



热播剧《三十而已》已收官，这是一部展示三个来自社会不同阶层的30岁女性的群像剧，展现当代女性的生存现状。截至目前，该剧的播放量已经达到40亿次，相关热搜话题没断过。事实上，近些年来，无论是《安家》还是《三十而已》，还有网络端的《穿越火线》和《我是余欢水》，这些热播剧都从现实出发，最终直指人心。时光易逝，青丝终换华发，但这些故事总会长留心间，每次提及，依然津津乐道。



《追梦》剧照

一批现实剧带你重温“集体记忆”

——从正在热播的《三十而已》说起

>>> 记录下足迹

“生活的本质就是，千难之后有万难。”这话是正在热播的电视剧《三十而已》主角顾佳（童瑶饰）说的。这部剧的故事发生在上海，三位30岁的女性在都市里遭遇着重重压力，但不退缩直面挑战，让很多观众感同身受，仿佛找到了自己的“影子”。的确，正如顾佳说的，生活很难，但纵然九九八十一难，才“三十而已”应该激战正酣，跋涉过泥泞，回望就能看到成长的足迹。“不管《三十而已》，还是不久前热播的《安家》，我们最终还是要以情感作归宿，这是我们最终的落脚点。”昨天，在上海电视节期间，耀客传媒副总裁孙昊在“鹰眼论坛”上认为，现实主义的故事，记录了一代人成长的足迹，“就好像《穿越火线》播出的时候，很多人的留言是陪伴我十年的游戏，又回到青春校园的生活”。

“讲述中国电竞选手的《穿越火线》，放在5年前很多人完全不能理解。但今天的‘00后’‘05后’对于电竞这个行业的认知，跟我们10年前对电竞行业的认知是不一样的，这就是现实主义题材。”腾讯影业副总裁陈英杰说，“还有去年的一部《第二次也很美》讲的是‘毕婚族’——一毕业就结婚，然后结婚七年就分手。后来，我看到央八播了《不结婚》，这个人群也是存在的，其实这些故事才是年轻人特别关注的。”

>>> 鼓舞着前行

在“鹰眼论坛”上，导演毛卫宁也回忆起当年创作《平凡的世界》的过程。“小说创作是在1986年，电视剧我是2013年开始接触的，2014年拍，2015年播出的。”毛卫宁说。这么久远的故事，最终还是受到年轻观众的追捧，“《平凡的世界》表现的是1975-1985年工作生活的变化，但能受到年轻观众的喜欢，还是因为故事的主题——无论任何人，只要你的生活是你双手劳动创造的，那你就获得尊重，这也鼓舞着年轻人奋斗”。

的确，现实主义故事一定是有笑有泪，最终还是要激励人们前行。例如《三十而已》里的三个女人，就像从舞台上走进生活里，纵然千难万难，也不放弃对未来的憧憬。演完这部剧，童瑶体会很深，她认为无论任何年龄的女性，不要给自己设限，要勇敢拥抱更多可能：“有一个积极正面的生活心态，很重要。希望女性观众能通过看这部剧，找到一些勇气。我们三个人，在剧中都遇到了事业、情感的困境，但三个人都勇于改变，勇于翻过那座山。”8月5日起，一部讲述深圳改革开放40年的《追梦》要在央视一套播出。在现实主义创作的这条跑道上，未来还有一批有实力的“选手”即将亮相，他们会带着一代代年轻人努力向前。

据新华社



我们经常可以看到小区里、公园里早晚都要有很多人跑步。跑步对于大家来说，是一个首先就能联想到的一项运动，如果坚持跑步，用不了多久，你就能在身上看到很多变化。那么跑步对我们都有哪些好处呢？跑步时又该注意哪些问题呢？我来告诉你。

有多少好处可以“跑”出来

跑步的好处

◆ 改善气质 ◆

很多时候，我们由于缺乏运动，身体内积累的毒素过多，导致我们脸上出现痘痘，色斑。跑步可以出很多汗，让你的身体里的脏东西随着汗液排出，能够让我们整个人非常干净。跑步可以帮助我们提升气质，让我们拥有一个良好的形体。当我们在进行跑步的时候，会不由自主地挺胸抬头，从而保持一个好的姿势，久而久之，就可以练出一个良好的形体了。

◆ 塑造身型 ◆

这是很多人跑步的主要目的，确实跑步是一项非常有效的燃脂运动，通过有氧消耗身体里的热量，燃烧脂肪，能够有效地瘦身，打造苗条的身材只要在运动后大家注意好自己的饮食，那么体重自然而然就会下降。

◆ 锻炼意志力 ◆

我们在做任何运动时，都会想着成功做到，而跑步这项运动更是能够锻炼人的意志力，让你不断地通过坚持，实现新的突破。如果你跑一会就想放弃，那你一定是毅力不够强，还需要更多的练习。通过跑步，能锻炼你不断面对压力继续坚持的能力。坚持跑步，相信你会有着超乎常人的毅力。

跑步需要注意的问题

◆ 跑步前后的拉伸 ◆

很多人忽略了跑步前后的拉伸活动。在运动前，一些热身运动是必须进行的，这样做的目的就是给机体一个激活作用。而拉伸，就是指在运动后对主要运动部位进行一个拉伸放松，可以有效地缓解疲劳，预防损伤。

◆ 跑步场地的选择 ◆

关于跑步的场地要选择不是很硬的地方，比如体育场的橡胶跑道。也不要选择过于柔软的地方。过于柔软和过于硬的地方都可能会损伤我们的身体。

◆ 合适的运动装备 ◆

虽然跑步简单，但是必要的装备也是不可少的。比如说我们最起码要选择一款合适的跑步鞋以及一身轻薄透气的衣服，这样可以让我们跑起来更加轻松，同时也能避免出现崴脚等意外发生。

◆ 力量训练 ◆

很多朋友在开始跑步时，可能会觉得动力十足，但是跑着跑着自己的膝盖、臀部总是会出现疼痛现象，这主要是由于腿部、臀部肌肉力量薄弱导致的。肌肉力量弱，我们的关节就要承受很大的重力，损伤也就容易出现。

结语：如此看来，跑步的好处还真是不少，不仅能够帮我们改善生活规律、减肥，还能使心肺功能变得强大，最重要的还能是我们变得年轻活力。但是我们在跑步时也要注意很多问题，才能更加愉快地跑步。

据新华网

健
识
早
知
道