

休闲时代

“原年人”的花样过节手册



音乐在 年味儿浓

本报实习记者 尚琳琳

“就地过年怎样过?”随着网友们发出疑问,下面的回复也五花八门:“点开这个,你可以进入福建连城文化馆开展的‘南宋宫灯’制作流程‘云课堂’,在线了解这项历史文化和工艺流程。”“关注下哈尔滨话剧院官方微信,2月5日至17日的每周五、六及大年初三、初六,可以线上看话剧《良宵》。”

近来,各地丰富的线上文化活动纷纷亮相,现场听音乐会、看演出等形式多样的选择,让原地过年多了音乐的味道。

“往常北京人就有大年初一来音乐堂看演出的习惯,今年留京过年的人更多,我们也因此准备了多种形式的演出。”北京中山公园音乐堂演出负责人祝晶介绍说,从大年初一至初四及正月十五,北京中山音乐堂将开展“牛转乾坤,喜气满堂——2021北京新春演出季”,上演5场异彩纷呈的戏曲、音乐诗朗诵和民乐主题的演出,为留京过年的人们提供一场听觉盛宴。

“大年初一的京剧,已经连续12年为京城戏迷朋友们献上传统经典京剧唱段。此次由北京京剧院‘四大头牌’——程派青衣迟小秋、杨派老生杜镇杰、梅派青衣张慧芳、梅派第三代传承人男旦胡文阁领衔,演出以京剧曲牌《夜深沉》《迎春曲》拉开帷幕。大年初二的京剧评剧‘三演’是在京评‘双演’的基础上创新而来的新形式,十分值得期待。即京剧、评剧、河北梆子三大剧种联唱,既植根于传统,又令戏迷们耳目一新,能够在新春佳节之际过足戏瘾。”祝晶说,今年是疫情防控常态化下的第一个春节,中山音乐堂将严格按照疫情防控要求,实名购票、无接触取票、每场上座率不超过75%。

此外,中山音乐堂还考虑到年轻人的需求,以及新春佳节与情人节的完美重合,大年初三的演出将以朗诵、声乐和演奏的形式呈现爱与浪漫的节日氛围。大年初四的民乐名家新春音乐会以及正月十五的“全家福——中国民乐金曲新春音乐会”,也都挑选了节日气氛热烈、深受听众喜爱、耳熟能详的经典民乐作品。既有用音乐展现大江南北大好山河的曲目,又有诸如《连年有余》《全家福》《大寨红花遍地开》等具有很强的趣味性和浓郁地方特色的曲目。

总之,各种丰富的文娱活动、发放的爱心补贴,让“就地过年”的人们在工作地也能感受到浓浓的年味儿。

“此次演出还有新春套票优惠,大家可以携朋唤友,共享新年乐章。”祝晶说,家虽远,情意长,音乐在,年味儿浓,看一场新春演出,奏响新年的前进号角,就地过年也将别有风味。

春节开箱大赏 你的冰箱满了吗?

本报记者 徐金玉

“今年选择就地过年,爷爷奶奶已经寄了3次老家的腊货过来。这次寄来的,还有我之前随口提的根子糖。爷爷问我:根子糖收到了吗,我怕寄来融掉,但你喜欢吃,还是寄了。糖真的化了,我的心也跟着化了。”

“老家寄来了白菜和年糕,桂花是妈妈亲手采的,忽然想起了秋天楼下掉落一地的桂花,做成的年糕该多香啊,总觉得妈妈种的白菜也比外面买得实在。”

“专门买了个新冰箱,用来囤老家寄来的东西。这个年可以好好过了,吃饱吃好才有安全感,整个春节值班都可以。”

“老家的酸菜,下锅就是香!”

春节将至,在微博、抖音等App,不少网友晒出了家人“千里寄年货”的照片和视频,眼前似乎开启了一场开箱大赏:弯月一般的串串腊肉,11斤重的圆滚滚的大白菜,十余种样式的山东大馒头……天南地北的风味,散发着烟火气和幸福感。不过,这还只是寻常操作,有不少硬核年货令人大开眼界。

上海的山东女孩收到了家人寄来的一整头羊;有的提前回乡看父母时,后备箱被放了一头300多斤重的活猪;还有的收到了妈妈寄来的四包

种子,从泡种到施肥全流程作业,自力更生……

有网友笑着感慨:“父母的爱有时候就是这么直接,只有你想不到,没有他们寄不到!”年味儿似乎也随着一件件包裹、一份份家乡特产的传递,扑鼻而来。

1月底,中共中央办公厅、国务院办公厅印发《关于做好人民群众就地过年服务保障工作的通知》,要求疫情高风险地区群众均就地过年、中风险地区群众原则上就地过年、低风险地区倡导群众就地过年,非必要不出行;机关、事业单位和国有企业人员要带头就地过年,引导外地农民工、尚未离校的师生就地过年。一个网络新词因此应运而生:这些响应政府号召、就地过年的人被称为“原年人”。据交通运输部新闻发言人1月28日表示,预计2021年全国春运期间发送旅客17亿人次左右,日均4000万人次,比2019年疫情前下降四成多。

“我也是‘原年人’中的一员。往年这个时候,我已早早买好机票,心已经飞回家了。”在上海工作的湘西妹子阿蓉说,“我们很理解倡导就地过年的政策,人员流动少了,也能降低病毒感染风险。所以,我们响应号召,计划等开春放年假了,再错峰

回家团圆。今年也是我和爱人结婚后度过的第一个新年,希望‘小家’作点牺牲,为‘大家’作点贡献。”阿蓉说。不过决定归决定,她心里多少还是有些失落。

“没想到,过了才三四天,我们就收到了双方父母寄来的年货。熏豆腐、辣妹儿(包谷酸)、酸菜、腊肉、鱼干儿,全是我最喜欢的,冰箱瞬间满了,我的心也跟着满了。”在阿蓉眼里,家人的远程“投喂”,和以往相比,只是换了种方式,从往年塞得满满的行李箱,到今年沉甸甸的快递包裹,距离没有稀释浓浓的亲情,年味儿也能就地安放。

“就地过年,也引发了我对生活的更多反思。原来,以往看似稀松平常的过年光景,竟是那么珍贵和温暖,一场未能团圆的春节,更能感受到家人对我们的关爱。怕吃不饱、怕穿不暖、怕不会做,快递里包裹着家人平日不善言说的爱意。”作为事业单位员工,李若今年也是带头就地过年。“我也给家里邮寄了不少年货:直播里采购了爸爸最爱吃的酥糖,妈妈爱喝的白茶、绿茶等,还有给亲戚家的小孩买的零食等。最近网络有一句流行语:爱是双向的奔跑,真是再恰当不过。所以,这个春节,真的并不孤单。”

书店不打烊

本报实习记者 吴可莹

年味儿不只有美食和烟火,更有诗和远方。写春联、贴福字、诵诗词、猜灯谜……当这些庆祝春节的传统活动与装潢现代的书店结合在一起,会碰撞出怎样的火花呢?春节将至,面对就地过年的新情况,书店等文化消费场所营造了切题的文化氛围,成为了许多人欢度假日的主要选择。

新华文轩书店作为全国范围内具有多家连锁的书店,过年期间策划了多项主题活动,满足读者的文化需要。除了上述的线下社群贺新春活动外,文轩书店还在线上开启了“新年优惠购”“新春福袋”等促销来吸引读者:5000种精选图书作为过年串门送礼、囤货必备;除夕到初六每晚8点准时抢“新春七天乐购书券”;小程序售书、外卖配送半小时送达……这些新颖的形式为读者阅读提供了更多选择,是一份独一无二的春节好礼。

“随着全民阅读的推广和实体书店的发展,加上今年‘就地过年’的号召,春节来书店的消费者应该不会少。因此,我们书店春节期间将正常营业,员工也全员在岗。我们为读者准备了购书福利折扣,上新了极具新年元素的书籍,与文创公司进行合作

推出了如春联礼盒、主题红包、台历等文化产品,欢迎在京过年的消费者来阅读和购买。”北京亦庄宝生活广场西西弗书店的店长朱洁介绍到,西西弗书店已经加购了多种防疫物资,将严格落实防疫措施,并加大消毒力度及频率,让群众能够安心读书,安全迎接春节的到来。

言几又书店则是延续了平日的“静读一小时”活动。书店会员在周四晚上到店阅读指定书籍1个小时以上,便可免费获得该书并增加相应积分,以换取优惠券或文创产品。参与此活动长达1年多的读者吴先生表示,他在数十次静读活动中获得了《熊镇》《因为这是你的人生》《太古和其他的时间》等多种不同类型的书籍,还在微信群里认识了志同道合的书友。对于春节期间活动的正常进行,吴先生十分满意:“今年过年虽然不能出远门游玩了,但是书店为我们提供了补充‘精神食粮’的栖息之地。借此机会,我准备在这个假期多去书店坐坐,多读一些书。”

在书店过年,品味别样的温情与喜乐。“不打烊”的书店以“强防疫”的方式推出各具特色的阅读盛宴,与读者们共享春节的热闹和诗意,从而陪伴人们度过一个充实的“书香年”。

立春养生与食疗

王宜

历经艰险,终于迎来了久违的春天,2021年2月3日是二十四节气中的立春,“立,住,始也”,立春象征着春天的开始。

在中国古代称立春为“春节”,但此“春节”并非现代所指的春节。立春作为节气是指农历天干地支纪年里每年的第一天,是每年干支进入下一年干支的一天,也被视为是一年的开始。

春天是生机盎然的季节,春之旋律是“生”,养生饮食应该顺势而为。

生发养阳勿受寒

春为四时之首,万象更新之始,正如《黄帝内经》里所说:“春三月,此谓发陈。天地俱生,万物以荣。”意思是,当春归大地之时,冰雪已经消融,自然界阳气开始升发,万物复苏,柳丝吐绿,世界上的万事万物都出现欣欣向荣的景象,“人与大地相应”,此时人体之阳气也顺应自然,向上向外疏发。因此,春季养生必须掌握春令之阳气升发舒畅的特点,注意保卫体内的阳气,使之不断充沛,逐渐旺盛起来,凡有耗伤阳气及阻碍阳气的情况皆应避免,这个养生原则应具体贯穿到饮食、运动、起居、防病、精神等各个方面去。

立春时节多在阳历2月4日左右,此时气温尚寒,尤其北方地区仍为冰天雪地,故此立春节气初期养生仍以防寒保暖、慎减衣物、防止阳气外泄为宜,正所谓是“春捂秋冻”;立春之后气温逐渐转暖,人体气血从内向外走,毛孔腠理逐渐开放。立春后乍暖还寒气温不稳定,变化无常,倒春寒时常来袭,一旦遭遇寒冷袭击,毛孔会自动闭合,体内阳气得不到发散,容易产生“阳气郁”的现象,出现咽喉干痛、嘴唇干裂、大便干燥、食欲

不振等上火症状。因此,此时养生需顺应天地之阴阳之气,固摄肾阳,使阳气得以宣达。

养肝平肝不使过

立春之后阳气生发,风自东南方而来,春气通于肝,外风易引发内风,致肝阳上亢,再加上人体血液运行受气候影响,会引发血压的大幅度波动,所以平肝是立春养生之关键。

中医认为,人卧血归于肝。肝脏管理人体气血的分配,人在平卧的时候,血液会流到肝内,使肝气充足调达,心脑供血充足。因此立春时节顺应季节的昼夜变化,调整作息,夜卧早起,保证充足的睡眠,以睡养肝。

养阳补肺省酸增甘

春季风大气候干燥,且变化频繁,天气阴晴不定,我们的身体易受温燥之邪侵犯。宜吃豆芽、韭菜、香椿等有助生发的食物,以免燥伤津液而伤阳。

春季应肝,五味入五脏,酸味入肝,具有收敛的作用,不利于阳气的生发和肝气的疏泄,所以立春以后要省酸而增甘,如粳米、牛肉、枣等。

“咬春”应节气

“一年之计在于春”,“咬春”是对一年伊始的美好祝福。立春日吃春饼称为“咬春”。中国民间在立春这一天除了吃春饼,还要吃一些春天的新鲜蔬菜,如豆芽、萝卜,既为防病,又有迎接新春的意味。又因为萝卜味辣,取古人“咬得草根断,则百事可做”之意,还包含了人们对美好生活的期待和新福,纳福祈年驱邪攘灾,除旧布新天人合一。

(作者系全国政协委员、中国中医科学院广安门医院食疗营养部主任)

闲闻趣事

福建省政协全会热议全域旅游发展 全面打响“全福游、有全福”品牌效应

本报讯(记者 王惠兵)“当前,受疫情影响,仍有不少景区景点处于旅游‘淡季’。在此形势下,我们除了要顺应疫情带来的新变化,持续扩大‘全福游、有全福’旅游品牌效应,还要积极调整思路、转变方式,搭建线上线下一体化数字化平台,推动‘文旅融合’和‘全域旅游’高质量发展。”

福建是全国唯一以“福”字命名的省份,“福”字也成为福建旅游业发展的亮丽风景。1月23日,在福建省政协十二届四次全会联组讨论会上,肖文华委员的一席话引发了农业、文艺、特邀等界别政协委员的热议。

“全福游”就是发展全域旅游。在陈扬标委员看来,把握后疫情时代全域旅游新动向,既要抓供给,也要抓需求。他建议,积极发展“旅游+研学康养”新业态,出台更有激励性的人间旅游奖励政策,拓展入境旅游客源市场,加快区域旅游资源整合与联合营销,联手开发“一

程多站”的产品,培育省级旅游龙头企业。

“有全福”就是坚持文旅融合。石建平委员坦言,文化是旅游的魂魄,旅游是文化的载体。建议加强部门和设区市联动,齐抓共管、共同培育文化优势产业、旅游主导产业,在进一步打造武夷山世界级旅游景区、厦门旅游休闲城市、平潭国际旅游岛等一批文旅休闲街区的同时,全面策划推动一批文旅产业新项目,培育出文旅融合新产品新业态。

“希望探索打造一批以工艺美术城为特色的高速公路景点式服务区,推动文化和旅游融合发展。”“建议加强茶旅文化与戏剧文化的融合,努力打造更多具有福建人文特色的网红文化景点。”“要支持省会福州夜间经济生活圈发展,加大对夜间旅游演艺业态的扶持力度,大力发展体验式消费、支持民间艺人街头技艺展示和非物质文化遗产街头普及,深入挖掘城市文化故事。”……说一千道一万,旅游发展永远在路上。

图片新闻



星河梦影

重庆市渝北区某商圈内,一场“梦幻星河”灯光秀喜迎新春。上万颗璀璨“星云灯”和街边霓虹招牌交相辉映,营造出美轮美奂的星空梦境画面。 本报记者 凌云 摄

