



2020年2月6日 星期四

组版编辑 韩瀚

E-mail/2278898715@qq.com

电影人书信致敬武汉战疫急先锋

电影频道《两地书》温暖上线

影视演员

有感而发真情书写

在这场抗击疫情的战役中，武汉这座城市做出了太多牺牲与奉献。朱一龙、郭晓东、林永健、李光洁、刘佩琦等深怀感念的电影人，虽然与武汉各行各业的英雄们身隔两地，却还是纷纷写下各自心声。

“我们自古以来就有埋头苦干的人，有拼命硬干的人，有为民请命的人，有舍身求法的人——这就是中国的脊梁。”在2月3日晚上播出的首期节目中，电影人郭晓东在节目中写信给田志阳、臧涛、林大才、孙志远、刘刚这五位奋战在武汉火神山医院建设一线的建筑工人，他在信中引用鲁迅先生的名句，来为这些平凡而伟大的建筑工人们颂歌。十天十夜，争分夺秒，正是他们的不辱使命，使得火神山医院在2月2日顺利交付完工。也曾靠做建筑工维持生计的郭晓东在念信时真情流露，泪洒节目现场。

看了这期节目后，不少观众被感动了，纷纷留言，“他们只是普普通通的建设者，但是他们却干着不普通的事情，对同胞们的感情使他们聚集到了一起创造奇迹，谢谢你们！”“向这些中国的脊梁们致敬，因为有了你们的温度和大无畏的牺牲精神，才让这个国家充满了希望！”

2月4日晚播出的第二期节目



“你在哪里？你还好吗？看不见、听不见你的我，忐忑、牵挂；一次次冲动，多想把自己留下和你在一起，爱满山遍野的花……”《两地书》节目的片头画外音，是生长于武汉的青年电影人朱一龙对《武汉，你好吗》歌词的乡音诵读。这首满怀温暖力量的歌曲，由朱一龙及同是湖北籍的李现作为电影人代表，与音乐人常石磊、豆豆共同献唱，将作为《两地书》的节目主题曲在每个夜晚抚慰全国观众联结一处的心。

2月3日起，由电影频道和武汉广播电视台联合出品，《今日影评》栏目制作的打赢疫情防控阻击战特别节目《两地书》开始在电影频道播出，节目每周一至周五晚10:00推出，同时也在全网平台上线。

中，看着空军军医大学986医院护士长郭玮在连续奋战多个小时后面部被护目镜和口罩勒出的深深痕迹，身为空军演员的林永健为这位兵龄超过20年的老战友淌下热泪。为节省防护物资，身处抗疫第一线的医护人员往往要在全套防护装备中长时间奋战，只求争得与疫情赛跑的主动权。“那些印子慢慢能消，肯定能消。”林永健的

心声，更是《两地书》的祈愿。

电影频道的一位工作人员告诉记者，《两地书》每期节目时长8分钟，每期都设置一个不同的主题，选择跟片中在武汉拼搏和奉献的主人公有着相似经历的嘉宾来写信。节目中嘉宾们的书信都是这些电影人有感而发真情写作，不过节目组也请了编剧史航、汪海林、余飞等作为文学策划，帮助润色。

幕后团队

默契配合共同出力

在制作上，电影频道担任主要策划和制作，武汉广播电视台方面则提供了大量的新闻素材和案例，二者默契配合，共同为节目出力。

第三期节目中出镜的电影人是李光洁，他将写信给武汉市金银潭医院张定宇院长。“我必须跑得更快，才能跑赢时间，才能从病毒手里抢回更多病人。”身患罕见绝症渐冻症，同为医护人员的妻子被病毒感染，生活的重重苦难没有将57岁的张定宇打倒，反而令他坚持抗疫的精神更为坚定。曾出演过医生角色的电影人李光洁，在张院长身上看到了奔向未来的勇气。“再过几年，有些孩子在填写高考志愿的时候，会填写医学院或者医科大学，那可能就是因为此刻看见了你略显蹒跚但始终坚定的身影。”

据悉，多次饰演过基层干部的刘佩琦老师也将写信给武汉市江岸区航务社区的社区书记彭宏，彭书记平均每天工作14个小时，挨家挨户排查、宣传防控知识，在疫情最严重的地区尽己所能，守护全社区11094人的平安。“希望你们在照顾好自己的同时，也一定要照顾好自己，愿每一位武汉人、湖北人、中国人都平安健康！”

（据《北京晚报》）

办法总比困难多

足球爱好者在家也能练球

本报综合消息 爱踢球的青少年们，这段时间在家是不是憋坏了？您别心急，虽然暂时不能在室外绿茵场上驰骋了，但只要想办法，在家里一样可以练练球。2月4日，前国脚、国安名将周宁就专门就这段特殊时期，青少年及成人如何在家练球讲解了几招。

小范围可练球感

家中范围小，稍不小心皮球会撞到各种物体，这看似坏事，但它也会倒逼你尽力学会如何控制住皮球，这是练习球感最好的办法。最基础的球感训练方法是双足脚内侧左右拨球，训练时要注意控球，逐渐加快脚下频率，如此一来既能

在家训练球感，同时也能练习如何提高触球频率。其次是左右脚练习脚底拉球，可在客厅放一个障碍物，以V字形的线路进行拉球和推球，注意在此过程中，不可碰倒障碍物。

练习身体协调性

身体协调性是很多业余足球爱好者容易忽略的一项身体基本素质。为什么球场上有的人脚步灵活，有些人动作僵硬？原因是身体协调性方面有差别，有关身体协调性方面最基础的训练方式是快速跳跃，先以开合跳及前后小跳作为热身，再进行跨越障碍物的十字形跳跃，再跃升至单腿训练。此类训练在坚硬的地板上进行，有可能对关节组

织造成一定伤害，因此周宁建议要穿上运动鞋，或在柔软的瑜伽垫上进行。

体能可以攒一攒

体能是保证我们踢球时持续稳定做好技术动作的基础。平时足球爱好者常会出现比赛后期跑不动及动作变形的情况，这都是体能不足的表现。大家可以利用这段居家时间，把各自体能的极限值提升一番。如果家里有跑步机，强度较大的跑步训练可充分锻炼体能。其次，可以进行强度较大的波比跳、登山跑、高抬腿等运动，训练间歇再辅以慢跑等有氧运动。

（邓方佳）

《中国疫苗百年纪实》电子书上线

本报综合消息 为增强抗疫决心与信心，人民出版社日前提前推出了主题图书《中国疫苗百年纪实》电子书，并已在学习强国、中国移动、掌阅、亚马逊及人民出版社读书会等多家数字平台同步上线，免费供公众阅读。该书纸质版原计划2月底出版，6个月后再出版电子书。

《中国疫苗百年纪实》是第一部以纪实文学方式写成的中国百年抗疫史，由著名军旅作家、《解放军报》原副总编江永红撰写。该书以1919年北洋政府成立“中央防疫处”，现代医学进入中国防疫史为开端，描写哈尔滨抗击鼠疫，周恩来亲自提议建立北京生物制品研究所研究脑炎，举国消灭天花、消除脊髓灰质炎等故事，生动讲述了现代中国在“防疫战场”上的代表性重大事件与人物，展现了中华民族坚强不屈、百折不挠的奋斗精神。

（路艳霞）