

· 见青心

“来一个！来一个！”7月2日晚上10点半，北京梅兰芳大剧院的观众席沸腾了。

当京剧《春草闯堂》落幕，已欣赏3小时演出的观众仍意犹未尽，久久不舍离开。他们等来了此行最惊喜的“彩蛋”——著名京剧表演艺术家、“春草”第一任扮演者刘长瑜的亲临，她携手自己的学生、当晚“春草”扮演者、国家一级演员张佳春一同登台谢幕。

在观众的热烈掌声和欢呼声中，跨越59载的两代“春草”难却盛情，在现场即兴演唱了一段，掌声和欢呼声才在不舍中缓缓落下。这个夜晚，实在太美。

而今晚的主角张佳春，看着恩师，看着观众，眼含热泪。



张佳春和恩师刘长瑜

一人“千面”

“张佳春演出了丫环春草的娇俏可爱，一颦一笑都特别聪明灵动……”一位观众说。

“霍小玉的那一声声‘十郎’，真是令人百转千回，每一声所传达的力量都不同，有的直接让人汗毛竖起，有的则是瞬间让人热泪盈眶……”另一位观众说。

给观众带来精神享受，让戏迷有所满足，这从来是京剧界奋斗的重要目标。为了这一目标，京剧界一代一代艺术家努力着。

今年，国家京剧院开展了以加强人才梯队建设为宗旨的“百日集训”活动，张佳春作为这项措施的6位“领军人才”培养对象之一，在本次“北方有佳人——领军人才培养·张佳春专场”中，以《春草闯堂》和《霍小玉》两出经典传统戏作为“百日集训”成果汇报。

“这两出大戏，是国家京剧院的经典剧目，也是我常见于舞台的擅演剧目。一出喜剧一出悲剧，反差强烈，且都是集唱念做舞于一身的吃功戏。”张佳春介绍，像《春草闯堂》创演于1963年，节奏明快，讲述了相府丫环春草的勇敢、正直和机敏；《霍小玉》则是荀派的六大悲剧之一，集合了荀派经典唱段的各种板式，比如西皮、二黄等，讲述了霍小玉被负心汉李益抛弃、思念成疾的悲情故事。

在张佳春心中，演员不能“千面一人”，而是要“一人千面”，演什么像什么！“我们要到角色的世界里去感受人物，用心去体味角色的情感，再通过神情、动作、唱腔等，将人物的喜怒哀乐自然流露，传达到观众心中。”张佳春说，正因如此，近段时间来，她在一悲一喜的演绎间无缝切换、倾情投入。

汇报成果的答卷出炉，结果令她颇为欣慰和感慨——这场演出，作为北京本轮疫情得到有效控制后梅兰芳大剧院

“80后”张佳春：京剧之美给大家

本报记者 徐金玉

的首场演出，2日当晚座无虚席，观众好评如潮。

“匠心”传承

在张佳春的手机上，留存着一张照片，是在“百日集训”排练期间被旁人偷拍的。当时的她，躬身趴在椅子的扶手上，认真地听。座位上，一头银发的刘长瑜老师正在专注地讲。这师徒二人“抠戏”的亲昵一幕，就在这一刻被定格下来。

“我十几岁时便听过刘老师的课，当时她在台上给师姐们讲戏时，我就在台下边听边记。2008年，我考入中国戏曲学院第五届优秀青年京剧演员研究生班后，才算正式跟着刘老师学《春草闯堂》。这次排练，她在台上给我抠戏，新一批学员又在台下边听边记，就像当年的场景重现一样。”张佳春忍不住笑着感慨，京剧就是在这里，在一代代人的口传心授中薪火相传。

这出戏，他们排练了一个多星期。酷暑难耐，老一辈艺术家却坚持每场都来，一个动作、一个眼神、一个唱腔地为年轻一辈演员加工、打磨。

“我记得春草出场时，有一个动作总是和古诗、和鼓点配合不好。刘老师便上台跟着乐队做示范，一点点地为我们指导、磨合，直到最终能默契地完美呈现。”张佳春说，可能这个细节，观众并未所有察觉，但正是每一处的精益求精，才能让整部戏出彩动情。

在国家京剧院畅和园排练场上，著

名京剧表演艺术家寇春华老师说：“我们已经耄耋之年了，我今年87岁，刘长瑜老师82岁，我们这‘页’翻过去了，就瞧你们的了！”他的言语间，满是对年轻一辈的鼓励和赞许。

“一代胜似一代！”刘长瑜如是说。

“我们能做的，唯有不辜负他们的期许，勤学苦练、匠心传承。”张佳春还为此透露了一个小插曲。在《霍小玉》现场作画的场景里，她巧妙地“植入”了一株牡丹。“荀派创始人荀慧生老先生的艺名是白牡丹，我们希望时时刻刻将这份敬重放在心上，也将他们的精神传递下去。”

“用心”感知

夜里11点，梅兰芳大剧院的观众还未散去。在演员电梯口，很多戏迷正在等候着。当张佳春出现时，他们像老朋友一样，热情地打着招呼，兴奋地交流着观看的感受。

“他们有的专程从外地赶来，甚至为此隔离了14天。”张佳春说，还有一位小戏迷格外令他感动。“2013年，他曾在来北京游玩时，在清华看过我的演出，当时就喜欢上了京剧，并因此立志要来北京读大学。没想到，这次来到现场的他真带来了好消息，他考上清华了！作为京剧传承者，这样的收获真是意外之喜。”

在张佳春看来，这些年，随着京剧进校园等普及活动的开展、晚会上经典片段的传颂，京剧的受众已逐步向年轻

观众倾斜。“像《霍小玉》《春草闯堂》等京剧，情节明快、故事流畅，有表演、有舞蹈、有剧情，很受大家喜欢。京剧不再是爷爷奶奶看的艺术，年轻观众完全能够接受。”张佳春笑着说，“现在，我的很多小戏迷都是‘90后’‘00后’。他们还专门建了粉丝群，我的每场演出都会来看。”

在张佳春看来，京剧是中华优秀传统文化，讲求仁义礼智信，在潜移默化中传递着人生道理，塑造着人生的价值导向。

“为什么李益被骂时，台下拍手叫好；霍小玉香消玉殒时，人们跟着遗憾，实际上传统戏剧和现代生活形成了共鸣——人们向往忠贞不渝的爱情，抨击始乱终弃、背信弃义的行为。《霍小玉》虽是悲剧，传递的却是正能量。”张佳春说，演员和观众间的化学反应，共同“完成”了整场演出。

“同时，我们也不应忘了那些幕后人员。国家京剧院有‘一棵菜’精神，所有参演人员，包括灯光、乐队、舞美、道具等行当的老师，大家精诚合作，都像一棵大白菜一层层紧密包裹，合作无间，才能把戏演好。要呈现出京剧之美，所有环节都缺一不可。”张佳春说，“我很感谢这次机会，也感谢剧院对我的信任和培养。作为‘80后’的京剧演员，我们更要肩负起身上的责任，在培根铸魂上显担当，在守正创新上有作为，让更多人了解京剧之美，让国粹艺术生生不息。”张佳春说。



当京剧《春草闯堂》落幕，观众仍意犹未尽，久久不舍离开。

· 休闲窗

“打开艺术之门”暑期艺术节开启

本报记者 刘圆圆

“每年都在这样的暑假，和大家有一个艺术的约会。”7月3日晚，随着主持人春妮的一声问候，“八喜·打开艺术之门——2022暑期艺术节”在中山公园音乐堂如约开幕。

当晚7点，中山公园音乐堂大厅内，坚持29年为艺术节挥棒开幕的指挥家谭利华和主持人春妮与现场观众互动后，更在直播镜头前向线上观众讲述他们与“打开艺术之门”的多年缘分。谭利华表示，自己29年前参与创办“打开艺术之门”，见证了这一品牌从每年10多场演出，发展成整个暑假70多场演出、多个艺术门类的大型艺术节，感到十分欣慰。“每年我都指挥开幕式音乐会，并现场解说曲目。‘打开艺术之门’对于音乐家与听众，都有着老朋友重逢团聚的独特氛围。”

主持人春妮则从2014年开始担任“打开艺术之门”公益形象大使。她说：“9年间最令我感动的是，每一位参加‘打开艺术之门’的音乐家，都对这个品牌有深厚感情。与这个品牌一路走来，每个人都有说不完的故事。”

当晚的开幕音乐会选择了多首经典旋律，既有浪漫的芭蕾舞剧《天鹅湖》选曲、轻巧的《闲聊波尔卡》，也有《我爱你中国》《青藏高原》等耳熟能详的曲目。每首曲目前，指挥的谭利华都转过身来，向小朋友们讲解曲目特色。

未来的60天中，第29届“打开艺术之门”将呈现71场精彩演出、10个特色艺术夏令营。北京保利紫禁城剧院管理有限公司董事长徐坚介绍，“开幕式演出—开票就卖光了，很多人来不了现场，会通过线上直播感受到现场氛围。”

据悉，今年的艺术节首次推出了“欧洲乐游 时光穿梭——古典音乐·马林巴音乐会”和“畅游华夏 纵贯古今——国乐马林巴音乐会”。“两个全天各有6场演出，白天的5场演出是40分钟的短小音乐会，晚上是90分钟的音乐会，听众可沿着时间线、地域线，轻松体验西方古典音乐和中国传统民乐的風格，还能在演出之间聆听音乐家的分享。”徐坚说，此外，今年将举办琵琶、古琴、埙/笛/箫、京剧、昆曲、竖琴、铜管、打击乐、流行音乐创作、朗诵等10个主题艺术夏令营。

海南将举办“雨林与您”体验活动

本报讯 近日，海南2022年“雨林与您”体验活动新闻发布会在海口举行。发布会宣布，主题为“珍惜热带雨林，醉享雨林时光”的主题活动将于10月11日在五指山市水满乡毛纳村开幕。

根据安排，跨度为一年的活动中，将举办研学、科普、康养、游憩等各类体验活动45项，邀请公众走入雨林、认识雨林、体验雨林。在安全的前提下，于热带雨林国家公园一般控制区和周边雨林景区、景点等科学合理开展自然教育、森林康养、休闲度假、生态科普和野生动植物观赏等系列活动。

活动计划连续开展5年，每年选取一个主会场，重点推介一个雨林体验目的地。通过活动的持续开展，系统地将“雨林与您”打造成为热带雨林的文化传播品牌。

今年的“雨林与您”体验活动在五指山的开幕将持续两天一夜，举办热带雨林生物多样性流动巡讲之五指山森林课堂，开设海南热带雨林知识科普小型移动博物馆五指山站，开展雨林野奢露营帐篷音乐派对，设立雨林文创产品市集，开办“五指山之声”雨林音乐会、雨林服饰秀等经典活动。（陈启杰）

· 非遗故事

小秸秆“活”了也“火”了

段晓伟 本报记者 吕东浩

操控台上的铜把手闪闪发亮；车内隔断、座椅、扶手一应俱全；前后大灯、小灯、保险杠等像模像样……这个比例为1:30的大连202路老电车车厢小版，大大小小一共拥有2800多个部件，是“大连木棍儿李”——李伟用手中的秸秆让老电车再现旧时的光影。

200多年的老手艺，100年前的老电车，原本不会产生任何交集，却因文化的传承和创新，让二者完美地融合在一起。

李伟出生在大连“古莲之乡”普兰店区，家里祖祖辈辈是当地的能工巧匠。李伟儿时的玩具，都是爷爷用秸秆和木棍制作的，那些看似普通的小玩具却是有着200多年历史传承的普兰店秸秆（木棍）手工技艺。这项技艺最早起源于百姓用高粱秸秆、玉米秸秆、柳条制作各种造型的灯笼、水缸盖、小笼子等生产生活用品，是木工、美工为一体的手工技艺。

出生于20世纪60年代的李伟从5岁时起，就跟爷爷学着用木棍做鸟笼子，后来跟着爸爸学做灯笼、扎风筝、制作飞禽走兽。2003年，李伟决定专注于家族技艺的传承。

如何让这门家族技艺发扬光大？“老手艺也要有新意。”经过近一年的构思、设计、选料、创作，李伟用木棍、秸秆手工制作成长26厘米、宽17厘米、高26厘米的《东北民居》。小到3毫米的火柴盒、大到5厘米的炕桌，从屋内墙上悬挂的连环画、门外张贴的春联，到可以旋转打开的门窗、一应俱全的家居用品，他将传统东北民居展现得淋漓尽致。

“大连木棍儿李”的雅号不胫而走。2008年，李伟的《中国农家小院——民居系列作品》一举夺得中国工艺美术最高奖，他本人随即被吸纳为中国工艺美术协会会员。

一家工艺品厂的厂长慕名而来，聘请他担任总工艺师。“能不能开发一种产品，既能体现出大连城市文化特色，又能让企业的效益好起来？”

划过半百沧桑轨迹，古老的车厢穿行在城市间，“咣当—咣当—咣当”的声音陪伴了一代代大连人，老电车始终是大连一道标志性的城市风景。李伟将目光锁定在老电车。经过仔细观察、精心测绘，认真记录电车的内外结构，反复计算、组装、实验……终于，他制造出202路老电车模型。

精巧逼真、栩栩如生的老电车模型一上市便供不应求。大连老电车出名了，北京、天津、上海、香港等地的文博机构纷纷慕名前来，请李伟用传统技艺再现各地老电车的神韵。

2007年，大连市将普兰店秸秆（木棍）手工技艺确定为市级非物质文化遗产。作为非遗传承人，李伟带领民间艺人走进校园和社区，发起了“传非遗文化 展民间艺术”宣讲活动，受到了孩子们和社区居民的热烈欢迎。

2019年，在普兰店区大刘家街道的大力支持下，李伟创办了大连地区首家乡村传承基地“大刘家非遗工坊”。非遗工坊的成立，让非遗文化传承有了新的平台。同年，在大连世界新领军者年会上，“大刘家非遗工坊”出品的“迷你小棍”成为中外嘉宾爱不释手、竞相购买的特色纪念品，秸秆（木棍）艺术走出乡间，惊艳了世界。

· 科学健身

你体验过“第二次呼吸”吗？

李相如

有一句宣传口号叫“我运动，我快乐”！当时看到这句口号时，觉得少了一点东西，因为运动过程并不是一运动就快乐！而有一个由运动—承受运动生理负荷—适应（坚持）—快乐的过程。运动带来的快乐也有两种状态：一是生理快乐，二是精神快乐。

在运动过程中，人们能否热爱体育、热爱运动，其实一些重要的生理和心理体验是十分重要的。现在国际上有一个词叫深度体验，或者叫快乐体验。在运动过程中，锻炼者经过了一些并不快乐的体验，我们把它称之为“极点”。当“极点”被克服之后，就会迎来“第二次呼吸”，这个时候体内的多巴胺、内啡肽等快乐因子就会被激发出来，生理和心理的愉悦、爽快的体验就

会油然而生。

但遗憾的是，许多健身者在运动健身时从来没有或很少体验过“第二次呼吸”的爽感，这是怎么回事呢？

从运动生理学的角度看，“第二次呼吸”是“极点”的症状逐渐消除后出现的一种运动生理现象，是运动中人体各系统器官的机能重新建立平衡的过程和表现。“第二次呼吸”产生的生理机制是运动中“极点”出现后，锻炼者以意志和坚持，并适度降低运动强度，从而使人体运动时的需氧量减少，人体系统器官的惰性逐步得到克服，功能逐步被激活，氧供应增加，乳酸逐步得到清除，机体的内环境得到改善，动力定型得到恢复，生理过程获得新的平衡。

根据现代生理学的研究成果，在一

定的强度和运动负荷的作用下，可以激发多巴胺、内啡肽等快乐因子。多巴胺作为神经递质调控中枢神经系统的重要因子，有助于兴奋及开心的信息传递。德国研究人员称，多巴胺还有助于提高记忆力，并有助于阿尔茨海默症的治疗。内啡肽是一种内性的类吗啡生物化学合成物激素，具有一定的补偿机制。运动时感觉很难受（“极点”出现时），克服“极点”后可以补偿一下，让机体产生快感，从而产生新的运动的内在动力。

但有很多的锻炼者，在运动中或运动之后，从来没有享受过“第二次呼吸”，为什么呢？原因主要有两点：一是这些锻炼者在运动过程中，当“极点”正要出现时，身体开始出现不适、难受、胸闷、头晕，一些锻炼者就会放弃。而当他们放弃继

续运动之后，显然“第二次呼吸”就没有体验过；二是一些锻炼者的运动量和运动强度比较小，对身体的刺激不足以导致“极点”出现，因而，也就难以获得“第二次呼吸”的体验。

“第二次呼吸”是人们运动过程中所能得到的非常快乐、舒畅的一种生理和心理体验。每当健身者运动时克服“极点”之后，就会感觉到身轻如燕、呼吸流畅、血脉通畅。当我们摊开双臂仰望天空的时候，我们会感觉到新鲜的空气顺着呼吸器官吸入体内，渗透到我们的毛细血管，渗透到肌肉和身体所有的末端。这种身体与心理的爽感和畅快使人难以忘怀。正因如此，健身者对运动有一次又一次的呼唤和坚守，从而变为终身运动习惯，成为一种生活方式。而很多人没有体验过“第二次呼吸”，所以他们总觉得运动很苦很闷，没有快乐，也很难持续坚持运动。

所以说，如果你真的热爱运动，你就应该有勇气挑战“极点”，去体验和拥抱“第二次呼吸”。

（作者系南昌工学院特聘教授，首都体育学院教授、博导）