

翰墨飘香

湘江之畔，两个画家的邂逅



艺苑杂谈

快时代看「慢综艺」——普通人的故事温暖生活

张森

慢下来，是近年来许多综艺节目一个普遍现象，在社会生活节奏不断加快的今天，越来越多的观众选择将自己对理想生活的向往寄予荧屏里五花八门的“慢综艺”中。这些层出不穷的“慢综艺”在观众的心理需求下获得了广阔的市场，一时间各种文化类、旅行类、美食类、生活类等“慢综艺”迅速登陆各大卫视和网络视听平台，这一丝忙碌生活里的“烟火气”让观众得到温暖治愈的满足感。

作为一档典型的“慢综艺”节目，湖南卫视播出的《向往的生活》所呈现的安稳宁静日常生活，正如其名一样令观众向往。嘉宾们远离大城市的热闹繁华，在农家小院里过着“日出而作，日落而息”的闲适生活。中央民族大学新闻与传播学院青年教师赵睿认为，相比于反复刺激观众情绪的矛盾冲突，“慢综艺”更加关注对人的疗愈和关照，它让生活节奏高压力环境下的人们暂时抽身，整顿好情绪后再更好地面对自己的生活。

当然，并不是所有“慢综艺”都选择为观众营造一个“理想国”，也有不少节目选择以都市为背景，用慢节奏的镜头记录、呈现快节奏的都市故事。例如，近日热播的网络综艺《同一屋檐下》就直面都市快节奏生活的压力，邀请多位职业、性格、成长经历和人生阶段各异的嘉宾参与，关注当下都市青年的生活样态和人际关系。在赵睿看来，不断在荧屏上出现的“慢综艺”不仅是对快节奏之下缺少“慢生活”的一种弥补，更是对“共同体”“集体生活”这种传统社会形态的一种回溯、复刻和遥思。从本质上反映的是当下大众对于人际亲密关系的渴望心理。

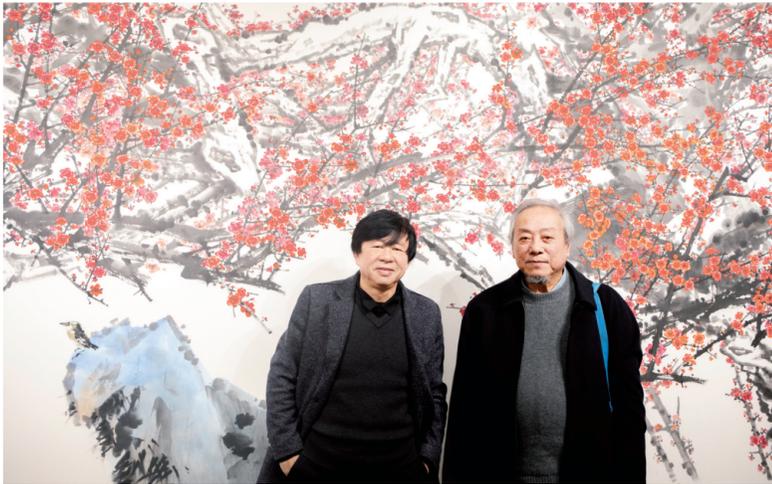
对于综艺节目创作而言，满足观众的好奇心一直是创作要领之一。“慢综艺”的独特之处在于，它将原本隐藏在镜头之外的生活化画面放到荧屏上，让观众看到一种完全不同的生活方式。尤其是在有公众人物参与的“慢综艺”中，观众有机会透过镜头去接近和了解公众人物在生活中的常态，这种将公众人物置于日常生活场景中的形式，卸下了舞台上的光环和滤镜，从而拉近了公众人物与普通人的距离。

“慢综艺”的一大魅力，还在于叙事上的自然和开放，从而具有一定的不确定性，这种源自生活不确定性往往蕴藏着不少“惊喜”。不管是观众熟悉的公众人物还是普通的素人嘉宾，在节目里都没有过多的台本和设计，一举一动都更加真实。这种返璞归真的日常感既是观众选择这类综艺的重要原因，也是一档节目观照现实、尊重事实的直接体现。

《同一屋檐下》在节目的后期处理上采用了一种轻加工的策略，观众在节目中能够看到每一个镜头和画面原本的样子，用自己的理解去感受每一种情绪和氛围。总导演黄斌表示：“我们所有的目标都是希望记录嘉宾的真实反应，用开放式剧情发展和观众建立纽带，和观众达成故事上的共述、情感上的共鸣和精神上的共振。”这档节目基于对年轻群体的深刻洞察，点出其经历的共性困惑，共同寻找解决问题的答案。

不仅如此，在诸多慢综艺中，嘉宾自然生活状态的呈现都让节目的“真”得以放大，他们所遇到的问题和表达的情感更能引起屏幕前观众的共鸣。而他们在节目中表现出的对待生活积极态度，也会激励观众热爱生活，拥抱生活。

中国传媒大学副教授赵如涵表示，当下大众对综艺节目的需求正在经历从娱乐需求向文化价值需求转变的过程，节目需要努力还原真实的生活面貌，重视文化底蕴和社会价值，才能符合受众的期待。



李自健与刘鸿洲(右)在展示厅合影。

范诚

有人说，两个武林高手的对决，会搅动一片江湖。而今，两个画家的邂逅，便在湘江边整出一场文化艺术的盛宴。

2021年3月20日晚7点30分，《刘鸿洲作品大展》在李自健美术馆隆重揭幕，238件艺术作品布满了四个大厅，中国山水、花鸟、人物，以及书法、篆刻、早期版画、白描长卷、焦墨写生、钢笔速写等等，异彩纷呈地展现在广大观众眼前。丰富多彩的表现手法，大气磅礴的艺术张力，既坚守传统，又大胆创新的各类作品，惊艳了现场的观众。

这场展览，源于两位艺术家的不期而遇。2021年2月6日，正值鼠年农历十二月二十五，小年刚过，刘鸿洲应李素君女士的邀请，来到李自健美术馆，参观《李自健2020 困居北非 158天素描油画展》。李素君是著名画家李自健的二姐，自小喜欢画画，打下扎实的功底。退休后，重拾画笔，专画梅花，自成一格。早在2018年8月，她在湖南省博物馆参观《刘鸿洲画展》时，觉得刘鸿洲的画非常好，互相留下了电话。这次，她邀请刘鸿洲来观看画展。

看完展览后，正好李自健安排完美术馆春节放假事宜，他们相见了。刘鸿洲年届八十，鹤发童颜。他常年居住在故乡凤凰，潜心创作。李自健虽然年龄小一些，但对艺术的共同感受 and 追求，使他们有相见恨晚之感。用李自健的话说，“我们一见如故，惺惺相惜。”翻开刘鸿洲赠送的《刘鸿洲画集》，李自健感叹、赞美之余，愧疚之心油然而起：“这样一位功力深厚的湖湘本土画家，我竟然都不知道他的名字，不识他的作品，深感遗憾！老先生淡泊名利，耐得住寂寞，才能创作出这么多魅力非凡、让人惊叹的作品。”

身为美术馆馆长，强烈的文化责任感与使命感，让李自健当即作出决定：牛年开春隆重举办《刘鸿洲画展》。李自健将这一想法一说，倒让刘鸿洲懵住了，激动得“大脑一片空白”。自从去年12月在湘西州吉首举办《拥抱湘西——刘鸿洲写生作品展》之后，他决定近几年不办画展了。因为自己岁数大了，办画展太消耗精力和时间了。听到李自健这么盛情，高兴之余，也有诸多担心：展出费用如何筹备？谁来帮忙策划展览？李自健告诉他：这个展览是邀请展，最高的规格，不用您掏钱、出力。什么都不要想，只要把画交给我们就行了。

李自健是个行事风风火火的人，当即叫来展

览部的几个人，一边吃工作餐，一边布置任务。第二天上午，李自健又带领5个人，来到月湖之滨的刘鸿洲老师家。刘鸿洲打开几幅画卷，慢慢展开来，一一让他们观看。李自健看到刘鸿洲不仅画得好，其书法、金石、诗词都很不错，就说，展名应该修改，原来的名称不能概括展览内容，应该叫《刘鸿洲作品大展》才贴切。原计划用3个展厅，最后决定用4个厅展出。

春节假期刚过，画展工作全面启动了。他们每天都要通过沙盘推演，随时调整修改展出方案，尽量做到尽善尽美。根据展馆的布局情况，李自健要求刘老师再创作几幅画。这个春节，刘老师是在紧张与忙碌中度过的。他既要清理原来的作品，又要自己动手写《画展前言》，还要搞创作，忙得不亦乐乎。

春节期间，长沙街头红红火火，热闹非凡。刘老师却宅在家里面，奋力作画。他在原有一幅六尺中堂《脊梁无声》的基础上，加画一幅200cm×200cm的大画和一幅中堂，组合成一幅200cm×400cm的巨作《苍松图》。画面上，苍劲的古松，枝干遒劲，松叶茂密，显示出顽强的生命力和不屈的精神，象征着中华民族的脊梁。该画送到美术馆后，李自健大加赞赏，给刘老师打来电话，认为是中国中国古松的一幅杰作。二展厅正面一幅巨幅水墨荷花《误入藕花深处》(130cm×700cm)，是在正月十五前赶出来的。刘老师的工作室画板只有4米多长，2米多高。7米长的画作，怎么都放不下。他只能一边一边画，先把纸卷起一半，画一部分；再把画好的纸卷起，把没画的部分展开，一笔一画，信手画过去，笔墨酣畅淋漓，汪洋恣肆。接着，他开始创作巨幅水墨山水《溪山壮阔图》(110cm×600cm)。同画上一幅作品办法一样，也是一边卷一边完成的。这是一幅“梦里家山图”，画的都是熟悉的湘西山水，所以只用了两三天时间，就画完了。

李自健开玩笑说，这几幅画是他逼刘老师画成的。确实，不是因为时间紧、任务急，一般在短时间内，是很难画成这么几幅鸿篇巨制的。好在刘老师有深厚的艺术功底，加上要办展览，所以画得很快，得心应手。这是一种艺术激情的释放，有点“老夫聊发少年狂”的味道。

展览开幕式上，李自健热情洋溢地说：刘老师的画展为我们拉开了一个序幕，那就是对湖南艺术家的推崇和展示，从刘老师这里开始了……

两个画家邂逅，书写了一段艺术佳话。

音乐咖啡

徐海 杨敏 楚婉苓

“为了变成小蛮腰天天提着一口气为了穿上比基尼吃草吃成沙拉精天生丽质难自弃可惜啥都不腻卡路里我的卡路里……”



《卡路里》是电影《西虹市首富》的插曲，由李聪填词，Akiyama Sayuri谱曲，火箭少女101演唱，于2018年7月26日发行。2018年11月，该曲获2018全球华语金曲奖最佳音乐录影带奖。这首歌的传唱程度已经堪比又一代的“神曲”了，其中的一句“燃烧我的卡路里”更是唱出了歌曲的精华和灵魂所在。整首歌旋律轻快自然，活泼跳跃，令人心情愉悦，动力十足，表现了演唱者鬼马调皮、青春活泼的一面。说到这里，不得不提组合内的一个神人了。她就是杨超越，还有一个很有灵气的代号叫“锦鲤”。

歌曲中的那种感觉能唱到希望减肥人的内心，十分接地气 and 贴近生活。卡路里，我们正在苦于减肥的朋友们一定不会感到陌生。下面就让我们来了解

燃烧我的卡路里

一下关于卡路里和减肥瘦身的相关知识吧！

何为卡路里？卡路里(简称卡，缩写为cal)。卡路里(calorie)是能量单位，也是作为食物热量的法定单位。一般所说的卡路里分为两种：大卡，也被记做大写字母C，最常见于食品标注，我们的食品包装袋后方的成分表中的热量单位通常为KJ，所以减肥的朋友们都可以在选择零食的时候看一眼后面的成分表换算成大卡，再决定一下自己要不要继续下去。好多零食的热量真的很高，所以戒掉零食也是很有必要的。小卡，也被记作cal，较多见于科研文档中，1000小卡=1大卡(1Calorie)。一个小卡比一个大卡小了1000倍。我们每天需要多少卡路里才能维持正常的生命？一般来说，每人每天至少需要1500千卡的能量来维持身体机能。即使你躺着不动，你的身体仍需能量来保持体温，心肺功能和大脑运作。基础代谢消耗会因个体间身高、体重、年龄、性别的差异而有所不同。人类生存需要能量，并从食物中获取该能量。

运动时及运动停止一段时间里，都在燃烧卡路里。运动时，代谢率的增加不仅仅发生在运动的时候，比如气喘吁吁在跑步机上。代谢率恢复到正常水平需要一段时间，它在停止运动后大约两

个小时内仍将保持较高水平，这时机体仍会消耗较多的卡路里。减肥最忌讳的就是前功尽弃，要避免陷入减重和复胖的恶性循环。更重要的是，在减重的时候身体多半是肌肉与脂肪一起减少，但是复胖却有八成回来的都是脂肪。还会打乱身体的内分泌、新陈代谢，更不利于健康。

你知道什么是体脂率吗？有很多人都不太清楚体脂率的概念。这个值决定了相同的体重，你看起来是胖是瘦。成年人的体脂率正常范围分别是女性20%~25%，男性15%~18%。若体脂率过高，体重超过正常值的20%以上就可视为肥胖。看上去，体形正常，体重数值也正常，这说明身体脂肪并不是很健康。因此，我们需要通过锻炼来改善这种情况。一味地节食并不是正确的减肥方法。最好是保证一定强度的有氧运动来充分达到减脂的目的，从而降低体脂率。其次呢，我们需要通过力量训练来锻炼我们的肌肉，使肌肉含量提高一点，有利于塑造形体，改善不良的姿势，甚至能够提升整个人的气质。

不管是不是迫切地需要减肥和瘦身，我们都应该要学会科学的看待我们的身体机制，养成良好的生活习惯，让自律成为自己生活的习惯和本能。



艺苑风景

胡晓峰

我在平台看微短剧

伴随着短视频行业飞速发展，微短剧成为新兴的网生内容新物种。《2020中国网络视听发展研究报告》显示，我国短视频用户近9亿，日均产品使用时长达110分钟。

微短剧目前可分为“竖短剧”和“横短剧”两种。内容类型上有古装、悬疑、烧脑、搞笑、都市、校园等多种题材，其中“萌宠”及“搞笑”题材最为热门。对观众来说，市场上的内容制作方整体还处于“服务者”而非“教育者”的身份，本质是发现需求并服务满足于这种需求，全方位承载观众的精神寄托。那么，抖音、快手、微视等这些平台的微短剧，当前又是怎样一种发展状况呢？

抖音：艺人加码，制作升级。在用户需求和行业高速发展的双重契机下，精品微短剧水到渠成。年初，抖音出品、播出的恋爱爆笑微短剧《做梦吧！晶晶》，讲述平凡女孩晶晶与多位明星交往的故事，“盲盒男友”设定新奇而有趣。明星效应大幅提高了“微短剧”这个新兴名词的市场普及率。《做梦吧！晶晶》在话题度和播放量上都表现出色，主话题播放量超8亿，正片播放量破1.3亿、官抖总播放量超3亿，首部自制微短剧迎来开门红。2020年，抖音在微短剧领域大胆试水，2021年里从质上升级到量。首波片单除《做梦吧！晶晶》《为什么还要过年啊》，还有《别怕，恋爱吧！》《男翔技校》《星动的瞬间》，更有关晓彤、姜艺潇、徐艺洋、秦牛正威等艺人出演。正所谓“明星入局，红人凶猛”。

快手：剧场运营，提质增效。如果你最近没有看过又土又尬、欲罢不能的《这个男主有点冷》，说明网络冲浪的力度还不够。集一见钟情、激烈反转、追妻火葬场等高能紧凑事件，看1集只需2分钟，但每集都有或反转或高甜的高爽剧情，让人意犹未尽。这部低成本的黑马爽剧已在快手小剧场收获8.5亿次播放，荣登快手热剧榜前三。目前快手“小剧场”已收录短剧超20000部，涵盖高甜言情剧、搞笑情景剧、连载动画剧、魔幻悬疑剧等，其中播放量破亿的短剧超2500部。《孟婆十九》《奇妙博物馆》《不思异》等短剧都已打出了IP知名度。快手小剧场的观众中，“00后”超过了50%，并贡献了70%的点赞。

微视：IP优势，高举高打。东北喜剧人主演土味乡村偶像剧《铁锅爱炖糖葫芦》、《如梦令》有流量明星主演、服饰妆容很精致。早在2018年，微视就开始发布微型剧，并在2019年年底，通过小爆款《通灵妃》开始打出火星小剧精品剧的概念。而在去年12月，微视正式发布火星计划，将投10亿元+100亿流量扶持微剧。

“短剧之短，并不在于时长”。作为长视频平台发力短剧的又一代代表，优酷将短剧“小剧场”纳入首页“电视剧”的二级类目下，且单集时长在20分钟以内，多为横短剧。优酷内容开放平台公布的数据显示，2020年，优酷短剧点击量较高的是东北喜剧、都市言情、古风玄幻类型。独播短剧《东北风云》分账金额超400万，为行业内分账第一名。“90后”为短剧观看主力，女性用户占比为62%，城市分布为二线及四线以下城市人群居多。

微短剧作为近年兴起的网生内容新物种，和短视频发展初期相比，用户对碎片化信息变得更加挑剔，快节奏短视频追剧的观看习惯逐渐成熟，原创、有趣、梗梗、快节奏、强情节等元素成为新的“吸睛”点。而随着越来越多电视台、影视团队转型微短剧，别出心裁的创意以及精良的视频剧集制作水准是行业发展的刚需。



方水土

孙诗源

彩绘瓷的春天从长沙窑开始

天气渐渐温暖起来了，长沙街道上到处是樟树的落叶，树冠上一蓬蓬的嫩叶，黄绿黄绿的涌到你的眼前，让你感受到生机勃勃的春意。铜官窑古镇，毗邻湘江，河堤边早前因为雨水而显得蓬蓬松的河岸如今已经被一层绒绒的青草覆盖了，像是一块块的毯子飘在平坦宽阔的江面上。

而在1500多年前，长沙窑也是中国彩绘瓷的春天。中国瓷器的发展，总体上来说是随着工艺的发展越来越繁复艳丽。早期的时候以青瓷和白瓷为主，有名的秘色瓷即是属于青瓷一类，晚唐诗人陆龟蒙有诗云：“九秋风露越窑开，夺得千峰翠色来。”可以想见当时青瓷的风采。长沙窑是我国瓷器发展史上的重要节点——开创了釉下大规模使用彩色绘画来装饰瓷器的先河。大量的釉下彩绘瓷器，不仅丰富了当时的人民生活，还跟随丝绸之路销往沿线国家。自此，彩绘瓷迎来了属于自己的春天。长沙窑的兴衰与唐王朝的历史走向呈现出惊人的吻合，它始于初唐，盛于中晚唐，衰于五代，前后历经200多年，从长沙窑上我们可以看到唐王朝治下人民的生活缩影。长沙窑用釉下彩绘的技法生动的记录了唐王朝的审美意识。

人物、花卉、鸟兽都鲜活地通过长沙窑展现在我们面前，它们被简洁的笔法写就，意趣生动，主要采用青釉绿釉彩绘，即底色为米褐色，用绿色、褐色绘制花卉、飞鸟、走兽，色彩活泼，充满春天鲜活的气息。笔法上则是全然的自由，粗笔和细笔根据不同的绘制需要随意的转换使用，并不过分刻画细节，与当时唐王朝主流的工笔审美形成显著的差异，显示出中国写意画的大胆尝试，并取得了可贵的成就。不仅如此，部分长沙窑上还出现了彩绘和诗文一同出现的装饰形式。这在彩绘瓷上，甚至是当时的中国画上都是罕见的。竹林七贤诗文罐，融绘画与诗文书法的装饰为一壶，显示出长沙窑彩绘无与伦比的创新精神。今天，我们还可以在湖南省博物馆、长沙简牍博物馆、长沙窑博物馆等地方看到这些历史的遗珠。

在长沙窑的基础上，中国彩绘瓷迎来了轰轰烈烈的发展，相继发展出青花、斗彩，珐琅彩直至最后开创了醴陵釉下五彩这朵彩瓷的明珠。