

“不睡觉”成了中国人的社会病？

一部拍“睡觉”这件事的纪录片火了

从阅读量10万的文章《凌晨3点不回家：成年人的世界是你想不到的心酸》，再到播放量高达1000万的短片《凌晨四点的上海》，一个“恐怖”的真相浮出水面——中国人不想睡觉了。记者发现，有部纪录片《追眠记》专门拍了“睡觉”这件事。纪录片首播后，豆瓣评分达8.2，收视率在25岁到45岁人群中排名第一，戳中了不少网友的心。

案例

娱乐圈当红“劳模”
熬夜失眠成常态

最近，“娱乐圈劳模”赵丽颖被爆因身体疲惫而停工修整，引发大家对于生活在五光十色的娱乐圈年轻人生活状态的关注。实际上，网友在一档讲述独居男明星的综艺里发现，怎么这些年轻人的日常离不开医院和中医馆呢？拍戏、演出时连轴转，宣传时疯狂路演，这些对于忙着赚钱、求曝光度的明星来说，已是生活的常态。

“90后”演员陈学冬在湖南卫视综艺节目《我家那小子》中提到，过于忙碌的工作让他根本没有时间去睡觉。有时前一天要工作到凌晨三四点，早上六点赶飞机，第二天又要工作到深夜。有时连续工作50多个小时不睡觉，有时睡不着直接熬到第二天，不得不依靠外物来帮助自己睡眠。而在拍摄《小时代》时，又因为巨大的心理压力经常无法入睡。如此快节奏生活下的身心压力，成为多数城市独居青年难以入睡的重要原因。

35岁的演员徐海乔是一个长期失眠的典型，如果半夜睡不着他就会刷马桶、拼模型，严重时依靠每天晚上吃安眠药、早晨喝浓咖啡度过。因为担心身体状况去看中医，居然被告知如此生活作息会伤肾经，身体已经有了极大的健康隐患。

你想过没有，当睡眠这个话题成为一部纪录片的选题，将曝光怎样的全民生态？一部耗时两年，堪称国产最佳的“失眠”纪录片《追眠记》，探讨的就是“睡眠”背后的人生。近年来，国产纪录片频出佳作。《舌尖上的中国》探讨饮食，《生门》探讨生命，《人间世》探讨人生百态，《我在故宫修文物》探讨工匠精神，而这部片子揭开了一个触手可及却不被正视的话题，中国人为什么睡不着？在这个快节奏的社会，每个人都有自己失眠的原因。

戳心

有人不想睡
有人“不能睡”

纪录片中的故事戳中了不少网友的心：距离高考仅剩100天，这场影响命运的考试，牵动着无数个家庭的心，守望着不眠之夜；抑郁症患者深受失眠困



《追眠记》海报

扰，无休止的治疗和苦苦守候的老父亲，有着说不出的苦衷；一年跑15万公里的货车司机，三分之二的日子就睡在这移动的“床”上，他们见过从深夜到黎明的大半个中国；“90后”妈妈承担着抚养孩子的重任，生活的窘迫和内心的仓促让她一次次在夜晚偷偷哭泣；村庄里的独居老人们夜夜辗转，无法放下对孩子们的思念和牵挂。

在四大会计事务所工作的南希，已是两个孩子的妈妈。朝九晚五的平凡日子并非她想要的生活，熬夜拼搏做出一番事业，才是人生梦想。IT男每晚睡在公司，四五个小时的休息已是奢侈，对他们来说，“死后自会长眠”。身处竞争激烈的互联网行业，一定要跑起来，还要跑得比别人快；重症监护室的医生、电竞主播、综艺导演，这些职业角色，似乎注定与睡觉无缘，从事的职业决定了他们的生活状态，他们的真实状态也被一一记录下来。

近年来，十大职业睡眠指数中，媒体人连续成为工作最久、睡得最少的职业，每天平均工作9.5小时，睡眠6.5小时，广告公关、IT从业者、医务工作者紧跟其后。而护士和医生是失眠和睡眠障碍严重程度最高的职业。

世界卫生组织调查显示，世界范围内平均28%的人失眠，我国失眠发生率更是高达38.2%，按照14亿人口估计，中国有5亿多人每晚都会失眠。纪录片中说，在中国工作七年的德国摄影师贝尔恩德·哈格曼曾经拍下了数百张中国人睡觉的照片。贝尔恩德·哈格曼写道：“这些随时随地都能睡觉的人，是中国经济复兴的原因。”吃苦耐劳的中国人，活得很拼命。一个个日新月异的GDP，一项项举世瞩目的成就，一座座拔地而起的高楼，正是中国人用一个不眠之夜换来的。

幕后

剧组“不眠不休”
希望大家睡个好觉

深谙中国社会的编导，才能发现这样的视角。本片导演之一郑波执导过纪录片《本草中国》，另一位导演袁博执导过《本草中华》，制片人蔡懿鸣参与过《水果传》。据悉，为拍到人们睡觉，剧组在凌晨3点收工，在清晨6点前开工，汽车、田埂、楼道、办公室的椅子都是他们的床。他们用不眠不休为这部睡眠纪录片做出最佳诠释。除了展



《追眠记》剧照



《追眠记》剧照

现人生百态，摄制组也试图以科学的方式解释睡眠的核心问题，国内外顶级研究专家 and 前沿科技团队出现在片中，剖析人们的睡眠习惯和观念误区，就树立正确睡眠方式进行启蒙。

就像片中所说，急速前行的中国人，不想睡，还有很多人想睡却睡不着，这是时代病。“我也是河南人，也漂泊在上海，莫名感觉一酸。”这些人的故事，构建的只是侧影，却直击时代痛点，身边不时有年轻人“过劳死”的新闻出现，这令众多网友有感而发。“我以前也失眠，后来我干外卖了，一天累得要死，觉都不够睡。谁要是在我睡觉的时候打扰我，我都想打死他。”还有网友表示，“他们都在透支生命，以加速度向死亡狂奔。”“看得我心疼了，诸位好好保重。”“生活对谁都不易，只能自我调节好。”

人人都有自己的欲望和苦恼，来不及睡一个好觉。专家表示，适度的睡眠能帮助我们恢复脑力和体力。比如作息规律性，就对学生学习成绩影响很大。每天晚上睡觉时间变动很大，今天睡9个小时，明天睡7个小时，大脑就不知道如何规划多出的两个小时。持续保持稳定的睡眠极为重要。如果不按正常生物钟生活，晚上工作到白天才睡，很容易生病，长期睡眠不足得病的概率就大，患抑郁症的风险也大。研究还表明，睡前摄入绿茶、咖啡等会影响睡眠。也要避免在睡前一两个小时使用电子产品，因为蓝光对人的睡眠有很大影响。

据《扬子晚报》

文娱快报

《浴血广昌》定档八一 重大历史题材银幕再现

日前，重大历史题材影片《浴血广昌》发布“铁血”版海报，并宣布将于8月1日在全国院线公映。据悉，影片由真实历史改编，《浴血广昌》以小人物故事为主线展开，着重通过兄弟情、战友情、亲情的表达，讴歌革命先烈为了信仰，不怕牺牲的豪迈气概。

据悉，为了真实还原历史背景下的人物形象，《浴血广昌》特别邀请了70多岁高龄的祝希娟老师再度出山，出演深明大义的赖婆婆。主演何达、张永达则透露，在这部戏中他们摸爬滚打，过足了戏瘾。

据新华社

《动物世界》续集 正式启动

由韩延导演执导、李易峰领衔主演、迈克尔·道格拉斯特邀主演，改编自福本伸行超人气漫画的电影《动物世界》目前票房已突破5亿元。日前，片方曝光电影《动物世界2》概念海报，宣布电影续集正式启动。

电影《动物世界》上映以来，观众盛赞影片“有壳有核”。炫酷的视觉效果、独特的世界观设定是“壳”，而影片关于道德底线和人性善恶的处理成为观众热议的“核”。电影《动物世界》作为国内少有的新类型影片，在海外也产生热烈反响，流媒体巨头Netflix拿下电影除中国外的全球数字平台版权，覆盖全球190个国家和地区观众。

据中新网

《欧洲攻略》定档七夕 高颜值特工团出场



由马楚成执导，梁朝伟、吴亦凡、唐嫣、杜鹃、林子祥主演的电影《欧洲攻略》定档8月17日七夕档。在最新曝光的人物海报中，几位主演或帅气持枪射击，或摆出迎战架势蓄势以待，一展酷帅又神秘的特工气场。

电影中，特工天团临危受命远赴欧洲，追寻一套全球监控系统的下落。戏中，两大男主角的关系非常耐人寻味。上一秒还在谈判的二人，下一秒便联手越狱。还有一幕，两人双手铐在一起，单挑反派。配合默契的两人联合上演高难度后空翻，一招一式干净利落，场面相当刺激。

据中新网