

一代人有着一代人的哪吒

百年前的哪吒、敖丙、太乙长这样



民国稿本《封神榜图稿》中的哪吒、敖丙、太乙真人和石矶娘娘

现代快报讯(记者 刘静妍)你心目中的“哪吒”长什么样?随着电影《哪吒之魔童闹海》票房持续破纪录,1979年版动画片《哪吒闹海》也勾起了许多网友的回忆。其实,早在明代《封神演义》定格了哪吒的故事之后,就有不同版本的绘本传世,一代代人描绘着各自心目中的“哪吒”。

南京图书馆历史文献部馆员沈雨洁介绍,南京图书馆藏有清康熙刻本《新刻钟伯敬先生批评封神演义》、清乾隆四十七年(1782)茂选楼刻本《封神演义》、民国稿本《封神榜图稿》。这三种图书,都有相应的配图,分别描绘了当时人心目中的“哪吒”形象。

其中,民国稿本《封神榜图稿》描绘了百年前人们想象的哪吒:不是双丸子头,有点婴儿肥,非常顽劣;龙王三太子敖丙化成人形之后,是一个普通的成人形象,但远远没有电影中那么帅气;四海龙王是清一色的中年大叔,敖闰也不是女龙王;太乙真人、石矶娘娘都不是憨憨

胖胖的形象,一个是严肃的得道仙人,一个是眉清目秀的古典美女。话说回来,哪吒到底有没有标准像?可能真没有。这得从哪吒的身世说起。“哪吒”一词来自佛经,到了唐代成为护法的人格神,是北方毗沙门天王之子,形象凶恶,威猛彪悍。到了宋元时期,哪吒开始本土

化,北方毗沙门天王演变为唐代大将李靖,还衍生出剔骨还父、割肉还母的情节。哪吒的故事到了明代,在《封神演义》里被集大成。这个过程,经历了一千多年的演变。



扫码看视频

郭柯宇携新片回归,三月“文艺范儿”拉满

现代快报讯(记者 丁梦莎)三月文艺片盛宴来袭!郭柯宇主演的《苍山》、万玛才旦生前担任艺术指导的《潮》……多部文艺佳作将于三月在全国艺联上映,均聚焦现实题材,以细腻的笔触描绘了不同人物的命运轨迹和情感世界,展现了人生的酸甜苦辣和社会的百态人生。

《苍山》由郑大圣监制,青年导演张帆执导,郭柯宇主演,曾入围第17届FIRST青年电影展主竞赛单元和海南岛国际电影节主竞赛单

元,也在2024年北影节和冬暖影展等多个国内外电影节的展映中收获诸多好评,将于3月4日正式上映。

影片以平静、克制的口吻,娓娓道来一段关于亲情与故乡的惆怅往事。与丈夫分居多年的小妹(郭柯宇 饰),独自带着儿子在上海谋生。罹患老年痴呆的母亲急需照护,她不得不返回老家苍山。小妹试图平衡两边截然不同的生活,送母亲安然离开,也与过去和解、作别,却发现人生际遇恰如随风远行的种子,只能暂时在故

土落脚,终究会去向更远的地方。

从“衰老”“疾病”起笔,《苍山》收敛起过分的情感舒张,以细腻的女性视角为现实和生活之苦覆上一层柔纱,进而徐徐抛出并探讨生与死、旧与新、漂泊与归属等每个人无可逃避的人生命题。

在《苍山》里,故事主角“小妹”是影片概念的核心体现。片中,演员郭柯宇对“小妹”的演绎不露痕迹、静水深流。面对生活中针刺般的不如意,小妹总能用一股柔风般

的善意和温柔,拂拭、梳整生活的浮尘和其内里的褶皱。生活的压力、故乡城市间的奔波和拉扯没有磋磨掉她对生活的情思意趣,身处万变生活之中,小妹仍然有自己的追求和坚持。

定档3月11日上映的《潮》是首部聚焦“围垦”题材、首次呈现钱塘江大潮的电影,以杭州萧山围垦为历史背景,讲述了生长在钱塘江畔饱受受灾困扰的沙地人,面对汹涌的潮水,以血肉之躯合力围江造地

的故事。这段历史壮举,也被联合国粮农组织誉为“人类造地史上的奇迹”。

影片由青年导演万波执导,徐小明监制。万玛才旦在生前担任艺术指导,王铮、陈雨浓、刘陆、王艺荻领衔主演。导演万波表示,《潮》是一部描绘人与自然的电影,用群像的形式讲述了一个关于“失败”的故事,我们力求能够在人性、艺术性和思想性之间找到平衡,希望让更多人看见并触摸到这段历史。

或致大脑变迟钝!不吃早餐的伤害不可忽视

对于很多人来说,早餐草草应付,甚至索性不吃已成为常态,认为早餐吃不好不会有大问题。然而,一项新研究发现,高质量的早餐有益心血管健康,还利于改善肾功能,低质量早餐则完全相反。

早餐不规律会给身体带来哪些伤害?早餐如何吃才能方便又营养?一起来看看!

不好好吃早餐会对身体带来哪些伤害?

有营养科医生表示,规律吃早餐有利于健康,反之会带来诸多不良影响。

大脑变迟钝:从生理学角度来看,大脑的主要能量来源是葡萄糖,但经过一整夜的消耗后,如果次日早晨不进食,体内糖原储备不足,便会影响大脑的运转效率。

引发胃肠道疾病:从上一顿晚饭开始,胃肠便进入长时间“禁食”,早餐时段开始活跃,但若此时不摄入食物,干扰胃肠蠕动和消化液分泌的正常节律,便可能引发胃炎等胃肠道疾病。

营养师表示,早餐食物种类单一,可能引起营养素摄入不足或某类营养超标。馒头、面条大多是精制白面,油条、油饼、手抓饼等食物油脂、热量偏高,长久摄入可能会影响胰岛素敏感性。

早餐搭配有公式这样吃营养又健康

一份高质量早餐要食物多样、搭配合理,营养师表示,根据《中国居民膳食指南(2022)》,可提炼出一个早餐黄金公式——“1+2+3+1”,只需将食物“套入”其中,便可搭配出一份较理想的早餐。

具体来说,早餐应该包含:

- 1种谷薯类主食,以提供优质的碳水化合物;
- 2种膳食纤维,适量摄入蔬菜、水果,保证蔬菜全天摄入3—5种,水果1—2种即可;
- 3种优质蛋白,即鸡鸭鱼肉等肉类、鸡蛋及其制品,以及牛奶、豆浆等饮品,可“干湿搭配”;
- 坚果,富含不饱和脂肪酸、维生素E等营养,可为早餐锦上添花。

食物搭配好后,吃多少量也需要把握好,以免增加肥胖风险。

《中国居民膳食指南(2022)》推荐健康成人的早餐热量应占全天总热量的25%—30%,建议热量控制在400—500大卡之间。大致可用“一手掌握”来判断进食量,包括一拳头主食(片状主食需两掌心)、半掌心肉类、一捧绿叶菜(或一拳根茎类蔬菜)、一拳水果,以及一杯牛奶、一个鸡蛋,坚果只需一拇指大小。

其中,偏爱中式早餐的人,主食可选择馒头、粥、包子或山药、红薯、玉米、芋头等,少选油条、麻团、炸糕等高油高糖食物;蛋白质要有鸡蛋、鸡肉、牛肉等,搭配豆浆、豆腐脑,再加上适量蔬果。

偏爱西式早餐的人,主食可选

择全麦面包、纯燕麦片,蛋白质可选择鸡胸肉、牛排、三文鱼等,外加一杯牛奶或酸奶,可搭配适量蔬果。

根据健康状况早餐公式可进行适当调整

早餐搭配虽有固定模板,但根据不同的健康状态,食物的种类、摄入比例也需要进行细微调整。

糖尿病患者:减主食增粗粮

营养师建议,在一日三餐中,可将早餐中的米面替换为全谷物、杂豆类等低升糖指数的食物,以减缓餐后血糖波动,有助于全天血糖控制,而且要先吃菜,再吃蛋白,最后吃粗粮。

此外,全天的主食总量可适当降低。同时,早餐尽量避免喝白粥,更不要把粗粮弄成“糊”,不然升糖速度会很快。

久坐人群:低脂肪高纤维

久坐上班族通常运动量较低,户外活动少,机体易堆积脂肪,肠道功能也可能逐渐变弱,常出现便秘等问题。

因此,早餐要低脂、高纤维,比如不加任何酱料的菜肉混合型三明治。

减重人群:高蛋白高纤维

减重人群不仅要吃早餐,还要适当提高蛋白质的占比,可使餐后代谢更活跃,减少肌肉流失。主食可换成南瓜、水果玉米等高膳食纤维的根茎类蔬菜或黑面包等粗粮,饱腹感强,有助于控制整体热量。

据央视新闻

国家药监局:将优化审评审批流程支持将原研药引进境内生产

近日,国家药监局党组成员、副局长黄果带队赴山东,实地走访青岛海洋生物医药研究院、阿斯利康青岛吸入气雾剂生产供应基地、齐鲁制药有限公司,围绕促进医药产业高质量发展等工作深入调研。

黄果强调,国家药监局高度重视创新药研发和对外合作。药品监管部门将进一步优化审评审批流程,支持将原研药引进境内生

产,增强跨国企业在华投资和发展的信心;同时将不断完善相关政策,支持引导国内企业、研发机构等加大创新药和高质量仿制药研发,积极参与国内、国际两个市场的竞争。

国家药监局相关司局,山东省药监局,济南、青岛市政府及相关部门人员参加调研。

据“中国药闻”微信公众号

在线比价!29个省份已上线定点药店比价功能

记者20日从国家医保局获悉,截至目前,全国已有29个省份(自治区、直辖市)及新疆生产建设兵团上线定点药店比价功能,可实现药品价格在手机上一键查询、实时比对和位置导航等。

陕西省医保部门上线“药品比价”功能,预计将使参保人员的购药成本下降10%至15%;河北省医保部门开发定点药店药品比价系统和定点药店药品价格提醒功能,对于药品价格差异较大、价格明显过高的责令整改……全国多地医保部门上线“比价神器”,运用精细化算法,帮助参保群众高效购药。

“比价神器”如何使用?以湖北省为例,通过“湖北医疗保障”微信或支付宝小程序,进入“定点药店医保药品比价查询”功能,选定想购买的药品,点击“零售药房”,便可以按照价格、距离等条件进行升降序排列,比对同一种药品在不同药店的价格差异,还可以直接导航到选定的药店。

国家医保局有关负责人此前表示,将坚持数智赋能,增强运行管理能力,通过推进定点药店药品价格监测比对,让药品价格更加透明,群众选择更加方便。

据新华社