抗战题材电影《南京照相馆》点映获好评

凡人微光照亮不屈民族气节

今年暑期档三部抗战题材电影之一《南京照相馆》自7月19日点映以来广受好评，票房已突破7000万元，并将于7月25日正式公映。该片由申奥执导，刘昊然、王传君、高叶等主演，取材于真实历史事件，以“大历史，小切口”的叙事模式直击南京大屠杀的沉痛历史。

影片取材

真实历史事件

影片故事核心源自1938年1月南京估衣廊附近华东照相馆内的真实壮举。15岁的学徒罗瑾在冲洗日军军官胶卷时，目睹底片上记录的砍头、活埋、奸淫等滔天罪行。他冒死加洗30余张照片，精选16张制成相册，并在封面画下两颗红心被利刃刺穿滴血的图案，右上角书写一个巨大的“耻”字。罗瑾与爱国青年吴旋接力守护这本相册，这份被称为“京字第一号证据”的影像资料，最终成为南京审判战犯军事法庭上审判日本战犯谷寿夫的关键铁证。

导演申奥对此深有感触：“照片本是记载美好瞬间、寄托人性的载体。但日军攻陷南京后，照片竟沦为炫耀暴行的凶器。”这种从记录美好到沦为凶器的强烈反差，正是影片叩击历史真相的核心力量。

影片前20分钟以震撼影像再现了日军占领下的南京地狱景象。剧组精心还原了中华门、挹江门等地标建筑，主场景吉祥照相馆则坐落于南京贡院街。申奥阐释道：“这条街几乎承载了南京人的一生——毕业、结婚、生子、工作的重要时刻都在此留影。这条街是南京人的一生缩影，这个照相馆亦是。”美术团队更1：1复刻了日军当年拍摄的历史照片与用于粉饰罪行的“亲善照”，照片中侵略者的狂欢与南京百姓的无助绝望形成刺目对比。

叙事模式

大历史，小切口

影片采用“大历史，小切口”的叙事视角，以刘昊然饰演的邮差苏柳昌为主线，讲述7位平民为寻生路藏身照相馆，被迫协助日军摄影师伊藤秀夫冲印胶卷。当亲眼见证日军暴行后，他们的民族意识逐渐觉醒，最终决意将记录罪行的照片送出南京。影片并未刻意拔高人物，而是立足人性展现其转变。开头一幕中，苏柳昌本可乘车逃离，却因一对夫妇恳求寻找女儿信件而返回邮局。那辆他错过的车不久即被炸毁，这一偶然细节深刻折射出普通百姓在绝境中的挣扎。

王传君对汉奸翻译王广海的演绎入木三分。王广海认定中国毫无胜算，心安理得效力于侵略者。他懦弱自私却对情人林毓秀（高叶饰）竭力保护，直至目睹日军欲对其施暴才无路可退。刘昊然的气质与角色苏柳昌高度契合，高叶则赋予林毓秀坚韧而“飒”的人格魅力。

观众感言

不能忘记这段历史

演员高叶泪洒观影现场，她表示，林毓秀在某些方面很像曾经的自己，这个角色演起来很共情。她更在现场分享一篇打动自己的影评，“当看完电影走出影厅，看到阳光灿烂，熙熙攘攘的人群，觉得很美好，觉得很感动，所以我们不仅要铭记历史，更应该感恩当下。”

影片结尾的设计也打动了很多观众：彼时凋敝残破的南京，与今日的繁荣富足形成了鲜明的对比。申奥透露，片尾设计的灵感来自于一位南京的摄影师，那些画面带领观众回顾了南京的“前世今生”。

一位南京家长看完电影后动情地说：“我从出生一直生活在中华门，我们小时候会在那里玩，看了这个电影特别熟悉。”在他看来，本片有着深远的教育意义：“要教育后辈，每一个中国人都不能忘记这段历史。”网友“梦里诗书”点评道：“看完《南京照相馆》，给我带来的是许久的沉默，这种沉默不是空白，而是被什么东西沉甸甸压着的痛，电影用不同小人物的视角，让观众跟着邮差阿昌，一步一步踩进了1937年南京的焦土。”

据北京晚报

据灯塔专业版实时数据，截至7月23日16时46分，影片《南京照相馆》点映及预售总票房突破7000万元。

健康讲堂

守护晚年健康：共筑老年人“防跌倒”安全屏障

蒋兴兴（桂林市疾病预防控制中心）

跌倒是老年人群体中常见的健康问题，世界卫生组织（WHO）数据显示，全球每年有68万余人死于跌倒，跌倒是老年人因伤害就诊和死亡的首要原因。预防老年人跌倒，守护他们的晚年健康，显得尤为重要。

一、认识跌倒的“隐形杀手”：老年人跌倒的常见原因

老年人跌倒并非偶然，往往是多种因素共同作用的结果。

（一）生理功能衰退：

平衡功能下降：随着年龄增长，老年人的平衡感受器功能逐渐减退，导致平衡能力下降，容易失去重心。

肌肉力量减弱：特别是下肢肌肉力量的减弱，会影响老年人维持身体稳定和快速反应的能力。

视力下降：老年人常见的眼部疾病如白内障、老花眼等，会影响视力，使其难以准确判断地面情况和障碍物。

慢性疾病影响：许多慢性疾病，如关节炎、帕金森病、中风后遗症等，会直接影响老年人的行动能力和平衡性。

感觉障碍：糖尿病等疾病可能导致足部感觉减退，使得老年人对地面情况感知不敏感，增加跌倒风险。

骨质疏松：骨密度降低使得骨骼脆弱，即使是轻微的跌倒也可能导致骨折，尤其是髋部、脊椎和手腕等部位。

疲劳和头晕：身体疲劳、低血压、贫血等都可能导致头晕，增加跌倒的风险。

（二）环境因素：

居家环境不安全：地面湿滑、光线不足、杂物过多、家具摆放不当、楼梯陡峭或无扶手、浴室和卫生间没有防滑措施等，都是常见的家庭安全隐患。

穿着不当：穿着不合脚或鞋底过滑的鞋子、裤子过长等都可能绊倒老年人。

不良天气：雨雪天气导致路面湿滑，增加了户外跌倒的风险。

（三）药物因素：

某些药物，如镇静剂、安眠药、降压药、抗抑郁药等，可能会引起头晕、嗜睡、平衡失调等副作用，增加跌倒的风险。老年人应在医生的指导下合理用药。

（四）行为习惯：

行动过快：起身过猛、走路匆忙等都容易导致失去平衡。

光线不足时活动：在夜间或光线较暗的环境下活动，容易看不清障碍物。

攀爬高处：冒险攀爬椅子或梯子取放高处物品，增加了跌倒的风险。

二、全方位布防：科学预防老年人跌倒的有效措施

预防老年人跌倒需要从多个方面入手，营造安全的生活环境，增强老年人的身体素质，并提高他们的安全意识。

（一）营造安全的居家环境：

保持地面干燥整洁：及时清理积水、油渍等，避免地面湿滑。收纳好杂物，移除地上的障碍物，如散落的玩具、书籍等。

确保光线充足：增加室内照明，尤其是在走廊、楼梯、卫生间等区域，夜间使用夜灯。

合理摆放家具：确保家具摆放稳固，移除不必要的家具，增加活动空间。

楼梯安全：确保楼梯台阶高度一致，安装稳固的扶手，并保持楼梯照明良好。

卫生间防滑：在浴室和卫生间铺设防滑垫，安装扶手，方便老年人起身和移动。

卧室安全：床边放置小夜灯，方便夜间起身。床的高度要适中，方便上下床。

（二）提升老年人自身能力：

进行平衡和力量训练：规律进行适当的运动，如太极拳、瑜伽等，有助于提高老年人的平衡能力和肌肉力量。可以尝试一些简单的平衡练习，如单腿站立、踮脚尖等，但需注意安全，最好在有支撑物的情况下进行。

定期进行视力检查：及时矫正视力问题，确保视力清晰。

管理慢性疾病：积极治疗和控制慢性疾病，遵医嘱用药，减少疾病对行动能力的影响。

合理用药：定期评估老年人所用药物，咨询医生或药师，了解药物可能引起的副作用，避免因药物导致跌倒。

保持积极乐观的心态：鼓励老年人积极参与社交活动，保持乐观的心态，有助于增强他们的自信心和生活活力。

（三）培养良好的生活习惯和安全意识：

缓慢改变体位：起身、坐下、躺下时动作要缓慢，避免因体位突然改变导致头晕。

选择合适的鞋子和衣物：穿着合脚、舒适、防滑的鞋子，避免穿拖鞋或鞋底过于光滑的鞋子。裤子长度要合适，避免过长绊倒。

使用辅助工具：对于行动不便的老年人，应使用合适的辅助工具，如拐杖、助行器等，并在专业人士的指导下正确使用。

避免在光线不足的环境下活动：夜间活动时务必开灯。

避免攀爬高处：不要冒险攀爬椅子或梯子取放物品，寻求家人的帮助。

随身携带联系方式和常用药物信息卡片：在发生意外时能够及时获得帮助。

（四）家人的关爱与支持：

家人应多关心和陪伴老年人，了解他们的身体状况和需求，及时发现并消除潜在的跌倒风险。

鼓励老年人积极参与预防跌倒的活动，给予他们心理上的支持和鼓励。

对于有跌倒史的老年人，更要格外关注，帮助他们分析跌倒原因，制定个性化的预防方案。

三、跌倒后莫慌张：正确的应对措施

即使采取了预防措施，老年人仍有可能发生跌倒。了解跌倒后的正确应对方法，可以最大限度地减少伤害。

保持冷静，不要急于起身，评估自身情况，看是否有明显的疼痛或受伤。

如果感觉疼痛或无法动弹，应立即呼救或寻求帮助。

如果感觉可以活动，尝试缓慢地翻身至侧卧位，然后用手支撑身体，慢慢地爬到附近的椅子或床上。

如果起身困难或受伤严重，不要强行移动，等待救援人员的到来。

跌倒后即使没有明显受伤，也应及时告知家人或就医检查，排除潜在的骨折或其他损伤。

预防老年人跌倒是守护晚年健康的重要一环。通过营造安全的生活环境，增强老年人的身体素质和安全意识，以及家人的关心与支持，我们可以有效地降低老年人跌倒的风险，让他们拥有一个健康、安全、快乐的晚年生活。