

中年男如何清爽自信有风度

这些戏里的大叔做出了正确示范

这几天,“如何避免成为一个油腻的中年男”在朋友圈火了,一时之间,大家对中年男子又多贴了一个标签。其实,油腻和中年男子没有必然联系。在热播剧《急诊科医生》里,张嘉译饰演的中年急诊科医生专业过硬、人格获赞,俘获不少女观众。吴秀波、靳东等40+男演员都独具魅力,以不同方式诠释着清爽、自信和绅士风度。



《急诊科医生》张嘉译： 没有俊朗外形，凭专业获赞

《急诊科医生》中，张嘉译所饰演的急诊科副主任医师何建一几乎完美。

他是大医院急诊科主任的头号人选，只因为在一次突发事故中处理失误，导致同事牺牲，提拔不得不暂时叫停。尽管年资较高，他常年坚守在救死扶伤的第一线，被誉为科里的“第一把刀”。在手术台上，他备受患者信任、同事尊敬，堪称维持稳定的节拍器。有了他，急诊室都能忙而不乱。

为人处事上，他严苛有原则。他深知救命是第一要紧的事，所以要求医生业务一定要过硬，他带年轻医生就提出很高要求。他是市里医疗专家委员会的成员，坚决不为利益去更改参与药物实验病人死亡的结论。即便前妻上门恳求，他也不妥协，获赞“真男人”。

随着剧情发展，他会和海归同事江晓琪(王珞丹饰)上演一场“忘年恋”。

《外科风云》靳东： 知心帅医生迷倒女观众

《外科风云》里，许多人再次被医生庄恕吸引。靳东扮演了一位技能满点的外科海归男，身负家世秘密，外表冷峻深沉，再加上稳重细心的行事作风，这样的人设定讨喜。在外形上，该剧让靳东解锁了穿白大褂的新姿势，十分帅气，迷倒了不少女观众。而随着剧情深入，靳东所扮演的“庄恕”一角人物形象愈加丰富，和天真率真的陆晨曦(白百合饰)碰撞出了不少火花。

感情上细腻体贴，到了职场上，庄恕犹如人生导师一般的存在。在观众看来，靳东大气的演技很好地演绎了一位主治医师的责任感，而优秀的台词功底使他在对戏时不仅讲出了教导之意，更有一份关切。

《我们来了》吴秀波：绅士风度让人折服

第一次常驻真人秀，吴秀波都被期望能有一次非常高调的表现。不过，他的风格却恰恰相反。在刚完结的《我们来了》里，吴秀波言行谨慎：从来不会主动去做什么任务，不会抢话、抢镜，不会故意显示自己的经历，也不会去刻意控制场面、搅和气氛，反倒会把中心位置让给晚辈。

他给人的印象总是非常懂礼貌、内敛，玩游戏时会拼尽全力，却没有咄咄逼人的架势，分寸感掌握得刚刚好，这种绅士风度折服了唐艺昕、沈梦辰等。

不仅如此，他身体素质非常好。

在节目中练习柔道时，他劈出一字马，让人为之惊叹，身体的柔韧性和敏捷度让汪涵赞个不停。进行马术培训时，他在快到终点时不幸坠马，但机智地抓住马脖子，让自己有惊无险，被教练夸“这是最正确的自我保护方法”。他曾透露，自己多年来坚持跑步，一跑就是几个小时。

他还多才多艺。汪涵时不时表示自己博学，吴秀波泰然处之，只在关键时用小知识点到为止。在节目里他读诗，那种情感让人泪目。在西安录制时，他和谭维维唱摇滚，丝毫不惧飙高音。其实，他早年间在歌厅驻唱练就了这一身本领。

中年男士如何才能有“少年感”？

有网友列出油腻中年人的“标志清单”，大体是满脸油腻、体态臃肿，让人联想起“大腹便便、脑满肠肥”之类的词汇。除了身体上，油腻其实还涉及精神层面。那究竟怎样才能不油腻？

首先，注意形象、不要邋遢，管住嘴、迈开腿。对于体力下降的中年人来说，激烈运动或许负累太重，也难以坚持，但慢跑或快走交替以及游泳，都是很好的方式。同时，保证足够的睡眠、不熬夜也相当重要。

其次，要有少年感。无论是现实中还是戏里，中年人常给人一副很世故的模样，常常自视甚高，用过来人

的经验自我吹嘘，拒绝学习，或者摆出一种居高临下教育人的姿态，容易让人产生距离感。但如果你换一种姿势，保持少年一样的好奇心、谦逊克制，对年轻人多采取“身教”而非“言传”，就容易有“润物细无声”的效果。

再次，要有良好心态。事业上，中年人通常上升空间不大，这时候就需要对自身定位有清醒认识，学会自我和解，做到不争不抢，但也要保持进取精神，待到机会出现时能把握住。

另外，中年人通常上有老下有小，既要拼事业又要兼顾家庭，心理压力较大，日常更要注意疏解心理压力，避免抑郁。 曾俊

河南稀有剧种 集体进军首都舞台

“唱响新时代——河南稀有剧种北京公益展演周”将举行

本报讯 促进稀有剧种的活态传承，展示稀有剧种的独特魅力，从11月17日起，河南稀有剧种将首次以集团军形式登上首都舞台。昨日，“唱响新时代——河南稀有剧种北京公益展演周”新闻发布会在北京梅兰芳大剧院举行，吸引了不少媒体的关注。

“唱响新时代——河南稀有剧种北京公益展演周”由河南省文化厅、中国艺术报社主办，河南李树建戏曲艺术中心、梅兰芳大剧院承办。河南稀有剧种北京公益展演活动是继3月在郑州举办“河南稀有剧种郑州展演”之后，河南李树建戏曲艺术中心举办的又一重大活动，也是河南稀有剧种首次以集团军的形式登上首都舞台。河南目前有34个稀有剧种，其中18个剧种参加了“河南稀有剧种郑州展演”，本次又从18个剧种中挑选出9个到北京演出。

据了解，参加“河南稀有剧种北京公益展演周”活动的稀有剧种有清丰柳子戏、永城柳琴戏、内乡宛梆、安阳淮调、沁阳怀梆、陕州蒲剧、平舆丝弦道、太康道情戏、范县四平调及商丘四平调，共9个剧种10家院团，于11月17日~23日在北京梅兰芳大剧院集中展演《大破天门》《孙安动本》《王三善与苏三》《孝子张清丰》等10台精彩大戏。其中有7个剧种是国家级非遗项目，3个剧种为河南省级非遗项目，可谓集中了河南稀有剧种精华中的精华，将会使首都观众一睹河南稀有剧种的风采。

据悉，此次展演将以网络直播的形式向全国戏迷展现河南稀有剧种的风采，并采取“一戏一评”的方式和现场戏迷进行互动。每场展演结束后，由河南李树建戏曲艺术中心邀请国内知名专家对所演剧目进行点评，对稀有剧种的发展建言献策。郑报融媒记者 崔迎

国家文物局： 鼓励所有文物建筑 采取不同形式对公众开放

近日，国家文物局印发《文物建筑开放导则(试行)》，鼓励所有文物建筑采取不同形式对公众开放，尚不具备开放条件的文物建筑也应创造条件逐步对公众开放。

《导则》强调了文物建筑开放使用的社会性和公益性。文物建筑开放使用应以服务社会、服务公众为出发点，遵循正面导向、注重公益、促进保护、服务公众的原则进行开放工作。

考虑到各地各类型的文物建筑情况差异较大，《导则》在明确开放工作的基本要求基础上，也提倡和鼓励开放基础工作较好的文物建筑单位进一步开展自我评价、制定计划、提高服务水平等工作，尊重文物建筑的区域性和独特性。

在文物建筑开放使用日常管理与维护方面，《导则》明确了制度建立、责任落实、信息公开、巡检、消防等工作内容，以便于地方文物部门和文物管理使用单位参考使用。该《导则》将试行两年，国家文物局将及时总结各地实践经验，推动我国文物建筑的开放使用工作，让文物建筑活在当下，为社会提供更加多样化的公共文化服务。据新京报