

# 易烱千玺： “沉下来”是演员成长的必修课

“我喜欢沉下心来，专注于表演本身，像海绵一样不断吸取新知识、新经验，会更为过瘾、更享受！”近日，青年演员易烱千玺接受新华社记者专访时表示，一名好演员，不仅要有天生的敏锐度和后天的专业能力，还要有从心里对这个职业的敬重。“在有一点声量后，更要肩负社会责任。”



易烱千玺  
演员

当下演艺圈，易烱千玺无疑是一颗璀璨的新星。从《长安十二时辰》的李必，到《少年的你》的刘北山，再到《长津湖》的伍万里和《满江红》的孙均……2013年以艺人身份正式出道以来，易烱千玺已出演20余个角色。

在拍摄《长安十二时辰》时，17岁的他饰演主角李必。面对合作的众多优秀演员，他感到巨大压力：“多亏导演能找到我契合的部分，要不然现场我有挺多露怯的地方。”

在片场，为了更好地理解角色情感，他反复研读剧本，经常拉着导演和其他演员讨论。这种对角色的执着和认真，让剧组也对这个“孩子”刮目相看。

在采访中，易烱千玺说得最多的一个词就是——“沉下来”。“有人说我闷声不响。”他说，事实上自己更喜欢向内寻找，让自己沉下来。“我以前做过一个联名，主题就是‘闷得儿蜜’，意思就是闷着头干事，这是我喜欢

状态。”  
“艺人或者唱跳歌手这种台前的工作，可能要靠公司、团队的外在包装，而我的性格更偏向安静下来、持续打磨作品，我更喜欢扎根的工作。”他说。

13岁出道，人生大部分时间在聚光灯下，是什么让易烱千玺选择“沉下来”？

他坦言，自己也曾经“浮躁”过。在高中时，经常外出工作的他每天都处在高频曝光下，渐渐发现学习或者向内吸收的时间越来越少。“当你每天都处于光环下，就会发现这件事对成长不利。想要长期的平静和内心的踏实，就只能通过学习来获得。”

“我很感谢一些前辈的启发，让自己慢慢跳出那个状态。”易烱千玺感慨道，后来自己学着“选择性曝光”，专注于演戏，用作品说话。例如在拍摄电影《长津湖》时，一进组就是6个月。“我记得就外出两次活动，剩

下时间全在剧组。从那之后我慢慢适应了如何平衡，继续‘沉下来’，‘粉丝’也慢慢跟着我一起适应。”

易烱千玺在微博上拥有超过9000万粉丝，他用“隔空的同桌”形容自己和粉丝的关系。“很多粉丝和我一路相伴，共同成长。作为演员，我不单单要记录时代，也有责任去推动和引领他们。”

如何“沉下来”，易烱千玺选择让自己当个“手艺人”。他从两年前开始接触陶艺，“捏雕塑，烧制的过程很复杂，时间成本也高，每每烧成一次我都很庆幸。”他还非常喜欢在休息时读书，汲取能量。

“我觉得这代年轻人啥都挺敢的，敢想、敢做。”他说，关键是要聚焦正确的方向，把更多的努力放在专业上，多出精品力作。  
据新华社

## 奶奶看演唱会 不必大惊小怪

近日，“90岁老奶奶看演唱会”冲上热搜。之所以让网友直呼“奶奶看演唱会状态领先我30年”，或是因为“冲突性”：90岁给人的印象，要么是坐着摇椅晒太阳的安详感，要么是亟需照料呵护的无奈感，而演唱会，多么“潮酷炫炸”的存在。其实，当代老年生活的多样性和可能性，超乎很多人想象。

70多岁的上海奶奶陈继芳爱撸铁；广州奶奶江敏慈89岁时成为B站最高龄up主；还有“最帅东北大爷”王德顺79岁走T台、85岁开飞机……

远不止于此。全国老龄委于2003年发起“银龄行动”，组织老专家、老教授支援欠发达地区，累计参与者已达700余万人次。

人口老龄化程度加深的背景下，“一刀切”将不同年龄层、不同身体条件与需求的老年人均视作为需被照顾被施与的庞大群体，谈“老”色变的刻板印象，该改一改；尊老敬老、爱老助老，需要“懂老”知需，分层分类做好养老服务。

问需于老，方能知冷暖。聚焦老年家庭和个人难以应对的失能、残疾、无人照顾等困难，健全基本养老服务体系，保障好老年人生活，让更多老年人老有所养、老有所依，是积极应对人口老龄化的题中应有之义。

问需于老，才能把准脉。我国老年群体中60~69岁的低龄老人比例较高，他们健康状况更好，受教育程度更高，社会参与意识更强。老有所乐、老有所为等高品质需求，呼唤精神有存放之地，奉献有广阔平台。

老年是生命的重要阶段，是可以有作为、有快乐的人生阶段。如果他们想听听歌怀个旧，或者浅浅感受一下全场大合唱把天花板掀翻的热情，那就定好闹钟，抢演唱会门票吧。剩下的，就交给音浪。  
张欣

## 《我在岛屿读书》第三季： 搭建起不同文明间的桥梁



3年来，这档外景纪实类读书节目，以独特的形式和深刻的内容，赢得观众好评。从第一季到第三季，这档节目在今日头条的累计播放量超4.5亿。今日头条作者与内容生态负责人李黎表示：“这档节目已成为许多热爱文学、热爱生活的‘岛民’的精神食粮。我们很高兴通过这座桥梁，与更多观众相识、互相影响。”

在第三季节目中，节目组选择颇具文化底蕴和传奇色彩的希腊克里特岛为录制地，旨在以阅读和文学为纽带，搭建起不同文明间交流互鉴的桥梁。节目中，4位书屋主理人——作家余华、苏童，《收获》杂志主编程永新以及南京大学文学院副教授叶子，与文坛新朋友继续畅聊文学，分享文学作品中的经典场景。

在等待克里特岛日出时，嘉宾们谈到《波伏瓦回忆录》《泰山日出》等作品。叶子分享了史铁生《我与地坛》里的那句“但是太阳，它每时每刻都是夕阳也都是旭日”，感悟其蕴含的人生哲理。余华提到中西方文学传统中爱情分别与太阳、月亮相关，并用《罗密欧与朱丽叶》中的名言“那就是东方，朱丽叶就是太阳！起来吧，美丽的太阳！”表达了这种文化差异。而苏童

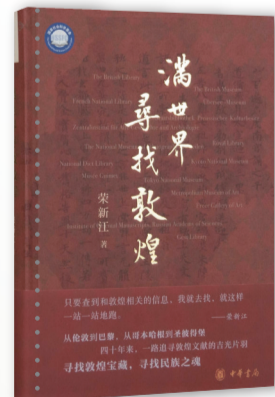
以肖洛霍夫的《静静的顿河》中“苍白色的太阳”为例，探讨一个作家如何赋予太阳色彩，“当太阳的色彩被改写、被主观化之后，那就是文学”。在他们口中，阅读和文学作为一种方法，用以体验生活，理解世界。

文学的旅行跨越山海，唤起共鸣。在伊拉克利翁要塞，嘉宾们深入探讨文学作品中的英雄人物，既包括《伊利亚特》的阿喀琉斯这样的西方经典形象，也包括《三国演义》中“桃园结义”的东方浪漫。

节目中，不论是中国作家与海外读者交流，还是中外经典作品朗读，都始终围绕“文明互鉴”的立意，展现出中西文化的交流与碰撞，也让更多高质量的中外作品触达更多人。希腊驻华大使埃夫耶尼奥斯·卡尔佩里斯表示：“希腊和中国两大文明之间有很多共通点，非常高兴有这样的机会让两国人民交流得更加紧密，从而能够更好地理解彼此的文化。”

海风微微，书页轻拂，这本余华口中“用脚踩出来的游记”正缓缓展开，它传递着人们对阅读的热爱、对文化的探索，也打开了一扇文化交流的窗口，并提醒着人们——阅读得让我们走到远方，去了解世界、认识世界。  
据《人民日报海外版》

## 2024年度中华书局 双十佳图书揭晓



2024年度中华书局双十佳图书日前在京发布——

叶嘉莹“迦陵书系”（百岁典藏版）及《沧海波澄：我的诗词与人生》、樊树志《重写晚明史》（五卷本）获评年度致敬图书；

《肩水金关汉简校释》《中国国家图书馆藏西域文书·汉文卷》《历算全书》等入选古籍文献类十佳图书；

《中国考古学编年史》《满世界寻找敦煌》《名物研究十二题》等入选学术人文类十佳图书。

据介绍，这些图书是从2023年12月1日至2024年11月20日出版的新书中精选出来，代表了传统文化出版领域最新成果，也呈现出鲜明的与时俱进特色。其中，古籍文献类图书主要面向专业人群，文献价值含量高，校勘精细，体现古籍文献整理的较高成果；学术人文类图书主要面向专业及普通读者，体现原创特色，既在思想性、学术性上具有创见，也在普及性、趣味性上做出探索，实现社会效益与经济效益的“双效”统一。  
据新华社

“大家都说我们的节目很治愈，好像治愈这个词现在很流行。什么是治愈关系？一方‘挑衅’，另一方‘回击’，反过来也是一样。36年来，我和作家莫言两个人一直是互相‘嘲笑’过来的，包括跟苏童也是一样，这对彼此都是一种治愈。”12月的海南三亚，微拂的海风带来湿润和暖意，让人心旷神怡，作家余华对“治愈”一词的解释，逗得台下观众发出阵阵笑声。这是《我在岛屿读书》首次线下主题日活动现场的一幕。

在当天的活动中，1500名观众、读者会聚三亚，与《我在岛屿读书3》嘉宾余华、程永新、叶子等见面，听他们分享自己与文学的美妙缘分，了解更多节目录制背后的故事。