

羊城晚报记者 李丽

2023年来到最后一个，大银幕依然热闹。12月国产片和进口片皆有精彩，动作片、悬疑片、传记片各领风骚。从目前形势看，本月爆款难测，谁能赢得观众的口碑才是胜利的关键。

《再见，李可乐》

导演:王小列
编剧:刘倩、吴冀
主演:闫妮、谭松韵、吴京、蒋龙、赵小棠
上映:12月1日

为了完成女儿李妍(谭松韵饰)高三前的小小心愿，父亲李博宇(吴京饰)决心带着女儿去阿勒泰滑雪。不料李博宇遭遇意外，全力抢救后仍陷入昏迷……一只名为可乐的小狗闯入了母女俩的生活，成为她们争执的焦点，也成为温暖的陪伴。

《再见，李可乐》的导演王小列曾执导《神犬小七》等作品，积累下与宠物合作的丰富经验，更被观众戏称为“暖导”。这次他执导新作，预计又将收获一拨观众的泪水。



《瞒天过海》

导演:陈卓
编剧:时光、田刘、江苗苗、陈卓
主演:许光汉、张钧甯、惠英红、尹正、钱漪
上映:12月8日

贪得无厌的警长郑威(许光汉饰)得知富商之妻乔文娜(张钧甯饰)蒙冤卷入一场密室谋杀案后主动登门交易，索要巨额钱财。随着交易的展开，意外牵连出另一起凶杀案。丈夫失踪的虹姐(惠英红饰)自曝遭强权欺压，走投无路的她向杀害丈夫的议员之子明浩(尹正饰)绝望复仇……案中案，局中有局，被掩盖的真相到底是什么?

影片改编自西班牙高分悬疑片《看不见的客人》，但剧情进行了大的改动。

《三大队》

导演:戴墨
编剧:张冀
主演:张译、李晨、魏晨、曹炳琨、王晓
上映:12月15日

刑侦大队队长程兵(张译饰)带领的三大队在办理一起恶性案件的过程中导致嫌犯的一意外死亡，三大队集体入狱。出狱后，他们依然坚持以普通人身份追踪在逃嫌犯。影片根据真实事件改编，原作故事为深蓝所著的《请转告局长，三大队任务完成了》。



林超贤 张家辉 再携手 《拿破仑》《海王》求表现

十二月大银幕导览: 动作片、悬疑片、传记片各领风骚



《爆裂点》

导演:林超贤、唐唯瀚
编剧:林超贤
主演:张家辉、陈伟霆、梁洛施、谭俊彦、姜皓文
上映:12月8日

缉毒总督察李振邦(张家辉饰)和卧底警员江铭(陈伟霆饰)秘密执行追捕毒贩计划，无奈遭遇险境，江铭被迫游走黑白边缘，逐渐失控……

导演林超贤向来对实景拍摄要求高，因此在业内被戏称为“魔鬼林”。这次演员们同样付出不少，张家辉拍山洞打戏险些窒息，陈伟霆拍打戏泥浆灌满口鼻，梁洛施密林奔跑被荆棘刺伤，跟林超贤合作过《证人》《线人》《激战》《魔警》等多部作品的张家辉更是贡献了从业以来最“虐身”又“虐心”的表演。

《敦煌英雄》

导演:曹盾
编剧:马伯庸
主演:章宇、窦骁、吕凉、蔡鹭、赵卓卓
上映:12月22日

安史之乱后，吐蕃势力攻陷沙州，大唐守军全数殉国。吐蕃统治势力任恣热(吕凉饰)凶残好战，更添民怨。沙州军民日夜思念大唐，在名门望族张议潮(杨迪饰)的带领下，包括其女十二娘(张艺凡饰)在内的沙州军民首先起事。但双方实力悬殊。偷粮贼狼鹞子(章宇饰)和逃兵诺次(蔡鹭饰)阴差阳错地加入了张议潮女儿张月芽(赵卓卓饰)以及曹家二郎曹光宗(窦骁饰)的求援队伍，肩负起沙州军民最后的希望……

大银幕很久未见的史诗之作，编剧马伯庸和《长安十二时辰》导演曹盾的搭档令人期待。



《拿破仑》
导演:雷德利·斯科特
编剧:大卫·斯卡尔帕
主演:华金·菲尼克斯、凡妮莎·柯比、塔哈·拉希姆、鲁伯特·艾弗瑞特、马克·博纳尔
上映:12月1日

影片讲述了法国皇帝拿破仑(华金·菲尼克斯饰)从士兵到帝王波澜壮阔的一生，以及他与唯一挚爱约瑟芬(凡妮莎·柯比饰)之间复杂纠葛的传奇情史。

英国导演雷德利·斯科特以风格多变、题材广泛著称，其经典之作《角斗士》曾获2000年美国奥斯卡金像奖“最佳影片”。男主角华金·菲尼克斯2020年凭《小丑》获第92届奥斯卡金像奖“最佳男主角”。

《旺卡》

导演:保罗·金
编剧:西蒙·法纳比、保罗·金
主演:提莫西·查拉梅、奥利维娅·科尔曼、杰米·坎贝尔·勃拉、科甘-迈克尔·凯
上映:12月8日

影片聚焦经典之作《查理和巧克力工厂》的主人公威利·旺卡(提莫西·查拉梅饰)，这位年轻且天赋异禀的发明家、魔术师、巧克力制作师，经历种种奇幻冒险，最终成长为观众挚爱的巧克力工厂掌门人。

影片又被称为《查理和巧克力工厂前传》，导演是执导《帕丁熊》系列的保罗·金，制片人则是打造过《哈利·波特》的大卫·海曼。从幕后阵容来看，这部片子的质量应该挺“稳”的。

《海王2:失落的王国》

导演:温子仁
编剧:大卫·莱斯利·约翰逊-麦戈德里克、莫尔特·魏辛格、保罗·诺里斯
主演:杰森·莫玛、帕特里克·威尔森、安珀·赫德、叶海亚·阿卜杜勒·迈丁、妮可·基德曼
上映:12月20日

在上一次试图击败海王(杰森·莫玛饰)未果后，黑蝠鲼(叶海亚·阿卜杜勒·迈丁饰)依然不放弃为父报仇的心愿。这一次，他找到传说中的黑暗三叉戟，释放出古老的邪恶力量。为了与之抗衡，海王向被囚禁狱中的弟弟奥姆(帕特里克·威尔森饰)求助。他俩必须抛却前仇旧怨，携手并肩作战，才能在即将到来的灾难中保卫王国，拯救家人和世界。

温子仁上一部《海王》的口碑很不错，影片在他的掌控下呈现出一场精美绝伦的视觉盛宴，对漫画元素的完美还原更是加分不少。

加精油? 加消毒水? 都不行! 秋冬换季注意你的加湿器

如何正确使用加湿器?

既然知道了加湿器可能存在的致病原因,那么从根源上解决这些问题,就可以安心地使用加湿器了。

以下列出正确使用加湿器要注意的五点:

- 1. 适度加湿:使用加湿器时,一定要注意空气湿度不要设置得过大,要以让人体舒适为标准。通常加湿器的湿度设置在40%-60%就可以了,湿度过高只会令人更不舒服,还容易带来健康隐患。很多病菌其实是非常怕干燥环境的,因为干燥环境下,它们存活的时间可能会大大降低。
2. 保证水质:一定要定期更换加湿器里的水,最好使用过滤过的水或者纯净水,不要直接用自来水。这样做能保证水里的杂质更少,使用后的加湿器也会更容易清洁,不容易在家具表面积起“白霜”。
3. 别乱加料:有些人喜欢在加湿器里加入一些精油或者香料之类的东西,甚至有人直接将加湿器的水箱里加一点消毒液,以期达到空气消毒的效果。要提醒大家的是,千万不要这样做。因为在水中添加的这些物质一旦雾化,会更容易被我们吸入肺部,这样就很可能刺激到我们的呼吸道,导致我们不适甚至造成其他更严重后果。
4. 定期清洁:我们正常使用加湿器时,可以定期(比如2-3

来源:科学辟谣(ID:Science\_Facts)



丁婧

视觉中国

干燥的秋冬季节,很多家庭都会购买、使用加湿器,但是却有人说,使用加湿器会导致呼吸道疾病,比如“加湿器肺炎”。其实加湿器的作用只是增加空气湿度,正确使用并不会导致什么健康问题。但使用过程中方法不当,的确会出现一些隐患。所以,正确使用方法很重要,尤其要谨记以下提到的五点。

可能出现症状:鼻塞、咳嗽、发热等

所谓的“加湿器肺炎”,说的是使用加湿器以后,出现了呼吸道感染和炎症,还有鼻塞、咳嗽、痰多、气喘、发热等症状。但直接把上述症状归纳到一起,再起个“加湿器肺炎”的名字,就有点错怪加湿器了。

加湿器本身并不是导致“肺炎”的元凶。只有不当使用了加湿器,导致出现病菌,又提供了让病菌更容易感染人体的环境,这才是使用加湿器后出现“肺炎”的主要原因。

工作原理:将水雾化成小水滴

拿最常见的超声波加湿器来说,它们工作的基本原理只是靠超声波雾化片,把水“打”成小小的水滴,再把它们吹进室内的空气中。超声波加湿器打开以后,我们可以看到它冒出一股像烟一样的东西,有些人可能会认为那是水蒸气,其实不是,因为水蒸气本是无色、看不见的。这种像轻烟一样的东西里面其实是小小的水滴。

我们知道,很多传染病都可以通过飞沫来传播,因为病菌能够轻松地附着在飞沫里到处“飞”,当我们不小心吸进去以后就可能感染病菌。加湿器的工作原理,恰恰提供了这么一个环境——既产生能让病菌附着的小水滴(飞沫),又让这些水滴四处弥漫——这便容易给病菌传播带来便利。

地球上的“人间烟火”

NASA最近公布了一张于2023年11月10日在国际空间站拍摄的地球照片。照片中,可以看到城市的灯光像一串节日灯一样闪烁。最左边是密歇根湖附近,可看出美国芝加哥等地的灯光轮廓。远处还可见清晨第一缕阳光开始照亮地球的大气层(顶部)。国际空间站于2000年11月投入运行以来,成员们已经拍摄了成千上

万张地球陆地、海洋和大气的照片,记录了由于人类活动和自然事件,地球是如何随着时间而变化的。这些照片都是非常珍贵的资源,科学家能够利用这些照片提供的信息监测灾害并直接在地面上作出相应反应,也可以研究从冰川运动到各种动物活动带来的不同影响。(海珠)



(海珠)

前沿发现

每天走2000多步,就能降低心血管死亡风险

我们常常听到“一万步”这个标准,认为这是保持健康的黄金步数。但发表在《科技与医学》专业期刊上的一篇文章认为,并非每个人都需要走够一万步,在统计并分析相关数据后,研究人员发现,与每天走

2000步的人相比,每天走2517步就能显著降低全因死亡风险8%,而每天走2735步则能显著降低心血管疾病发病风险11%。更令人吃惊的是,每日走8763步能降低全因死亡风险60%,每日走7126步则能降低

心血管疾病发病风险51%。这一研究结果对我们重新认识走路与健康之间的关系具有重要意义。如果我们没时间进行高强度运动,只要尽可能地增加日常步数,便可以有效降低患病风险。

大闸蟹带壳吃更好,可激活免疫系统

《科学》(Science)杂志发表文章称,大闸蟹的壳含有丰富几丁质(甲壳素),是一种在节肢动物和真菌中大量存在的天然多糖,可以启动II型免疫反应。通过小鼠实验研究显示,摄入几丁质,会激活胃部先天免疫反应,促进细胞产生更多的几丁质酶;摄入膳食

几丁质可以改善高脂肥胖小鼠的代谢健康,包括体重增加减少、血脂减少和抵抗肥胖。该研究为治疗肥胖等代谢性疾病提供了新思路。下一步,研究人员还将在人体中测试几丁质能否控制肥胖,并准备结合抑制胃几丁质酶的方法一起测试。



图/小薪

盖重被子睡觉,有助增加褪黑素产生

Sleep Research上发表的一篇文章称,研究发现,盖加重毯子睡觉,会增加褪黑素释放,促进更好的睡眠。与使用轻薄毯子睡觉的实验参与者相比,使用加重毯子可使唾液中的褪黑激素浓度增加约30%。但目前该研究样本量还较小,还需要进行更大规模的试验,以及调查加重毛毯对褪黑激素的影响是否会持续更长时间。

研究人员认为,加重毛毯促进褪黑素释放的潜在机制,可能是加重毛毯施加的压力激活了皮肤感觉传入,通过脊髓将感觉信息传递到孤核核。

喝奶茶可能成瘾,别影响心理健康

清华大学、中央财经大学的研究人员在精神病学领域期刊Journal of Affective Disorders上发表文章称,喝奶茶可能会成瘾,并且与抑郁、焦虑和自杀意念显著相关。

其中介分析还发现,孤独感可能在较高水平的奶茶成瘾与较高的抑郁、焦虑和自杀意念风险之间起到了某种“中介”作用。

这一结果给人们敲响了警钟,提醒人们应控制过量摄入相关饮品。但研究人员也

强调,这项研究只是一项观察性研究,并不能表明因果关系。

对于其中的机制,研究人员猜测,奶茶属于含糖饮料,含有大量的糖,早期研究显示,高糖饮食会升高皮质醇水平,导致下丘脑-垂体-肾上腺轴(HPA)失调,而HPA是负责压力管理的主要激素系统,它对情绪和行为等会产生深远的影响。(浩源 整理)