

“鬼吹灯”系列作者推新作 大热IP拍超级网剧

中国出版传媒商报讯 10月29日,悬疑盗墓题材开山之作“鬼吹灯”系列作者天下霸唱的最新盗墓小说《摸金符》在北京举办签约授权出版仪式,并同时启动了“《摸金符》超级网剧”的拍摄计划。《摸金符》由北京新华先锋文化传媒公司独家获得版权,并将联合鹿港互联影视(北京)有限公司打造成超级网剧。“鬼吹灯”系列一直是各界关注的焦点。此次超级网剧《摸金符》,将由原作者天下霸唱亲自参与编剧及联合指导,也是他本人首次深度参与鬼吹灯故事的影视作品创作。此外,曾出版过《唐山大地震》、《金陵十三钗》、《让子弹飞》等影视图书大IP的知名出版人王笑东担任出品人,曾一手打造过

《士兵突击》、《我的团长我的团》等众多荧屏扛鼎之作的金牌制作人吴毅担任制片,以及执导过《铁梨花》、《打狗棍》等热播剧的知名导演郭靖宇将担任监制,同时还有热门网剧《灵魂摆渡》编剧小吉祥天加盟。据悉,该超级网剧将聘用韩国顶级特效造型团队,而且会力邀阿凡达制作团队把关后期,力求制作精良。

出品方新华先锋为天下霸唱《摸金符》作品申请了专有商标,确保该网剧独家权利不受侵犯。同时《摸金符》的图书、游戏、电影、真人秀节目也都将陆续启动,围绕主角三人组盗墓故事的全新IP将全面开花,鬼吹灯故事阵容将更加精彩和丰富。现场,天下霸唱表示希望通过网剧、电影等多重形式拉动图书行业的繁荣。

(木尧)

相关链接

健身不能治病,却能预防百病。健身不但能提高身体素质,更能预防各种疾病。现在努力健身,以后少看医生。

健身不是整容,却胜过整容。健身让你瘦腰、细腿、瘦脸、翘臀,让你拥有丰满的胸肌,结实的肩膀和手臂,这是整容永远无法达到的。

健身不是社交工具,却能让你收获友谊甚至爱情。越长越大缺少真心朋友,但相同的兴趣爱好总能让人走得更近,仔细观察你会发现很多不可能有交集的人却因为健身走到了一起。

健身不是游戏,却是最好的娱乐方式。跑步的愉悦、力量训练的泵感、动感单车的活力、瑜伽的柔美、极限健身的帅气,这都是任何游戏无法代替的。

健身不是磨难,却能增强毅力。冬天起床跑步,一下班就冲去健身房,严格安排饮食,这些坚持一两天很容易,但是坚持一年试试。

以上这些话已经成为健身爱好者的圣经,而健身是会上瘾的,网络上称这些坚持天天健身的爱好者为运动瘾者,健身类图书也受到很多人的热捧,可以称之为“家中的私人教练”。

健身书超越健康书成热门

■中国出版传媒商报记者 徐满然

2014年,国务院发布《关于加快发展体育产业促进体育消费的若干意见》,明确提出了将“全民健身”上升为国家战略。在新一轮“全民健身”政策的呼吁下,一波又一波人涌入健身大潮,跑步、游泳、瑜伽、器械训练、广场舞……漂浮在这人民的健身海洋表面的,是一批又一批的健身书。

2015年健身热潮在网上更加风行,从反手摸肚脐到社交网站上的各种马甲线刷屏,健身近年已成为一种生活潮流。这一潮流的变化也体现在读者的阅读选择上,健身类图书受到更多青睐。在亚马逊近日发布的2015年1月至8月生活类图书排行榜中有9种健身类书进入榜单前100,且有2种进入前10,呈明显增长趋势。其中,《囚徒健身:用失传的技艺练就强大的生存实力》已连续三年进入生活类图书榜的前10,今年1月出版的《硬派健身》在该榜单中名列第6位。此外,跑步类书籍如《爱上跑步的13周》近年也一直受到读者关注。

大,空闲时间少。相比于国外,中国的健身方式显然更为“晚成”,且手段单一,方法不当还容易对自身造成损伤,如何科学而有效地进行运动就显得十分必要。

“健身需要科学指导,一旦你开始健身,自然而然就要去寻找科学教程,可以说凡是严肃对待健身这件事并打算锻炼的人,都会对这类书有需求”,近期推出两种新书《核心基础训练》、《德式无器械健身》的后浪出版公司策划编辑付志宏认为,当下出现这么多健身爱好者,反映的是人们对生活要求标准的提高和对健康的注意。“《德式无器械健身》、《核心基础运动》上市不久就有大量读者来询问专业知识,还要有视频资料的。在亚马逊平台我们看到读者对这两种书的评价很积极,特别是《核心基础运动》,有很多读者按照书中的方法练习,使困扰多年的腰背疼痛得到缓解。”

北京时代华文书局第二事业部总编辑柯霄表示,体育健身在国家的推动下,的确正在兴起一股热潮,随之而来的就是健身类的书籍也开始增多,如瑜伽和减肥两类书的销售比往年有所增长。

一种书的销售数量如何,选题角度至关重要。将健身类图书与中国文化或新技术融入其中,也许会有出奇制胜的效果。吴昊书坊图书策划工作室总

编辑瞿昌林指出,普通读者对于运动健身类图书更注重科学性和实用性,因此,身体图解、运动指南、科学健身计划等内容仍然是此类图书的焦点。

人民体育出版社副总编辑樊振杰表示,我国将举办2022年第24届冬季奥林匹克运动会,加上国内已经兴起滑雪的热潮,因此可以策划出版些滑雪类选题的图书。比如人民体育出版社正在出版的“科学健身指导丛书”目前已出版8册,包括针对各类人群的健身指南。



记者观察

身体美学一直是人类探索的范畴,在我国历史上也不断发生变化,如从唐代以胖为美到近代的骨感美。作家冯唐曾表示,肉体是很美的东西,美到不可妄言。现在最新潮的身体美学便是运动美或者说健身美,在朋友圈中随处可见的是晒肌肉、马甲线等等,健身减肥效果也成为朋友之间很好的谈资。

健身教材+运动APP:帮现代人追求“好身体”

中国人最早的“肌肉英雄”印象由于上世纪经典的好莱坞电影引进,《第一滴血》和《终结者》两个经典系列捧红了史泰龙和施瓦辛格,而这两个经典荧屏硬汉也被经典游戏魂斗罗借用为主角形象。畅销书《囚徒健身》是美国作者保罗·威德在最严酷的监狱中挖掘出的健身法,在英国也有一名囚徒作家查尔斯·萨尔瓦多(Charles·Salvador)的畅销书《Solitary Fitness》大受英国人的追捧,而其形象也被改变成电影《BRONSON》和网络游戏《英雄联盟》的角色布隆。近期随着漫威旗下英雄电影大批引入国内,美国队长等人的粉丝与日俱增,使不少影迷恋上健身。

诚如销量超过30万册畅销书《囚徒健身》的策划编辑王辉所说,高糖饮食和久坐不动的生活方式使得人们的身体质量迅速下降,人们需要肌肉来填补自己的羸弱,健身爱好者都有“英雄梦”,渴望拥有超强的身体,并且不服从主流和体制,再加上媒体对型男型女的大肆包装,从根本上唤醒了大众对肌肉和力量的深层向往。

记者作为一个运动健身爱好者体验了健身书里的训练方式,记者曾阅读《四周练出一身肌肉》(浙江科学技术出版社2012年版),并坚持书中的训练两个月,减肥增肌效果明显。该书对健康

问题直接下手,借着锻炼肌肉、减少脂肪等方法,辅以容易遵循的干净饮食法,快速达到精瘦强壮的境界。每个训练都配有分解动作的图文解释,初学者可以在一个小时内完成,大部分动作都只要30分钟。书中还有10组训练,每天只需花15分钟就能完成。美国堪萨斯大学研究者发现这些短时间的动作能提升入门者的力量,得到事半功倍的效果,让身体在一天中剩下的23小时45分钟之间燃烧更多的脂肪。

“我觉得有一种合适的健身教材,按照教程去锻炼,是每一个追求好身体的现代人都该有的意识”,坚持三年每天都去健身房流汗的史同学,最近买了本《硬派健身》,白天阅读,晚上训练,庆幸自己的身体有了科学指导。这是小史的第一本健身书,“它教我正确的健身饮食观,教我怎么做深蹲和卧推而不会受伤,怎样正确地增肌减肥,上面还有健康食谱供我参考”。

有多年私教经验的健身教练叶先生认为,健身类教材虽然能让健身初学者较容易上手,但是在健身房内进行器械训练的时候,还是最好能请私人教练进行指导,在做大重量练习时必须要有相关经验的健身爱好者或教练进行保护。在家中进行无器械练习时,健身教材是个很好的选择。

而在记者走访的健身房中,健身爱

好者不仅仅是男性,更多的女性也希望自己有个好身材。从事出版行业的张小姐是一个腹肌女,为了练出马甲线她每天坚持200个卷腹和仰卧起坐,她对记者谈到,健身不仅仅是男性的事情,现在已有更多的女性逐渐参与其中,而女性之间的小圈子也会谈论各种健身教材,从最早的瑜伽指导书到现在的腹肌训练教程,都是很好的“私人教练”,适合在家中使用。

与此同时,不断研发的诸如运动手环等可穿戴设备以及各种计算热量摄入的APP,让健身成为一种时髦且便于展现的生活方式。记者使用的健身APP“Keep-移动健身教练”,无器械编排各种训练计划,所有动作均配有视频,全程真人语音督导,自动同步进度、记组数。诸如此类的健身APP不胜枚举,如“乐动力”、“咕咚运动”、“7分钟锻炼Seven”、“肌肉练习”等。而北京科学技术出版社引进的《无器械健身》(You Are Your Own Gym),在原版美国已经开发同名健身APP,反响不错。

国内出版方在该领域只是浅尝辄止,健身类APP开发商多为书业外公司。两者如果能将各自的优势合作共赢,比如出版方将健身教程的内容优势与健身类APP的呈现方式相结合,其产品更能满足健身爱好者需求。(徐)

最潮的健身APP

跑步健身类APP可以是数字出版的一个方向,例如美国出版社Ballantine Books将旗下畅销书《无器械健身:用自身体重锻炼》(You Are Your Own Gym)开发成同名APP。国内出版方的数字出版物大多都是阅读相关品种,与其他领域的融合也许是下一方向。

阿迪达斯 miCoach

阿迪达斯miCoach就好比一个经常伴随在你身边的教练,每天都严格通过GPS追踪使用者的健身情况,并且能为使用者制定个性化的锻炼计划与内置联系模式,甚至这款APP还可以提醒用户究竟何时到了购买新鞋的时间。

运动日程表

该软件为用户提供超过300个肌肉练习的详细说明还有动画演示,对于爱健身的小伙伴来说是很好的“伴侣”,而且费用也并不多。付费版和免费版相比另外增加了1400多种肌肉练习的高清视频、身体指标跟踪还有其他更多的功能。

Zombies, Run!

Zombies Run是在美国很受欢迎的一款iOS健康及健身应用,这款程序把单调的跑步过程变身为躲避僵尸的游戏,让你迫于僵尸追赶的压力不停往前跑。

不久前Zombies Run程序开发商再度将第2季游戏推出,内含全新的任务、更新的地图并添加了新的互动项目。假如你讨厌单调的跑步,还可参加骑自行车、游泳等其它有趣的健身运动。假如你像我一样,需要通过让人感兴趣的游戏来让自己离开沙发出去运动,那就赶紧Zombies Run吧!

耐克训练营

就如Nike广告词那般,“just do it”,只要想运动,不管是短时间的快速灵活运动亦或

20世纪70年代以来,国内外的健身专家和学者就开始注意健身理论与方法的研究,取得了一些研究成果。先后出版了《群众体育学》、《科学健身》、《健身教育教程》、《体育健身学》、《体育健身原理与方法》、《运动与健身》等教材或专著,诸多出版社在前者的基础上进行了一些拓展和探索,其主要内容包含以下几个方面:人们的健身理念和健身运动对人体功效;科学健身的理论基础;健身锻炼的手段与方法;健身锻炼的个性化方案。

据悉,目前全国许多体育院校都将《健身原理与方法》(中国地质大学出版社2010年版)等书作为专业理论课教材,设置到专业体育院校中的社会体育、休闲体育和健身健美等专业和方向的人才培养方案的课程体系之中。据调查,北京体育大学、武汉体育学院、上海体育学院、首都体育学院、西安体育学院、山西大学体育学院、江汉大学体育学院等院校的相关专业都开设了《健身原理与方法》课程。

不仅如此,现在全国许多高校还开设了《健身原理与方法》的公共选修课,以满足学生对健身教育的需求。为了满足上述专业教学的需要,促进健身原理与方法的研究,更好地指导人们的日常健身锻炼,《健身原理与方法》教材被引入高校内。

据了解,相关教材在编写过程中秉承全面、基础、精练、实用的编写原则,其特点主要体现在以下几个方面。

全面性。健身原理涉及到生理学、心理学、运动学、行为学、社会学等相关学科和课程的基础,在教材编写中不仅注重学生相关专业知识的提炼和综合,尽量避免与其他课程知识的简单重复,而且对影响健身的各相关因素进行充分的归纳和整理,保证教材内容体系的系统性。

先进性。科学合理的健身锻炼是提高健康水平最有效的手段。为此,相关教材力求在内容上反映各学科最新的研究成果和健身实践中最好的实践经验。主要内容包括健身新理念、健身的科学基础、健身原则、健身方法与手段、健身效果评价、科学营养与健身、健身环境与装备、健身分类指导等。

实践性。优化教材内容体系结构,注重学生的认知规律,保证教材从理论到实践,从普遍规律到个性化案例的层次推进;既考虑专业人才培养的规格要求,又充分考虑体育专业学生的特点和健身锻炼者的需求,具有科学性与通俗性相统一的特点。既便于教师的教学,同时也便于学生和健身爱好者自学。(酒歌)

最潮的健身APP

跑步健身类APP可以是数字出版的一个方向,例如美国出版社Ballantine Books将旗下畅销书《无器械健身:用自身体重锻炼》(You Are Your Own Gym)开发成同名APP。国内出版方的数字出版物大多都是阅读相关品种,与其他领域的融合也许是下一方向。

阿迪达斯 miCoach

阿迪达斯miCoach就好比一个经常伴随在你身边的教练,每天都严格通过GPS追踪使用者的健身情况,并且能为使用者制定个性化的锻炼计划与内置联系模式,甚至这款APP还可以提醒用户究竟何时到了购买新鞋的时间。

FatSecret Calorie Counter

FatSecret Calorie Counter是一款帮助你找到所需要的食物卡路里数据与营养成分的简单工具。当用户在进食时,不妨通过这款应用程序随时随地计算每顿饭摄入了多少卡路里、脂肪与碳水化合物等营养成分。只要将名称输入或扫描食品包装上的二维码,就能马上获得食物热量信息。

用自身体重锻炼

用自身体重锻炼(You Are Your Own Gym)的应用程序,可以指导用户在任何时间、环境、条件下随时锻炼。除了同名畅销书内容外,该APP还内置了很多免费视频,教给用户具体的锻炼方法。

7分钟锻炼Seven

无需锻炼设备,每天只需几分钟时间。该APP如同一款真实游戏一样,趣味成就和奖励不断鼓励使用者。就像视频游戏,Seven开始有三颗心。跳过一天即失去一颗心,一个月错过3次锻炼,进度将重置为零,即Game Over了。随着进度解锁从新手到运动员的许多成就,可以赢得奖励和健康相关的赠品。(逍遥)

健身教材成体育高校标配 进入综合性高校公选课