

《蛟珠传》2000余特效镜头打造“九州”

导演来渝称圆了17年“中国奇幻梦”

记者 薛姣 摄影 李一鸣 实习生 符小霞

今天正式上映的九州奇幻巨制电影《蛟珠传》在重庆10日晚举办了观影见面会。电影导演杨磊，制片人樊斐斐携主演刘俊孝、盛冠森出席活动。影片中的萌宠“鸥咪”也现身影城和大家互动。作为资深奇幻影迷，导演杨磊表示，拍《蛟珠传》，圆了自己想要拍摄中国奇幻电影的梦想。

拍写实奇幻电影为了圆梦

影片讲述一个盗贼泥空空（王大陆饰）、一个捕快黑羽（张天爱饰）和一个王子（盛冠森饰）围绕蛟珠而展开一段奇幻冒险之旅。说到《蛟珠传》不得不提到的是“九州”，“九州”是由今何在等七位中国作家创造的一个奇幻架空世界。之前有不少人质疑《蛟珠传》抄袭，路演现场，制片人樊斐斐介绍了影片的由来：“‘九州’系列的相关小说有近百部，而《蛟珠传》不属于哪一部，它是我们原创出来的，依据九州天空坠落后的再创作，构建出来的一个后传，讲述羽人与人类发生的事情。”

拍过广告、电视剧，导演杨磊的处女作电影却选择了奇幻题材。杨磊称，他在6岁时看了电影《星球大战》后，便在心里种下了想要拍摄中国奇幻电影的梦想，“这次拍《蛟珠传》，是圆了我一个长达17年的梦。本人比较喜欢这一仙侠类的电影，描述东方的奇幻，是一种写实奇幻电影。”导演杨磊表示，这一类的工业体制电影，需要的时间比较长，准备了三年，影片特写镜头就两千多



《蛟珠传》主创人员来渝

个，后期的工作人员达六千多位，这样一个庞大的工作群体，配合是很重要的。“在电影拍摄的前期做了大量的分镜头，在实际操作是，按着动画来，每个点都不能出问题，不能错位，一错就是大笔资金的流失。”

风啸打戏不易敬业态度获赞

在《蛟珠传》中，新晋小生刘俊孝饰演女主张天爱的哥哥——羽族悍将风啸，此次在影片中与张天爱有大量连环虐妹的打戏，出色的表现也令他吸粉无数。当

天活动刘俊孝还用重庆话跟在场各位影迷打招呼，倍感亲切。在活动现场的他还展示了b-box，收获一众迷妹，现场便有记者打趣，问他是否会组队参加中国有嘻哈？刘俊孝也笑着“承诺”：“明年去，今年报名来不及了。”

据悉，刘俊孝在剧中饰演的风啸内心纠结，清楚自己肩负家族使命，但不知如何在这种立场上表达对妹妹的爱。因此，出场跟妹妹一言不合就开打，而这些精彩的打戏也是本片的一大亮点。为了能呈现出最好的效果，刘俊孝表示，他大概提前

了一个月就进组开始训练，每天训练的时间大概在9个小时左右，早上八点练一些技巧和威亚，然后一直练到下午5点，打戏虽难，但这并不是他在这部电影中最大的挑战，他也坦言，最大的挑战是戴隐形眼镜，因为羽族人的瞳孔和人类是有很大的区别的，所以剧组特意从美国订制了特效隐形眼镜，只有瞳孔才是可视范围，演员在身披厚重盔甲的同时，要在视觉不清晰的状态下去完成大量的动作，这使得打戏难度上加难。

否认萌宠角色借鉴胡巴

据了解，后期制作最困难的就是奇幻环境的搭建和片中一个奇幻动物“鸥咪”的制作，还原九州环境，这是之前的国产电影没有涉及的领域。而鸥咪的神奇之处在于，它身上的鳞片可以抖起来，最后变成一个球，就像穿山甲蜷成球一样。

在见面会现场，萌宠“鸥咪”相当抢戏，在演员们有节奏的表演下，也开始舞动起来。观众纷纷将手中的手机对准“鸥咪”，直呼，“好可爱，好萌啊”。现场有小观众忍不住了，跑上去，抱住“鸥咪”。不过这么可爱的鸥咪让很多人都联想起《捉妖记》里的胡巴。杨磊表示，并没有借鉴胡巴这一角色，“鸥咪集合了穿山甲的背部、企鹅的行走姿势、哈士奇的脸部造型，三种动物特点合为一体。”

谈及档期刷新票房新纪录的《战狼2》，杨磊表示，“《战狼2》好比一支强心剂，带热了电影市场，同时也给我们带来压力。对于票房一定是有期许的，第一次拍电影，最终效果希望能让大家满意。”

你真的会健身吗？《全民健身指南》教你正确锻炼

广场舞、马拉松、慢跑骑行、滑板攀岩……如今，各类运动“霸屏”“朋友圈”，无论男女老少，中华大地上全民健身热情高涨。但因健身不当而受伤的情况也时有发生，在心疼伤者的同时，你是否想过自己真的会健身吗？

10日，国家体育总局发布《全民健身指南》(以下简称《指南》)，其中就体育健身活动方式、强度和时长等均提供了专业的指导建议。

有氧运动、力量练习、球类运动…… 不同健身人群，应有不同健身方式

《指南》根据不同体育健身活动方式的运动特征，将体育健身活动项目归纳为有氧运动、力量练习、球类运动、中国传统运动方式、牵拉练习5大类。

其中，有氧运动是包括健身走、慢跑等在内的中等强度运动和包括跑步（8千米/小时以上）、骑自行车等在内的大强度运动。

《指南》提到，有氧运动有助于提高心肺功能、减轻体重、调节血压、改善血脂等；且中等强度的有氧运动节奏平稳，是中老年人最安全的体育活动方式。

力量练习包括俯卧撑、原地纵跳、仰卧起坐等。针对不同年龄层，力量练习能够起到

改善体质、强壮身体、提高平衡能力等效果。

作为趣味性较强的球类运动，可以提高机体的心肺功能、肌肉力量和反应能力，调节心理状态，是青少年首选的体育项目。

而包括武术、气功等在内的中国传统运动健身方式动作平缓，柔中带刚，强调意念与身体活动相结合，具有独特的健身养生效果，特别适合中老年人运动健身。

牵拉练习可以增加关节的活动幅度，提高运动技能，减少运动损伤。《指南》建议，初期参加体育健身活动的人，应以静力性牵拉练习为主，随着柔韧能力的提高，逐渐增加动力性牵拉练习内容。

锻炼时间和强度，应该怎么掌握？ 经常锻炼者 每天最好健身30至90分钟

《指南》将体育健身活动强度划分为小强度、中等强度和大强度三个级别。其中，散步等小强度运动对身体的刺激作用较小，运动过程中心率一般不超过100次/分；健步走、慢跑、骑自行车等中等强度运动对身体的刺激强度适中，运动过程中心率一般在100~140次/分；跑步、网球单打等大强度运动对身体的刺激强度较大，可进一步提高健身效果，运动中心率超过140次/分。

针对不同的运动个体，《指南》建议：有良好运动习惯、体质好的人，可进行大强度、中等强度运动；具有一定运动习惯、体质较好的人，可采用中等强度运动；初期参加体育健身活动或体质

较弱的人，可进行中等或小强度运动。

同时，《指南》建议，对于经常参加体育锻炼的人，每天有效体育健身活动时间为30至90分钟。

对于有体育健身活动习惯的人，《指南》建议，每周应运动3至7天，每天应进行30至60分钟的中等强度运动，或20至25分钟的大强度运动。为了取得理想的体育健身活动效果，每周宜进行150分钟以上的中等强度运动，或75分钟以上的大强度运动；如果有良好的运动习惯，且运动能力测试综合评价为良好以上的人，每周可进行300分钟中等强度运动，或150分钟大强度运动。

房屋征收公告

为了规范国有土地上房屋征收与补偿活动，维护公共利益，保障被征收房屋所有权的合法权益，根据国务院《国有土地上房屋征收与补偿条例》(国务院令 第590号)和《重庆市国有土地上房屋征收与补偿办法(暂行)》(渝办发〔2011〕123号)的规定，现将有关事项公告如下：

- 一、沙坪坝区人民政府已于2017年8月9日决定对重庆市名校联合中学校改造工程项目范围内国有土地上房屋实施征收。
 - 二、征收范围：沙坪坝区小新街122号、沙坪坝区小龙坎新街(小新街)124号、沙坪坝区小龙坎新街(小新街)126号及其附号，实际范围以政府参照规划范围线确定的征收范围为准。
 - 三、补偿方式：货币补偿和房屋产权调换两种方式。
 - 四、征收签约期限：从2017年8月20日起至2017年9月18日止，共计30天。
 - 五、被征收人对征收决定不服的，可在征收决定公告之日起六十日内向重庆市人民政府申请行政复议，也可以在征收决定公告之日起六个月内向重庆市第一中级人民法院提起行政诉讼。
 - 六、重庆市名校联合中学校改造工程项目由沙坪坝区房屋管理局负责房屋征收补偿工作。沙坪坝区房屋管理局已委托沙坪坝区房屋征收中心承担房屋征收与补偿的具体工作。
 - 七、其他事项：
 1. 现场办公地址：沙坪坝区小龙坎新街126号2-1(名校联中内)
 2. 现场办公电话：65521031
 3. 现场办公时间：9:00—12:00, 14:00—18:00(注：在公告规定的签约期限内，周末及节假日不休息)
- 附件：1. 重庆市名校联合中学校改造工程项目国有土地上房屋征收补偿方案
2. 重庆市名校联合中学校改造工程项目国有土地上房屋征收补偿方案补充实施办法
- 公告发布机关电话：02365462486
公告发布机关地址：沙坪坝区凤天大道8号

沙坪坝区人民政府
2017年8月10日

循序渐进，应该怎么操作？ 增加运动量，应从每天运动时间开始

针对不同阶段的体育健身人群，《指南》也给出了不同的可操作性建议。体育健身活动初期，增加运动负荷的原则是先增加每天的运动时间，再增加每周运动的天数，最后增加运动强度。

《指南》指出，初期体育健身活动的时间约为8周，宜选择中等强度有氧运动、球类运动、中国传统运动方式、柔韧性练习等运动方式，每次运动10至20分钟，逐渐增加到30至40分钟，每周运动3天，逐渐增加到每周运动5天。

在从事8周体育健身活动后，人体基本适应运动初期的运动负荷，身体机能和运动能力有所提高，可进入中期体育健身活动阶段。在这一阶段，每次宜

运动30至50分钟；如安排无氧运动，每次运动10至15分钟；每周应有1至2次力量练习，每次6至8种肌肉力量练习，各重复1至2组，进行5至10分钟牵拉练习；每周运动3至5天。

当身体机能达到较高水平、养成良好体育健身活动习惯后，应建立长期稳定、适合自身特点的体育健身活动方案。这一阶段宜每次中等强度运动30至60分钟，或大强度无氧运动15至25分钟，或中等、大强度交替运动方式；8至10种肌肉力量练习，各重复2至3组，每次进行5至10分钟牵拉练习。每周运动5至7天，大强度运动每周不超过3次。

据新华社