

独家专访

不演《甄嬛传》，广东人在影视城研学拍功夫片

羊城晚报记者 李丽

“一秒穿越”的网红打卡地

过去国内影视城主要为各大影视剧剧组服务，但近年来，影视城的定位逐渐变得丰富和多元。“以西樵山国艺影视城为例，因为我们拥有多种风格的实景建筑，可以适应各种题材的影视拍摄，所以2019年之前我们基本走服务专业剧组的方向。尤其是我们独有的具有年代特色的粤港澳大湾区建筑，让我们在国内同行中具备一定的竞争优势。”林思明说，过去，像《追龙》《新喜剧之王》《狮子山下的故事》等知名影视作品都曾在这里拍摄。

这两三年，各种影视城迎来越来越多的“素人”受众。小红书上，影视城也成为网红们的热门打卡地。林思明表示，西樵山国艺影视城拥有五大主题街区和三个室内摄影棚，因此能充分满足受众的差异化需求。更重要的是，这里的建筑物都是从内而外的实景。

“相比于一些影视城只有表面的置景，我们所有的仿古建筑物都是结构完整的。换句话说，它里面每一层都是可以使用的。”林思明说，这就大大拓宽了影视城的用途——从婚纱照拍摄、广告拍摄到大型会务活动，即使在没有剧组进驻的日子，影视城也照样热闹。有网友评价说，这里既能拍古装写真，也能拍港风大片，而且“上海滩、老香港、紫禁城，统统一秒穿越”。

吊威亚，当功夫片“主角”

这两年，西樵山国艺影视城开始积极推进影视研学基地的建设，如今这里已是佛山市南海区少先队校外实践教育基地（基地）和南海区首批中小学研学实践教育基地。

林思明介绍，在已经开展的研学项目中，舞狮、舞龙、咏春、开笔礼等与传统文化相关的活动很受欢迎。此外，以影视为主题的研学项目也呈上升趋势。“做影视研学基地，影

视城有天生的优势。”林思明说，目前影视城里的研学内容主要分为理论学习和现场实践两大类。第一类，参与者在专业老师的带领下，“身临其境”地学习中国电影的历史与电影制作的基础理论。第二类，参与者能直接在影视城的专业置景和摄影棚中，亲身体会电影拍摄的过程。“现在很多大学都开设了影视专业。”林思明说：“这类研学项目能让对这个专业感兴趣的中学生，提早近距离接触影视行业。”

功夫在岭南文化中占有独特的地位。在过去，不少功夫片都曾在这里拍摄。如今，普通人也能感受一把当功夫片“主角”的滋味。“尤其是特技功夫的拍摄技巧，这个领域对普通人，包括学生群体的吸引力很大。”林思明透露，影视城与资深制片人、演员杨盼盼合作，已经推出了包括剧本演绎、兵器运用、特技威亚、电影三维特技体验等各方面的影视研学项目，很受欢迎。

爱国主题研学活动大受欢迎

以包括影视研学在内的影视实践为卖点的项目，在国内各大影视城并不少见。但在林思明看来，“其中很多都是赚快钱，不太具备可持续发展的可能”。

影视研学应该怎么走？林思明认为：“虽然作为场地的提供方，我们处于整个产业链最末端的位置，但我们不能来者不拒。比如这两

年，带着类似项目来找我们合作的人有很多，但不少人开口就是成本和报价。我说，等等，你先告诉我，你们的课程是怎么设计的？”

“中华文明历史悠久，博大精深。如何让人们尤其是孩子们更深刻地体会到这一点，影视城既然拥有那么多先天的优势，自然责无旁贷。”林思明说，近年来不少学

校在影视城定制爱国主题的研学项目，效果都很不错，“我们的合作方里不乏经验丰富的导演、编剧和其他行业资深从业者，能为不同年龄的学生定制剧本，既保证趣味性，也保证安全性，更不会发生像翻拍《甄嬛传》那样的侵权问题。最关键的是，能让孩子们学到东西，这才是最重要的。”



特技威亚

兵器运用

特技威亚

西樵山国艺影视城举行汉服节

近日，一群平均年龄62岁的上海退休阿姨自掏腰包到横店影视城翻拍《甄嬛传》的新闻成为网络热点。在相关视频播放量过百万后，《甄嬛传》制片人表示该视频的传播是侵权行为，已要求平台下架。

退休阿姨翻拍《甄嬛传》的背后，是近年来国内影视拍摄基地寻求多元化盈利模式的普遍尝试。横店影视城作为国内规模最大的影视拍摄基地，正将私人沉浸式影视拍摄，做成除专业影视拍摄服务之外另一条全新的产业链。而在广东，依靠粤港澳大湾区的特殊优势，影视基地则是另一套“玩法”。羊城晚报记者近日专访了佛山西樵山国艺影视城负责人林思明，对方透露，翻拍《甄嬛传》式的私人沉浸式影视拍摄虽然并不流行，但有着鲜明岭南特色的各类研学项目却已成为广东影视基地的一种经营新趋势。

要拍《甄嬛传》其实不难

“文化是有一定的地域性的。像翻拍《甄嬛传》这样的玩法，可能并不符合广东人的兴趣。”林思明说。他是奇妙之旅文化旅游管理集团（佛山）有限公司副董事长，西樵山国艺影视城是该公司经营的项目之一。在他看来，退休阿姨翻拍《甄嬛传》之所以会火，一是因为事件本身拥有足够的娱乐性；二来也是因为《甄嬛传》的知名度高。但换个角度来看，此事既然成了新闻，便说明这类玩法并未大规模普及。

“如果单纯从可行性来说，翻拍《甄嬛传》其实并非难事。”林思明说，譬如西樵山国艺影视城便拥有明清皇宫、香港街、上海街、广州街、九龙城寨等多种风格的实景建筑，“你想拍什么背景的

故事都行，而且广东也有很多专业的影视公司可以提供相关的配套服务，但说到底，拍什么、怎么拍，最终还得看受众自己的兴趣”。

林思明透露，相比影视类拍摄，近年来各种主题类拍摄活动在西樵山国艺影视城更受欢迎。譬如，近日他们便在筹备一个由三四百位“成熟女士”共同参与的拍摄项目。“两天一夜的活动，包吃住，还有专业的公司为她们培训穿着旗袍的礼仪，帮她们搭T台，给每个人拍一段精美的视频。”林思明透露，因为活动人数较多，所以分摊到个人的成本也大幅度降低，“既能学到东西，又能玩得尽兴，还能留下视频，整个玩法的性价比非常高”。



蔬菜干 图/视觉中国

薛庆鑫

“双十一”大采购来了——

吃“伪健康”食品 先看看配料表

01 含“乳”饮料 一瓶下肚=吃了四颗方糖

“双十一”前奏已过，正日子即将到来，相信很多人都在“憋大招”，购物车里都堆满了各种“好东西”。然而，促销活动力度越大，交智商税的风险也越高。

比如，未成年人的身体处于生长发育阶段，日常饮食应该秉承“营养全面均衡、来源可靠安全”的原则。健康饮食专家特别为爱吃零食的你“拔草”4种“伪健康”食品。因为它们要么是糖分、盐分超标，要么是根本不能提供每日所需营养，如果经常吃，还会影响未成年人的饮食习惯，所以建议家长们将它们排除在孩子们的餐桌和日常饮食列表之外。

要想孩子健康茁壮成长，完全可以在均衡膳食的基础上，适度补充牛奶、新鲜蔬果、坚果，其他零食还是少吃为好。

跟“用蔬菜干代替蔬菜”的思路一样，很多家长对于不喜欢吃水果的孩子，会通过各种果汁来“弥补”。事实上，果汁饮料甚至是自榨的果汁，都不能代替新鲜的水果。

从一些橙汁饮料的配料表中

多数家长们都以为，酸酸乳这一类含“乳”饮料很健康，毕竟有个“乳”字，也是有营养的，相当于给孩子补钙了。但事实上，一盒饮料喝下去，可能相当于给孩子喝了16g糖——折合方糖，大约就是4块的数量。如果家长知道这是让孩子一

次吃下4块方糖，相信没人会同意。根据国家要求，配料表的顺序必须要由多到少地记录，仔细看，一些含乳饮料的配料表中，排在第一位的其实是水，而且还添加了果葡糖浆和白砂糖。《中国居民膳食指南》建议，每天添加糖的摄入量最

好在25g以下。如果孩子经常喝这种含乳饮料，糖的摄入量很容易就超标了。未成年人对于添加糖的摄入量过多，会对身心健康带来很多直接、间接的坏处：1.增加龋齿风险；2.不仅本身热量高，还会刺激食欲，吃得更多，诱发肥胖；3.引起血糖升高，增加糖尿病发病风险；4.经常喝甜饮料会拒绝喝水；5.偏爱甜零食，影响吃正餐，导致营养不良。

为了孩子的健康着想，高糖含乳饮料还是建议尽量少喝为妙。

梅的食用盐可没少加。而1g盐等于400mg钠，如果一款零食的营养成分表中钠的含量是3171mg/100g，用这个钠的数值除以400，就可以得出盐的含量大约是7.9g。按照一包话梅净含量120g计算，全部吃光，就等于摄入了9.5g的盐。

《中国居民膳食指南》推荐，每人每天盐的摄入量不超过6g，也就是一啤酒瓶盖（去掉里面的胶垫）的量。一包话梅吃完，别说是孩子，就算是对于成人来说，当天的盐摄入量也超标了。这类食物如果经常给孩子吃，不仅对健康没好处，还会影响到他们的饮食习惯：经常吃这些又咸又甜的重口味食物，就会对清淡

的食物和天然食物不感兴趣，导致孩子偏食、挑食、营养不良。时间长了，还会增加成年以后高血压、高血糖等慢性病的发病风险。

另外，过多钠的摄入，也会导致孩子体内钙的大量流失，出现缺钙，影响骨骼发育，甚至会增加成年以后骨质疏松的风险。

02 话梅 吃一袋=摄入9.5g盐

不喜欢吃蔬菜是小孩子的通病，于是家长们觉得可以给孩子吃蔬菜干来补充维生素，认为这便相当于吃蔬菜了。事实上，这类蔬菜干是不能代替蔬菜的。

因为蔬菜在脱水制作成蔬菜干以后，其水溶性维生素几乎全部都没有了，特别是怕热的维

生素C以及生物活性成分。并且，这类蔬菜干的脂肪含量和热量都不低，特别是油炸型蔬菜干。

从一款蔬菜干的营养成分表中可以看到，其脂肪含量高达41.5g/100g，热量高达557kcal/100g。《中国居民膳食指南》中推

荐，每天烹调油的摄入量为25g-30g，蔬菜每天要吃300g-500g。如果用蔬菜干代替蔬菜给孩子作为补充，那脂肪的摄入量几乎达到了120g以上，超出了指南推荐的4倍多，而过多脂肪的摄入，只会增加孩子肥胖的风险。

其实就会摄入9.7g的糖，500ml下肚，糖摄入量明显就已经超标了。

如果实在想喝果汁，建议购买100%原果汁。我们国家有规定，100%原果汁配料表只能有水和果汁。（来源：科学辟谣 公众号）

其实就会摄入9.7g的糖，500ml下肚，糖摄入量明显就已经超标了。

孩子如果不喜欢吃蔬菜，建议家长可以更换蔬菜的烹调方式，比如切碎以后做蔬菜肉丸子或者做蔬菜汤。如果孩子实在想吃蔬菜干了，建议选择“冷冻干燥”类型的。

其实就会摄入9.7g的糖，500ml下肚，糖摄入量明显就已经超标了。

如果实在想喝果汁，建议购买100%原果汁。我们国家有规定，100%原果汁配料表只能有水和果汁。（来源：科学辟谣 公众号）

其实就会摄入9.7g的糖，500ml下肚，糖摄入量明显就已经超标了。

詹姆斯·韦伯空间望远镜发现：“创生之柱”与“蜘蛛星云”都在展示新恒星的诞生

詹姆斯·韦伯空间望远镜发现：

NASA最近公布了一系列詹姆斯·韦伯空间望远镜捕捉到的精彩图片合成图集，其中包括一幅标志性的“创生之柱”，还有“蜘蛛星云”中新发现的“恒星生成区”。从中我们可以看到，宇宙中不断有恒星在生成、成长。据估计，有些年轻的恒星可能只有几十万年的历史。

早在1751年时人们便已观察到“蜘蛛星云”，它又被称作“剑鱼座30”或“NGC 2070”。当时人们以为它是一颗恒星，但随后法国天文学家尼克拉·路易·拉卡伊确认它其实是星云。它非常明亮，或许是因为它位于与地球仅16万光年之遥的大麦哲伦星系内。如今，韦伯空间望远镜的新照片让天文学家对其整体的细节进行了强大的解析，人们发现，星云中的尘埃、气体，都在展示其恒星形成区域中，仍有着数以万计此前未被观测到的年轻恒星。这些图片，为研究恒星是如何形成的提供了更多有趣的信息和视角。

而最近，韦伯空间望远镜拍

摄到的“创生之柱”图像中，也发现有大量正在形成中的红色恒星。

因为韦伯空间望远镜的“近红外相机”能够“穿透”云层，这才让我们能更清晰、细致地观察到更多天文现象。在韦伯空间望远镜提供的一张关于“创生之柱”的近红外光视图中，我们可以看到，新的恒星正在稠密的气体云和尘埃云中不断形成，而这些星际气体与尘埃组成一种奇怪的三维立体的柱状物，看起来就像雄伟的岩层，却又五彩斑斓且呈现出一种半透明状。

1995年，NASA的哈勃空间望远镜便首次捕捉到这种“创生之柱”图像，而此次韦伯空间望远镜对“创生之柱”的新视角，将帮助研究人员通过更精确地确定新形成恒星的数目，以及该区域气体和尘埃的数量，来改进恒星形成模型。随着时间的推移，他们还将对这些数百万年来恒星是如何从这些尘埃云中形成和爆发产生更为清晰的理解。

新形成的恒星在图片中（红色部分）格外引人注目。这些亮红色的球体通常具有衍射尖峰，位于尘埃柱的外面。当气体和尘埃柱里形成足够质量的结节时，它们在自身重力的作用下开始坍缩，缓慢升温，最终形成新的恒星。柱子边缘看起来像熔岩的波浪线则是恒星的抛射物，它们仍在气体和尘埃中慢慢展开。因为年轻的恒星会周期性地向外喷射出超音速喷射流，这些喷射流会与物质云发生碰撞，有时还会导致一些“弓形冲击”，形成波浪形图案。那些深红色的光芒则来自于喷射出超音速的高能氢分子。

（小箭）



韦伯天文望远镜拍到的“创生之柱”合成图（图源：NASA）