



1 睡眠这件『小事』

《追眠记》,通过社会调查、文化研究、心理分析、科学实验四个维度,诠释了在现代社会的快节奏和强压力下,人们遭遇的睡眠困境及其成因,以探索解决问题的办法和出路。

“关于睡眠这方面的话题,之前不太有人涉及,就算有,也大多是从科学的角度切入,从社会化角度去做是很少的。科学与社会,是这枚硬币的两面,我们想从这两个方面,把问题讲深讲透。”这是执行总导演袁博对于《追眠记》的初心。

《追眠记》立足通过从个体细节,来感知捕捉普通人睡眠“小事”背后的情感思索。摄制组将镜头深入到普通人群,讲述那些有着切肤之痛的分分秒秒。

距离高考仅剩14天,这场影响命运的考试,牵动着无数个家庭的心,守望着不眠之夜;抑郁症患者深受失眠困扰,无休止的治疗和苦苦守候的老父亲,有着说不出的苦衷;一年跑15万公里的货车司机,三分之二的日子就睡在这移动的“床”上,他们见过从深夜到黎明的大半个中国;90后妈妈承担着抚养孩子的重任,生活的窘迫和内心的仓促让她一次次在夜晚偷偷哭泣;村庄里的独居老人夜夜辗转,无法放下对孩子的思念和牵挂。这些人的故事,构建的只是一个侧影,但却直击时代的痛点。

还有一批人,或许我们更为熟悉,他们是“不能睡”的人,从事的职业决定了他们的生活状态。在四大会计事务所工作的南希,已是两个孩子的妈妈。朝九晚五的平凡日子并非想要的生活,熬夜拼搏做出一番事业,才是人生梦想。顶着“创业者”头衔的小微企业主,每晚睡在公司,四五个小时的休息已是奢侈,在他看来人生要争分夺秒,因为“死后自会长眠”;重症监护室的医生、电竞主播、综艺导演,这些职业角色,似乎注定与睡觉无缘,他们的真实状态也被一一记录了下来。

《追眠记》运用细微而温暖的镜头,真实而富有力量的同期声,为我们描绘了一幅当代社会多角度的“浮世绘”,巧妙而又温馨的是,他们所共同面对的,其实是我们每个人都可能遇到的睡眠问题。

2 中国人的睡眠问题是社会问题的折射

对于拍摄人物的选取,摄制组历经了一个复杂的调研调查过程。“首先我们思考了一番,什么人睡得比较少,这些人不睡觉的原因是什么,其中既有主动因素,也有被动因素。既有生理因素,也有心理因素。从这些问题倒推,从而找到我们想拍摄的人和故事。”

方法确定后,在寻找拍摄对象的过程中却遇到了不少困难。“在很长一段时间内我们都没有找到合适的拍摄对象。后来,灵机一动,想到了通过电台深夜节目找人的办法。我们打电话咨询了一档充满人文关怀的电台节目,不少失眠的人在夜里会给电台主播打电话倾诉自己的心事。我们将该电台一年内的节目集中听了一遍,联系核实和验证了20多个人的信息和身份,最终选择了3个人物故事进行重点拍摄。3个人物中,袁博认为IT男李海名的故事非常具有典型性。

李海名的老家在山东农村,目前在上海的一个科技园区工作。“他的家境不好,父母从小因为意外去世,是奶奶将他一手带大。他的奶奶就算是借钱也要供他读书,希望他能在外面有好的发展。李海名也很争气,高考的成绩是他们县城的第一名。他从一所名校毕业后,最终留在了上海工作。李海名的奶奶已经九十多岁了,现在身体不好,期盼着孙子能回老家工作,照顾自己。但是他觉得呆在上海会发展得更好。”

一方面是亲情的羁绊,一方面是事业的追求,此外,李海名还遭遇着爱情的坎坷。自卑内向的他一度陷入纠结犹豫,晚上怎么也难以入眠。

年轻人焦虑工作、中年人焦虑生活、老年人焦虑子女。通过睡觉,一段段发生在我身边的、五味杂陈的现实人生,就这样扑面而来。在袁博看来,中国人的睡眠问题是社会问题的折射。“人们睡眠时间越来越少的一部分原因在于社会快速的发展与变化,让很多人有了无法睡觉的理由。很多年轻人甚至主动选择晚上不睡觉,像网络游戏主播、综艺导演等等。”

在总制片人蔡懿鸣看来,以温暖、向上的力量感动观众,用讲故事的方式带来思考和改变,是《追眠记》最大的闪光点。“我们并不是只为发现问题而来,我们花很长时间去陪伴我们的拍摄对象,去记录他们走出困境的过程。对我们来说,这也是责任感的一部分。”



德国摄影师,贝尔恩德·哈格曼在中国北京、上海相继工作了7年,7年里他拍摄了数百张普通中国人在公共空间里“瞌睡”的照片,他还专门开设了一个网站发表这些照片,网站的名字就叫,“睡觉的中国人”。

哈格曼说,“这些在水泥地上、三轮车上、花坛边、健身器上甚至卡车底下睡觉的人们,是中国得以复兴的原因”,而这些人的“平静、灵活性和适应能力”,令他着迷。德国摄影师的偶然发现,揭开了我们身处的这个飞速变化时代的,一个有趣断面。

随着中国社会飞速发展,人们的生活在变得精彩的同时也变得非常焦虑,睡眠质量不容乐观。为什么越来越多的中国人深夜不眠?这些晚上睡不着,或者不愿意睡觉的人都在做些什么?睡眠受到哪些因素的影响?日前,一部耗时两年制作出品,直面国人“睡眠”痛点的纪录片《追眠记》播出。事实上,作为首部关注国人睡眠状况及背后社会课题的现实题材纪录片,该片还未播出就引发了广泛关注。

谁偷走了你的睡眠

纪录片《追眠记》直面国人睡眠痛点

3 睡眠的『三』杀手：咖啡、红酒与茶

《追眠记》并不仅仅满足于做“失眠”案例的呈现,还用科学实验的方法,探寻睡眠与人类的关系。

袁博介绍说,“在片中,我们到加拿大采访了畅销全球的《睡眠与健康》一书的作者黛安·B·博伊文博士。”博伊文告诉人们,“如果一个人长期或频繁睡眠不足,他就有高风险得各种各样的病,甚至得抑郁症的几率也会增加。我们需要通过睡眠来恢复,白天积累下的生理疲惫,睡眠对于恢复体力和脑力都非常重要。”

哈佛医学院则探究了睡眠对成绩的影响。实验证明,对成绩影响最大的,居然还不是睡眠时间的长短,而是睡眠作息的规律性。这种差异很明显,睡眠时间偏差为2个小时的学生优秀率不到60%,偏差为1个小时的学生优秀率接近80%,每天睡觉时间固定的学生优秀率超过90%。所以持续保持稳定的睡眠规律极为重要。

急速前行的现代人,不只想睡,还有更多的人,想睡也睡不着。科学家们也特别关注饱受失眠困扰的这一群体。

香港中文大学张继辉教授正在尝试一种新的、治疗睡眠障碍者的方法。他的方法很简单,用一个发出蓝光的灯箱,每天定期给病人照射。“基本上所有的光都对人的睡眠质量有影响,但是只是我们人脑的话,对蓝光会更加敏感,是最敏感的。蓝光在不同时间段的运用,调整了睡眠障碍者的人体节律,让晚睡的人睡眠时间提前,让早早容易犯困的人睡眠时间推后。”

在不少人的认知中,喝茶或者喝咖啡会让人意识清醒推迟睡眠,而临睡前喝一点酒,则会促进入睡。事实真的如此吗?《追眠记》中,还呈现了一个在北京朝阳医院做的咖啡、红酒、茶实验。实验中,三个健康、睡眠良好的年轻人,带上监测睡眠的传感器测试了两个晚上。第一晚,他们在睡前不喝任何饮品。第二晚,睡前一小时,三人分别喝下两杯咖啡、一杯浓郁的绿茶和两杯红酒。

“咖啡和绿茶的测试,基本延续了人们的常识,但更明确地提醒人们,咖啡和茶不仅影响入睡,还严重降低睡眠质量。而让人大跌眼镜的是,喝下红酒的测试者,整体睡眠时间只有约4小时,比第一晚少睡了3个小时,甚至与喝咖啡和喝绿茶的两个同伴相比,时间也是最少的。”袁博将这一颠覆传统常识的实验结果告诉记者。

一系列科学严谨的实验试图揭开睡眠的秘密,而睡眠的钥匙其实一直掌握在每个人的手中。而在纪录片的最后,昼夜节律专家黛安·B·博伊文的话振聋发聩,“全世界都在关注提高睡眠质量,每个国家的年轻人都要意识到,尽量保持良好的睡眠习惯十分重要。”

华西都市报·封面新闻记者陈荷



《追眠记》。



谁家孩子学习好的羡慕得要命
俺家儿子学习不好
生气
我那天在无锡知道我儿子没考上高中
我一听见以后
一晚上没睡觉抽了三盒烟

《泡沫之夏》翻拍

『求创新』还是『毁经典』



新版《泡沫之夏》。



旧版《泡沫之夏》中的黄晓明和大S。

颜值不等于演技 演员还是“老的辣”

首周播放量便破亿,截至目前播放量破5亿,微博话题阅读量达到8.8亿,引发超百万的网友讨论,并且该剧也数次登上微博热搜榜。不得不说,新版《泡沫之夏》的关注度还是不错的,并且在同期上线的剧集中,成绩也是可圈可点。有热度自然有讨论,讨论也会引起争议。对于新版《泡沫之夏》,网友们到底在“吐槽”什么呢?

相对于旧版的《泡沫之夏》,新版的演员大多启用了新人。尤其是女主角张雪迎,在其亮相综艺《演员的诞生》之后,一直备受网友的期待。此次的新剧《泡沫之夏》,自然也是在综艺后交给公众评判的作品。除此之外,主演秦俊杰、黄圣池用当下的话来说也是“小鲜肉”演员,不管是知名度还是作品,都远远比不上何润东与黄晓明。

当然,年纪小也有年纪小的好处。想当年《泡沫之夏》开播之初,三位主演就因年纪大,而被网友吐槽“三个人加起来年龄超过100岁还来演偶像剧”。相比之下,新版《泡沫之夏》的三位主演年龄加起来“不过70岁”,单从外形来说,新版演员的外形更为青春靓丽,“颜值”更高,也更符合原著的描述。

但是,颜值并不等于演技。当年老版《泡沫之夏》的三位主演虽不是满脸的胶原蛋白,但还是凭着过硬的演技赢得了观众的口碑。尤其是徐熙娣所饰演的尹夏沫,倔强的表情和淡漠疏离的眼神将这个角色诠释得很好,同时“一头海藻般的长发”也高度还原了小说中女主形象。但是在新版中,张雪迎将角色演绎得更加阳光甜美,似乎与原著中尝遍人情冷暖而变得冷漠的“尹夏沫”不是一个画风。不光如此,秦俊杰所饰演的男主角欧辰,也被网友打趣是“最接地气”的霸道总裁,演技虽然在线但与何润东相比似乎缺了一点狠劲。所以“姜还是老的辣”这句话放在影视圈,也是十分适用。

“玛丽苏”变“甜宠” 剧情适应时代变化

对比之下,新版的《泡沫之夏》可以说是对剧情做了大幅度的修改。譬如,剧中就加入了时下大热的“练习生”,张雪迎饰演的“尹夏沫”因为机缘巧合成为了签约公司的一名练习生,而不是因为男主的引荐进入娱乐圈。并且剧中还更多地展现了尹夏沫的成长历程,在职场打拼、追求梦想等方面大施笔墨。除此之外,男主角欧辰的人设也出现了不少的改变,老版的欧辰“霸道总裁范儿”十足,是生活在众人拥簇下的“少爷”。而新版却展示了其爱吃醋的“醋精”人设,少了些霸气却又增添了可爱。

如果要区别新旧两版的话,2010年版的《泡沫之夏》是一部虚心的“玛丽苏”剧,“霸道总裁爱上我”的情节在八年之前的确新获了许多女性观众的心。但是新版的《泡沫之夏》更偏向于一部甜宠类的青春偶像剧。这样看来,剧中的许多改编也是适应了时代审美的变化。

华西都市报·封面新闻记者 李雨心



下载封面新闻APP
浏览最新最新资讯