

西安短剧里的“路人甲”： 在热爱里打拼

他们不是镜头里的主角，却是短剧里不可或缺的支撑。如今，西安短剧拍摄热潮持续高涨，从鄠邑到高陵、从高新到未央，各大影视基地几乎日日都有剧组入驻。产业风口下，大批怀揣影视梦的年轻人踏入片场，在光影流转间追逐属于自己的光芒。



群演准备进场拍摄。

10小时100元，在镜头下靠近梦想

今年10月底，记者通过社交平台联系上一名“群众演员招募者”，象征性付费后加入5个短剧群。每个群有三四百人左右，每天会发布数十条拍摄通告，清晰标注角色类型、拍摄地点、时间等，从报名到拍摄的流程已相当成熟。在召集群演时，微信群里就已经公布了100元10小时的基础酬劳，如果超时每小时有10元的补助。

群公告显示，群演工作模式类似“网约车接单”，接与不接全凭个人意愿。群头会提醒新人：想长期逐条，需备齐稳定服装、保证充裕时间；若想向特约演员进阶，则需提升形象和表演能力。剧组通常不提供服装，大家需自备符合角色要求的服饰，报名、筛选、拍摄、结算各环节均有明确流程，通告发布与人员流

转已形成标准化机制。

11月4日14时，记者以群演身份来到西安航天城某短剧拍摄现场。当天拍摄的是一场室内麻将馆戏，20多名群众演员陆续签到、换装、补妆。女性多穿裙装、踩着高跟鞋，男性则统一身着白衬衫配西裤。群头忙着叮嘱大家手机静音、入场后不随意走动，还特别提醒不能拍照或录视频；开拍前，所有人需签署“保密协议”。另一边，摄影师反复调试灯光，导演手持对讲机巡查机位，整个现场紧凑且有序。

“我们不知道剧情，也不知道拍摄到几点，甚至要拍几场戏都不清楚。”人行四个月的小杨说，这就是他逐梦的“常态”——时间得跟着剧组走。运气好的话，一个小时就能结束拍摄，还能赶去接另一部戏，多

攒点表演经验。至今，他已拍过二十多部短剧，“我的气质适合演小混混、保安，有时候还能接上带台词的‘群特’角色，离梦想又近了一点。”拍摄间隙，大家会聊起跑组经历：有人从夏天入行，已拍了七八十部短剧；有人是第一次来，还在琢磨怎么走位才不出错，眼神里满是认真。

将近17时，终于到了上场的时间，群头带着大家入场，并再次叮嘱表演细节。“晚饭剧组会提供盒饭，不用自己操心，现在西安短剧市场越来越规范，薪水和待遇都很透明。”王丽当天穿了一件黑色裙子，脚上踩的是剧组准备的高跟鞋，即便只是“背景板”，她也收拾得一丝不苟。等到22时40分收工时，她说，这样的拍摄时长是常态，为了梦想，值得。

片场，她发现人行门槛高了不少：“现在不仅要长得好看，还得会化妆，形象不过关的话，连报名群都进不去，只能自己多练化妆、多琢磨穿搭。”她翻着手机，屏幕上几十个短剧群不停闪烁着新消息，“几百人抢20个名额，早就成了常态，能选上就格外珍惜。”

“那时候我还和现在的女主角一起演过群众，没想到现在人家都当上女主了。”王丽笑着说，语气里没有羡慕，只有坦然，“我本来就没指望靠群演一步登天，不过待在片场，能看其他演员走位、听导演讲戏，就算只是个背景板，也能学到点东西，慢慢靠近梦想就好。”

11月4日23时，王丽卸完妆换好外套，准备赶最后一班地铁回家，“我们都知道自己只是镜头里的路人甲，但每个‘甲’都有自己的名字、自己的热爱。这份工作对我来说，不光是为了挣钱，更是一点点实现梦想的过程。”

文/图 本报记者 朱娜娜

机会比以前多，但竞争也越来越激烈

“现在连群演都要卷颜值了。”候场时，小杨笑着说。当天的通告里明确要求“形象清爽、气质阳光”，上百人抢20个名额，“以前基本是零门槛，只要肯等、守规矩就行，现在不光要拼身高，还得拼颜值，想留下来得更努力。”

另一位群演小李补充道：“我之前连跑五个组都没被选上，最后还是靠朋友帮忙才进的组，每次被拒都告诉自己，再试一次就好。”

群演王刚刚拍完两天戏，只睡了四个小时，就又赶来拍这场夜戏。他接的是“小特”角色——出境不到一分钟，带有简单动作的小角色，酬劳是200元，“能有动作戏已经很满足了，比单纯站背景板有收获。”

“为了多接几个通告、多学些东西，少睡点觉不算什么。”他边啃面边说，话音刚落，就被工作人员叫去补拍镜头，“多来几次片场，说不定导演就能记住我，下次有带台词的角色，就能分给我了。”至今，他已拍过七八部短剧，从古装戏到现代戏，从路人到店员，几乎没歇过，每一次都认真对待。

“这几年西安的剧组确实多，机会也比以前多，但竞争也越来越激烈了。”王刚说，“以前同样的角色能给到150元，现在可能只给100元，酬劳少了，但追梦的心没变。”

王丽的感触更深。三年前行情好，日结工资常在150元以上，要是拍夜戏，酬劳还能翻倍。如今重返

定的劳动关系、持续下行的酬劳，以及越来越激烈的竞争，仍是这些“追光人”要面对的考验。

“很多外地人都会来西安拍短剧，因为这里剧组多，而且像我们这样的群众演员，配合度都很高，大家都是为了同一个方向努力。”有业内人士如是说。

一座短剧之都，一群炽热追光人

数据显示，2024年以来，西安已成为全国短剧拍摄最活跃的城市之一。一些影视拍摄基地几乎天天都有剧组进场，最多的时候，有超过20部作品同时拍摄。

短剧热为西安注入了新活力，也让更多普通人有机会靠近镜头、触摸影视梦想。但热潮背后，不稳

“时令节气与健康陕西”发布会干货满满 冬季进补要分清体质

11月5日，陕西省卫生健康委、陕西省中医药管理局、陕西省疾病预防控制中心联合举办“时令节气与健康陕西”发布会。陕西省人民医院神经内三科主任医师李锐、陕西省疾病预防控制中心主任医师邱琳、陕西省中医医院脾胃病二科主任医师闻新丽、西安交通大学第一附属医院老年内分泌代谢科主任医师崔巍围绕立冬时节养生保健、传染病防护等问题回答了记者提问。

冬季进补须分清体质

每年冬季都是流感高发季，如何区分流感和普通感冒？邱琳说，流感和普通感冒症状上相似，但在病原体、临床表现和危害程度上存在明显差异。流感是由流感病毒引起的，普通感冒主要是由鼻病毒、偏肺病毒等非流感病毒引起的。

患了流感科学应对至关重要，尤其是老人、儿童以及有慢性基础疾病的人群。要及早就医，合理用药。流感有特效抗病毒药物，应在症状出现48小时内遵医嘱尽早使用。要做好隔离与防护，减少与家人密切接触，居室要定期开窗通风。主动接种疫苗，预防流感最经济有效的手段是每年接种流感疫苗。

对于冬季进补，闻新丽说，冬季进补是传统养生，“补”不是简单地吃最贵、最好的东西，而是“对症下药”。中医讲究“虚则补之”，但也要分清体质，否则不仅无效，反而会“火上浇油”或“雪上加霜”。

闻新丽提醒大家，如果不虚而补，或体内有实邪，如口干口苦，舌苔厚腻的痰湿型人或口唇发青、舌质紫暗有瘀斑的瘀血型人盲目进补，会导致原有症状加重。如果自己还是不能准确地分清体质类型，可以到中医医疗机构请医生把脉。进补前可先调理脾胃，用山药、茯苓、山楂等煮粥，增强脾胃运化能力。老人、儿童、孕妇等特殊

人群进补各有侧重，需要在医生指导下进行。陕北寒冷干燥，可适当多吃羊肉、葱姜温补；陕南冬季湿冷，进补时可加入一些祛湿的食材，如薏米、白扁豆煮粥。

对于阿尔茨海默病的判断和预防，李锐说，阿尔茨海默病是老年人最常见的认知障碍疾病。可以从四点判断：对近期发生的事经常忘记，经过提示也记不起来，反复询问刚刚已经告诉了答案的事情；原来会做的事情现在做起来有困难；语言表达障碍，话到嘴边想不起来词，经常用“那个东西、那个人”来描述具体的物品和人；性格和情绪改变，无缘无故变得多疑、容易发脾气。如果上述一种或几种症状每天都出现，就应高度警惕，及时就医。

早防早治是应对阿尔茨海默病的科学方法，可以显著减少和延缓阿尔茨海默病的发生和发展。早防的有效措施包括健康的生活方式，如低盐低脂多样化饮食、少吃深加工食物，每天进行适量的运动，多与家人、朋友和外界沟通，培养音乐、书法等兴趣爱好。血压血糖血脂异常也会引起认知障碍疾病的发生，有这类疾病的老人要按照医嘱服药、随访检查。早治主要是细心观察老人出现的早期症状苗头、积极就医，得到专业帮助，用科学手段延缓疾病进程。

吃面食要控总量改习惯

崔巍结合陕西人爱吃面食的特点，从控总量、调结构、改习惯多方面提出建议。他说，主食摄入可以用“拳头法”来直观衡量每一餐主食量，控制在“一个拳头”大小，避免大碗面、大份馍。要减少高热量高能量食物的摄入，如油条、油饼等油炸食品，以及奶油蛋糕、甜点等糖油混合食物。喝豆浆或咖啡时，尽量少加糖、不加奶精，避免变成身体代谢负担。

增加饱腹感强、能量偏低的食物比例。在减少精制主食的同时，应多搭配低能量、高纤维的食物，帮助控制总热量。比如每餐保证“两个拳头”的蔬菜，尤其是绿叶菜等深色蔬菜，既能占胃容量、增强饱腹感，又能延缓血糖上升。还可以适量增加全谷物和优质蛋白，把部分白面条、白馒头换成荞麦面、杂粮馍，用豆腐、鸡蛋、清蒸鱼、

瘦牛肉等替代部分主食中的能量占比，做到有饭有菜有肉，营养均衡。

科学安排进餐时间和顺序，养成良好饮食习惯。提倡早餐吃好、午餐吃饱、晚餐吃少原则。

调整饮食结构，比如关中地区可以将主食中的白面替换为荞麦、燕麦、玉米面等杂粮；陕北地区在控制羊肉、牛肉等摄入总量的基础上，可以用鸡肉、鱼肉等代替；陕南地区可以在蒸白米饭中增加玉米、小米或者土豆等，同时选择魔芋、蔬菜等低热量的菜品。最后提醒大家，保持清淡口味很重要。像油泼面、肉夹馍虽美味，但油盐易超标，建议在家制作时少泼半勺油、少放一点盐。外出就餐主动要求少油少盐。口味淡下来，不仅有利于控制体重，也能降低高血压等慢性病风险。

本报记者 张维