

《哪吒2》带火了哪些文物

长见识

奇特的结界兽造型、外形炫酷的法宝、气派的建筑、震撼的兵器……被《哪吒2》带火的这些文物，你认识几个？本期“长见识”，一起解锁电影同款文物。

天元鼎

极具商代青铜鼎的纹饰特色

◀ 嵌地几何云纹铜敦

天元鼎精彩地展现了中国古代青铜鼎文化。鼎在古代中国是权力和地位的象征，而天元鼎是电影中阐教的重要法宝，这意味着阐教在诸教中的崇高地位与无上权威。

无论是以哪种形态出现的鼎，都极具商代青铜鼎的纹饰特色。小鼎的整体造型借鉴了龙纹扁足鼎的腹部和柱足设计；大鼎纹饰融合了青铜器常见的饕餮纹与云雷纹。大鼎整体呈现出的浑圆造型，和古代名叫“敦”（du i）的青铜器如出一辙。敦的基本造型为圆腹、双环耳、三足或圈足，它是一种盛食器，用于盛装稻稷等谷物，盛行于春秋晚期至战国晚期，上面的涡云

纹、蟠虺纹搭配得宜，装饰得整个青铜敦精致华美。

而电影中对古代纹样的借鉴处还有很多：少年哪吒在陈塘关城墙上留下的脚印，每道纹路都暗合西周青铜器蟠螭纹；小哪吒的上衣有莲花纹样，哪吒冲破天元鼎变身之后，脸部出现火焰纹，展示出“魔丸”的火属性；敖丙衣缘上的云雷纹和水纹，契合东海龙王之子的身份；李靖和殷夫人身着甲冑上的花纹，很大程度上参考了青铜鼎的饕餮纹，胸甲旁边所连接的弧形，是参考了青铜鼎兽面装饰中的角造型。兽面本身具有一种凶猛狞厉之感，用来装饰甲冑更能凸显人物的勇猛威严。结合李靖夫妇是守卫陈塘关的将领，也在剧中斩妖除魔，这样的纹样再合适不过。

结界兽

参考青铜大面具、金面铜人头像等元素

◀ 青铜大面具

剧里两只蠢萌蠢萌的结界兽也跟着火了。这两只结界兽在电影中的身份不一般，是元始天尊送给太乙真人的礼物。虽然他俩的个头、智商都不是很高，但长相却十分幽默，乍一看有种外星人的感觉。

粗眉结界兽有着夸张的大粗眉、杏眼和蒜头鼻，这些特征与三星堆遗址出土的“金面铜人头像”经典元素高度契合。这个头像通高42.5厘米，平顶，头发向后梳理，发髻垂于脑后，发髻上端用宽带束束，具有浓郁的地方民族发式风格。金面罩用金皮捶拓而成，大小、造型和铜头像面部特征相同，眼眉部镂空，制作极为精致，给人以权威与神圣之感。

卷鼻结界兽形象则综合了三星堆的青铜大面具、金面罩青铜人头像、青铜兽面具和青铜鹰形铃等多种元素。最明显的表现在

于卷鼻结界兽的卷鼻子，这一设计与青铜大鸟头的嘴部造型极为相似。这个鸟头通高40.3厘米，是三星堆遗址出土的鸟类造型器物中体量最大的。鸟与蜀族之关系极为密切，几代蜀王直接以鸟为名，也证明了这一点。

有网友说与五年前上映的电影《哪吒1》相比，这两个小家伙好像越来越绿了。青铜，因原色近似金黄色，在商周时代被称为“金”或“吉金”，其合金成分是锡青铜和铅锡青铜。三星堆的青铜器以铅锡青铜这种三元合金构成的青铜器最多。它们在出土之前，已经被埋藏了数千年的时光，在自然环境中发生了一系列的化学反应后表面产生青绿色铜锈，因而被后人唤作“青铜”。

其实，由于自身成分和腐蚀环境的不同，青铜器的锈色还可以有黄、红、紫、白、灰等20多种颜色，古人在青铜器上进行镀锡、鎏金、镶嵌、彩绘等装饰后，青铜器表面的颜色会更加复杂。

玉虚宫屋顶

源自宋徽宗赵佶的传世名作《瑞鹤图》

◀ 《瑞鹤图》局部

作为阐教的核心场景，玉虚宫的设计堪称中式美学的集大成者。纯白如玉的琼楼玉宇以泼墨山水为基底，雕梁画栋中融入“高处不胜寒”的哲学隐喻。玉虚宫的建筑线条刚柔并济，既保留了传统宫殿的对称庄重，又通过飞檐翘角的动态曲线打破沉闷。

在哪吒前往玉虚宫时，有一群仙鹤飞舞，其中两只仙鹤落在玉虚宫屋顶的鸱吻上。这一幕灵感源自宋徽宗赵佶的传世名作《瑞鹤图》。

《瑞鹤图》描绘了北宋政和二年上元节次日夜晚，汴京有群鹤在宫殿上方飞舞，最后有两只仙鹤停驻在宫殿鸱吻上的场景。鸱吻是中国古代建筑屋顶正脊的重要装饰，多塑造成龙形，有避邪、防火之意，是古代建筑不可或缺的部分。赵佶将此景绘于绢上，寓意天降祥瑞、国泰民安。

宋徽宗的《瑞鹤图》非常精细地描绘了宋代宫殿的形象，此时的鸱吻形象尾部除呼应相对外，略微翘向天际，鱼尾形象更加柔韧，富有动感，此法与北宋年间的“建筑国家标准”《营

造法式》中的描述一致。从宋徽宗的《瑞鹤图》看，北宋的鸱吻在造型上已经具备明清鸱吻的特征，“剑柄”也依稀可见，只是与后世鸱吻比较仍保留了一些唐代高而挺拔的瘦劲感。

《哪吒2》中的文物“彩蛋”还有很多，比如七色宝莲造型借鉴了西汉错金铜博山炉，敖光的武器设计融合了宋朝时期的青铜刀和唐代的关刀等等，所有这些都体现了电影对中式传统文化的吸收运用，将东方美学的韵味发挥得淋漓尽致。

据《北京青年报》

睡前饿了 到底能不能吃夜宵？

很多人说睡前吃夜宵不好，最常说的理由就是会长胖。其实，长胖跟吃夜宵本身并没有很大关系。之所以长胖是因为摄取的热量超过身体所需，多余的热量全都变成脂肪贴到肚子、屁股、大腿上了。所以，只要摄取的热量小于身体所需，就不会长胖。

但也不能毫无顾忌，太晚吃夜宵可能导致一些疾病发生，比如“夜食综合征”。这些患者早上没胃口、不想吃东西，但一到晚上就食欲旺盛，晚饭结束以后的能量摄入占全天的50%以上，还经常起夜偷吃零食（每周超过3次，持续3个月以上）。他们的能量摄入远高于常人。

“饿肚子睡觉”更健康吗？

实际上，如果选择不吃晚饭，“饿肚子睡觉”也会对身体产生危害。长此以往，可能会出现营养不良问题，比如精神萎靡、体力不支、心情压抑、脸色暗淡等。对于消化道有溃疡的病人，不吃晚饭可能会导致消化道溃疡加重；而一些特殊时段工作的人群（比如需要三班倒、值夜班），夜里不吃东西往往无法获得持续工作的能量。

一般来说，在两种情况下可以“饿肚子睡觉”。一种是晚餐前吃很多。如果午饭吃得比平时多，或是下午吃了很多水果、零食，晚上也没有运动计划，那么，当天的晚餐不吃也无妨；另一种是想控制体重。如果体重较高，需要适当控制饮食，限制能量摄入，可以在控制体重初期偶尔不吃一两顿晚餐。

网上还流行着一种号称能月瘦10斤的“16+8减肥法”，选择这种减肥法的人一般会在上午9时到下午5时之间吃东西，晚上饿着。如果严格坚持，是能看到减肥效果的，因为减少了能量摄入，说白了就是少吃。

不过，断食并不是值得推荐的方式。如果长期断食减肥，很容易出现副作用。由于碳水化合物供应不足，会带来强烈的饥饿感、精神不济，严重者会影响学习、工作甚至日常生活，还可能出现营养不良、头晕头痛、烦躁焦虑以及白天犯困、晚上失眠等问题。

如果平日饮食不节制，身体肥胖，腰围太大，患有高血脂、脂肪肝的人群，可以适当采用断食减肥的方法。如果平日本就吃得不多，肉蛋奶摄入不足，怕凉怕冷，消化不良，那就万万不可断食减肥了。

怎么吃夜宵才健康？

规律地安排好自己每天的三餐，不要不吃晚餐，“饿肚子睡觉”。但也不能过量吃夜宵。如果想要吃夜宵，建议尽量在临睡前1小时至2小时。临睡前大量进食很容易影响睡眠，可选择清淡、健康的食物。方便面、饼干、蛋糕、烧烤、炸鸡等高脂肪、高盐、高糖的食物，不适合当夜宵。另外，夜宵也不适合吃含有辣椒、花椒之类令人兴奋的调味品。建议优先选择水果、谷物、豆类和奶类，这些食物脂肪含量低，消化吸收较为容易，不会给胃肠道增加负担。

据《光明日报》

