综艺节目以原创力带热海外传播

《乘风2023》越南版近日在越南国家电视台VTV3台播出，首播即获得越南同时段综艺收视第一的成绩；《奔跑吧》“跑到”泰国，《中餐厅》“飘香”匈牙利，《花儿与少年·丝路季》“游学”沙特阿拉伯，这些综艺节目在外国录制期间，受到当地观众的高度关注……

近年来，综艺节目出海进程稳步推进，已发展为中国文化国际传播一股不可忽视的力量，对用影视艺术讲好中国故事，促进不同国家之间的文明互鉴、民心相通具有积极意义。

以高品质原创内容亮相国际舞台

曾经有一段时间，国内一部分综艺节目热衷于采取版权引进的形式进行制播。虽然这种节目生产模式拥有比较成熟的创作理念和制作流程，能在一定程度上降低商业风险，获得较好市场反馈，但从长远来看，却容易使创作者形成“背靠大树好乘凉”的惰性心理，不利于从业者原创能力的培养和行业原创意识的建立。

有关部门和从业者注意到这个问题，纷纷从政策引导、创作生产上发力，助推中国原创综艺的发展。“中国节日”系列节目、《经典咏流传》《上新了·故宫》《声入人心》《中国诗词大会》……越来越多高品质原创综艺节目涌现出来。创作者在主题选择、创意设计、艺术审美等方面重视中国文化内涵的挖掘和国际传播视野的开拓，聚焦外国观众感兴趣的中国故事，运用外国观众都能理解的影视语言，展现当代中国人的精神风貌和价值追求，提高了国产原创综艺节目的艺术水准和制作水平，为综艺节目内容出海打开更多想象空间。

《这！就是街舞》越南版在越南播出，获得当地观众点赞。根据《我们的歌》创作而成的西班牙版综艺节目《不可思议的二重唱》，在该国播出时收视率排名前列。近年来，随着多个原创综艺节目的外国版在海外落地，国产

综艺节目走出去进入新阶段。从国际传播的角度看，综艺节目IP具有可延展的特质，能承载丰富的文化信息，让来自不同国家的电视从业者与观众产生互动。引进节目IP的一方进行本土化创作时，要考虑自身市场需求，还要理解中国综艺节目的创作理念。而中国综艺节目制片方也通过这个过程，了解引进节目IP一方的行业状况、发展理念，以及当地的社会文化特性、观众的欣赏诉求等。在这种双向交流的过程中，综艺节目承载着丰富的符号元素，勾连中国与世界，推动中外文化交流，实现中外文明互鉴。

以人类共通的情感讲好中国故事

梳理近年来成功出海的案例我们发现，音乐、舞蹈等全球市场的热门题材成为主流。它们通常采取竞演的方式，通过展现参与者的人生故事，参与者之间的人际关系，参与者与现场观众、专家的交流互动，调动屏幕前观众的情绪，使他们获得情感共振和心灵共鸣。

如《我们的歌》让前辈歌手、中生代歌手、新生代歌手等不同代际的歌手合作，进行老歌新唱，表现前辈歌手、中生代歌手尝试新的音乐表达方式的过程，以及新生代歌手在摸索中形成自己独有的风格的过程，展示他们对音乐的热情、对人生的思考。而在《乘风2023》中，来自不同国家和地区的参演嘉宾或在中西方乐器的配合下演唱中国风歌曲，或者用中外双语演唱不同国家的经典歌曲，以文化的碰撞交融诠释各美其美、美美与共，携手共促人类文明互鉴发展的理念。还有《这！就是街舞》通过视觉色彩的搭配和动感音乐的调用，营造活跃的舞台氛围，将舞者的艺术情怀、人生故事、奋斗精神生动呈现。这些综艺节目之所以能受到海外制作机构和观众的欢迎，是因为它们以炫酷的外壳，包裹坚实的文化内核，将情感这种国际传播的通用语言打造成看点和主题，以情动人，与不同国家的观众建立紧密的情感连接。

开拓多元传播渠道促进文化交流

好内容想要触达更多海外受众，就需要开拓更多传播渠道。所以，国产综艺节目在走出去的过程中，积极探索多元路径。比如，借助戛纳电视节、中国（北京）国际视听大会、全球数字贸易博览会等具有国际影响力的影视节展、交流合作平台推介展播，以扩大节目在海外市场的认知度和影响力。

此外，邀请外国人参与节目录制、与外国机构联合拍摄制作，也是推动中国综艺节目海外落地的重要手段。很多音乐类综艺节目邀请具有国际知名度的外籍歌手参与，为国际市场开发奠定良好基础。《我的青春在丝路》第三季、第四季邀请拍摄地的青年参与录制，也收获了海外观众的好评。从世界到本土，再从本土到世界，以他者视角切入中国故事讲述的方式，能有效对接外国观众的观赏诉求和欣赏品位，更容易使作品中蕴含的中国文化、中国价值、中国理念润物无声地传播开来。

国产综艺节目出海，还离不开技术的支持。综艺制作团队要利用好YouTube等国际社交网站、视频平台借船出海，建立传播矩阵，做好出海节目的前期宣发、中期互动、后期反馈工作。与此同时，搭建属于自己的平台，主动进行议程设置，实现造船远航。中央广播电视总台开设英、俄、法、阿、西等外语频道，分别在不同的国家和地区落地，播出大量讲述中国故事、传播中国声音的综艺节目。爱奇艺、芒果TV等视频网站也积极拥抱国际市场。他们不仅在网站国际版App上线大量优质国产综艺节目，还积极寻求与落地国家进行本土合作，着力推动综艺节目内容与平台一体化“出海”。

在走出去的道路上，国产综艺节目虽然已经取得了丰硕成绩，但也面临一些困难和挑战。所以，中国综艺行业一方面要提升制作实力，坚持不懈地打造原创精品，一方面要开辟多元传播渠道，吸引和培养更多国际传播人才，组建专业的海外业务团队，与海外平台、机构、制作方深入交流合作。唯有如此，中国综艺节目出海之路才能行稳致远。 □张凯滨

当纪录片遇见AI

国内首部历史AI动画纪录片《战神·英雄崛起》热播

在登录优酷视频开播半月余后，11月27日，由西安曲江影视集团旗下美霖文化子公司元素视界与优酷联合出品的国内首部历史AI动画纪录片《战神·英雄崛起》，登上帧享纪录片热度榜第二名、历史纪录片热度榜第二名的“双榜”收视高位，并于口碑发酵间赢得大量观众好评。展现了西安文化工作者在不断创新中，对于“影视+”的前沿思考——笔者从出品方了解到，这部纪录片在创作过程中首次大量采用AI进行动画辅助创作，开创了国内行业先河。

以全新思路和最新科技打造文化领域新产品，融入“纪录片+历史+AI”元素的《战神·英雄崛起》自立项以来就备受关注。该片聚焦于韩信、卫青、霍去病、李靖、岳飞等知名“战神”的传奇人生，回溯他们荡气回肠的千古故事。尤其特别的是，纪录片在叙事中打破了传统真人实拍方式，而是探索以动画还原+实景拍摄的剧目方式对历史进行呈现，生动再现出古代战场的真实场景，以及一位位主人公身上恢宏浪漫的英雄主义精神。

出品方相关负责人表示，作为一部历史动画纪录片，历史严谨度是重中之重，《战神·英雄崛起》在创作期间与专家学者通力合作，结合丰富史料，考证挖掘，在尊重史实的基础上构建出一个个绚丽无比的时代。着眼文化创新性发展，让纪录片更加为当代年轻观众所爱，《战神·英雄崛起》同样增强了视觉表现力和创作自由度，制作团队选用动画的表现形式，用AI等技术创造出与实拍完全不同的视觉体验，更以极具张力的战斗画面进一步刺激观众的情绪阈值，彻底释放了观众的肾上腺素。或攻城拔寨、无坚不摧；或封狼居胥、驱除鞑虏；或一人一骑、单枪冲阵……荧屏中，技术助力的影像画面，更加生动，“战神”们的智勇和坚毅，生动再现了一段段辉煌又灿烂的盛世。

此外，该片还在剧情上结合5位战将的人生轨迹，合理安排剧情走向与叙事节奏，让观众沉浸式地踏上精彩的历史之旅，感受中华民族精神图谱中的不屈与骄傲。

“这种风格挺新颖的，爱了”“舍不得倍速，文字喜欢，画面太美”“目测这个系列要火”……目前，8集《战神·英雄崛起》上线2集，虽然还在不断更新之中，但该片已经收获大量观众点赞，许多观众的弹幕好评送给了该剧对于历史类纪录片生产的突破与创意。出品方则表示，《战神·英雄崛起》除了为大众奉上亮眼佳作，也有一大雄心：希望打造属于中国的英雄系列纪录片。

据悉，《战神·英雄崛起》将持续在优酷纪录片频道播出，第三集将于12月6日更新。

□孙欢

人到中年，俭朴生活中享受简单的快乐

最近我看文震亨所著的《长物志》入了迷，书里说：居住在山水之间是为上乘，居住在村庄稍逊，居住在城市郊外又略逊一筹。当时我想：我辈纵然不能栖居山野，但即使混迹于世俗都市中，也要门庭雅致，房屋清美，亭台有旷达文人的情怀，楼阁有隐士的风致。

他在书里列举了12种美好生活的元素——室庐、花木、水石、禽鱼、书画、几榻、器具、位置、衣饰、舟车、蔬果和香茗。我在想，在古代，里面这些风雅之物应该比较贵吧。

但以现代人看来，家里面积小，但可以简单区隔实现多重功能；没有院子种树栽花，但用个花瓶也能插上鲜花；书画收藏门槛太高，量产的书籍就很便宜；出行不买舟买船，公交出行也很方便。现代人可以轻松找到“平替”，只是欠缺审美的意境和松弛的心情。

这几年，我越来越能回归到平实的现实生活，享受简单的快乐。这一方面，需要过得俭朴；另一方面，还要过出美感。二者综合，实践了一番，不亦乐乎，听我细说。

居家做饭
逛菜场有种“古今相通”的感觉

帮我带孩子的爸妈10月回了云南老家，我们的肠胃在经受过4个月的家常菜驯化后，再点外卖、在外就餐，身体就不得劲儿。

实话说，人到中年，更懂家常菜的珍贵不是外面的预制菜能比的。于是我开始在家做饭。

早餐，一般是小米粥，两个鸡蛋，红薯、芋头、紫薯、玉米四选二。头天晚上就准备好，每晚9点左右，削皮，淘米，放在上蒸下炖的锅里，预约7小时后，蒸炖40分钟，第二天一早就可美餐一顿。

《长物志》里文震亨列出一些蔬果，有樱桃、橙橘、枇杷、杨梅、葡萄、荔枝、枣、生梨、栗、菱、芡、石榴、白扁豆、茄子、芋、茭白、山药等。菜场离我家不远，3天左右做一次采购。在菜场，我发现古今食蔬果重合度很高，顿时有种与古相通的奇妙感觉。

菜场被我逛出幸福感，有个菜铺专卖西红柿，各种大小、颜色应有尽有，我买到了又软又红的成熟西红柿，把西红柿炒出童年记忆中的美味。

半个月的做饭生涯，让我得出一个结论：无论你买能煮出油来的有机小米，还是能闻到油香的亚麻籽油，都比外卖和外食便宜太多。关键看得见、摸得着的食材更放心，从地里种出来的食材比工厂里产出来的，更养身、养颜、养神。

在家做饭不难，难的是刷锅洗碗。让我坚持做饭的最大功臣是洗碗机，吃完饭把锅碗筷刀全放进去，第二顿做饭前又是一片洁净崭新。我近期素颜出门，肤色均匀，气色不错，经常性的饥饿感，让我通体舒畅。

健身锻炼
每周去一次市民健身中心

不久前的大连马拉松，我们在路边为跑者加油。赛道上的多名选手让我热泪盈眶。推着婴儿车跑的妈妈、推着儿童车跑的爸爸、头发花白的老人、不到我肩膀的男孩，一个个神采飞扬，活力焕发。我们在路边与一些跑者击掌，掌心传来的能量久久不散。

以前我为了运动不计成本，请私教、上小课，现在不敢办卡，自从我办卡的瑜伽馆“黄”了以后，更是不知道自己的惰性和商家哪个先跑。朋友告诉我，又想练得好，又想人不跑，就去市民健身中心吧。我本来嫌远，得坐地铁去，但去过一次后，就决定每周争取来一次。教练超赞，没人推销，我上的团操课30元一次，无须押金。一节课50分钟，你有体力，上几节都行。器械任用，器械齐全到任何一家私营健身房、工作室都难以匹敌，虽然没那么新，但这都有同道中人奋斗过的战绩。

传统养生
用八段锦开启新的一天

中年女人普遍气血不足，我以前办各种按摩卡，按头、推背、压肩，是对思虑过度的补偿。现在卡到期了，很少再续。

我开始在家捣鼓，发现效果不错。我现在每天起床后的半小时，做八段锦。八段锦网上资源一大把，标准版是国家体育总局的演示，12分钟。我练的是迷罗的版本，这个版本有个后缀，练完8个动作后，有几道附加内容。

调息：牙齿相扣，舌抵上颚，腹式呼吸，气沉丹田，4-9次。

揉腹：双手交叠于腹部，先逆时针揉9圈，再顺时针揉9圈，重不触骨，轻不离肉。

千敷眼：双手搓热，闭上眼睛，手掌盖在眼皮上，眼睛顺时针、逆时针各9次。

千梳头：用五指当梳，从前往后梳头，正面侧面雨露均沾。

用八段锦开启的一天，心平气和，气血满满。我觉得八段锦带给我的好处很多，心静、气平、身轻。伏案颈椎疼，抱娃闪到腰，这些状况频次越来越低，排泄更顺畅，眼睛少疲劳。做完周身暖热，好像每个细胞都温热舒展。

上个月，我又开始拍八虚，拍完觉得热乎得劲。我猜这些对免疫力有些许帮助，办公室同事们二阳三阳，但我一直没有头疼脑热。

以前我热衷防晒，现在只热衷面部防晒，戴上贝壳帽，露出头顶，戴上防晒口罩，一天在室外小晒一二十分钟，原来晒太阳也能晒出舒服醉人的微醺感。

最近喜欢看庄子的书，看几段就觉得自己灵魂都飘逸了，自由了，澄澈了，逍遥了。

庄子的书，时刻告诉我，我们改变不了生活，但我们可以改变看待生活的角度。

深游本地
放下执念，把自己玩成一个孩子

今年7月，大连接待了3倍于本地居民的游客数量。当时我就纳闷，大连有这么好玩吗？我来了十年了，也没怎么好好玩过。

有人说，旅行就是自己的地方待烦了，换个别人待烦了的地方看看。现在出门旅行，住宿的花销让人肉疼，不如先从居住的城市认真玩起。

带着女儿，以全新的视角，去森林动物园、海洋馆、极地馆、游乐场、植物园，经常搭帐篷、挂吊床，觉得特别有趣。

文震亨讲到美好生活要有花木（弄花一岁，看花十日，更能珍惜美感）、水石（石令人古，水令人远，让人感受到刚柔并济，流动和坚持并行不悖）、鸟禽（自然之物，动静相宜），其实不必占有，走出家门去看也很方便。

越是周边的景色，越容易视而不见。旅途中，放下趁机教孩子点儿什么的执念，先把自己玩成一个孩子。

以上居家做饭、健身锻炼、传统养生、深游本地这4个方法，不怎么花钱，还有益身心健康，让人们在生活中获得美感。

人到中年，被动也好，主动也罢，不由分说走向俭朴生活。以前的抗风险能力，是一腔孤勇，现在是俭朴生活。当然，在俭朴的生活里，若能发现美、创造美，就更好了。 □梁爽

『饮马池』有处文化创意街区

从西安东大街向南走进菊花园，步行两三分钟后再向东，来到一处名叫“饮马池”的小巷，即可发现藏在老城区里的一处新生机。

这就是位于西安市碑林区饮马池的长安时间·糖酒里文化创意街区。

吸引企业入驻办公
居民网友前来打卡

“老西安”可能都知道，“糖酒里”的前身是始建于1980年的陕西省糖酒副食有限公司办公楼，曾经主营糖业烟酒、糖果糕点、罐头饮料等各类副食品。随着社会经济的发展及城市骨架的扩大，这栋老办公楼的功能逐渐退化并废弃。

2023年初，曾经废弃的办公楼开始进行改造。碑林区和相关企业通过一系列业态规划和氛围布置，“糖酒里”如今已成为满足园区白领、周边居民、旅游人群多元需求的新型创意商业街区。

走进大楼可以看到，主体并没有做过多改动，只是对一些外部颜色进行喷绘设计。据了解，糖酒公司曾经的自行车车棚，改造成为以外卖为主的小吃街；以前的锅炉房保留了管道，改造成为电动车卖场，并结合咖啡潮牌业态，变身潮流社交空间；办公区的软装部分结合饮马池、菊花园、东大街等元素，呈现出十足的“西安味”。

“这个项目从一开始就排除了单一文旅或单一办公的改造思路，而是将多种业态与创新空间有机结合，突出‘让建筑更美好，让办公更简单’的设计理念，同时发挥产业园区企业创业的多种潜能，最大化激发老建筑的新价值。”“糖酒里”项目负责人李洁说。

据了解，“糖酒里”办公区目前入驻率已经超过50%。多家本土人工智能公司、互联网公司等创新创业企业，在此找到了一方立足之地。同时，办公楼内外的非遗展示馆、餐饮店、机车店、咖啡馆、汉服店、酒吧，也吸引着越来越多的周边居民和年轻网友前来打卡。

盘活资源实施改造
助推城市中心城区转型发展

近年来，西安在着力修复城市生态空间的工作中，秉持“微更新”“微改造”的原则，盘活历史文化资源，让身处老城区的老建筑有了新样貌，既给周边居民带去了惊喜，也为城市更新增添了案例。

“糖酒里文化创意街区项目是立足中心城区实际，活化利用老旧厂房，着力注入和释放各种文化元素，让城区面貌和居民生活环境得到改善，是碑林区城市更新工作中又一个生动实践。”碑林区特色街区和总部楼宇经济发展服务中心主任郭健说道。

今年春节期间，西安旅游很火爆。而西安旅游的发展，在吸引外地人的同时，也带动本地人参与，顺城巷、老菜场等许多项目的“微改造”就是很好的例子。充满历史和文化元素的民宿、酒吧、文创、美食……让居民的生活和城市的文旅紧扣在一起，居民生活质量提升的同时，也为游客展现出本地特色和开放心态。

有专家指出，“微改造”不是只拆除原有的老城，让它成为废弃的区域，而是在拆的同时围绕民生、文化、历史等因素进行改造。

像“糖酒里”这样的城市“微更新”“微改造”项目，在保留原有建筑遗存风貌的同时，活化提升老旧建筑价值，唤起老城区的新活力，更助推了城市中心城区的转型发展。 □王强

“洋葱式”穿衣 应对变化无常的天气

如果你是一个早出晚归、频繁进出室内外的学生或上班族，当昼夜温差超过10摄氏度时，建议尝试“洋葱式”穿衣。顾名思义，就是像洋葱一样一层一层叠加衣物。内穿棉质衣服，外搭防风外套，依据天气变化，视场合与温度进行增减衣物。

“洋葱式”穿衣法的里层应该是材质柔软、透气且排汗功能好的内衣，中层是毛衣、开衫、卫衣、马甲等保暖衣服，外层是防风防雨的风衣、斗篷、棉衣等。

除了身体保暖，还需对关节、头部、脚底等重点部位做好保暖。

研究表明，当气温加上穿衣后增加的温度等于26摄氏度时，人会感觉最舒适。当气温小于26摄氏度时，可采用26摄氏度穿衣法则。

以下是一些常见衣物穿着的参考温度：皮草15摄氏度，羽绒服12摄氏度，双面呢大衣9摄氏度，棉服8摄氏度，轻薄羽绒服7摄氏度，风衣5摄氏度，厚毛衣4摄氏度，西装外套4摄氏度，卫衣3摄氏度，加绒裤3摄氏度，针织开衫3摄氏度，薄针织衫2摄氏度，衬衫2摄氏度，单裤/半裙1摄氏度，T恤/帽子/围巾1摄氏度。 □君文