

■新书推荐



《午夜降临前抵达》

作者：刘子超

这是一本“走脑走心”、极具小说质感的旅行文学作品。

作者深入欧洲腹地，以精道的语言打磨旅途见闻，信手拈来各种逸闻掌故。他书写相遇与别离、出发与抵达、历史与现实、文学与音乐、美食与美酒，也审视那些逝去的灵魂、孤独的陌生人。笔锋中流转的幽默戏谑和温柔情怀，使得路上的风景闪烁出令人动容的隽永光泽。

无论是布拉格午夜的小酒馆、布达佩斯的旧书店，还是苏台德的森林，的里雅斯特的港口……这片大陆的荣光与苦难，不安与希望，因为他的行走，得以被记录和书写。



《如果你想过1%的生活》

作者：杨奇函

2014年9月，一篇奇文《五十元再好看，也不如一百元招人喜欢——“人脉”？呵呵》横空出世，短时间内迅速刷爆朋友圈，此后，《不是人家炫耀，只是我们太low》、《你以为自己很屌，其实是你圈子弱、平台低、对手挫》、《跟贱人烂事折腾，还不是因为你太渣》、《你未必是人好，你只是没机会放荡》等再次点燃社交平台，引发上亿转载。

杨奇函走红背后，是年轻人对现时代自己生活、工作、身份、欲望的思考。我们不愿为成功失去自我，更不想在“不忘初心”等所谓情怀的厚茧里拒绝成长。他的文章犀利、准确，直指成长的痛点，不闪躲、不犹疑，提倡可以错、不能逃，他坚持把真实的现实戳破给大家看。

《如果你想过1%的生活》将这些文章集结出版，并增加了5万余从未公开的文字。

于彧 整理



■台前幕后

《魔卡行动》曝终极预告：

老街收购引发反转剧情

□本报记者 于彧

将于明日上映的动作喜剧大片《魔卡行动》昨天在京召开发布会，主演张馨予、乔任梁、白凯南等悉数到场，监制文隽也特意从香港赶来，大聊电影幕后故事。当日，在发布会现场还曝光了长达两分钟的终极预告，剧情两度反转让现场惊呼过瘾。

白凯南扮“土豪”苦不堪言

电影《魔卡行动》取景米兰，不仅尽收唯美的意大利风景，更在大银幕上为观众带来一段奇幻的惊悚旅程。在昨天的发布会上，青年魔术师王禹通过手中的一张普通信用卡为观众带来一段奇幻魔术表演，直接带出电影主题。王禹还邀请片中饰演土豪一角的白凯南上台互动，神奇的读心术让白凯南直呼：“在电影里如果自己饰演的杜豪金也学过这招，就可以辨识身边的人是好了坏了”。

在电影中，乔任梁和张馨予饰演的一对情侣其真实身份是安

插在白凯南身边的神秘卧底，害白凯南现场直呼“身边的人都没法相信”。不过这对颜值颇高的卧底情侣却都十分羡慕白凯南片中的造型，因为“浑身上下都是欧洲超一线奢侈大牌”，白凯南却表示虽然身穿众多名牌，却因此连喝咖啡都要小心翼翼，苦不堪言。

终极预告曝二次反转剧情

发布会现场，剧组还曝光了长达两分钟的终极预告，曲折剧情呼之欲出。

预告片中，任达华饰演的富商李正华与白凯南饰演的杜豪金因争夺帕维亚老街的收购针锋相对，却不知表面的较量背后却隐藏着惊天秘密，本以为可以凭借富可敌国的财产坐收胜利果实的杜豪金，其实已深陷险境。当国际犯罪集团暗喜巨额财富得手时，剧情再次反转，乔任梁饰演的国际刑警早已螳螂捕蝉，黄雀在后。



锻炼是一种生活方式

和坚持服药几乎具有同等作用的，是坚持锻炼。体育锻炼对缓解抑郁、焦

【编者按】本文作者张进是一位资深媒体人，现任财新传媒编委、《中国改革》杂志执行总编辑。三年前，他得了抑郁症，病愈后自学精神医学和心理学，结合自身体验写下《渡过——抑郁症治愈笔记》这本书。该书即将由中国工人出版社出版，本报先期连载部分章节，以飨读者。

■《渡过——抑郁症治愈笔记》连载(之二十四)

抑郁症患者病愈后如何重返社会

□张进

虑和其他慢性心理障碍有很好的效果。2005年，美国哈佛大学曾经专门研究过这个课题。他们发现，经过3个月的严格体育锻炼，患者的抑郁症状有明显改善，与接受抗抑郁药物治疗的效果相似。对中学生的研究也发现，参加体育锻炼多的同学，抑郁症状相对较少。

其他研究也发现：锻炼可以改善诸如惊恐障碍、心理创伤和其他焦虑性心理问题。

■文化资讯

艺展会展“燕京八绝”

本报讯（记者 马超）昨天上午，由北京市文联主办的“第三届北京文学艺术品展示会”在中华世纪坛举行。

本届艺展会以“艺术北京、成就梦想”为主题，展示了来自文学、美术、书法、摄影、民间艺术五大艺术门类文艺工作者创作的文学艺术作品。这些作品体现了当代北京人文社会的发展进程，反映了首都经济建设发展和文学艺术发展的成就。

本届艺展会新增了“燕京八绝”、“文房四宝”等方面内容，

并开辟专门区域对天津、河北的参展作品进行展示。此外，艺展会还将在拓展区域展示南水北调水源地艺术家的文艺作品，同时还包括茶艺表演、地方特色舞蹈等，帮助扶持当地的艺术发展。

本次艺展会上，张如兰、王卫东、石卫东、郑高、曹昊等艺术家将现场开讲，为观众讲授《扇子文化》、《书法与毛笔》、《美术与工具》、《十堰人文》等内容，并同观众展开探讨。

本届艺展会将于10月19日落下帷幕。



全聚德职工自导自演《天下第一楼》

昨天上午，由全聚德和平门店职工自导自演的话剧《天下第一楼》进行了最后一次彩排，本周末他们将参加西城区“百姓戏剧展演”，走进刚刚建成的天桥艺术中心进行演出。此次出演的37个角色，全部由24名职工担任。

安化黑茶文化节22日举办

本报讯（记者 周美玉）第三届中国湖南·安化黑茶文化节将于10月22日至25日在安化县举行。昨天，益阳市人民政府在北京举行发布会，邀请京城市民前往参观、体验黑茶文化。

安化县地处湘中偏北，是中国黑茶之乡，历史上为中国黑茶的主要产地。今年7月，安化黑

茶入选米兰世博中国名茶金奖，白沙溪、华莱健、国茯等茶企品牌入选中国名茶金骆驼奖。本届安化茶文化节以“天下黑茶，神韵安化”为主题，届时，京城市民不仅可以见识各种风格和韵味的传统安化黑茶，还能接触到一系列创新产品，包括黑茶饮料、食品、日化用品等。