



纪录片拍摄现场

《荣昌小城》：解锁本地人文故事的纪录片

预计今年10月完成拍摄 2025年春节上映和投放

近段时间，一部记录荣昌历史、自然、人文风情的纪录片《荣昌小城》，正在火热拍摄中，预计今年10月完成拍摄、2025年春节上映和投放。

这部纪录片有着怎样的叙事张力？将解锁怎样的人文故事？记者带你一起探访答案。

为何选择拍荣昌——

重庆有火锅和魔幻，成都有美食与舒适，两大网红城市近年来“引爆”网络，一部部电影、微视频、vlog前仆后继地出现在大众眼前。地处两地之间的“荣昌小城”，跟两大都市相比似乎显得有些暗淡，但上海耕牛影业有限公司负责人赵齐韩却不这样认为。

“荣昌有自己的韵味——秀山丽水、巴蜀文明、红岩文化，还有独属于这片土壤的韵律厚重且浓烈的移民风情，以及休闲、祥和与人情味，这是最吸引我们的地方。”赵齐韩给出了见解。

“我是一名荣昌女婿，算得上半个荣昌人。”赵齐韩介绍，第一次真实地感受荣昌风情是在2019年的春节，为了在荣昌筹办婚礼，前后待了近两个月，感触良多。

剧本的创作历程——

“小说可以天马行空，但纪录片不行，每一个字都得有据可查，需要深入挖掘。”赵齐韩说。

为什么荣昌的菜系是川菜里的小河帮菜？荣昌的祖辈人为何要制作折扇而不是蒲扇？荣昌人的团年饭为什么是七八桌宴席的大家族团聚，而不像其他地方走亲串门……这些问题，在赵齐韩心中都是绕不开的一笔。

为此，他前前后后买了120多本相关书籍，包括《川菜》《四川人的安逸生活》《元军灭宋》《填四川》等，以及最老版的《荣昌县志》。经过翻阅研究后，第一版13万字的《荣昌小城》顺利完成。

虽然剧本涉及的内容与历史文献密切相关

合、相得益彰，体现了“文献纪录片”的本色和面貌。但是，赵齐韩对这一版并不满意。

“内容不够深入、不接地气，我要的纪录片是与荣昌人息息相关的，从生活中提炼出来的。”赵齐韩直言，“文化应该是生活里的文化，是老百姓的文化。”

2022年，赵齐韩前后抽了半年的时间“扎根”荣昌，找老人聊家常、找大学教师请教、找文学界老师指点，并到每一个镇上去赶场、摆地摊，了解荣昌的真实生活和文化底蕴。

这一年，《荣昌小城》文学剧本在他的“摸滚打爬”中完成创作。

展现背后的故事——

你见过1000年前屹立在盘龙境内的昌州城吗？《荣昌小城》根据史料，将通过特效3D搭建一座1000年前的昌州城，以及一座300年前清朝时期的昌州城。

你知道关于濑溪河、古佛山的传说吗？《荣昌小城》将深度解读荣昌河山背后的故事和渊源。

卤鹅、黄凉粉、铺盖面为什么风味独特？夏布、折扇、荣昌陶三大国家级非遗为何“诞生”于荣昌？万灵古镇的山水美景背后有哪些历史故事？

这些，在《荣昌小城》里都能找到答案。

这部纪录片时长120分钟，以移民文化为主题，讲述荣昌小城的历史过往、地理环境、物产特色、民俗民风，其中包括先唐的繁华、历经的战乱、湖广填川、客家移民、婚丧嫁娶等丰富内容，为大家呈现“原汁原味”的荣昌。

目前，纪录片文学剧本、拍摄脚本、堪景、部分景观拍摄等工作已经完成，预计今年10月完成拍摄，于2025年春节在国内院线、腾讯视频（纪录片）、CCTV—9、HOT DOCS加拿大国际纪录片电影节进行上映和投放。

融媒体中心 记者 郑光慧

▶纪录片宣传海报



当前，我国居民的睡眠障碍及其带来的身心问题日益突出。调查显示，我国约有4亿人受到睡眠问题困扰。

其实，生活中的很多小细节，都会影响大家的睡眠。下面我们就来聊一聊，哪些东西不宜放置在床头。

1. 手机

一方面，睡前看手机时，手机屏幕发出的光线尤其是其中的蓝光，会影响人脑中褪黑素的分泌，而褪黑素是启动睡眠过程的重要信使。

另一方面，人们如果在睡前浏览短视频等比较容易让人兴奋的内容，就会使大脑产生兴奋性物质，进一步增加快速入睡的难度。

事实上，为获得良好的睡眠，大家最好在睡前1小时减少或尽量不看手机。同时，让手机远离床头。

2. 电子加热驱蚊器

电子加热驱蚊器主要是通过加热，释放出一些化学物质，来达到驱蚊效果。然而，有些驱蚊器释放出来的化学物质，会影响人的呼吸系统，导致鼻腔或肺部出现过敏反应，进而诱发鼻塞、咳嗽等不适症状，对睡眠质量产生影响。

3. 绿色植物

不少绿色植物都有净化空气的作用，比如绿萝、龟背竹等。但是，绿色植物在夜间会通过植物的呼吸作用，将氧气转化为二氧化碳，从而降低房间的氧气含量。这可能会在一定程度上影响人们的睡眠质量。

不过，绿色植物在白天通过光合作用产生的氧气量，要远远多于其消耗的氧气量。

总体来看，在家中摆放绿色植物是值得推荐的，但不建议摆在卧室床头。

4. 小夜灯

在很多家庭特别是有孩子的家庭里，为了夜间起床方便，人们会在床头或床周边放置小夜灯。其实，这是非常不可取的。

研究证明，夜间卧室内即使是非常微弱的灯光，也会影响人体代谢水平，引发内分泌代谢障碍，增加糖尿病等代谢性疾病的发病风险。此外，小夜灯微弱的灯光还会影响睡眠质量，使人容易觉醒，破坏睡眠结构。

5. 香薰

有些人认为香薰有助眠作用，喜欢在睡前点上香薰。实际上，香薰是否真正有助眠效果，目前尚无定论。

然而，可以肯定的是，不同香薰产品的成分差异很大。有些香薰的成分非但不能起到助眠效果，反而有引发呼吸道过敏等不良反应的可能。因此，在不能明确香薰具体成分的情况下，不建议睡前点香薰。

（健康中国）

健康专栏

潼南“留守娃”来荣“玩非遗”

本报讯(融媒体中心记者 刘佳佳)日前，荣昌陶青少年实训基地举办“小青竹·学非遗”农村留守困境儿童研学活动，让来自潼南区的40名留守儿童感受荣昌非遗的魅力。

当天，在基地老师的带领下，孩子们参观

们拿起彩色笔，勾勒出夏布独特的纹理构造，玩得不亦乐乎。

“我看到了不少关于荣昌陶、荣昌夏布的精致物品，还学到了很多非遗知识，这次活动真好玩。”小朋友们笑着说。

团区委负责人表示，将进一步关注农村留守儿童的成长发展，提供更多学习和实践机会，提高他们的文化素养和审美意识，让“课余时间”不孤单。

义剪服务“走心” 关爱老人“暖心”

本报讯(融媒体中心记者 杨丽丹)“李大爷，按照您的要求剪短点，胡子也刮干净了，您看合不合适？”“可以可以，手艺了得，清爽的发型看起来精神多了。”近日，区民政局联合知灯社工组织志愿服务队走进铜鼓镇敬老院，为老人提供义剪服务，把关爱落

在行动上。

活动中，志愿者搀扶着老人按秩序就座，耐心询问发型要求后，用剪刀、梳子、电推剪等理发工具施展手艺，不一会儿，一个个精致、清爽的发型便呈现眼前。

此外，志愿者还和老人们交流谈心，详细

因案施策解难题 化解纠纷促和谐

本报讯(融媒体中心记者 郑光慧 通讯员 蒋建秀)“太感谢你们了，让我们没花一分钱、没跑冤枉路，解决了多年的难题……”近日，返乡农民工贺某感慨地向龙集司法所调解员致谢。

原来，贺某兄弟姐妹共六人，父母去世多

年，其二姐于2020年病逝，其余的兄弟姐妹都年龄较大，天南海北各在一方。父母名下有一房屋产权，但实际贺某是唯一出资人。由于其病逝二姐的两个儿子对当年建房情况不了解，认为自己也有转继承的权利，对房屋产权有争议，加上当事人的真实意愿表达和收集很困

难，导致房屋产权一直未能过户。

对此，调解员根据掌握的情况，针对纠纷症结制定“线上+线下”调解方案，采取分步调解方式，从现实出资、亲情维系分别做当事人工作，释法、明理、讲情，打开当事人心结，最终达成调解协议。

近一年来，龙集司法所紧盯人民群众急难愁盼，调解房屋产权继承纠纷16件，把惠民生、暖民心、顺民意的工作办到群众心坎上，为基层法治建设贡献司法行政力量。

询问他们的生活和身体健康状况，从点滴细节上关心爱护老人，让他们切身感受到社会的温暖和关怀。现场气氛温馨活跃，充满欢声笑语。

截至目前，区民政局已在8家养老服务机构组织开展义剪志愿服务活动，为100余名老人提供理发修面服务。接下来，该局将运用社会资源、整合社会力量、动员多元参与，开展形式多样的关爱“一老一小”暖心活动，构建良好的敬老爱幼社会氛围。

们拿起彩色笔，勾勒出夏布独特的纹理构造，玩得不亦乐乎。

“我看到了不少关于荣昌陶、荣昌夏布的精致物品，还学到了很多非遗知识，这次活动真好玩。”小朋友们笑着说。

团区委负责人表示，将进一步关注农村留守儿童的成长发展，提供更多学习和实践机会，提高他们的文化素养和审美意识，让“课余时间”不孤单。

询问他们的生活和身体健康状况，从点滴细节上关心爱护老人，让他们切身感受到社会的温暖和关怀。现场气氛温馨活跃，充满欢声笑语。

截至目前，区民政局已在8家养老服务机构组织开展义剪志愿服务活动，为100余名老人提供理发修面服务。接下来，该局将运用社会资源、整合社会力量、动员多元参与，开展形式多样的关爱“一老一小”暖心活动，构建良好的敬老爱幼社会氛围。

走近“火焰蓝” 沉浸“学消防”

近日，区特勤消防救援站开展开放日活动，邀请荣昌吴秋彤卓越少年义工团的20余名小朋友进站，试穿战斗服、试用水枪、参观消防设施……近距离体验消防员日常工作、学习消防安全知识，达到“教育一个孩子，带动一个家庭，影响整个社会”的目的。

融媒体中心记者 王新莲 摄



爱护环境卫生 请勿乱丢垃圾

