

休闲时代

今夜为滇剧《张桂梅》停留

本报记者 徐金玉



当“张桂梅”遇到张桂梅

“这场戏，我演了30多场。像这样‘绷’不住的时刻，有过两三次。”回忆起现场的那一刻，王润梅仍有些情难自已，“演出结束时，作为张桂梅老师的扮演者，我仿佛用浓缩的两个小时演绎了她的几十年，她办学时的艰难过往历历在目，那番五味杂陈的滋味涌上心头，我的眼泪真是止不住。”

将张桂梅老师的故事搬上舞台，一直以来都是王润梅的心愿。

“2012年，我和张桂梅老师初见。当时，我们共同参加云南省的党代会，她代表丽江出席，特意身着了纳西族的服饰。巧合的是，我是纳西族，也是丽江人，当时也是一身民族服饰。”王润梅笑着说，当时她眼中的张桂梅老师，梳着齐耳的短发，戴着黑框眼镜，脸也是圆圆的，是那股意气风发。

时隔8年后，当因为作品创作而到华坪实地采风、收集素材，再度见到张桂梅老师时，王润梅的心却有些抽动着疼。“当时，她的手指上贴着膏药，走路已是颤颤巍巍。我真是一下子明白了那句诗——‘春蚕到死丝方尽，蜡炬成灰泪始干’，张桂梅老师为云南山区的孩子们、为云南的教育呕心沥血，甚至不惜以自己的健康为代价。”王润梅说，这种精神打动了整个创作团队，也成为作品创作的一大支点。

历时两个月的打磨，滇剧《张桂梅》剧本终于成型，并于2021年6月在云南首演。“我们选取了她最感人、最生动的几则故事，组合成了一台5场戏的剧目，将张老师从初到华坪成为民族中学教师，再到建设华坪

女高的经历囊括其中。”王润梅说，去年12月，他们还特意来到华坪县演出，张桂梅老师带着几百位学生共同观看。

“当时，张老师的身体已经不如从前，她本不能久坐。没想到，她却坚持看完了演出，并数度落泪。她和我讲，戏中的故事都是真实的，演得很好。得到她肯定的那一刻，我觉得再多的波折、困难都值得。”王润梅说。

当古老滇剧遇到现实故事

滇剧已有300多年历史，这一古老戏曲如何演绎现实故事，很多人曾在事前打过不少问号。

“我为张老师也科普过，告诉她完全不用担心。戏曲的渲染力很强，可以用声腔、表演来诠释人物的思想感情，可以将现代人物的形象刻画得更丰富、更立体。”王润梅解释道，滇剧被誉为滇萃实至名归，它时而高亢激越，时而委婉优美，既能呈现戏曲艺术的美感，又能将人物的精神世界传达出去。

“比如，当时的家访之难、筹款之艰、建校之苦，这些事迹要艺术性地表现，就需要通过声腔和表演来体现。剧中的第五场，讲到建校之初困难重重，老师们的辞职与学生的调皮交错，几近让张桂梅老师崩溃。这里有一大段的表演，难度非常大，需要演绎用声腔将人物此时的心境展现得淋漓尽致。”王润梅说。“古老滇剧给予了现实题材以厚重感，既有程式化的表演，又融入了现代戏的表演手法，为观众奉上了艺术大餐。同时，滇剧相对小众，与张桂梅老师的故事结合后，又让滇剧得到了更多的宣传，让更多人感受到了滇剧的魅力。”

当观众遇到滇剧《张桂梅》

“虽然了解过张桂梅老师的事迹，但通过戏剧形式再现人民教师无私奉献的灿烂精神更受教育。当代戏难写也难演，表现在世人的戏更难写。这部戏整体的结构比较完整，唱词和台词都很不错，演员们的表演也是可圈可点。我母亲是农村的民办教师，我们也是在比较贫穷的年代读书受教育，对人物理解和感情自然更有体会。”

“张桂梅老师像一盏灯点亮了大山里的夜空，滇剧《张桂梅》在舞台上呈现了张桂梅老师的人生和那段陪伴孩子度过的时光。王润梅老师成功演绎了这个为国家教育事业鞠躬尽瘁的人民教师形象，声腔动听，令人感动。”

“年近花甲，首看滇剧，被《张桂梅》剧创人员的辛勤创作，演职人员的精彩表演所震撼，期盼这样的好作品更多一些，更好地为社会主义精神文明建设服务。”

“剧目本身构思精巧，唱词优美，富有教育意义，同时叙事与抒情结合，融入云南风情歌舞，充分做到了艺术形式和主旋律的完美融合，真是一部精品好剧。”

表演结束，王润梅的手机不停在响，一则又一则点评敲击到了她的心上。她再次明白一个道理：“优秀的文艺作品要与时代同频共振，作为拥有着近300年历史的滇剧，我们要用古老的声腔，书写新时代的故事，要在浅吟低唱中讴歌时代楷模。”

“我们会继续打磨《张桂梅》剧目，后续将组织专家召开研讨会，认真听取专家意见建议，为剧目再次修改提升并立上舞台做好充足准备，持续推进张桂梅老师先进事迹宣讲，营造崇尚榜样、争当先进、关爱英雄的时代风尚。”

谢幕时，女主角——云南省滇剧院院长、国家一级演员、“张桂梅”的扮演者王润梅依然泪光晶莹。她迅速拭了拭眼睛，有些歉意地向观众微笑着，并深深地鞠了一躬。

台下，掌声中，是久久不愿散场的观众，不少人眼角也是湿润的。

夜晚10点的北京，在国家大剧院的戏剧场，这场无声而胜有声的互动，悄然为这夜色留下了动人注脚。

近日，由云南省滇剧院倾情打造的原当代大型现代滇剧《张桂梅》在京上演。作为国家大剧院“非遗戏曲剧种展演”的开幕演出，它以精湛的表演、细腻的表达、真挚的情感，赢得了现场观众的无数掌声。

休闲窗

海南：休闲渔业迎来发展“春天”

海南：休闲渔业迎来发展“春天”

海南：休闲渔业迎来发展“春天”

本报讯（记者 陈启杰）日前，记者从海南省休闲渔业政策解读新闻发布会了解到，随着近年来渔业资源日益衰竭、资源环境压力日益加剧等因素，传统渔业可持续发展面临严峻挑战，渔业急需转型升级，渔民面临转产转业。

为此，海南出台了《海南省休闲渔业管理办法（试行）》《海南省海洋休闲渔船检验管理规定（试行）》《海南省海洋休闲渔业捕捞许可管理规定（试行）》《海南省促进休闲渔业高质量发展三年行动方案》（以下分别简称《管理办法》《检验规定》《捕捞许可规定》《三年行动方案》）4个政策文件，构成休闲渔业发展的“四梁八柱”，在全国首次构建了一整套完整的休闲渔业发展政策体系，为休闲渔业的高质量发展奠定了坚实的政策基础。

据悉，《管理办法》重新定义了休闲渔业的内涵和外延，鼓励休闲垂钓、共享渔庄、增殖放流体验、赶海拾趣、美丽渔村、渔家民宿等多种类型多元化发展，其中共享渔庄等业态为全国首次提出，并将共享渔庄纳入共享农庄政策支持范围。

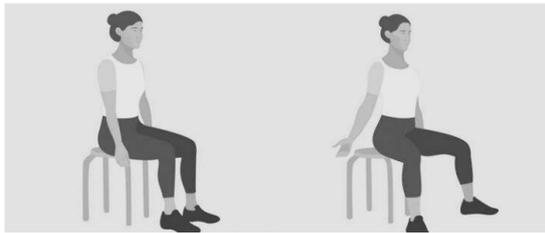
此外，《管理办法》和《捕捞许可规定》中都有相关保障条款，休闲渔业经营单位应当优先吸纳转产渔民就业，要求市县出台相关政策和措施，对吸纳本省户籍渔民超过50%的休闲渔业经营企业进行支持。《检验规定》中明确建立休闲渔船委托第三方检验机制，规定了事中事后监督、日常管理、检验监督等内容，着眼全方位监管，确保休闲渔船的检验质量。《三年行动方案》中明确提出三项措施，推进渔民休闲渔业培训，建设休闲渔业实训基地，实现2025年渔民转产1万人的目标。

海南相关部门负责人表示，发展休闲渔业是产业生态化和生态产业化发展的题中应有之义，也是引导渔民往岸上走、往深海走、往休闲渔业走的重要举措。以休闲渔业作为国际旅游消费中心的重要产业支撑，有利于促进海南旅游消费新业态、新模式加速发展，打造海南未来经济增长新引擎。也是促进渔业转型升级、渔民转产转业的有效路径。

科学健身

预防久坐不动 一二三四锻炼法

李相如



进入21世纪以来，困扰人类的种种所谓的“现代文明病”层出不穷。长期生活方式不规律、饮食不健康、运动不足等，使得“肌肉饥饿”“办公室疾病”“心理疾病”“现代文明病”以及“生活方式病”等成了困扰世界各国国民健康的重要杀手。世界卫生组织有关行为危险因素研究表明，久坐不动方式是导致现代人死亡和残疾的十大原因之一，可增加几乎所有疾病的死亡率。

久坐不动是指长时间坐着不运动的一种状态。许多办公室一族在座位上一坐就是半天、或一天，这部分人群就是久坐一族。其特征是身体低能量消耗。

所以，常坐在办公室的人，有很多的职业病，包括腰部颈椎部位的疾病，我们可以通过休息之余加强锻炼和改正不良习惯等方法来缓解这些问题。

如何预防久坐不动呢？笔者提出一二三四锻炼法：

好习惯。

三个动作：
眼球转一转。坐在工位上，身体正直，用力闭眼、睁眼15-20次，然后两个眼球依次左视、右视、转动，如此重复10次后再凝视远方一分钟。这样做有利于放松眼部肌肉，活跃眼部的血液循环，也有助于大脑回血。

双手抓一抓。坐在工位上，身体正直，平伸双臂，掌心向下，十指充分张合，用力抓握20-30次，可做2-3组。这个动作对于缓解双手和双臂的疲倦、僵硬有良好的效果，也有利于血液循环的加速流动。

脚踮踮一踮。两脚的后跟触地，脚尖用力前伸，然后用力勾起，反复运动15-20次，使脚和腿部肌肉得到有效的牵拉和活动，促进体内的血液循环流动起来，达到缓解腿部和脚部肌肉疲劳的目的，避免久坐之后带来的腿脚麻木沉重、血流不畅的不良症状。

四个坚持：坚持工作时间进行缓解性锻炼、坚持工作之余30-60分钟体育锻炼、坚持每周至少一次的户外运动、坚持学会和掌握1-2项运动技能。

总之，身体锻炼，无所不在，关键在于能否形成科学的运动意识和习惯，并成为一种新的生活方式。

坚持锻炼，身体强健。
（作者系山西省忻州师范学院特聘教授，首都体育学院教授、博士生导师）

舌尖印象

佳节又重阳 年糕飘香年年高

本报记者 鲍蔓华 通讯员 郑颖超

秋分，浅秋还未微凉，一年中最是清爽宜人的时节。远处，粼粼的龙潭夹峙在苍翠之中，倒映着云彩和随风缓缓转动的风车，潭水清澈而深不见底。晚稻成熟之际，又到了做年糕的时候。

据《甬上风华：宁波市非物质文化遗产大观·北仑卷》中记载，早在明清时，当地制作传统手工年糕的技术就已经十分普及，民间也流传着“年糕年年年年高，今年更比去年好”的民谚。选用当年的晚熟粳米，这便是宁波年糕和其他地区年糕的最大区别。

一方水土孕育一方美食。浙江省宁波市北仑区白峰街道下阳村虾床是远近闻名的年糕之乡，村里人传承着祖祖辈辈的手艺，利用当地独特的龙潭水浸泡大米，经磨粉、榨干、筛粉、蒸煮、揉捣后精制出“色泽晶莹，清香诱人，味道醇厚”的虾床年糕。刚做好的年糕香软糯糯，不经任何复杂的烹饪手法，直接咬上一口，那口感令人拍手叫绝。

关于年糕的来历，有很多不同的故事。有一种说法，在远古时期，“高氏族”为躲避人为食的“年”兽，将食物搓条揪块放在门外，让人们躲进屋内，“年”兽找不到人只能以门外的粮食充饥后退回山林。后来人们为了庆祝平安过年，取“年”和“高”之谐音，将此粮食名为年糕。

年糕之名，也蕴藏着深厚的文化内涵。传说在春秋战国时期，吴国大夫伍子胥带人修筑阖闾城以防外敌，告诉子民必要时可在城门下

非遗故事

山东利津：巧手编织“幸福梦”

近日，在山东省利津县圆梦手工编织合作社，几名社员说说笑笑正在用草柳编织着，一条条泾渭分明的蒲团在灵巧的双手中上下翻飞，手里的花瓶已经渐渐成型。不止是花瓶，在她身后，摆放着形态各异的草草色编织品，有坐墩、蒲团、坐垫、储物筐等等，格外吸引眼球。

“现在，我在家编制草柳编，每个月多收入2000元左右，挣钱、照看孙女两不误。”手里忙活着的隋胜云大姐自豪地说。草柳编带给她的，不仅仅是一份收入，也让她越来越有成就感。

2018年，利津县北庄镇佟家村的妇女们到博兴县草柳编文化创意产业园培训，看到草柳编技术简单易学还能抱团发展，学成归来后，佟家村妇联主席唐恩美在政府投资10万元的帮助下成立了利津圆梦手工编织农民专业合作社，开办“巾帼居家就业创业”草柳编技术培训班，吸纳150余人成为合作社社员，近1000人掌握了草柳编技术。

除了蒲草坐墩、竹编笔筒等基础产品外，合作社还探索谋求创新，充分运用新颖元素“浸润”传统柳编生产。“我们组织合作社骨干10余人实施技术革新，将中草

药文化融入草柳编产品中，自主研发了艾灸墩、颈椎枕等新产品，为产业的发展注入了活力。”唐恩美说。

目前，合作社与博兴县草柳编产业园签订了加工协议，由产业园提供原材料，定价回收达到技术要求的产品，同时也面向个人和单位销售各类手工艺品。合作社不只限于被动接单生产，还通过淘宝、抖音、快手等电商平台，联合途翰电子商务、聚亿科技发展有限公司开启全新销售模式，走出了草柳编产业快速发展的新路径，辐射带动周边20多个村，近300多户群众参与传统技艺的传承发扬和创业。

“我们还以此为教育载体，在教育局、人社局以及妇联等单位大力支持下，与山东女子学院、山东医科大学等高校建立合作关系，成立教学实践基地，让学生学习草柳编历史、技艺，扩大非遗文化传承人群。”谈到下一步打算，唐恩美充满信心地说，“下一步合作社将积极推动草柳编文化和北庄镇金河滩乡村旅游度假区融合发展，不断挖掘草柳编文化内涵及核心竞争力，让更多群众通过草柳编走上致富路。”

（马健 谭晓娜 周静）

图片新闻



“打卡”菊花文化节

近日，2022北京菊花文化节鲜花展区迎来盛花期，64个不同品种的菊花及各色花卉竞相开放，吸引市民赏花“打卡”。

本报记者 齐波 摄