封面 | 宽窄巷 | 剧说

剧说

品评光影之间

自己的路，跪着也要走完

□若夫古得

很多剧透，没看的慎重食用。

围城

生命常态是不满足。城里城外都是躁动不安的人群。不满足就是前进最好的理由。活着，总要有个盼头。

女主不安于现状，和家乡那座小城格格不入。在家乡的大学毕业后，面对一眼望得到未来的道路，她果断离开，选择去东京，开始东漂生活。是不是很熟悉？因为这是每天发生在我们身边的现实：住在最便宜的房子里，一个人时就吃泡面充饥，做着最基础的工作，谈着最干净的恋情。

这一切看起来是不是很美好，很幸福？可这不是女主，她若安于现状就不会来到东京。比起欲望，贪婪，虚荣，拜金等等带有感情色彩的词语，我还是想要用不满足来形容女主。人为了自己想要的东西付出努力，做出选择，放弃现有的安逸，没有任何可以非议的地方。理解不了的人，请尊重别人的选择。

距离

大多数人都想过安逸的生活，不满足于生活的人总会遭到各种非议。没有对错之分，只是价值观不同罢了。生日聚会那天，女主才发现她和以前同事的距离已经那么远了。

看着她们生了孩子，谈论起家长里短，女主沉默了。她的喜悦，想要炫耀一下的心情，那些人是无法理解的。大家已经不是一个世界里的人了。正如最开始的那段感情，有人会说为什么不两个人一起努力呢？因为对方是个安分的人呀。

叔本华说，要么庸俗，要么孤独。庸俗没有什么不好，可总还有人宁愿孤独，也不甘平凡。

成年人

喜欢两个角色，一个是和服店老板，一个是去种树的小哥。老板无疑是高段位玩家，带着过来人的成熟体贴，不带感情，不随便承诺。尤其喜欢女主提出结束他们之间关系的那段，女主还幻想着得到怎样的挽留，然而老板没有丝毫波动，一句客套的祝你幸福，挥一挥衣袖，实在干脆至极。这就是成年人的成熟与冷漠。

小哥很迷人。总会有些人，或许不是现实意义上的成功者，但他们看得清自己与这个社会。经历了生活的现实，他们活成了一个明白人。小哥就活得通透，知道自己想要做的事情就为之付出努力。

女主来到东京，一直在学习着大城市的生活，从低到高。不同的经历，带给她新的感悟。那几个男人都不同程度帮助她成长。只是她并不成熟。和老板那一段将她的天真暴露无遗，也是因为不确定生活的意义，回到了久违的老家。她缺乏坚定的价值观，和舍弃的觉悟。

生活注定不能两全。

本心

回到老家，她才发现，自己已经活成了别人羡慕的样子，就像她二十年前说的那样。但只有她自己知道，东京是个无底洞，还有那不可跨越的阶级，她也只是个小人物而已。她的本心就是不满足，过去如此，将来依然。

凭着自己的努力，女主从秋田，到三轩茶屋，到惠比寿，到银座，到丰州，到代代木上原。越来越接近城市中心，越来越繁华，身边人也越来越少。这就是代价。

生活的形式多种多样，做自己的选择。

选择了一种生活，就要承担与之相应的代价。

共勉。

《东京女子图鉴》
导演：棚田由纪
主演：水川麻美 / 阿部力 / 阳月华
类型：剧情
地区：日本
上映：2016-12-16（日本）

一条狗的使命

□W

美国的乡村总是有一望无际的牧场，和同样一望无际的天，白色栅栏围着“像马一样的狗”，仓库堆满草垛，可以从中捡出鸡蛋，也可以拿出一把吉他，一弹就是一个下午。是个开始童年和结束晚年的好地方。

A DOG'S PURPOSE。

一只狗的使命。

其实我不太喜欢使命这个翻译。使命总感觉是为什么人什么事而来，反正不是为自己来。而这只先叫Bailey，然后是Ellie，再是Tino，最后又做回Bailey的狗，是他决定了要收养这个叫Ethan的男孩，在活过的几次中很严肃地思考自己生存的目的，最后得出的结论就是不要总是想着搞个大事情，just live here。

那么完整又主角视角的狗生，不叫使命。

导演很尊重这只狗的狗生，给了他童年的无忧，青年的操忙，中年的安稳，老年的圆满。剧情稀松平常，每次在他离开时聚起的泪水很快被下一世重生的喜悦冲掉。看着屏幕，我倒不太像看一只狗，更像一个过于真诚，过于炙热的人。谈不上催泪感动，但作为在春寒料峭的成都，从咖啡馆出门说走就走的电影，也足够温暖这个晚上。

一个太过真诚，太过炙热的灵魂，总是会给人感动。

在我小时候，外婆家跑来一只狗，在我记忆里是好大一只狗，脊背比我趴着写作业的长板凳还高，或许是狼狗杂交的后代，看着相当帅气又赖着不走，外婆就养下了他。取名叫乌龙。

印象里和乌龙度过的总是夏天，我噔噔噔跑去阁楼翻出我妈妈当年读书剩下的新作业本，再噔噔噔绕过大半个楼从哥哥的房间下来，他总是在我后面伸着舌头愣愣看着我。总把头放在我写作业的长板凳上。日头好晃眼，舍不得进屋。那些日子我跟他好得哟，碗里的肉都要分他一半。

隔壁院子里有只整个生产队最凶的大白狗，那个夏天最野的群架都是她挑起的。常常看到她冲一百米开外的一只小狗一吠不合就飞刺而去，趴在我身旁的乌龙也噌地一下蹿出去。我一个字都还没写完，几家院子的狗都在百米开外的田埂上又嘶又咬。一开始我还担心我家乌龙被欺负，我哥说得了吧，乌龙一屁股压死一只狗。

后来他的结局我居然忘了，好像外公曾说他走丢了，也可能是死掉了怕我难过在哄我。外公也去世好几年了，小时候的事情就更记不住了。但是乌龙还是在我小学无数次作文里强烈地存在过。

看完电影我和瑞边走边瞎扯，我说算了，不养狗了，养猫吧，我怕我负他，还是他负我好了。

其实我挺怕的，怕这样的人，也怕这样的狗。人或许还只是一阵子，狗一眼就是一辈子。

所以我很开心导演这样轮回的安排，很开心他善意地给Bailey一个阔别重逢的圆满。要知道这世界上哪有那么多重逢，倒是像Bailey曾经说的，我搞不懂人类，不知道他们为什么总是离开。

《一条狗的使命》（2017）
导演：拉斯·霍尔斯道姆
编剧：W·布鲁斯·卡梅伦 / 凯瑟琳·迈克 / 奥黛丽·威尔斯 / 玛雅·福布斯 / 沃利·亚历斯戴尔
主演：布丽特·罗伯森 / 丹尼斯·奎德 / 佩吉·利普顿
类型：剧情 / 喜剧 / 冒险

航拍中国

□崛起

你见过什么样的中国
是960万平方公里的辽阔
还是300万平方公里的澎湃
是四季轮转的天地
还是冰与火演奏的乐章
像鸟儿一样
离开地面
冲上云霄
结果超乎你的想象
前往平时无法到达的地方
看见专属于高空的奇观
俯瞰这片朝夕相处的大地
再熟悉的景象
也变了一副模样
从身边的世界
到远方的家园
从自然 地理
到人文 历史
50分钟的空中旅程
前所未有的极致体验
从现在开始 和我们一起
天际 遨游

《航拍中国 第一季》
类型：纪录片
地区：中国大陆
上映：2017-01-28（中国大陆）

下载封面新闻APP
浏览最潮最新资讯

本稿全新闻
浏览封面新闻APP
www.thecover.cn

养身集 028-86969013

父母的老慢病，有没有让你一筹莫展？孩子一有病，是不是你就手忙脚乱？爱人的老毛病，会不会让你为他的健康担心？《养身集》一档全新的养生健康知识传播平台，从喝水到吃饭，从工作到睡觉，全面解析养生之道，为您开启健康通道。

健康有道

三分治，七分养。今天健康不养生、明天拿钱养医生！
关注《健康有道》，了解更多、更权威、更科学的养生理念、运动方法、食疗秘籍，助你远离疾病，健康一生！
怎么治？怎么吃？怎么用药？成为内行，让健康变得简单。

运动、饮食等益康复
其中奥秘
你不得不知

生活中，许多老年人早上起来就感觉头晕晕的，头脑很不清醒，而且很容易犯困，其实，这是血黏的症状，中老年人要注意了！许多风湿病患者存在诸多不便。在对风湿治疗的同时，也要做好对风湿的护理工作，减轻痛苦。胸闷气短是很多老年人常见的症状，胸闷气短的食疗有哪些？动脉硬化适当的体育锻炼，可以延缓动脉的硬化过程，但运动时不能盲目操练，需要掌握原则。

今日福利

小食疗吃出大健康 倾情奉献简单易行的食疗方
低血压 稳三高 肾虚 痛风 多汗盗汗 血黏

你是否因血黏整日昏昏欲睡、头晕气短、打不起精神？你是否因低血压而头晕眼黑、心慌冒汗、晕厥休克？你是否因常年三高不敢吃这、不敢吃那，活得小心翼翼？你是否因喝瓶啤酒、吃顿火锅、尝几口海鲜而关节剧痛难忍？你是否刚一入睡就汗如雨下、浑身湿透、五心烦热？你是否经常腰膝酸软、头晕耳鸣、尿频尿急、记忆力减退？你是否因以上情况终日与药为伴，感觉工作没热情、生活没激情？

近期，我们汇总许多来电，结合名医名家的经验总结，整理出一套食疗方，简单轻松易操作，已有很多人寻得食疗方法并开始试用。今天，我们将针对血黏、低血压、稳三高、痛风、盗汗、肾虚给出六种食疗方法。如果您有上述困扰，请尽快拨打栏目热线，寻求适合您的食疗方。

健康态

A 运动保健 动脉硬化患者运动时 您不得不知的秘密！

随着年龄增大，多数老年朋友都会出现动脉硬化，并导致一系列心脑血管疾病。专家指出，适当的体育锻炼，可以延缓动脉的硬化过程，改善心、脑、肾等的供血和供氧。但是，运动时不能盲目操练，需要掌握两个原则。

循序渐进。老人应根据各自的身体状况和病情，制定锻炼计划，逐步增加运动量。

全面锻炼。动脉硬化不是局部的病变，锻炼时应全面锻炼，做一些全身性的有氧运动，比如慢跑、太极拳等。

专家表示，动脉硬化危害大，易致死致残。因此，动脉硬化的中老年人，除了适当运动保健外，平日里药物治疗必不可少。中医认为，动脉硬化常与肾阳不足、气血亏虚相关，建议服用温肾补血、舒筋活络的中药膏方。动脉硬化正侵蚀着许多中老年人，给幸福的生活蒙上了一层阴影。

B 食在有健康 “血液黏度”存在这些症状 中老年人要注意了！

许多老年人早上起来就感觉头晕晕的，头脑很不清醒，而且思维比以前反应要慢，而且很容易犯困，下蹲时眼前会发黑，其实，这些症状都与血液粘稠有着密切的关系。

专家表示，一般来说，如果中老年人存在晨起头晕，晚上清醒；午饭后犯困；蹲着干活时气短；现阵发性视力模糊；这四种症状，就说明体内的可能血液黏度比较高了。

中医认为，血液黏稠可以诱发高血脂和血管狭窄，常与气血亏虚、肾阳不足有关，建议服用温肾补血、舒筋活络的中药膏。最重要的是，当血液黏稠度长时间居高不下时，心梗、脑梗等重大疾病就容易发生。建议血液粘稠患者，平日里坚持药物调理时，注重饮食的调控。

饮食上，可以从清理血液垃圾入手，平日里，可坚持食用燕麦、黑豆、海带等。此外，严格控制高脂肪、高胆固醇的食物摄入，多吃一些碳水化合物类食物。

此外，本期《今日福利》栏目，特推出网罗全国民间的特色食疗秘方，针对血黏、稳三高、肾虚、盗汗、低血压、痛风等，只要您有这些困扰，请尽快拨打特色食疗秘方专享热线，寻求适合您的食疗方，早打电话，少遭罪！

C 老年饮食 老人胸闷气短的食疗值得一看！

老年人由于心肺功能衰退，加之缺乏锻炼，容易出现胸闷、气短的现象。老年人胸闷气短往往会使老人感到心悸、呼吸不畅、心前区疼痛和全身乏力等，还容易引起老年人激动、失眠、多汗、发抖、眩晕、多梦等多种病症。

专家表示，对于患有胸闷气短的老人来说，为了轻松、舒适的生活，平时除了坚持药物治疗，而胸闷气短常与肾阳不足、气血亏虚、心脾两虚有关，肾阳不足、气血两虚建议服用中药膏。同时，也要注重饮食的疗养。那么，老人胸闷气短如何进行饮食疗养呢？其实，这些老年人只需掌握食疗三原则。

1.“限盐低脂”日常饮食：限制钠盐可以减轻老人心脏负荷、防治心衰、避免水肿；低脂饮食，有利于减轻胃肠与心脏负担。

2.“营养均衡”全面关注：保证足够的热量供给，及优质蛋白和维生素。维生素可保护心肌。

3.“少量多餐”最佳方式：心脏差的老人不宜吃得过多。晚饭应早些吃，宜清淡。

葛洪® 祝您远离慢性病 晚年健康有福气

传统中医理论《黄帝内经》认为，百病之源五脏为根，肾主骨、心主血、脾主运化、肺主呼吸、肝主疏泄，各种慢性病都由五脏虚弱受损而引起。五脏同调是解决中老年人慢性病的好方法。

葛洪牌桂龙药膏，药材好，药量多，迅速吸收，分入五脏，

祝风湿骨痛，慢性腰腿痛的朋友，腰腿不疼，能活动。
祝失眠多梦的朋友，晚上睡的香，白天精力旺。
祝心悸气短、头晕耳鸣的朋友，不为心脑担忧。
祝尿频、尿急，肾虚的朋友，远离肾虚困扰。

葛洪®相伴 晚年有福

这里有专业全天的陪伴
这里有医师一对一指导
养生知识天天都更新
食疗药方条条管大用
扫描二维码 关注五脏健康道

抢购热线：028-65320987

广西邦琪药业集团有限公司 桂药广审（文）第2016100153号
请仔细阅读说明书并按照说明书使用或在医师指导下购买和使用
【禁忌】孕妇及小儿忌用；【注意事项】忌辛辣、生冷、油腻食物；其余内容详见说明书。

广告

葛洪桂龙药膏经销地址：市区药房 健之佳药房，福利大药房，海王星辰药房，华安堂药房，同吉康药房（北门大桥北），贝尔康大药房，康鑫药房（龙潭寺华冠路店），华夏药房，科创大药房（驷马桥横街），瑞人堂（水碾河路），德仁堂药房，芙蓉大药房。红牌楼康源药房，同善堂药房，康美佳药房（肖家河店），海天药房，大华药房，华博大药房簇桥簇锦北路），御民堂大药房 同康药房（青羊宫对面），大维康药房（陕西街店），立创健康药房，瑞康大药房，成都大药房，金牛区益生康药房（高家菜市），诚康药房（沙湾店），平心堂药房（黄田坝），中一堂药房（中医附院旁），兰宏药房（九里堤南路），成都同仁堂，神草堂药房（太慈寺旁），美信药房（莲花中路） 郫县药店 东升镇仁和堂（教育局对面），龙泉国民药店（驿马桥旁），十陵培元堂大药房（东方家园后门）。新津：寿龄堂药房（新民街），金山角药房（武阳西路）。温江：万华大药房，常春大药房（温中斜对面）。崇州：蓉城百姓连锁。大邑：命源大药房（川西医院斜对面）。邛崃：利康大药房（南岳街店），新都：永昌大药房（新中路）郫县：宁丰堂连锁药店，济州堂各连锁，郫县合和堂（郫县豆瓣厂旁）。都江堰：华康大药房（蒲阳路），卫康各连锁。青白江：长春药店（政府北路），金堂：长安药房（幸福路店）。浦江县：康福莱大药房（驭虹路） 二级市场 德阳：德阳康贝药店（西街20号），太极德阳大中药业，德阳大成药房连锁 乐山：健为百姓缘大药房，金都大药房（柏杨中路医院斜对面），市中区嘉禾大药房。绵阳：安康药业连锁，天天平价连锁。达州市：九九医药超市（二马路）。攀枝花：鑫华仁药房