

“庆幸在迷茫低谷期时,被很多台词激励和温暖”——

网友用影视剧画面描摹每日心情

“可夏天也有结束的时候。”上周起,全国多地从40多度的酷暑降至28度的凉爽初秋,有网友在社交平台上发了电影《最好的我们》里这句台词截图,来告别这个特别热的夏天。记者看到,在#用影视片段表达心情#、“电影截屏小组”以及#影视剧台词分享#等话题的相关讨论中,很多网友的收藏夹里保存着不少影视剧中经典台词的截图。有网友说,常常被影视剧里的某句台词和某个场景打动,时隔很久,它们仍会在脑海里盘旋,因为它们戳中我们的心事,说出我们想说却不知怎么说的话。

表达爱情的精辟台词总是令人着迷

青春和爱情,最容易被大家集体情怀,而与此相关的浪漫台词更是很多爱情影视剧的强项,不少台词虽然只是寥寥几句,但却让很多网友“一击即中”。比如有个高赞影视剧台词是这样的:“很奇怪啊,早上起床的时候,阳光很好的时候,吃着好吃的食物,听着让人开心的音乐,再到躺在床上为止,每个美好的瞬间都会想起来一个人,真的是既奇怪又神奇啊。”

还比如,有网友截了一张外国电影《一天》的画面截图,男主角拿着公共电话在讲话,画面上只有三句台词,“我只想找人说说话,不是随便找谁,只是想和你说说话。”这条内容发布下面,引来数十位网友跟评,多位网友更是甩出了自己珍藏的台词意思相近的影视剧截图,包括来自《环形物语》《杀死伊芙》《后翼弃兵》等多部影视作品中出现“我想你”字幕的画面,甚至还有网友贴出了张艺谋电影《有话好好说》里经典的“安红,我想你”截图。

有一些表达爱情的精辟台词也令网友着迷,比如,“我啊,是一个极端的人,只有喜欢或者无所谓两种状态,所以除了我喜欢的人之外,其他的都会变得无所谓”,发布该影视剧截屏的网友也发布了他的心情,“不能说毫无相关,只能说一模一样”。还有网友发布了电视剧

《想见你》的截图,“只有你想见我的时候,我们的相遇才有意义”,引来很多网友的点赞。

更有网友列出了经典爱情影片里的美好台词,比如《2046》里“爱情没有灰色,是泾渭分明的黑白,爱或不爱,问一问自己内心深处,得到的答案是什么,爱情这东西,时间很关键,认识得太多或太晚,都不行。”还有《恋恋笔记本》:“最好的爱能唤醒我们的灵魂,激励我们追求理想,点燃我们心中的激情之火,也能给我们的内心带来安宁。”

影视剧某个画面常常击中当下的情绪

有时候,影视剧里的情节刚好说中了自己当下的焦虑、彷徨、紧张等情绪。有网友发了一张截图,上面的人物台词是“有没有一个词可以用来形容这种感觉,就是你很害怕自己遇到好事,因为你会觉得接下来马上就要有坏事发生了”。这位网友表示,他在日常生活中也有这种感觉,当自己觉得真幸福时常常伴随着深深的恐惧。

诸如这样的影视剧台词还有不少。比如,在电视剧《我的可爱要过期了》里,“人总是很在意别人对自己的偏见,但是却很难察觉到自己对别人的偏见。”再比如电影《周渔的火车》里,“遗憾,人生不变的主题歌,无论选择什么,得不到的永远在骚动,我们只能珍惜已经拥有的,大步向前,莫回头,心里有就有,没有就没有。”动画电影《狮子王》里一段台词也引起了很多网友深思,“要想改变未来,你必须把过去抛到脑后”“要是世界和你过不去,你就让世界一边儿去,转身去迎接新的一天”“把‘怎么办’变成‘又怎么样’”。有网友感慨表示,不少台词其实也给出了解决办法,自己从中受益匪浅。

还有网友喜欢用影视剧截图发动态,用上面的台词来表达自己当下的心情,懂的人自然就会懂,比如有不少“甄学十级”的网友用《甄嬛传》里的一张截图立了flag,图上的台词是“终于等到这一天

了,真是痛快”。有网友说,他准备等到考上硕士研究生了,就用这张来发朋友圈,而另一位网友则表示她要借用这张“太传神”的图了,等她生完孩子时也发。

庆幸迷茫低谷期时被很多台词激励和温暖

记者注意到,不少网友发的影视剧截图中除了好笑有趣的,还有一些是对自己有激励作用的。

有网友在社交平台发布内容说,去年自己遇到了一些事,非常迷茫无措,心情也非常糟糕,当时有幸看了《女心理师》,不少台词非常治愈,比如,“我们的痛苦常常不是不懂道理,而是感情上过不去”“快乐要走的时候,想要留住它的人就会有痛苦,痛苦要来的时候,想要赶走它的人就会经历更大的痛苦,不妨接受吧”“每个人都是自己问题的制造者,也是解决者”。她表示,不管这部剧的口碑如何,但其中不少台词确实给了自己安慰和帮助,所以一直都保留着截图,现在回头看,也感觉受益匪浅。

另外,大女主古装剧《知否知否应是绿肥红瘦》也给网友很多启示,其中明兰这个角色,给出了很多“有营养”的台词,让网友觉得“好吸收”,比如,“眼睛是长在前面的,本就应该向前看的。来世上一遭,本就是要好好过日子的”“这世间万事岂能如意,世上有那么多事情发生,人总是要往前看的”“与人相守,最终依靠的,还是那最低处,品性的最低处”,等等。很多网友说,这部剧里有很多经典语录,给了自己不少力量,所以把自己经营好,一切美好都会如期而至。

正如网友所言,那些源自生活又高于生活的影视剧佳作,向来充满着生死爱恨,这些情绪沉淀后被浓缩成一句句台词,那些走心的经典台词蕴藏着很多人生哲理,所以很容易句句触动人心。

(来源:《扬子晚报》)



@微语录

@半山文集:所有的“义务”,所有的“责任”,都需要通过自己的认知去转化成“对自己的义务”和“对自己的责任”。对别人有什么义务,对别人要负什么责任,只是对这两个概念理解了一半,所以最后做出来的结果,通常连一半都做不到。

@王人平:好成绩是一个孩子学习动机、目标、习惯、方法、自主性、专注力、天赋、能力等各种品质和能力的衍生品。只关注成绩,而无视影响孩子成绩的底层品质和能力,是很难帮孩子真正提高成绩的,即便靠提前学、补课一时提高了,也很难持续。反之,有了这些品质和能力,好成绩就只是一个自然的结果。

@苏芩:令你为难的事,就该断然拒绝。让你为难的人,必须尽快远离。既然办不到,就别硬充胖子。你越是拉长别人的希望,将来会收获更多的怨恨。

@卢思浩:不要安慰自己,要么你就真心喜欢现在的自己,要么你就去变成那个自己喜欢的自己。

(来源:新浪微博)

@微趣图



“天气终于凉下来,可以轻松晒太阳了。”

(来源:新浪微博)

这5个养生误区,很多人都在犯

如今人们越来越关注营养、保健、养生等方面的知识,朋友圈、公众号上也充斥着大量相关内容,也不乏有家里长辈代代相传下来的养生口诀,这种“大家都这样说”的口吻让人们对此深信不疑。但有的看起来正确的养生技巧,其实是一种误区,甚至还会影响健康。今天我们就来说说那些许多人容易“踩坑”的营养误区。

误区一:吃蛋白粉增强免疫力

很多人希望借助蛋白粉来“增进营养、提高免疫力”,虽然蛋白质对人体有好处,但如果过量补充蛋白质,会造成钙流失增多。

蛋白粉主要用途是为缺乏蛋白质的人补充蛋白质,如创伤、外科大手术后、放化疗患者等;孕妇及胃肠道功能较弱的老年人,也可在医师指导下适当服用蛋白粉。

误区二:多吃粗粮身体好

吃粗粮有诸多好处,比如吃粗粮的人发生心血管疾病、2型糖尿病和癌症的风险相对较低。同时,吃粗粮还能促

进消化道健康,改善排便情况。

但是,过多食用粗粮同样对健康不利的。粗粮也有热量,如果粗粮吃太多,同样会导致发胖。

健康成人每天可摄入谷薯类250—400克(生重),其中粗粮的量占1/3左右比较合适,最多不超过主食一半的量。

误区三:血脂高不能吃蛋黄

一些朋友担心吃了蛋黄,会增加血液中的胆固醇,增加心脑血管疾病的风险。

其实,体内胆固醇有两个来源,一是肝脏产生的,占70%—80%。另一个是外源食物摄入的,占30%左右,如果吃得多,肝脏产生的自动就会减少。而且,鸡蛋中的卵磷脂还有调节胆固醇的作用。因此,即使患有高血脂、高胆固醇的人也可以吃蛋黄。

在量上,健康成人一天可以吃一个完整的鸡蛋,而高胆固醇的人,可以一天吃一个蛋白和半个鸡蛋黄。

误区四:喝浓茶解酒

喝茶解酒是典型的误区,因为酒后

饮茶有很大弊端。

酒从喝进去到排出体外,大约经过几个转变:乙醇通过胃肠道进入血液后,在肝脏中转化为乙醛,乙醛再转化为乙酸,乙酸再分解成二氧化碳和水,最后排出体外。

如果喝酒后再喝茶,茶叶中的茶碱可以迅速对肾起到利尿作用,从而促进尚未分解的乙醛过早地进入肾脏,乙醛对肾会产生一定的刺激和伤害。

误区五:空腹吃钙片吸收效果好

在服用钙剂时,如果能够随三餐一起服用,胃液能够大量分泌,这样就有利于解离出更多的钙离子;同时,钙剂经食物混合并搅拌在一起,对于一些碱性较强的钙剂(如活性钙)还可以起到一定的中和作用,以减少对胃黏膜的刺激。

因此,为了达到最有效的钙吸收,建议不要空腹服用钙剂。

(来源:《北京青年报》)



@微笑话

@风沙:我:“有个事,我想和男朋友分手了,但是后天他说带我去吃小龙虾,我挺想吃的,怎么办?”闺蜜:“那你就吃饭的时候提,这样他就没心情了,你还能多吃点!”

@烟雾与镜像:有的人夏天太热吃不下饭就不吃了,我夏天吃不下饭的时候都是给自己找替代,西瓜、雪糕、奶茶、凉拌菜、油炸、火锅、烧烤、小龙虾,每一个都挺合我夏天胃口的。

@全是梗:一个男生有天给女友发短信:“你今天的发型不一样哦!”女友说:“哦,我烫了一下。”过了一会,他回了:“啊!严不严重啊?”

@卷子:最近总是手脚冰凉,网上说是肾虚所致。于是我坚持健身、喝枸杞茶,一段时间还是不见效,于是一咬牙把取暖费交了。

(来源:新浪微博)