

见青心

开栏语: 今年“文化和自然遗产日”的主题是“连接现代生活 绽放迷人光彩”, 为关注青年人在现代非遗传承中贡献的新想法新理念。本期开设《“遗”见“青”心》栏目, 关注年轻人在非遗中的传承故事。

苗画传承 青春创意“绘”

本报记者 刘圆圆

自然和文化遗产日刚过不久, 6月16日, 湖南省吉首市通过湘西非遗与旅游牵手打造的“湘西不夜城”文旅项目也正式上马。在国家级非物质文化遗产项目苗画的展台上, 各式各样的非遗衍生产品吸引了不少观众, 而新一代传承人梁金翠忙着为大家一一介绍, 一天下来饭也没顾上吃。但她却欣慰地说: “看到自己创意的苗画产品被认可, 很受鼓舞, 看来这条路对了。”

当青春遇上非遗, 当传统碰上新潮, 苗画在这个青年传承人手中, 正在“绘”出新火花。



梁金翠教小朋友画苗画

耳濡目染的苗画印象

在“湘西不夜城”忙碌的梁金翠正是苗画国家级传承人梁德颂的次女, 在梁氏苗画家族传承的使命感一路成长, 如今33岁的她已成为湖南省保靖县非物质文化遗产代表性传承人, 是名副其实的“二代”。

虽然出生在苗画世家, 但梁金翠坦言, 在她小时候, 苗画已不那么时兴。“我那时对苗画的记忆, 还仅仅停留在拿着父亲画的苗画小样招来同学羡慕的小满足上。”此外, 就是在家中了, 父亲经年累月对苗画的坚持, 他所创作的一幅幅绚丽的苗画作品, 成为她儿时深刻的记忆。

随着梁金翠慢慢长大, 她对苗画的认知也越来越深刻。“记得上高中时, 国家逐渐重视非遗的传承, 县里也邀请父亲做一些苗画的展示。从那时起苗画的地位慢慢提高了。”

祖父和父亲在苗画上深厚的造诣, 不知不觉中感染着梁金翠。从小就喜欢画画的她, 也在父亲的悉心教学下逐步掌握了苗画的艺术精髓。随着对苗画了解的深入, 她也越觉得其中充满魅力。

梁金翠告诉记者, 苗画作为湘西苗族文化的代表之一, 始于清朝末年, 最初是作为苗族姑娘刺绣图样的形式出

现, 后来几经加工沉淀, 逐渐发展成为一种独立的画种。“苗族没有独立的文字, 其民族文化的信息, 除了通过口口相传外, 就只有通过苗画等其他图案化语言表达出来。因此, 苗画这种画在纸上、布上, 挂在任何一个需要的位置上的图案样式, 也成为了苗族文化最形象的历史读本。”

为了深入锤炼画技, 梁金翠就读了湖南设计美术学院, 毕业后在父亲的带领下钻研苗画技艺的同时, 还致力于让苗画重新为世人所知。

融入生活 才能更好地传承

既然接起了梁氏家族传承的接力棒, 梁金翠也暗下决心, 传承传统的精华, 更要不断探索如何让古老的非遗技艺, 焕发新的活力。

“传统的苗画, 花花绿绿, 色彩比较鲜艳, 年轻人可能会觉得有点土气。”所以梁金翠就思考, 如何在不会失传统技艺的前提下, 让苗画更符合年轻人的审美。

在学习和成长的道路上, 梁金翠采用写实与抽象、夸张与变形、自由与严谨相结合的表现手法, 再融入自己的思想感情, 使苗画既古朴原始又热情奔放, 富于浪漫风格。体现出古典艺术与现代艺术审美追求的高度统一, 形成了

独特生存环境下的苗族文化符号。

“如果只拘泥于展示的功用, 那传承的力度非常有限。”梁金翠说, 曾经有一段时间, 不要说外地人, 即便是当地的年轻人, 对苗画都知之甚少。

“于是我在保留传统纹样的基础上, 不断尝试用新的技术手段、在新的载体上呈现, 做一些能被大众接受的苗画衍生品。”梁金翠说, 在做苗画衍生产品的过程中, 我考虑比较多的是如何将颜色复杂鲜亮的苗画衍生品做得独特又很潮。“我希望大家看到它时能有种惊为天人的感觉。”

目前, 梁金翠尝试的苗画衍生品包括了包、手机壳、水杯、团扇、装饰灯等十几种品类。“其中, 手机壳、团扇都是比较受欢迎的品类。”梁金翠说。

正是将苗画与市场需求结合的这一举措, 大大改进了苗画的发展状况, 使得苗画重新回到湘西阿妹和阿哥的生活中, 既传承了祖辈手艺, 又留住了苗家人的古老记忆。

梁金翠表示, 虽然她做的还不是很完美, 但是她希望通过自己的尝试, 吸引一部分有想法的、有能力的年轻人一起参与, 最终会做出更好、更容易被大众生活所接受的产品。

为青年传承人搭平台

梁金翠和父亲多年苦心孤诣研究和创

新, 让曾一度面临失传危机的苗画终于得以重焕生机。她认为苗画传承必须要有年轻的力量, 不能让苗画在她这一代人身上止步, 也不能让祖辈、父辈的心血付之流水。

“比较现实的问题是, 年轻的传承人还是很难寻觅。我们要找的人首先要有一定的绘画基础, 其次要能坐得住, 真正沉下心潜心研究。”为了更好地将苗画传承下去, 梁金翠在当地的优惠政策下, 和父亲在乾州古城里找到一家门面, 成立了“梁氏苗画”画舫, 将之打造成传承苗族特色文化的窗口。随后她又和父亲成立了梁氏苗画艺术有限责任公司, 建立起苗画传习基地, 招收苗画传承人。“现在苗画的传承不仅是技艺, 还要深挖技艺背后的文化故事。”梁金翠说。

如今, 梁金翠和父亲还经常接待游学团队, 定期将苗画带进校园, 她希望能通过各种方式的宣传, 让更多的青年朋友加入到苗画传承与发展事业中来。

“我认为苗画真正的传承不仅仅是从祖父传到父亲, 再从父亲传到我, 家传渠道总是太狭窄。”梁金翠说, 让苗族人甚至更多其他各族人知道苗画、喜欢苗画, 自觉地成为这种文化的传播者, 才是真正的传承, 苗画也会越走越远。

梁金翠说, 自己的理想就是让苗画不仅成为湘西的名片, 更要成为湖南的名片、中国的名片。

闲闻趣事

德国京剧协会: 十年, 让京剧在德国开花结果

本报记者 李寅峰



巡演在海德堡河边演出

一晃十年。当初, 爱好京剧的那16位旅德侨胞也没有预想到, 仅凭对京剧和传统文化的满腔热情, 他们在异国他乡谋生之余, 在语言不通、文化差异较大的环境中创办协会, 并历经波折坚守了十年, 终于让京剧在异国他乡开花结果。

时隔十年, 再说起创会的初衷和机缘, 全国政协海外列席侨胞、德国京剧协会秘书长顾裕华依然历历在目: “在法兰克福, 生活着一些从小受过京剧熏陶的侨胞。虽然在异国他乡, 但大家始终心怀京剧梦。有时候我们凑在一起唱一唱, 也请德国朋友分享, 想试探一下, 德国人是否会喜欢和接受京剧。”

试水的结果是令大家啼笑皆非。由于中西方文化理念差距较大, 他们发现, 德国朋友看京剧, 一般仅限于对武打有兴趣, 对唱腔完全不懂。“他们有的说, 唱京剧像猫叫。”说到这里, 顾裕华也忍不住笑了。

直到2012年, 一次偶然的机缘出现了。那年春天, 全国政协访问团抵达德国, 当地有关方面在汉诺威展览大厅举办文艺活动, 欢迎中国客人的到访。活动中, 主办方随机邀请中方人士表演节目, 为了救场, 以当地侨胞身份参与活动的顾裕华大方站出来, 上台清唱了一段《红灯记》。没想到, 这样一段救场的表演, 引来全场主宾双方热烈的掌声。现场观众喊着“再来一个”, 而德国音乐师竟然还在后面伴奏了几个音! 大家看到了希望, 更有了组建京剧协会的想法。

与此同时, 中国昆曲、京剧申遗成功的喜讯也鼓舞着这些京剧爱好者。说干就干, 当年4月, 16位侨胞在法兰克福注册成立正式法人社团, 中文名为德华京剧苑。后来, 在京剧名家赵书成的建议下, 改为德国京剧协会。

“我们协会的宗旨始终为‘弘扬国粹、中德联谊; 展示才艺、以戏会友’。”担任团长的旅德侨董董平自豪地介绍, “我们是第一个在德国诞生的传播和演出京剧的公益文艺团体。”

大家都很难忘, 成立当年的11月, 协会首次在陶努斯山脚下的古城Kelkheim为德国观众推出独立的整场演出《梨花梦》, 那也是京剧史上第一部用德文改编的古典小型京剧, 编者是旅德华人茶仙博士。这出戏讲述的是大唐皇帝和其爱妃梨花的爱情故事, 剧情跌宕、唱腔优美、服饰华丽, 又是德语戏文, 得到当地观众的极大认可, 演出获得空前成功。

“《梨花梦》是我们让京剧走进德国文化人心中的第一座桥梁。”董平感慨不已, “现场的德国观众普遍反映, 他们第一次看懂了京剧。”

这场演出给协会带来新的思考——既然是德国京剧协会, 那首先还是要立足德国观众, 语言上一定要打破认知障碍。虽然唱腔、唱词难以更改, 但道白部分是可以德语的呀! 就如这场《梨花梦》, 中文演唱、德语道白的双语演出, 不就是最好的尝试? 不停地摸索, 不停地创新, 十年走过, 德国京剧协会实现了成立之初的诸多梦想。

“我们已经组织和参加了215场演出和活动, 在德国各地和欧洲已有了一定的知名度和影响力。”董平自豪地介绍, 其中, 有很多演出、活动令人难忘。“2013年1月, 我们登上法兰克福老歌剧院 Alt Oper 的舞台, 参加由中国侨联组织的《亲情中华》演出, 这是旅德华人首次登上德国高档演出殿堂; 2014年2月, 应邀奥地利大使馆邀请, 我们赴维也纳金色大厅观看新年京剧交响音乐演奏会, 向梅派传人梅葆玖先生带队的中国京剧名家演出团队当面取经; 2017年11月, 京剧表演艺术家叶少兰、谭孝曾、杨赤等人组成的全国政协京昆室代表团来德国法兰克福交流访问, 与我们座谈和联欢; 2019年11月, 我们在法兰克福的 St·Lioba 天主教堂参加了别具风格、独具特色的传统艺术活动, 并逐步把京剧与欧洲传统节日融合在一起。当然, 更自豪的是, 我们始终坚持参加各类的公益演出活动……”

董平也坦言, 协会顺利走过十年, 并取得一些成绩, 离不开祖籍国各方的支持, 包括使领馆、专业演出团体、京剧名家, 以及当地华侨华人社团都对协会给予极大的支持和帮助。“我们会继续努力, 为推动中德文化民间艺术交流, 传播中华文化艺术作出新的贡献。”董平说。

图片新闻



盛夏休闲游 入园游览防疫查验不松懈

6月22日, 北京市公园管理中心发布《市属公园、中国园林博物馆、国家植物园入园游览防疫查验须知》, 详细内容如下: 为保障大家安全便捷游园, 进入北京市属公园、中国园林博物馆和国家植物园游览参观时, 须按规定测量体温、查验健康码和72小时内核酸检测阴性证明。图为北京颐和园公园里, 游人在做好疫情防护的条件下, 享受盛夏休闲时光。 本报记者 贾宁 摄

休闲

《唐诗三百首》迎来短视频版

本报讯 (记者 刘圆圆) 6月22日, 短视频版《唐诗三百首》正式上线。该项目由抖音、南开大学文学院、中华书局、字节跳动公益联合发起, 计划未来一年内邀请多位专家学者, 讲解、诵读313首唐诗, 从而完成这一国民阅读经典的短视频化。项目还将结合直播讲座、互动挑战赛等形式, 带动更多网友关注和了解唐诗。

南开大学中华诗教与古典文化研究所所长叶嘉莹以及沈立岩、张静、李广欣等多名南开大学文学院教授学者参与了项目视频录制, 讲解、诵读近百首唐诗。著名作家纪连海、清华大学教授谢思炜、北京师范大学教授康震、北京师范大学教授马东瑶等专家也参与了项目。相关短视频已在抖音平台陆续更新。

叶嘉莹表示, 小时候读《唐诗三百首》, “没有老师教, 只是因为喜欢, 总是翻来翻去地读诵”。虽然当时对诗中描绘的景象、情感还不能完全懂, 但长大后随着经历增加, 顿然觉悟。她鼓励大家学习唐诗, 即便初学时可能不解其中深意, 接触古典文化也能让人受用终身。

抖音集团副总裁李海表示, 短视频版《唐诗三百首》项目不仅是平台、学界和出版社的一次互动共创, 更希望激发广大网友的参与和分享, 共同助力传承中国传统文化。项目相关短视频将同步在抖音青少年模式和益童成长平台, 并免费提供给线下公益站点使用。

近年来, 诗词相关内容在抖音颇受欢迎。日前发布的《抖音古诗词数据报告》显示, 过去一年, 古诗词相关短视频在抖音累计播放178亿次, 同比增长168%。李白成为抖音网友最喜欢的诗人, 《相思》《将进酒》等唐诗经典名篇受到网友喜爱。除了朗诵诗歌本身外, 众多抖音创作者还聚焦诗句背后的历史故事、文学典故进行科普, 用音乐、舞蹈等多元形式复现经典唐诗, 丰富唐诗传承方式。

科学健身

运动健身中的“极点”现象

李相如

随着全民健身运动越来越广泛, 参加体育锻炼的人也越来越多, 一段时间以来, 馬拉松热、路跑热、长走热、自行车骑行热、游泳热等许多有氧运动风靡神州大地。在人们享受运动带来的快乐的同时, 许多健身者也提出了很多疑问?

例如, 有人问, 为什么在运动的时候, 总有一段时期感觉到极不舒服, 或者很难受, 甚至于不想再继续坚持下去, 这是怎么回事儿? 有的健身者在运动过程中这种感觉很强烈, 有的人却感觉很轻微, 这又是为什么?

这种现象在人体运动过程中是一种非常正常的生理应激现象, 在运动生理学上把这种现象称之为“极点现象”。

“极点现象”在运动员的生涯中是一种极其常见的生理现象, 在大多数运动项目中都会出现。例如, 超长距离的竞走、跑步、马拉松、长距离的游泳、自行车等项目上更是司空见惯。运动员在训练或比赛中出现“极点现象”, 通常需要运动员以极大的耐受力 and 坚强的意志力加以克服。

但是在群众性的体育活动中, “极点现象”却很少被老百姓或广大群众所认知。那么, “极点”是什么呢? 运动生理学对“极点”的定义是: 人体在剧烈运动时, 由于运动开始阶段内脏器官的活动能力落后于运动器官快速进入工作状态的需要, 就会产生一种非常难受的感觉, 此时感到呼吸困难, 肌肉酸痛, 动作迟缓, 情绪低落, 不愿意再继续运动下去, 这种状态叫作“极点”。

由此可见, “极点”的产生机理是由于运动时人体部分系统器官的惰性影响, 部分内脏器官的惰性大, 工作效率不高, 跟不上肌肉快速

活动的需要, 造成供氧不足, 大量乳酸之类物质的堆积, 从而导致呼吸急促、心率急剧增加, 血压升高, 呼吸循环系统失调。这些失调的刺激传人大脑皮质, 使运动中枢受到抑制, 人体的动作变得慢而无力、肌肉僵硬、协调性下降。

对于普通的健身者来说, “极点”出现后, 应对的方法主要有三个要点: 一是降低速度、放慢节奏, 二是用意志力继续坚持运动, 三是加大呼吸的深度和频率, 加大供氧量。随着运动强度适当降低, 内脏器官的惰性得以克服, 各系统器官的机能逐步提高, 氧供应增加, 乳酸的清除加快, “极点”状态出现症状就会逐渐消失, 各系统器官将达到新的生理平衡, 运动又重新变得轻松、协调、舒服, 从而迎来爽感非常强的“第二次呼吸”状态。

为什么运动健身时有些人的“极点”反应很强烈, 有些人感觉很轻微? 一般来说, 经常参加体育锻炼、运动技能和身体机能能力强的人, 出现“极点”状态的时间会稍晚一些。出现“极点”后, 这些人由于身体适应能力强, 体内各系统器官的惰性克服较快。所以, 这部分人的“极点”持续时间短, 身体的不适感持续的时间也短。

而不经常参加体育锻炼的人, 出现“极点”状态的时间比较早, 不适感持续时间长, 反应也较为强烈。部分人会因为出现“极点”状态而放弃继续运动, 使得运动健身的效果大打折扣。所以, 要向大众普及相关知识, 鼓励大众健身时克服“极点”状态。

最后提示一点, 运动健身之前, 充分的准备活动对克服“极点”, 减轻“极点”带来的不适感是非常重要的, 也是非常重要的!

(作者系南昌工学院特聘教授, 首都体育学院教授、博士生导师)