

# 宁波“老朋友”安建执导 都市情感剧《小日子》热播

## 有现实的锋利,也有治愈的温暖

由安建担任总导演,改编自作家伊北的同名小说,陈晓、童瑶领衔主演的都市家庭情感剧《小日子》,正于每天 19:30 在腾讯视频、东方卫视、浙江卫视热播。



该剧讲述了年轻夫妻朱劲草(陈晓饰)和顾茉莉(童瑶饰)决定用“战略性离婚”的方式来对抗双方父母对自己小家的介入,两人在遭遇了一系列情感和事业的危机后各自成长、学会重新面对代际家庭生活故事。

《小日子》总导演安建是宁波的“老朋友”,曾产出《创业时代》《向东是大海》《小姨多鹤》《解密》等多部作品,多次获全国“五个一工程”奖、飞天奖、金鹰奖等。在宁波生活和工作的多年间,安建通过他的作品将宁波元素“撒”了个遍:天一阁、东钱湖、鸣鹤古镇、杭州湾大桥、梅山红桥的日与夜,甚至还有宁波烤菜、宁波汤圆、腐皮包黄鱼等特色美食。

自该剧3月14日播出起,宁波观众肖晓就一集不落地开始追看,见到安建导演的新作,感到分外亲切也十分期待。“婆婆随手捡起零落在四处的换洗衣裳,逼仄的小客厅堆满了各式收纳箱,高级沙发被套上了老式沙发盖,有限的空间里放置的简易衣架、单人上下铺,窗边的运动器械,以及半开放式厨房里的各式锅碗瓢盆

和食材调料……大量的细节刻画让《小日子》脱离了一些都市剧的悬浮滤镜,家庭、情感、职场等现实难题撞个满怀,透过该剧仿佛看到了我自己的生活。”肖晓认为,该剧精准还原时代典型环境,安建导演有意在剧中呈现代际家庭中面临的各种真实境况,将社会共有的伦理矛盾缩影具体化为小家内部冲突,不可谓不大胆。

而在剧中,不管是夫妻间产生的信任危机、两代人对房子的观念分歧,还是婆婆突然叫来公公整顿家风,家庭矛盾不断激化,又或者是本想为缓和矛盾而举办的母亲节家宴反倒将两个家庭的矛盾彻底激化,剧情一环接一环,呈现出现实的锋利,但同时,观众却看到了治愈的温暖。“比如朱劲草、顾茉莉对彼此的支持与理解,无论是顾茉莉得知丈夫因自己的爸妈受委屈后去打抱不平,还是朱劲草在父亲面前勇敢护妻,抑或是顾茉莉发现两人的婚姻从根源上出现了问题,共同努力挽救这段感情……剧中这些细腻的情感刻画、理性的对话探讨,构成了剧集温暖的情感底色。”网友“莫将”表示。 记者 吴丹娜

## 这场展览向你揭秘 茅盾与《子夜》的故事

昨日,“时代的书写者——茅盾先生《子夜》主题展”浙江省巡展启动仪式在宁波图书馆永丰馆举行,关于茅盾与《子夜》背后的故事,这场展览向你一一揭秘。

出席启动仪式的中国现代文学馆吴春梅介绍,此次展览分五个单元,重点展出茅盾先生在创作《子夜》前后的生活历程,特别展出了《子夜》手稿、《子夜》记事珠、《子夜》写作纲要等珍贵文物。

启动仪式上,宁波市第三届朗读大赛“十佳朗读者”之一劳文涛进行了《子夜》选段的朗读,我市语文教师北辰分享了自己阅读《子夜》的体验。

“茅盾原名沈德鸿,字雁冰。他曾用过的笔名有郎损、玄珠、方璧、止敬、蒲牢、微明、沈仲方等,总共100多个。”北辰分享说,《子夜》出版前两年,沈雁冰隐居在上海,创作了小说《幻灭》。完成后,他把作品拿给《小说月报》主编叶圣陶看,当时手稿上的署名是“矛盾”两字。叶圣陶认为矛盾是个哲学名词,不像一个人的名字,且“矛”不像是姓氏,于是主张在“矛”字上加一个草字头,改作“茅盾”。沈雁冰对这一改动非常满意,以后就一直以此为笔名了。

北辰介绍说,长篇小说《子夜》原名《夕阳》,约30万字。茅盾先生从1931年10月开始创作,至1932年12月5日完稿,共19章。有些章节分别在《小说月报》和《文学月报》上发表过。1933年1月首次出版,立即成为畅销书,“3个月内重版了4次,初版印了3000部,此后重版各5000部。这在当时实属少见。” 记者 施代伟 通讯员 陈莹

## 春困,秋乏,夏打盹……

### 春天到了,今天来说说睡眠这些事

春日里犯困的人多起来了,人一天到底睡多长时间最好呢?  
答案是:因人而异。



**科普中国**  
CHINA SCIENCE COMMUNICATION  
宁波市科学技术协会与本报联合推出  
**科普与健康**

### 不同年龄每天所需睡眠时间不同

总体来看,婴幼儿所需的睡眠时间最多,随着年龄的增长,人类所需的睡眠时间有减少的趋势,一直到18岁以后,变化才慢慢趋于稳定。

注意,是趋于稳定,不是固定不变。所以,不同年龄段,睡眠需求可以变化。而对于3个月以下宝宝来说睡眠需求差异非常大,少则11个小时,多则19个小时。

成年每天要睡足7小时以上吗?

先说答案:还是因人而异。但每天7小时以上的睡眠的确是多数成年人需要的,这里的多数是统计学上的一个“均数”。

但是要注意,“多数人”也好,“均数”也罢,它们都不等于标准答案。在睡眠时间统计图表上,除了中间的7小时外,还有部分数据是分布在两端的。最左端是“短睡眠者”,最右端是“长睡眠者”。

这个世界上,存在部分人,他们不需要睡那么多,睡6个小时或者5个小时就够了。所谓的“够了”,意思是不影响白天状态,白天不需要打盹,也不需要咖啡提神,工作发挥和其他常人一样。这种人叫做“短睡眠者(short sleep)”。

注意,短睡眠者不是训练出来的,而是天生的,研究发现和某些基因突变有关。在数量上,这种“天赋异禀”的人是非常少的,不超过1%,再往上估计,也就3%左右。

和短睡眠者相反,还有部分人,天生需要睡很久,比如:常常需要睡9小时甚至10小时以上才能保证白天的精神状态(对成年人来说),这种人叫做“长睡眠者”。很多时候,长睡眠者的模式从童年就开始了,然后一直持续到成年。

和短睡眠者类似,长睡眠者在数量上也很少,大概2%。而且,部分研究迹象表明,他们也和遗传基因有关。

很明显,和短睡眠者相比,长睡眠

者非常辛苦。因为不管是在学校,还是在工作岗位,外界都不允许他们“任性”地睡足自己所需要的时间,所以长睡眠者是最容易“睡不够”的一群人,他们常常在白天打瞌睡,影响学习和工作效率。但是如果是在节假日,只要他们睡够自己身体所需要的时间,他们的表现就会恢复到非常好的状态。

不管怎么样,从短睡眠者,到中间的“7~9小时均数”,再到“长睡眠者”,这些睡眠数据形成了一个正常的连续的“时间谱”。所谓的“成年人需要8小时睡眠”只是一个参考答案,作为个体,你不能只根据一个单独的数字来给自己贴“睡眠不足”或“睡眠太多”的标签。

### 如何判断自己 每天需要睡多久?

简单说:看醒后的表现。

如果你醒来后,在多数时间都能保持足够的清醒能力,能保持足够好的注意力,不影响工作和生活,那么就可以

认为,你睡得可以。反之,如果醒后容易嗜睡,注意力下降,那么就意味着,你睡得不够好——或者是时间不够,或者是质量不佳,或者两者都有。

此外,为了尽可能让自己多睡一会。可以怎么做呢?

不妨参照以下3个步骤:

**画饼** 这里的“饼”是回顾自己的“时间花费”,就像做家庭财务支出,把晚上睡前的活动进行梳理。

**仪式** 制定一个能让自己放松的睡前仪式。比如,洗澡、看手机、打游戏等,然后距离睡前半小时左右远离屏幕。

**补觉** 补觉需要点技巧,一次不能补太狠。最推荐的补觉方式是2个字:分期。比如,工作日晚上睡不够,那么在白天的中午时段,小睡20分钟。遇到节假日,早上多睡一会,不超过平时起床的1小时,中午可以再小睡20分钟,晚上累了早点安排自己睡觉。

记者 乐晓立  
通讯员 洪阳 王元卓