



电影节，多乎哉？

□ 席默言

人们真正担心的并不是电影节太多，而是好的电影节、好的电影太少。

要办出各自特色，但伴随数量增加的，还是一定程度上的同质化倾向。一次次，粉丝们心疼又热盼着风雨无阻的走穴偶像，媒体们纠结又不取舍着有用无用的业内论坛，商家们期待又迷茫着似有似无的合作机会……，明星多少、虚实多少、交易多少，不同人群衡量电影节的标准不同，却都日渐明晰。

笔者看来，其实关于电影节的评价虽是一个综合考量，但和电影节各自的定位又有着密切关系。戛纳电影节偏好艺术性，柏林电影节重于政治性，圣丹斯电影节专心致力于独立电影……，那些令人耳熟能详的电影节无不具有鲜明特色，而这方面国内电影节则逊色不少。细较之下，国内电影节似乎更加偏好“大而全”的模式，比明星数量、比影片数

量、比签约数目……，你没有的我要有，你有的环节我更得有，仿佛这样才算“高端大气上档次”。殊不知，红黄橙绿青蓝紫，兑出了一锅不是滋味的“大杂烩”。

如何定位？从某种意义上说，此处考验的是电影节的判断和定力。如同要求一个习惯穿裤子的人接受裙子审美一般，要求一个定位力推新人新作的电影节有一众明星大腕的追捧并不现实。对电影节本身来说，如果自身定位模糊，摇摆不定，有大腕时吹大腕，没大腕时才重视新人，文艺片多偏艺术，商业片多谈市场，虽也算权宜之策，但却略有圆滑之感——索性不如明确指向、准确定位来得痛快。再者，电影节更为重要的意义在于其能否推出优秀的、有影响力的，乃至能成为经典

影片。换句话说，电影节定位靠的是影片，好作品才是它真正的“底子”。拼明星可拼一时，积“底子”传名百世。其他都是附加，当一位优秀电影导演、演员一年年借此平台走进观众视野，走上全球荧屏，口碑随之而上，电影节还需尴尬红毯星光稀落吗？恐怕到时就是一众世界级明星竞相参会出镜了。

无论是打着“国际范”还是标榜“本土风”，国内电影节若想基业长青，还是要重视电影本身，找到并坚持合适定位，自身骨头硬起来才行。当然，相对成熟的电影节，除了必备的差异化特色外，还需具备3种能力，即慧眼识珠的能力、市场运作的能力和吸引大众关注的的能力，历经长久坚守，至最终完成“骨”、“筋”、“皮”的多重修练，脱颖而出。从这一点上看，国内电影人仍需反躬自省——如当下的中国电影一样，其实人们真正担心的并不是电影节太多，而是好的电影节、好的电影太少。

健康生活 走起来

□ 陈颀

从自身开始控制

心脏病危险因素的行动，迈开大步向前走。

9月29日，我们将迎来两个世界日：一个是世界心脏日，另一个是世界步行日。这两个在全球同一天举行的世界之日巧合在一起，组成一种非常值得推广的健康生活方式：爱心走路。

一人一颗心，随着每个人的年龄增长，这颗陪伴我们成长的心脏会衰老，更会生病，甚至死亡。根据我国“十五”科技攻关项目的研究结果，中国心脏病高发已成趋势，每天有9590人死于心血管病，这意味着每10秒钟就有1人因心血管疾病死亡，每年心脏性猝死人数达54万人。到2020年，中国每年因心血管疾病死亡的人数将可能达到400万。另据《中国心脑血管疾病防治与康复工程》的统计数据，在幸存的心脑血管病患者中，有75%的人不同程度丧失劳动能力。总之，心脑血管疾病已成为沉重的社会负担。

心脏需要关爱，生命需要健康的心脏。1999年，世界心脏联盟作出决定，将每年9月最后一个周日设立为世界心脏日，提出的永恒主题是“健康的心，快乐人生”，这一在全球范围内专门为心脏设立的日子是呼吁人们摒弃不良的饮食习惯和不良嗜好，使人人拥有一颗健康的心，人人都可以享受愉悦的生活。

心脏病也可以预防吗？多年来一直在出门预防和做心脏病手术治疗的北京安贞医院心脏外科中心白涛副主任医师提出，如果能改善其危险因素如高血压、高血糖、摄入不足、超重肥胖、体力活动过少等情况，心脏病的发生将被有效遏制。对于工作压力大的人群，要及早发现心脏病风险，通过医学干预和饮食运动，调理并推迟心脏病的发生。饮食不当如大吃大喝导致肥胖，蔬菜水果摄入不足，不新鲜，盐过量，水不足，主动或被动吸烟，这些与生活方式有关的危险因素是可调的，我们血液中过多的胆固醇将成为身体的污染物。近年来，发达国家心脏病率和死亡率明显下降，其主要原因是强调了预防。

养生更需养心。笃信养生的中国人更喜欢吃补品，却忽略了随时都能做的养生活动：走路。如何锻炼出一颗健康的心脏？中国医学科学院北京阜外心血管医院心内科主任张澍教授的看法是，堵住嘴，迈开腿，提高对心血管病及其危险因素的认识，采取必要的控制措施，选用健康的生活方式，把静态的生活方式改变为积极的行动。在和西方人聊天时，有一个容易切入的话题是生活爱好。我发现，只要提到以步行锻炼身体，用实际行动支持环保，这一有共同价值取向的绿色话题似乎一下子就消除了东西方在沟通时的文化差异。步行，让我们心心相印，走到一起。

出门步行，路在何方？根据我国设立的人行便道标准，路面宽度不算树坑要达到两米，但很遗憾的是，达到这样标准的人行便道越来越少。有一个好消息是，北京西城区倡导绿色出行理念，在滨水绿道二期建设中，第一个引入绿道慢行系统。我行走刚刚竣工的10公里慢行步道，河岸边是新栽种的几千棵树木和1万多平方米的花卉，沿岸众多的人文历史古迹有机地将慢行系统与绿道建设相融合，营造出优美休闲健康的绿化慢行空间，让市民感受慢节奏生活带来的舒适与安逸。要健康，走起来，从自身开始控制心脏病危险因素的行动，迈开大步向前走，健康我们的心脏，享受愉悦的生活。

变味的书“香”

□ 曹鹏

还好一些，最多只有铅的问题，现在印刷业则完全是重污染行业了（对工作人员而言）。

一本两本的书，气味挥发也许还不算多大的事，书多到一定程度，气味挥发就会很可观。彩色印刷的图书，特别是大型画册，翻开时会有让人不适的味道，这是因为色彩要用化工颜料。但是，直到2007年夏天我为了手订《闲闲堂茶话》夹宣纸彩笺本，而特意要求自己到印刷厂装订车间现场制作，才感觉到了呛人的胶订车间的气味，几乎无法忍受，到了可怕的程度。我这才直观地发现，在印刷厂生产的所有书都会有污染。

图书作为空气污染源，是因为印刷用的油墨、包装用的密封与压膜、特种纸本身、装订用胶及其特殊工艺，都并不是绿色有机产品。

明乎此，我决定先把有污染嫌疑的图书清除出卧室，以后再集中到可以关上的房间，只在需要时取用。争取把房子重新布置安排，除了线装书，卧室、客厅、读书写作的书房尽量少放图书，藏书统一入库。进一步说，从环保的角度出发，和随处摆放与插在书架上相比，显然还是摆进带门的书橱更好。

缺了节奏的钢琴“考级”

□ 文心

从入门到初级再到中高级的渐进过程。那种只练习考级教材上的几首曲子，通过走捷径的方式完成考级，就认为自己已经通晓钢琴这门乐器的行为，让钢琴学习变得枯燥无味、了无生趣，最终只能让孩子越来越厌恶弹琴，更培养不出具有相当修养的音乐家。

我国著名的钢琴演奏家、指挥家石叔诚前不久来到湖北宜昌的一家青少年活动中心参观指导时，聆听了几名不同年龄段琴童的演奏后，发现他们有一个共同的问题，就是毫无节奏感。他语重心长地对孩子们说，节奏是音乐最基础、最重要的部分，没有掌握节奏就开始弹琴，就等于没有学会走路就开始蹦跳、舞蹈一样。没有了节奏，再花哨的技巧也只能是无源之水、无本之木。

其实不仅是音乐，任何一种艺术形式都包含其特有的美感与趣味，抓住了这些，才能真正进入艺术的世界，完成心灵的重塑。然而，这种重塑是日积月累、润物无声的点滴变化，任何急功近利的行为都可能造成最终的失败。让我们暂时抛开音乐本身，单看看钢琴的制作，就会发现这也是一门艺术。且不说一架钢琴拥有8000多个零件，需要上千个步骤才能完成制作，仅仅是最初的琴板干燥

压力大了，就离婚？

□ 梁米

为，人们在工作生活中都承受着超载的压力，而人们有一种情绪或者说心理倾向，是来源于人们的潜意识的，也就是所有真实的行为会在他（她）感觉安全的时候全部释放。面对上司、同事、朋友甚至是父母，可能你都会戴上不同的面具，而那个在户口上已然跟你“绑定”的他（她），却像是你身体的一部分甚至另一个你，让你毫不设防。于是，在我们面对“镜子”宣泄的时候，会比较难以控制好分寸，因为情绪完全处于放松的失控状态，缺少了在紧张状况下的理性约束，所说、所做，往往都出乎自己预料，所以才有了那句“我爱的人，伤我却是最深”。

而且，在压力极大的情况下，在城市“围城”的框架中，能够让我们宣泄的方式也越来越少，如果找不到合适的情绪出口，两人很容易在一些微不足道的事情上发生口角，伤害彼此感情。

另一方面，都市生活，让我们与客户、同事、应酬场合上形形色色的人的相处多于与家人的交流。在这种交流过程中，一些人总会在你需要帮助、尤其在工作中出现挫折时出现。久而久之，这种在职场中可以让你倾

心吐意的亲密伙伴也许会成为你的“职场伴侣”，你们配合默契，所向披靡。但当你回家，面对“生活伴侣”时，你会觉得另一半无法了解自己工作中的具体困扰，或者担心自己在另一半面前过于唠叨，影响夫妻感情，于是沟通愈少，心里鸿沟愈大。同时，高压的环境又让我们为了“生活”而把焦点放在工作上。所以，在工作中对“工作伴侣”的依赖，会成为情绪乃至感情上的依赖，从而产生错位。随着时间推移，天平开始失衡。

有人描写情人和妻子的不同：回到家，妻子毫无形象地在满是油烟的厨房中忙碌，絮絮叨叨；而情人，你出现时，她总是妆容精致、软言细语，说着你最想听的话。但，妻子给的是生活最真实的一面，而情人则用大部分的琐碎时间，营造刹那间的浪漫感动。当情人变妻子之时，浪漫也将变柴米油盐。所以，离婚了，再结了，未必就是合适了。

生活就是一场赌博，婚姻也是。已下注的你，不妨多用点时间、多花点心思，分解压力，理顺自己，有效沟通，呵护爱情。毕竟，再成功的职业生涯，也不能成为你头发花白时那双替你拿拐棍、系鞋带的手。

世说

人们为何爱大黄鸭

□ 无忧

大黄鸭看似简单，其实蕴藏着令人回味的内涵。

今年5月以来，国人就一直在追捧大黄鸭，“大黄鸭”成为中国的媒体及民众热议的话题之一。而本周“大黄鸭离开北京园博园进驻颐和园昆明湖”，相信会引发大家新一轮的关注。起初，笔者对“大黄鸭”现象不屑一顾，觉得人们是出于从众心理，去追捧一个外国艺术家创作的幼稚作品；同时听到祖国各地都出现山寨大黄鸭的消息，觉得这未免显得国人太缺乏创造力了些。

但数日前笔者驱车经过园博园，远远瞥见大黄鸭圆溜溜的背影和侧影时，竟然产生了一种异常温暖、心灵治愈的感受。就在那一瞬间，笔者忽然领悟了人们之所以如此爱大黄鸭，其实有着精神心理层面的原因。

大黄鸭圆润可爱的造型，象征着动物界的幼崽。从生物心理学的角度来讲，任何动物包括人类，对于外形圆润可爱、憨态可掬的动物幼崽都怀有天然的好感，动物的幼崽正是凭借自己可爱的外形，在弱肉强食自然界的残酷中，增加自己生存的几率。自然界也有非洲母狮吃掉母羚羊羊后收养其幼崽，和狗妈妈喂养老虎狮子幼崽的先例，可见这是一跨物种种群的爱。圆润的外形代表着：不具攻击性，并且需要强者的保护。因此，大黄鸭的形态会自然让人们放下心理戒备，激发我们天然的爱之心。

而大黄鸭的鹅黄颜色，属于暖色调浅色系。这一类型的颜色，包括米色、蜜桃色等，都是心理上能给人带来舒适愉悦感受的颜色。色彩心理学认为，黄色散发着乐观、灵性和欢乐的气息，是色谱中最令人愉悦的颜色。黄色会从五彩丛中脱颖而出，并缓缓释放出乐观与能量，不断散发出灵感的火花。这也是为什么有人山寨了大黄鸭，但是永远也不会像大黄鸭那样受欢迎的原因。

众所周知，黄色橡皮小鸭是陪伴孩子们洗澡的玩具，承载着人们对小时候的美好回忆。因此，黄色橡皮鸭在西方世界的流行文化中带有符号性的意义，象征童年、纯真和美好。把黄色橡皮小鸭放大，并和城市景观融为一体，就能够使人们在充满压力和竞争的纷繁都市生活中找到了一个寄托心灵净土的载体。从2007年起，大黄鸭就开始游历世界，造访了德国纽伦堡、巴西圣保罗、日本大阪、英国伦敦、澳大利亚悉尼等11个国家的14个城市，给人们带来了许多惊喜和欢笑。因此，对大黄鸭的爱，并不是简单的从众和盲目跟风，而是人们在向“终将逝去的童年”致敬，也特别符合目前都市中“Kidult”（童心成人族）群体的心理需求。

大黄鸭看似简单，其实蕴藏着令人回味的内涵。当我们真的去面对它，我们可以用心灵去感受那瞬间的精神放松与心灵安抚，这种无法抵挡的力量，正是当今社会所需要的。也许，这正是人们爱大黄鸭的原因。



图书印刷装订技术的发展，对于知识文化的传播当然是好事，不过，潜在的污染危险却埋伏下来。



任何一种艺术形式都包含其特有的美感与趣味，抓住了这些，才能真正进入艺术的世界。



已下注的你，不妨多用点时间、多花点心思，分解压力，理顺自己，有效沟通，呵护爱情。