



贾玲式减重能复刻吗?

专家提醒,普通人群减肥要循序渐进,不可急于求成

■海都见习记者 郭思琪 记者 林雅璇 胡婷婷

近期,电影《热辣滚烫》热映,成功瘦身100斤的贾玲出现在电影片尾里,艳惊四座,同时也引发人们对减肥话题的热议。电影女主角乐莹和她的扮演者贾玲都靠运动实现了大幅减重,有人赞叹,有人质疑。贾玲用一年时间减重100斤,真的健康吗?可以效仿“复刻”吗?对此,记者采访了运动医学专家和营养科专家。

不鼓励大家随意去效仿

对此,福建医科大学附属协和医院营养科主任王亦萍表示,贾玲的减重是在专业指导下进行的,不鼓励大家随意去效仿。

王亦萍主任告诉记者,人一个月的减重范围在2公斤到4公斤比较合理,具体要视个人的原始体重基数而定。短期内极速减重不适合大部分普通人,可

能导致营养不良、低血糖等情况。即使原本体重非常高的患者,也要考虑减肥造成的心脏负担。

那么贾玲的“脱水、无盐”减肥方式可借鉴么?王亦萍主任给出了专业的回答:所谓的“脱水”是指在减肥过程中大量饮水,造成人体内外环境的改变,再配合“无盐”饮食,导

致体内钠离子降低,达到迅速、大量排水的目的,这样的减肥方式虽然可以快速降低体重,但只适宜于有此类特殊需求的人,且需在专业人士指导下进行,所以同样不建议效仿。王亦萍主任建议大家放平心态,前往营养门诊,根据自身情况制定一个个性化的营养食谱或减肥方

案,不可急于求成。

而福建省第三人民医院营养师陈慧云也指出,合理饮食不等于节食,而是制定合理的膳食结构,应坚持“低脂、低碳水、高蛋白、高膳食纤维”的膳食结构,大体重者还可通过每天两餐制,或者每周断食1到2天来减少膳食总热量的摄入。

要避免盲目过度运动

减肥除了要管住嘴,还要“迈开腿”。福州市第二总医院运动医学科陈孙裕医生表示,在1年内减掉100斤对于大多数人来说是一个比较极端的目标,能否实现取决于很多因素,包括个人的起始体重、健康状况、饮食习惯、运动程度以及是否有专业人士指导等。对于大体重的人群,搭配上专业的团队和惊人的毅力,实现“贾玲式”的减肥效果是有可能的。对于普通人,安全减重一般指在半年内减掉原有体重的5%至10%。

“总的来说,减肥是一个综合性的过程,科学的方

法、合理的计划和坚持不懈的努力缺一不可,过度追求速度可能对身体健康产生负面影响,例如营养不良、电解质紊乱、代谢减缓、情绪波动和饮食失调等。”陈医生提醒道,减肥固然是大部分人的目标,但盲目过度的运动反而会让身体自我保护机制,降低基础代谢率,出现“吃得少也减不动”的情况;一味增加运动量对身体也有损害,代谢率过高会产生极度虚弱无力、过度劳累的情况,造成免疫力下降甚至诱发急性心血管事件。

观影“随手拍”发朋友圈合法吗?

■海都记者 林涓 见习记者 郭思琪

“咔嚓咔嚓”,你是否在电影院里听到过这种突兀的声音,又或是在沉浸其中之时被一道亮光亮到“出戏”?自2月15日薛之谦评论电影《飞驰人生2》的长文引发“盗摄”争议后,“薛之谦 盗摄”等相关词条就频频登上热搜榜。同时,也引发网友激烈讨论,一部分网友认为自己花了钱买了票,拍张照片打卡并无不可,而另一部分网友则认为这件事并非“法无禁止皆可为”……两种声音争执不下。20日上午,记者走访福州部分影院,听听观众、影院负责人、电影业内人士及律师关于“屏摄”的看法。

市民:“屏摄”不要影响别人观影体验

喜欢电影的陈女士平均一周会去看一次电影,“我一般都坐在后排,所以有时候会看见别的观众在拍照,很亮,一下子就注意到了”。陈女士表示能够理解拍照分享的行为,只要注意不影响别人的观影

体验就没事。

“很难不注意到。”同样喜爱观影的张女士大学时学习的是编导专业,在观影时已经养成了观影分析镜头的习惯,“我会沉进去看电影,但是在电影高潮出现时,手机屏幕的亮

光会很影响我”。张女士还是希望相关人士可进行科普,更有效地减少这类行为的发生。

在这轮“屏摄”风波中,许多网友站出来抵制。但也有部分观众觉得“无伤大雅”。“我认为拍照

其实没什么,我朋友几乎每次观影结束就会发朋友圈,写一小段影评。”杜女士解释说,因为以前看过好几次“烂片”,所以现在会先观望一阵再进电影院,“这类朋友圈能给我一个还不错的参考”。

电影业内人士:“屏摄”并非突然出现,会尽力管理

记者走访了位于福州鼓楼区、晋安区的几家电影院。在观影期间,记者坐在影厅后排,并未注意到有市民在进行拍照录视频行为。

“‘屏摄’现象不是因

为网络上的讨论才开始出现,对于影院的工作人员来说,这种行为一直存在。”一位不愿透露姓名的影院负责人告诉记者,“我们会尽力保障观众的观影体验,安排

专业人员定时巡厅,如果遇见长时间举着手机录像录音的,会进行制止。”

福建省中兴电影院线总经理认为,“屏摄”要看情况,如果是拍照发朋友

圈记录生活,自娱自乐性质的没太大关系,“电影开头会有‘禁止录音录像’的提示,电影票根同样也有标注,所以我们目前重点打击的是盗录及完整拍摄视频的行为”。

律师:“屏摄”若合理使用,则不会侵犯著作权

那么,只在朋友圈里分享电影画面,是否算“盗摄”呢?又该如何界定“盗摄”?记者咨询了福建律师海都公益团福建闽天律师事务所律师沈展昌律师。

“至于盗摄行为是否违法,可以从《中华人民共和国著作权法》以及《电影产业促进法》两个法律层面进行分析。”沈律师介绍,根据《电影产业促进法》第三十

一条,未经权利人许可,任何人不得对正在放映的电影进行录音、录像。因此,未经许可的录音、录像行为是违法的,应当承担相应的法律责任。就拍摄行为而言,因法律并没有明确拍摄行为是否属于录像,故单独拍照是否违反《电影产业促进法》第三十一条规定存在争议,我们目前尚无法得出准确结论。

“根据著作权法规定,在合理使用的范畴内并不属于侵权。”他表示,若在电影放映过程中拍摄照片只用于自己欣赏、个人研究、课堂教学,或者只为了评论影片使用,都属于合理使用,不构成侵权。但如果拍摄分享的图片超过合理限度或者具有商业目的,例如将电影中的关键画面进行拍照传播,公

众可通过浏览图片就获悉影片的内容或情节,影响影片的正常合理使用且损害权利人的合法权益,则不属于合理使用,构成侵权。

因此,市民观影时带上手机拍摄电影画面作为纪念发布朋友圈,若在合理使用的范畴,则不会侵犯著作权,但可能违反《电影产业促进法》第三十一条的规定。

福建春节假期旅游大数据“出炉”

厦泉福上榜 热门城市TOP20



春节假期,三坊七巷游人如织

海都讯(记者 吴臻 马俊杰 文/图) 刚刚过去的春节假期,福建旅游人数、收入均创历史新高。来福建的游客主要来自哪些地方?在福建停留多长时间?最热门的城市有哪些?日前,福建省文化和旅游厅发布2024年春节福建省文旅市场运行特征报告(以下简称:报告),一项项数据背后,折射出福建文旅市场的新变化。

据携程数据显示,春节期间,福建省旅游出行人次增长率排名全国第2位。而马蜂窝发布的《2024年春节大数据报告》则显示,我省位列2024年春节假期热门省份排行榜第3位,厦门、泉州、福州上榜春节假期热度飙升城市TOP20,泉州上榜春节假期热度飙升城市TOP10。

今年春节假期我省接待中远程游客市场份额明显提升,全省累计接待省外游客1153.14万人次,占

比35.4%,同比提高10.2个百分点。纳入监测的星级酒店春节期间平均客房出租率达80.2%,同比提高10.9个百分点,其中厦门、福州、泉州三地分别达85.2%、84.6%和84.3%;非星级酒店平均客房出租率79.5%,同比提高12.4个百分点,其中厦门最高,达84.8%,漳州、南平则接近80%。

来福建的游客不仅数量多,且停留的时间也变长了。据福建省文化和旅游厅公布的报告显示,春节期间,过夜游客平均停留天数达2.98天,同比提高0.58天,游客停留时间增加有力激发了游客总体消费水平的进一步提高。

大年初二至初五期间,全省夜间客流量均保持在300万人次左右,其中大年初三达到峰值(311.5万人次)。福州、泉州、厦门、漳州、莆田等地夜间客流量最大,分别为165.3万人次、144.8万人次、143.1万人次、67.6万人次和39.8万人次。