视自己的内心。

现在的结局是开放性的，或许未来时机成熟的时候，我会把它做成成长片，给它一个结局。

羊城晚报：片中都是非职业演员，男女主角当时是怎么找到的？

蓝灿昭：我们去小卖部勘景的时候，发现一个女孩在店里。她不是我们村里人，从小在外面读书，那正是趁放假帮她妈妈看店。我们本来已经邀请了她妈妈来本色出演，然后发现这个女孩也跟剧本里女孩的感觉很接近。真的太巧了！她就像从剧本里走出来的一样。

男主角不好找。因为我们小镇常住人口不多，尤其是年轻人少；学艺术的男生又肤色太白，不符合片里放牛青年的设定。后来有天我跟一个初中同学聊天，得知他弟弟刚从外面工作回来，他弟弟平时就是拍那种乡土短视频的。我看完视频，第二天就带着团队去跟他见面，当天就敲定他来当男主角了。

亏钱的准备。因为我很清楚，我做的类型是比较小众的，这意味着作品很难走入大众的视野。

我觉得商业片自有擅长那个领域的导演在做，我不去跟别人挤，做好我自己想做的事情就行。

羊城晚报：来自潮州，对你做电影有什么影响？

蓝灿昭：对我做导演这块的影响不大，因为我不会限制自己只做某个地域的题材。但可能对我做制片人有帮助吧——因为潮州人比较擅长跟人打交道嘛。(笑)

羊城晚报：作为一个有经验的年轻导演，对想入这一行的后来者有什么建议？

蓝灿昭：首先要对自己有一个明确的定位，最好要跟从自己的内心。比如有很多人在做短视频导演，但我本人不喜欢，那我是一定不会去做的，因为就算去做了也不会开心。你是想成为一个很棒的商业片导演，还是要做一个耐得住寂寞的艺术片导演？这是一个很重要的选择。当你把自己的方向选好了，就朝着目标去努力吧。