

闺蜜搭档出演《做自己的光》 刘涛：拥有秦海璐的友情 是非常大的福气

由余丁执导，苏晓苑编剧，刘涛、秦海璐、刘宇宁、柴碧云领衔主演的电视剧《做自己的光》正在江苏卫视热播。该剧以多样化的职场生态、鲜活生动的女性形象、张弛有度的情节，获得不少网友点赞。剧中，刘涛和秦海璐分别饰演的主播何欢和制片人白杨，是一对争吵不断，但从未走散的好战友、好闺蜜。近日，刘涛接受媒体采访谈及戏里戏外的姐妹情，她表示：“吵嘴斗气的是你，最挺我的也是你。人在低谷真的是需要朋友的，没有朋友很难撑下去。”



谈角色

“不得不”可以逼出人的无限潜能

在过往荧屏之中，刘涛大多以精英女性的形象示人，无论在生活还是职场上都雷厉风行、独当一面。但是在《做自己的光》中，刘涛饰演的何欢却在一天之间几乎一无所有。丈夫失踪、身负巨债、母亲患癌……当现实的残酷席卷而来，何欢选择了迎难而上。“有时候，‘不得不’是可以逼出人的无限潜能的。这个剧就是想告诉大家，无论人生怎样跌宕起伏，都不应该气馁，只要跨过这道坎，你就能做自己的光。”刘涛表示。

剧中，何欢是一名金牌主播，业务能力出色。巧合的是，刘涛近年来也曾数次客串主持，在2020年主持过第13届金鹰节颁奖晚会。“这次虽然是拍戏，但是看到导播台、机器和灯光，我还是觉得特别兴奋。主持人那个状态我是特别喜欢的，特别端正，特别自信。”为了贴合主持人的工作状态，刘涛私下也向不少主持人朋友取经讨教。“我会去问他们的衣服在哪里定制的。另外我还搜了很多新闻主播的播报视频，复习了台词老师上课的时候跟我们说的一些重点音，算是做了不少功课的。”刘涛表示。



《做自己的光》海报

谈闺蜜

“任何时候，她都是撑在我后面的朋友”

刘涛与秦海璐在剧中本色出演闺蜜也让人颇为惊喜。刘涛透露，最开始接触到这部戏时，其实更喜欢白杨这个角色。她确定出演何欢之后，导演团队一直在寻觅白杨的人选。刘涛说：“当时导演说，需要一个能够跟你搭在一起，个性雷厉风行，能压得住你的人。我就推荐了海璐，我们都觉得她再合适不过了。”

刘涛表示：“何欢和白杨的关系，和生活中我和海璐的关系挺像的。这么多年，我很感谢海璐的相依相伴，任何时候她都撑在我后面，我们就像是一体的。我觉得这辈子能收获这样一份友情，是我非常非常大的福气。”

既然是闺蜜，自然也免不了打打闹闹。刘涛爆料，秦海璐其实是一个很“挑剔”的人，对周围人的要求极高。“从这个角度来说，当她朋友还挺难的。所以她能爱我这么长时间，我真的觉得很开心。”刘涛笑着说。

谈35+魅力

“褪去青涩，展现风华，一切都刚刚好”

近年来，荧屏之中展现“她力量”的作品不断涌现，也有许多作品反映职场危机、年龄危机等女性要面对的现实问题。

不过，对于所谓的年龄危机，刘涛却看得很淡。她表示很喜欢自己35岁时的状态和心态，因为她的两部代表作《琅琊榜》和《芈月传》都是在那个时期拍摄完成的。“那段时间自己非常自信，整个人都非常有活力，因为积累了，褪去了青涩和羞涩，展现的就是更加风华的自己。”

刘涛表示：“我觉得职场困境、年龄危机都是再正常不过的事情。女性应该找到一些我们真正热爱的事情，能够安抚我们灵魂的事情。只要坚持下去，每个人都能成为自己的光。”



杨紫解锁番茄小说“大女主”：探寻阅读的更多可能性

羊城晚报记者 李丽

8月3日，综合阅读平台番茄小说正式宣布杨紫为品牌代言人。

作为知名演员，杨紫曾在荧幕上还还原了玖小六/小天、邱莹莹、锦觅等多个脍炙人口的网络小说角色。由她出演的多部作品，在番茄上都能找到对应的影视原作。对于此次代言，杨紫在微博上表示：“新奇的看书经历，有趣的阅读体验。来番茄小说不仅能体验到神女小天关于亲情、爱情、友情的纠葛，也能体验心理咨询师贺顿帮助来访者走出阴霾的喜悦。不同的角色就是不同的人生，很高兴成为@番茄免费小说代言人。”

从《家有儿女》的小雪开始，杨紫以其灵动的演绎成为大众喜爱的“国民女儿”。在一路的成长过程中，她一直努力又清醒，用心打磨自身演技，不断突破自我。她可以是《欢乐颂》中懵懵懂懂的邱莹莹，也可以是《香蜜沉沉烬如霜》里调皮可爱的葡萄精锦觅，还可以是《长相思》中女扮男装的玖小六……每一个角色都有不同的性格和人生境遇，但她并不受剧情和题材的限制，在她的演绎下，每一个角色都能得到还原，广受观众好评。

番茄小说方面也表示：“希望通过杨紫的代言，能够更好地塑造读者对阅读平台的认知，为读者打造更新、更有趣的阅读体验！”

作为抖音集团旗下的免费阅读产品，自2019年推出以来，番茄小说就将正版内容免费开放给用户，助力全民普惠阅读。截至目前，平台上已拥有网络文学、出版读物及漫画等多种形式的阅读产品，内容品类涵盖言情、都市、玄幻、悬疑等领域。

在番茄小说上，还能读到《欢乐颂》《香蜜沉沉烬如霜》《余生请多指教》《长相思》等由杨紫出演的经典影视剧原著。

除丰富的内容之外，对于读者来说，番茄上精彩的互动社区也是吸引他们的一大特色。在番茄小说，番茄书友可以互助推荐，除了相互交流原著内容，还有机会与作者零距离互动。另外，用户还可以在书圈根据原书内容进行二次创作，赋予角色更多想象力。

未来，番茄小说将在综合阅读领域持续发展，与代言人杨紫一道，为读者提供丰富的高品质好书与更优质的阅读体验。

01 冰淇淋微观结构与花岗岩无异？

冰淇淋其实是由冰晶、奶油和空气奇妙组合而成，它甜腻而清爽，软糯又润滑。其中水占据了冰淇淋总量的60%-72%，只不过它们是以小冰晶的形式存在。除此之外，冰淇淋就只有8%-10%是美味的油脂，另外25%-50%只是空气。

冰淇淋中冰晶的尺寸是决定冰淇淋顺滑口感的关键因素。如果冰晶太大，吃起来就会像嚼冰碴儿一样，再大一些，冰淇淋更变成了冰沙。只有小到细胞尺寸的小冰晶，才能产生丝滑的口感。

那么需要什么样的条件，才能让水凝固成如此之小的冰晶呢？

先来看一些岩石。岩石主要由石英（二氧化硅）等矿物质组成，而冰和石英一样都是晶体，所以在显微镜下观察冰淇淋的微观结构，就会发现，它和地球岩浆冷却后形成的一块花岗岩结构上没有什么区别。

炽热的岩浆来到地表时，冷却速度越快，岩石中矿物晶体的尺寸就越小。比如，从火山直接喷发出来的熔岩会迅速形成火山岩，其中包含的矿物晶体往往非常小。所以，要得到微小冰晶，可以用快速冷却的方法。

现在流行的液氮冰淇淋的原理，就是加快冷冻过程，让冰晶尺寸尽可能小。传统方法制作的冰淇淋，冰晶只能达到几微米的量级，而用零下196℃的液氮制造冰淇淋，内部的冰晶就可以达到几纳米的量级。

现在知道为什么我们用家里的冰箱永远做不出美味的冰淇淋，只能冻出一大块冰了吧。

02 让冰晶细滑的过程跟森林再生同理？

当然，获得微小冰晶的方法并不止快速冷却这一种。

在冰淇淋的生产工艺中，第一个步骤叫动态冷冻，也就是边搅拌边冷冻。在这个过程中，冰晶会不停地聚集在搅拌器内壁，搅拌器要迅速把内壁的冰晶刮下来，和其他冰淇淋搅拌到一起——两次刮削的时间间隔非常短，只有0.1秒。如此迅速的操作可以防止冰晶一直长大。

不仅如此，刮下来的冰晶被

海拔3000米以上，就吃不到口感细滑的冰淇淋了——

冰淇淋的美味，全靠科学来帮忙



大热天，少不了要吃几口冰淇淋。你有没有想过，为什么冰淇淋的口感会如此神奇？与普通的冰棍相比，冰淇淋显然也更加美味。制作冰淇淋的过程，原来充满了许多奇妙的物理、化学原理，甚至和矿石的形成过程、动植物抗寒的原理、森林再生的规律，都有千丝万缕的联系。

03 冰淇淋用上了耐寒动植物的保命神器？

你有没有试过，三伏天去买冰淇淋，运输过程中它们可能会融化，放进冰箱后重新凝固，再拿出来吃的时候，口感会远远不如刚买回来的好。

其实冰淇淋也讲究“新鲜”。在运输过程中，冰淇淋中的冰晶会受热融化，然后再凝固形成更大的冰晶，结果冰淇淋就会像冰棍一样硬邦邦的。

事实上，每一次打开冰箱门，冰箱里的冰淇淋都会融化一点点，反复几次之后，它们的口感也会下降。为了保证它们的美味，人们便在制作冰淇淋时添加稳定剂，减缓液态水分子在冰淇淋混合物中的运动，使冰淇淋长时间保持稳定。

而那些生活在寒冷的野生动物早就在用这种“稳定剂”了。生活在温度低于零摄氏度的

本并不相溶，但只要放在一起疯狂搅拌，油最终会分解成微小的球形油滴，均匀分散到醋中，形成乳液。乳液是两种不相溶液体形成的均匀混合物，大多数都不稳定，放置久了，两种液体还是会分层。但存在稳定的乳液，比如牛奶和椰浆，无论等待多久，始终可以保持混合状态。这是因为牛奶中含有天然乳蛋白，这些蛋白的分子结构一头亲水，一头亲油，可以降低油和水之间的表面张力，将一个个小油滴包裹在里面，使它们难以聚集，结果看起来就是油溶在水里了。

不过光靠牛奶中自带的天然乳蛋白，还不足以让冰淇淋保持长时间稳定。一般来说，制作冰淇淋时，还会额外加入卵磷脂、酪蛋白等乳化剂，帮助冰淇淋中的水和油脂更稳定地保持乳液状态。卵磷脂不光是优秀的乳化剂，也是一种起泡剂。

冰淇淋中空气的体积通常可达25%-50%，这样吃起来才会有更蓬松的口感。和乳化剂的原理类似，起泡剂也可以降低液体的表面张力，让空气更容易被液体包裹起来。所以，冰淇淋中的气泡其实就像一大群被冷冻起来的微小肥皂泡。

有个有趣的“冷知识”：冰淇淋可以存在的最高海拔是3000米。因为超过这个海拔高度，由于大气压低，冰淇淋中的气泡就会膨胀破裂，最后整个冰淇淋就会坍塌到一半体积，成为坚硬的冷冻奶油加冰混合物。

最后，借用费曼在《费曼物理学讲义》中的一句话：整个宇宙存在于一杯葡萄酒中。他说：“如果我们足够细致地观察一杯葡萄酒，确实可以见到整个宇宙……它分为几个部分：物理学、生物学、地质学、天文学、心理学，等等，但大自然是不知道这一切的。”或许，我们也可以说，一支冰淇淋中也存在着一个宇宙。

(来源 科学辟谣)

04 物理、化学齐上阵

冰淇淋的主要成分除了水，还有奶油、牛奶中的油脂。但我们知道，油和水是无法相互溶解的，即使混到一起也会很快分层。但冰淇淋中的水和油脂为什么混合得如此完美？答案还是在冰淇淋的微观结构中。

拌沙拉常用的油醋汁，一般由三份油和一份醋组成。油和醋原



官方出手 “未成年模式”全面升级

——将针对不同年龄段，进行差异化时长管理

“网信中国”微信公众号8月2日发布消息，网信办研究起草《移动互联网未成年人模式建设指南（征求意见稿）》，将全面升级“青少年模式”为“未成年人模式”，推动模式覆盖范围由App扩大到移动智能终端、应用商店。

“防绕过”功能 强化家长验证权限

在移动智能终端一键启动未成年人模式后，应用程序、应用程序分发平台应自动切换到未成年人模式界面。

未成年人模式应支持家长或未成年人用户通过账号在多移动智能终端（包括同一厂家的相同类型或不同类型的多个移动智能终端）进行统一设置。应严格落实未成年人用户账号实名认证和登录要求，不得以任何形式向未成年人用户提供诱导其沉迷的相关产品和服务。

同时，移动智能终端应具备防绕过功能。在进入未成年人模式后，应在家长验证并确认后，才能执行退出未成年人模式或恢复出厂设置等操作。

不同年龄的未成年人 使用时长不同

移动智能终端、应用程序以及应用程序分发平台应根据不同年龄阶段的未成年人身心发展特点，为其提供适合身心发展的信息和服务。

分龄化设计根据以下5个年龄段划分：不满3周岁；3周岁以上不满8周岁；8周岁以上不满12周岁；12周岁以上不满16周岁；16周岁以上不满18周岁。

移动智能终端应为不同年龄段的未成年人用户提供差异化使用时长管理服务。按照分龄区间，移动互联网信息服务提供者还应为未成年人提供分龄内容服务，并打造专属内容池，还应限制未成年人用户使用可能危害其身心健康的产品和服务。比如网络直播、网络音视频、网络社交等网络服务提供者应针对未成年人使用规律和特点的应用程序，帮助未成年人培养良好网络素养，鼓励教育、益智、科普、读书、音乐、体育等有利于未成年人身心健康的应用程序在未成年人专区中上架。(来源 人民网科普)