

首次单独主演电视剧《3年A班：从现在起大家都是人质》

菅田将晖解锁新任务

羊城晚报记者 胡广欣

当起“恶教师”

26岁的菅田将晖，如今也可以带新人了。在本季日剧《3年A班：从现在起大家都是人质》(以下简称《3年A班》)中，菅田将晖首次在连续剧中担任单独主演，也是首次挑战教师角色，饰演一个绑架了29位学生的“恶教师”，永野芽郁、片寄凉太等新生代艺人饰演学生。日本影视塑造过不少成功的“恶教师”形象：《告白》里的松隆子、《女王的教室》里的天海佑希、甚至是《恶之教典》的伊藤英明……跟前辈相比，菅田将晖的表现如何？



去年还演高中生，今年升级当老师

“漫改作品+高中生角色”简直是日本年轻演员的必经之路。2014年，已经三十好几的小栗旬还在《信长协奏曲》里演高中生；山崎贤人更是“万年高中生”，一度出演了很多大同小异的漫改作品。对比起来，菅田将晖在26岁就“升级”当了老师，可以说颇为幸运。

当然，菅田将晖也跟许多年轻演员一样，在各种漫改作品里演过学生。光是2016年和2017年，他就演过《濑户内海》的话痨高中生、《溺水小刀》的帅哥高中生、《暗杀教室》的学霸高中生、《帝一之国》的奇葩学生会会长……幸运的是，他有机会尝试其他类

型的角色，曾在5年内出演了40部作品，电影、剧集、商业片、文艺片……几乎来者不拒。所以，除了各种卖座的漫改作品外，他还靠晨间剧《多谢款待》、大河剧《女城主直虎》等剧集帮他拓展认知度，又有《啊，荒野》《帝一之国》等电影让他磨练演技。25岁的时候，他更凭借电影《啊，荒野》击败了大泉洋、藤原龙也、冈田准一、佐藤健四位前辈，在被称为“日本奥斯卡”的日本电影学院奖上获得最佳男主角奖，同年还收获了电影旬报Best 10、报知电影奖、日刊体育电影大奖等多个权威电影奖项的最佳男主角奖。



菅田将晖



片寄凉太

新人演技不给力，变成苏打独角戏

有了奖项和人气加持，被粉丝称为“苏打”的菅田将晖此次解锁教师角色，而且以绝对主演的姿态带着二十多个新人一起演戏。有趣的是，菅田将晖高中时代的梦想就是当数学老师。《3年A班》里的角色虽然教的是美术，但也算圆了他的教师梦。在接受日本媒体采访的时候，菅田将晖说：“站在讲台上看下去，视野很开阔呢。看到学

生们

那么努力演戏，就觉得

很刺激。”

《3年A班》可谓“全明星班级”。新生代女演员永野芽郁饰演善良软弱的班长茅野樱，多次展现招牌哭戏；在中国人气颇高的片寄凉太则饰演“问题分子”甲斐隼人；关键人物——自杀的女学生景山澪奈由上白石萌歌饰演。菅田将晖和“学生们”年纪其实差不多了，他只比片寄凉太大一岁。

不过，的确可以看出这些

新人与菅田将晖的差距。

当新人们还在拼谁的哭戏得

比较惨时，菅田将晖已经可

以把格一帆这个比较复杂的

角色处理得有层次。刚出场

时缺乏存在感、逼迫学生时

凶相毕露、面对学生冷漠反

应时恨铁不成钢的痛心……

《3年A班》几乎成了菅田将

晖的独角戏。

情节看似挺劲爆，其实仍是老套路

目前《3年A班》在日本维持了10%以上的收视率，在豆瓣上获得8.4分，表现颇佳。剧情有些骇人听闻：在毕业典礼前十天，一向憨厚老实的3年A班班主任柊一帆(菅田将晖饰)突然将班上29个学生囚禁在教室里，目的是调查清楚几个月前班上学生景山澪奈(上白石萌歌饰)自杀之谜……

《3年A班》将校园霸凌、网

络暴力两大热点问题熔于一炉：

景山澪奈是天才游泳少女，却因为网上无故传出的兴奋剂疑云而被同学排挤，最终自杀。柊一帆为此逼迫学生们直面自己曾经犯下的过错。但是，这部剧的表现方式比较单一，每一集都要靠最后的“嘴炮时间”来点题，加上不断的慢镜头闪回，手段实在不算高明。更致命的是，该剧剧情看似很胆大，实际上并不新鲜。2008年松隆子主演的电影《告白》就讲述了一个类似的

故事：班主任森口悠子(松隆子饰)的女儿被班上两个学生害死，这两个学生却逃脱了法律的制裁；为此，她密谋了一场复仇。反观《3年A班》，猜测柊一帆的动机及后续行动，本来是看剧的乐趣，但第二集就揭晓了谜底：第一集被柊一帆“杀死”的学生其实没有死。这样的“破梗”，让这部剧完全变成了“老师用心良苦拯救迷途学生”的套路戏码。

E-mail:wblybyzn@ycwb.com

远离故土，

可能会增加患癌风险！

1 身在异国他乡，可能会加大患癌风险

很多留学生在出国之前，都要准备许多家乡美食带上，有的还会带一小包老家的土——据说这些可以预防“水土不服”。也许你会觉得这种行为非常“老土”，但人类社会有许多根深蒂固的传统做法或习俗，即使背后的原理讲不清，却的确是有道理的。比如非洲人加工木薯，几百年来遵循先去皮再泡而后煮的程序，其中泡的过程要持续48小时，并且每4小时换一次水。我们现在已知道，木薯含大量生氰糖苷，泡水后可生成有毒的氢氰酸，持续泡水并换水，就可去除毒性。

2 改变饮食习惯，后果真这么严重？

1993年，美国癌症研究中心第一次提出，身在异国他乡可能会加大患癌风险的原因可能在于饮食习惯的改变。

那些融入美式生活的亚洲女性，她们除了摄入更多高脂肪食物(每多摄入10-18g脂肪，乳腺癌风险上升15%)，以及更多的酒精(主要是红酒，长期饮用者，乳腺癌风险上升38%)，更重要的是，她们吃的豆类食物更少了！

此后，至少有三十多项流行病学调查、四十多项动物实验表明，豆类食物(大豆等各种豆类、豆浆、豆角、豆芽、豆类酱等)中的次生代谢物，如大豆异黄酮、染料木黄酮等物质，均可以起到雌激素样作用的效果，从而降低乳腺癌风险。甚至，晚期乳腺癌病人一样可以从食用豆类食物中获益，患病风险因此大增呢！

水土不服的现象也类似。一般来说，水土不服不是病，它只是因地理时空环境发生重大改变后的机体反应，比如失眠或月经不调(因为生物钟需要时间去适应新环境)，再如消化不良、腹泻呕吐、心慌胸闷、精神低落等，通常情况并不严重。

但也有例外。因为身在异国他乡，可能会加大患癌风险。早在上

世纪90年代，美国科学家就发现那些移民来美的亚洲女性，她们患乳腺癌的风险大幅攀升，从在母国时的4-7%，平均上升4-7倍，达到北美女性水平13.1%。此外，患病女性的乳腺癌死亡率也有所上升。

通过纵向追踪肠道微生物变化，他们还发现：

其一，仅仅6-9个月，这些移民的肠道型分类，便从普氏菌型变成美国式的拟杆菌型，也就是肠道里的优势菌株从普氏菌属变成了拟杆菌属，其中儿童的这一变化显著快于成年人。要知道，人类的肠道型基本就3种，不同的肠道型表示优势菌株不同，进而人体分解碳水化合物、利用能量、合成维生素等能力，以及患各种疾病的风

险也各不同。其三，移民及其后代，他们消化故国的纤维类食物的能力也下降了。比如，由于体内降解植物纤维的酶更少了，来自缅甸的克伦族人变得不太能吃东南亚本土的蕨类蔬菜。

当然，研究人员也承认，

这项发表在《Cell (细胞)》上

的文章，虽然只发现了西化

饮食与肠道微生物多样性相

关性，并不能说明任何因果

关系。

其二，整体而言，肠道微

生物多样性是变小了，这是

因为移民们体内新增的微生

物并不能弥补原生微生物的

损失。而且，似乎住在美国的

时间越长、饮食越西化，这种

负面影响就越大。

3 其实是肠道微生物惹的祸

1月1日，顶尖权威期刊《Cell (细胞)》刊文，来自美

国明尼苏达州立大学的研究人

员发现一个有意思的现象：

那些索马里、拉丁美洲和

东南亚(本次研究主要涉及

苗族Hmong、克伦族Karen等

少数民族)来的移民或难民，

他们的身体健康似乎大不如

在故国时，他们罹患肥胖症

及其他代谢类疾病如糖尿病

的风险，都变得更高了。

其四，善待体内的“微生物

居民”

换一个角度看，从这项研究中，我们也可以收获一些好消息：

首先，人体可以调整自己的肠道微生物。2017年的《自然》杂志的文章，欧洲分子生物学实验室(EMBL)和国际MetaHIT联合会的研究表明，肠道型的分类与年龄、体重、性别和国籍无关，只跟人体代谢机能有关。所以那些美籍华裔后代虽然仍是亚洲人基因，但外形与代谢各种肉类食物的能力却酷似西方人，也就不奇怪了。

不同的肠道型，各自高表达的酶基因不同，所以代谢能力也各异。比如，三种肠道

菌型，也就是肠道里的优势菌株从普氏菌属变成了拟杆菌属，其中儿童的这一变化显著快于成年人。要知道，人类的肠道型基本就3种，不同的肠道型表示优势菌株不同，进而人体分解碳水化合物、利用能量、合成维生素等能力，以及患各种疾病的风

险也各不同。其三，移民及其后代，他们消化故国的纤维类食物的能力也下降了。比如，由于体内降解植物纤维的酶更少了，来自缅甸的克伦族人变得不太能吃东南亚本土的蕨类蔬菜。

当然，研究人员也承认，

这项发表在《Cell (细胞)》上

的文章，虽然只发现了西化

饮食与肠道微生物多样性相

关性，并不能说明任何因果

关系。

其二，整体而言，肠道微

生物多样性是变小了，这是

因为移民们体内新增的微生

物并不能弥补原生微生物的

损失。而且，似乎住在美国的

时间越长、饮食越西化，这种

负面影响就越大。

其三，移民及其后代，他们

消化故国的纤维类食物的能

力也下降了。比如，由于体内

降解植物纤维的酶更少了，来

自缅甸的克伦族人变得不太能

吃东南亚本土的蕨类蔬菜。

当然，研究人员也承认，

这项发表在《Cell (细胞)》上

的文章，虽然只发现了西化

饮食与肠道微生物多样性相

关性，并不能说明任何因果

关系。

其四，善待体内的“微生物

居民”

肠道菌群健康；同时，运动、膳

食均衡、慎用抗生素等良好习

惯都可以让肠道菌群更健康。

它们健康，你的健康和长寿才

有保障。

最后，对移民海外、长期留

学或虽在国内但饮食却越来越

西化的国人来说，吃多了昂贵又美

味的烤肉、牛排、芝士火锅和进口

香肠，别忘了我们还有：黄豆焖猪

脚、麻婆豆腐、西湖醋鱼、无为熏

鸭、东坡肉、腊味合蒸、辣子鸡、清

蒸武昌鱼、鱼香肉丝、水煮肉片、

樟茶鸭子……各种中华美食，一

起搭配吃才会更健康哦！

(来源：科学大院 公众号

ID：kexuedyuan)

2019广东国际青年音乐周闭幕

马友友开大师班讲“五行”

1月19日，由广东省文化和旅游厅主办、广州交响乐团和星海音乐厅共同承办的2019广东国际青年音乐周在历时9天之后，落下帷幕。

本届音乐周中，艺术总监马友友首次举办大师班。他以中国传统与哲学的“三才”天、地、人启发音乐家思考“我是谁”的终极命题，以“五行”金、木、水、火、土解构音乐中自然的观照，以“五感”色、声、香、味、触，阐述音乐表达的手段与机制。

马友友强调，音乐可以改变人们的想法，甚至消除歧见，在提出这些东方文化与哲学的命题时，我的脑海中并无中西文化的分野。西方的音乐家也在思考‘天、地、人’的命题，西方人所处的世界也是‘金、木、水、火、土’的构成。东方的哲学并不意味着它只能用来解读东方的世界。”

据悉，备受社会各界关注的2019广东国际青年音乐周创下不少值得记录的数字：艺术委员会主席、广州交响乐团音乐总监余隆首次指挥开幕音乐会，联袂青年钢琴家张昊辰演出陈其钢

马友