



羊城晚报记者 李丽

在每一代中国人心中，美猴王都是无可替代的超级英雄。今年暑期档，又一部西游题材的作品——动画电影《超级英雄美猴王：齐天儿》即将于7月29日上映。该片前日在广州举办超前观影活动，广东省电影行业协会邀请业内专家和部分观众先睹为快。风格前卫的《超级英雄美猴王：齐天儿》让观众感到新鲜，在场专家更评价其为“中国传统神话故事国际化表达的代表作”。

《超级英雄美猴王：齐天儿》邀请了海外团队共同创作。导演之一的齐天晓在接受媒体采访时透露，为全面理解西游故事，在创作剧本之前，她带着两位外籍导演整整读了两年英文版的《西游记》。

《超级英雄美猴王：齐天儿》广州提前亮相，揭秘国际团队合作幕后

两位外国导演读了两年《西游记》

【先睹为快】

传统神话现代表达：
龙王爱粉色，筋斗云能“导航”

《超级英雄美猴王：齐天儿》根据中国家喻户晓的西游故事改编而成，创新呈现了石猴降生花果山、地府改生死簿、东海龙宫取神兵、大闹天宫等人们耳熟能详的神话典故。影片曾获第35届中国电影金鸡奖“最佳美术片”提名。

传统故事的现代表达，是影片的一大特色。“目的地已到达，本次导航结束！”当“筋斗云”载着主人公齐天儿上天入地时，突然出现的现代台词令观众不禁捧腹。影片对角色的塑造也颇为大胆。“三界至尊”玉皇大帝是个“麦霸”，威风十足的龙王最爱粉色，哪吒是个脾气暴躁的萌胖墩……融入现代流行元素的形象设计，让大小观众都看得很开心。

中国神话的国际表达，则是影片的另一特色。《超级英雄美猴王：齐天儿》由拉尔夫·宗戴

格、迪克·宗戴格和齐天晓共同执导，前两位导演分别创作过《恐龙》《风中奇缘》和《拜见罗宾逊一家》《闪电狗》等高口碑之作，深知动画电影的创作秘诀。影片的音乐则由著名音乐家汉斯·季默的电影音乐制作公司Bleeding Fingers Music原创，该团队曾创作过《狮子王》《功夫熊猫》等动画佳片的音乐。

故事情节上，《超级英雄美猴王：齐天儿》将少年齐天大圣“大闹天宫”的动机，聚焦于守护家人的安全与幸福。片中，牛魔王在白骨精幻化的“王母娘娘”指示下，囚禁并虐待齐天儿的家人，这激发了齐天儿对家人强烈的责任感，促使他舍生忘死地战斗。在一次考验中，齐天儿最终从一个不谙世事的小猴蜕变为齐天大圣，实现了自身成长，也理解了爱的含义。



【导演解读】

海外团队每天都在感受中国文化的丰富性

记者：电影改编自《西游记》，后者已有很多改编作品，《超级英雄美猴王：齐天儿》的最大不同是什么？

齐天晓：我们希望做一版跟当下生活紧密结合的西游故事，能让观众找到跟自己生活的共情点。

记者：为何想到要跟国外的导演和团队一起合作？

齐天晓：我们做这部电影的初心就是中国故事的国际化表达——无论是故事本身，还是讲故事的方式，包括造型设计和音乐创作，都是从这个定位出发。当然，动画电影的制作周期很长，如何在这么长的时间里，让中外团队很好地融合在一起，这是很大的挑战。

记者：具体来讲，中外团队是如何互相融合并彼此学习的？

齐天晓：我们海外团队的成员年龄普遍偏大，因为他们都在这个行业里工作了三十年以上，属于很资深的行业专家级人物。但我们国内的技术团队成员都很年轻，普遍才二三十岁。这种合作本身就是一种碰撞和学习的过程。我们从他们身上不光学习海外经验和技巧，还学习了思维方式。而他们也从我们身上看到很多创新的方法，看到中国的动画人如何让一些制作流程变得更有效率，这对他们来说也是很大的冲击。

我觉得合作那三年里，海外的创作者完全颠覆了他们原本对中国动画人和动画行业的想象。而且在一起工作的每一天里，他们都在感受中国文化的丰富性。这种融合不仅仅是技术上的，也是文化和情感上的。

记者：另外两位导演是如何去理解《西游记》的？

齐天晓：这确实需要花很长的时间。我们三个人一起读英文版的《西游记》，读了差不多两年，才开始写剧本。

记者：作为一位女性导演，你是否将女性视角带入了创作？

齐天晓：西游这个题材的作品，除了86版《西游记》，基本都是男性导演在做，他们带来的更多是一种燃的感觉。我们这次的组合是两位男性导演加一位女性导演，作为女性导演，我会希望大家能从片中感受到更多的温情和爱。我觉得所有的英雄都并非从一开始就是英雄，他们都是在不同的爱的包围中成长起来的，这是我作为女性导演想在这部电影里表达的。

另外，我们的画面做得很细腻，看3D版大家会更能感受到这一点。因为我们在每个层次都没做减法，而且色彩做得很艳丽，这可能也跟我作为女性导演有关系。

记者：影片中出现了16首歌，为何用这么多？

齐天晓：这次我们跟汉斯·季默的团队合作非常默契，这16首歌曲都完成得非常棒。虽然这些歌分别只呈现了一小段，但实际上都是完整的歌曲。我们在电影对白里无法表达的一些话，都在歌词里反映出来了，所以这16首歌有推动剧情的作用，这也是我们这部电影的一个特色。从另一个角度来说，现在国内电影院的条件越来越好了，这些歌曲也能呈现出更好的效果。



齐天儿与胖哪吒

“筋斗云”开着导航上天入地

“麦霸”玉皇大帝和喜欢粉色的龙王

天天吃的大米，还有你不懂的另一面

大米是大多数中国人的主食。餐桌上，一碗香喷喷的米饭，既能填饱肚子，又能让人感受到家的温暖。

不过，关于大米的传言不少，例如：吃米比吃面更容易胖、大米中有重金属残留、有糖尿病不能吃米饭、吃冷米饭能减肥等。有关大米的一些常见说法，有时并不一定正确。建议还是要健康吃米，最好讲究粗细搭配。



图/视觉中国

说法一：“白米饭没营养”

科学解释：白米饭并不是没营养，只是对营养的贡献比较有限而已。

大米饭的主要营养是碳水化合物，其次还能给我们提供一些蛋白质以及少量维生素和矿物质。每百克大米可提供77.2克碳水化合物，我们每天身体需要的碳水化合物大部分是靠大米满足的。可别小看了碳水化合物，它不仅三大产能营养素之一，还和身体健康息息相关。

如果碳水化合物摄入不足，不仅会出现低血糖症状，还会让身体产生酮体，进而导致口腔、汗液、尿液中都有这种不愉快的气味，特别是说话的时候会有明显的口臭。相关的美国人群队列研究表明，碳水化合物摄入不足还会影响寿命。碳水化合物提供的能量百分比与全因死亡率呈U型关联，当碳水化合物提供的能量百分比为50%~55%的时候，死亡率风险最低，而碳水化合物<40%和碳水化合物>70%就存在更高的死亡风险。

另外，每百克大米可以提供7.9克蛋白质。《中国居民膳食指南》中建议，每天肉类要吃够200克~300克。如果吃200克大米、100克全谷物，那么大米提供的蛋白质约为16克，可满足一般女性蛋白质需求量的近30%，这贡献也不小了。

所以，在提供营养方面，虽然大米不能面面俱到，但没它还真不行。

说法二：“粥上的米油赛人参”

科学解释：民间的确有这种说法，一些老人都喜欢给宝宝喂米油来补充营养，认为米油营养价值高。但这并不对。

米油就是平时煮粥时上面浮着的一层细腻、黏稠、膏油一样的物质。它含有高浓度的淀粉，其主要营养成分还是碳水化合物，也会含有部分蛋白质、维生素和矿物质。由于淀粉糊化程度高，所以比较好消化。

但米油的营养密度并不高，长期作为主食来喂食小宝宝，可能会导致宝宝营养不良。不过，有研究提到，米油对缓解宝宝腹泻的效果较好，少量盐后用于治疗急性腹泻引起的脱水效果更佳，也可用于预防腹泻后的脱水。

说法三：“大米是比较容易富集重金属的食物”

科学解释：不用太担心。有人对辽宁、黑龙江、江西的11份市售大米进行取样实验，结果显示这11份大米样品中铅、无机砷、镉、汞、镉5种重金属含量全部合格，都是可以放心食用的。也有人在线上超市的大米进行了随机抽样检测，共抽取39份大米样品，合格率为100%。虽然部分样品检测出了重金属残留，但均在国家允许的安全范围内。

其实我们在食用大米之前，都会经过清洗、浸泡和烹煮等步骤，这些都能进

一步降低重金属的含量，降低健康风险。总之，购买大米要选择正规的商超，最好不要买路边没有资质的散装大米。同时也要关注一下包装上的执行标准，不同品种的大米执行标准是不一样的。

说法四：“患上糖尿病以后一定要戒掉米饭”

科学解释：有些人甚至会把患糖尿病的原因归结为吃太多米饭，这完全没有道理。

首先，患上糖尿病的可能原因很多，不该让米饭来背“锅”；其次，因为吃米饭会升高血糖就拒绝吃米饭的行为很不理智，毕竟米饭是绝大多数人碳水化合物的主要来源。

即便患有糖尿病，也完全可以吃米饭，只不过要注意以下4点：

① 不要只吃白米饭，最好粗细搭配，用全谷物代替1/3~1/2的白米，比如鹰嘴豆、白芸豆、红豆、绿豆、黑豆等食物，不仅能平稳餐后血糖，还能增加膳食纤维的摄入，饱腹感更强，可更好的控制食欲。

② 煮饭不要加太多水，煮的时间不要太久，因为加水量越多、煮饭时间越长，餐后血糖越容易升高。

③ 不要长时间泡米，同样的用水量，大米浸泡好几个小时再煮比不浸泡直接煮更容易升高血糖。

④ 吃米饭的同时要搭配蔬菜和蛋白质食物，比如鹰嘴豆米饭搭配西兰花炒鸡胸肉，先吃菜后吃饭，这样的混合膳食更有助于平稳餐后血糖。

说法五：“吃冷米饭能减肥”

科学解释：有人说，做好的米饭放凉会产生抗性淀粉，食物的热量会降低，所以吃冷米饭能减肥。这个说法虽然可能有用，但并不建议。

刚出锅的热米饭含有的淀粉属于快消化淀粉，在小肠里20分钟内就可以被消化吸收，变成葡萄糖被人体利用。但如果把热米饭放凉，低温下的米饭其抗性淀粉含量会增加，而抗性淀粉不会被小肠消化，不能被分解为葡萄糖供身体利用。同时抗性淀粉的热量值仅为快消化淀粉的一半左右，所以，吃冷米饭可能会令我们吸收的热量降低，让人觉得能减肥。

但是，每天都吃冷米饭，肠胃恐怕就要遭殃。其实能否减肥，关键还是要看全天总热量的摄入。如果总热量居高不下，吃冰镇米饭也没用。

说法六：“煮粥放小苏打，既营养又好吃，还能缩短煮粥时间”

科学解释：不建议这么做。煮粥加碱，的确会加速谷物中淀粉的溶解，提高谷类食物在煮制时的成熟速度，谷物淀粉中含有的磷酸与碱发生反应也会增加粥的黏性和光滑度，提高粥的口感，改善粥的风味。但是煮粥加碱，会对营养成分产生破坏，特别是会增加B族维生素的流失，比如泛酸会损失90%以上。从营养角度考虑，煮粥最好别加碱。

(来源 科学辟谣公众号)

研究地震数据，竟发现地表下有“新大陆”

□克莉斯汀

地球内部结构到底什么样，至今都没有真正被了解。我们只知道，地球应分为地壳、上地幔、下地幔和地核，而地核又可分为内核和外核，外核为液态，内核为固态。但近期，科学家们在研究地震相关数据时，却发现在地壳与地核之间还存在一种被称为“大型低剪切速度省”的“新大陆”，这些地下的“新大陆”频繁活动可能导致了地表发生地震的频率变化以及地球自身磁场的变化。

中国科学技术大学等研究团队近日发表论文称，他们通过特殊的计算方法，得到了一个下地幔三维密度模型，了解了更多关于这些“新大陆”的相关信息。该研究对有关地球的形成、演化与动力学等方面的研究将产生重要影响。

新大陆是怎么被发现的？

人们根据已经掌握到的一些物理证据，包括火山喷出物质和地震波等，大致推断出地球的结构，还初步判断，地核主要成分为铁、镍等。地幔尤其是位于地幔以下660km~2890km深度的下地幔，其体积和质量分别占地球整体的55%和52%，是地球构成的重要圈层之一。

近几十年里，人们根据对地震波等测量数据的分析，并利用地震层析成像法对地球内部进行构造，并映射出地球内部物质成分的新技术。科学家发现，地壳下面可能存在一些巨大的低速异常体，它们可能由致密岩石构成，科学家将它们称为非洲大型低剪切速度省(LLSVPs)，即地表下的新大陆。尤其是在太平洋底下的一块LLSVP新大陆板块约横跨3000公里，相对高度甚至是珠峰的100倍不止。

有学者提出，这可能是源于地球自身的板块运动和俯冲。而最近，中国科学技术大学的研究团队



拆开地球看内部(模拟图片)

与合作团队却认为，新大陆可能正是源自地球早期形成的基底岩浆。他们还通过特殊的计算方法，得到了一个下地幔三维密度模型，由此可推论出约束地球下地幔的成分组成与温度分布的一些原因。

可能是导致地球磁场变化的原因之一

人们还发现，这些新大陆LLSVPs可能也是导致地球磁场变化的原因之一。

近年来，科学家发现位于南大西洋的地磁场强度出现明显下降，在过去200年中，环绕地球的磁屏蔽效果平均减弱了9%。关于地磁场将发生重大改变的说法甚嚣尘上。但对于地球磁场是如何形成的，学术界一直说法不一。

目前普遍认为，最科学、合理的一个假说认为，地球的外地核是密度极大的液态铁镍，内地核是密度极大的固态铁镍，当地球内核转速比液体外核快时，就形成了地表外相对稳定的磁场。如果这个假说成立，那么有可能正是这些LLSVPs新大陆在以某种不为人知的方式扰乱着外地核液态铁镍的流动，从而导致地磁场明显减弱。

整个地球其实非常复杂，科学家目前也不能很好地对其进行详细解释。只是通过对模型观察和分析，他们表示，地球内部其实远比我们想象的更为活跃，地球内部的真相还有待我们不断地探索。