

文/ 刘立言

二月春风似剪刀，迎来虎年开工季。也许你立下了一系列阅读观影flag不知从何下手，倒不如放轻松，从有趣的主题出发。今天的速递中，有来自上世纪的菜谱、南京红山动物园的熊、纽约城中无聊却迷人的拍摄日记等；纪录片单元则聚焦于冰雪世界，冬奥会的激烈角逐已接近尾声，三部极限滑雪纪录片将为你补给满满的肾上腺素！如果想出门走走，就去画廊和博物馆看看老虎吧！



@关键词

日常之美/极限滑雪/虎

| 纪录片 |

全力以赴 All.I.Can.

这部被誉为迄今为止最好的极限双板滑雪电影，有着史诗般的自然摄影。从智利飞过格陵兰岛，惊心动魄的景观带你感受地球的呼吸，从绵绵冰一样的冰山上划出痕迹，就着残雪滑到城市，滑去任何地方。

最酷的一刻是看到影片中73岁的老太从雪山滑下，极限运动的魅力一览无遗。没有故事情节是它唯一的缺憾，不过就当一场风光片，体验一下谷爱凌妈妈“开车8小时去滑雪”的生活也很不错。

飞翔的艺术.The Art of Flight

一部关于单板极限飞翔的纪录片，集齐了极限运动、飞机、地理和音乐等酷炫元素！经过两年的摄制，运动摄影的极限发挥得淋漓尽致。这群热爱滑雪的家伙们带领观众们，从阿拉斯

加到南美安第斯山脉，从莽莽高山之中到皑皑白雪之上，挑战着一座又一座雪峰，奋不顾身地飞翔而下——令观众沉浸式视角体验极限运动的无与伦比的心跳。

绝妙降落.First Descent

五位单板大牛集结成队，一起征服阿拉斯加雪山之旅的故事。作为首部以单板为主题的纪录片，没有前两部那么多极致心跳的摄影镜头，而是通过山脉之旅和几位伙伴的人生经历，一起

聊了聊单板滑雪这项极限运动的发展脉络。原来单板滑雪的历史只有三十多年？从最初的儿童娱乐项目，逐步发展为如今的国际极限运动——无疑是一段令人心潮澎湃的回顾。

| 电视 |

约翰·威尔逊的十万个怎么做 第二季 How to with John Wilson Season 2

在第一季中，我们已经见识了John Wilson是如何把纽约城中琐碎的对话、凌乱的手脚架、账单AA制、记忆失序的曼德拉效应等离奇的镜头素材，乱炖成高级料理。这股魔力当然延续到

了第二季！仿佛从垃圾桶捞出各种材料，拼贴成一副充满奇想的Vlog诗篇，如果你觉得生活无聊，请一定看看John Wilson镜头下的纽约，最无聊的细节都让人着迷。

老友记 Friends

《老友记》是多少人最爱的美剧没有之一？随手打开一集就可以看得津津有味，时髦、幽默、永远相爱的六人行故事，每次重看都能收获新的细节和人生哲

理。今年2月，爱奇艺、优酷、腾讯视频和Bilibili宣布将上线《老友记》全十季！2月11日起晚8点上线《老友记》，并在每周五更新一整季。熟悉的快乐回来了！

| 展览 |



虎笑寅年——中日虎年迎春展

为迎接壬寅虎年暨中日邦交正常化50周年，上海博物馆联袂日本九州国立博物馆举办“虎笑寅年——中日虎年迎春展”。本次展览共展出10件文物（含线上展品），包括本馆甄选的6件精品文物，以及来自日本九州国立博物馆的4件交流文物。步入一楼大厅，能看到的

海博物馆馆藏的金代黄地黑彩雁衔芦苇纹虎枕、西汉鎏金虎镇与金代秋山玉饰，以及来自日本九州国立博物馆的19世纪青花虎竹图十二角形盘与青花虎竹纹大盘。展览于1月18日起免费对外开放，并持续至2022年2月27日。

陈英杰——虎年虎肆

虎年已至，栩栩如生，寓意着新的一年勇敢无畏。唐妮诗画廊·上海推出佛山90后画家陈英杰

| 书籍 |

草坪的复仇 理查德·布劳提根 著

六十多篇琐碎的人间观察，介于诗、随笔和小说之间微妙融合文体，来自美国垮掉派诗人理查德·布劳提根的又一本绝妙意象之浪。“她打开钱包，钱包就像一片秋天的小田野。在一棵老苹果树倒下的树枝旁，她找到了她的钥匙。”作

者擅用弹性极强的字句，写出私人又普遍的情感，令本书散发着铁锈、金属、咖啡、梨树的气味。布劳提根的书常被设计成口袋书，这一本也不例外。光滑轻盈的小开本恰到好处，可轻松装进大衣口袋，是适合随身携带的旅途解闷读本。

潮汐图 林棹 著

梁文道称其为一本期待已久的南方叙事，需要再三重读。在翻开本书前，你也许要先有一个心理准备：是否能共情一只巨蛙？19世纪的广州，一只巨蛙出现在珠江水上人家，岭南方言叙述也许令阅读产生了阻尼感，但随巨蛙视角的一场大迁移，语言的体积感从厚到

薄，行文越来越丝滑轻盈，“每一只动物都有名字，每一株植物都有肖像画。有诗赞美菌丝的绒花，有目光钻进蜗牛的涡旋。时常我像有预感似的，相信湾镇是一切结束的地方。我望着那只岸边苍鹭（它已经站了那么久），想知道河水是不是递给它同一种预言。”

熊在吗 许多人... 著

为春天去动物园预热一下吧！由“世界最美的书”获奖者朱赢椿和人气网红南京红山动物园园长沈志军共同打造的一本可爱书籍，等比例还原红山动物园熊馆前的“行为记录本”，采用了500+份游客留言：“小熊之间的打架属于玩耍行为，边打边长本

事！关系好才会打打闹闹，陌生的时候可不会。”、“两只小熊抱在一起打了几下，然后一前一后跑上了山，非常可爱。”连同饲养员日志大公开，一展熊的秘密生活，揭开更多饲养内幕。读完这本关于熊的日常之书，仿佛美好的春天提前到来。

费雪的美食词典 M.F.K.费雪 著

集结了欧美饮食文学传奇M.F.K.费雪的26个美食信条，按英文字母表的顺序，阐述与美食有关的词语，同时附上可口菜谱，有种看了便已学会的错觉和满足感。“我相信，罗宋汤是世上最好喝的汤之一。有些人喜欢喝热腾腾的罗宋汤，里面再加熟牛肉或卷心菜（单是卷心菜的切法就有无数种：大块，细丝，切成四份，或者一整颗

放进去……不一而足。）有些人喜欢冷着喝，加些冰镇的酸奶油，浇到冒着热气的、滚烫的土豆上。”虽是谈吃食，实际上对吃热爱且认真至极的人，对生活也有通透的观察体悟。“惬意的孤僻胜过有一搭没一搭的小聚。若是身边没有不发一言却与你心意相通的“那一位”陪伴，那我就做自己的最佳伴侣。”

工作、消费主义和新穷人 齐格蒙特·鲍曼 著

这本最早出版于1998年，只有167页的社科类小册子，值得每位打工仔一读。英国社会学家鲍曼颇具前瞻性的见解非常犀利——贫穷是被建构出来的且有利于经济发展；工作伦理在过去是为了增加劳动力，随着社会整体的变化，工作伦理发展为消费美学也

就是消费主义，缓解了“正常人”对穷人的道德压力；他解读“新穷人”——是有消费缺陷的、无法达到平均消费水平的人；甚至早早预言了：如今对大公司而言，进步首先意味着“裁员”，科技进步意味着用软件取代人。看到这里，是不是觉得社会学好像很有趣？大胆翻开它！

焦虑的人 弗雷德里克·巴克曼 著

别被这个贩卖焦虑的书名欺骗了，瑞典80后作家巴尔曼就是那种写得云山雾罩，后味温暖的作家。《一个欧维的男人决定去死》（后改编成电影）便是他的畅销书之一，本书同样是极好的电影剧本，讲述一个愚蠢的银行抢劫犯和一群正在看房的买家，从陌生人到彼此坦诚相待，故事情节披着悬疑

的外衣，却有着疗愈都市人的内核。“如果人们真的像他们在网上表现的那么开心，就不会把那么多该死的时间花在互联网上了，因为没有谁会在真正度过愉快的一天时，还能想着拿出半天的时间自拍。只要拥有足够的肥料，任何人都可以给生活营造虚假的光鲜氛围。”

