

# 保护非遗 传承要有新方式

本报记者 刘方圆

2月16日,由文化和旅游部指导,中国非物质文化遗产保护协会主办,陕西省文化和旅游厅与榆林市委、市政府联合主办的首届中国非物质文化遗产保护年(以下简称“年会”),在陕西省榆林市开幕。一时间,以新的方式保护和传承非遗,并让其在群众生活中发挥作用、焕发光彩,成为社会各界热议的话题。

## 以沉浸式体验空间打造融入感

从安排上看,此次年会可谓精彩纷呈。在为期四天的时间里,活动以“打造非遗年度名片、绽放非遗绚丽色彩”为主题,开幕式、创新展览、高峰论坛等轮番上演,四大亮点吸引关注:打造非遗集市,创新非遗展览方式;打造沉浸空间,创新非遗体验场景;打造权威发布,创新年度工作展示;打造高峰论坛,探讨非遗研究前沿领域等。

在4800平方米的非遗展馆里,用展陈的方式呈现各地的非遗项目,其中以陕西省非遗项目为主,山东、河南、四川等主宾省的非遗项目为辅,同时设立齐鲁街、河洛街、天府街、三秦街四条特色非遗街区,与榆林老街现实街景相辅相成,更有近200个非遗项目400多位非遗传承人相聚榆林。

更值得点赞的是,围绕非遗年轻化、体验场景化、传播多元化的需求,年会打造了非遗与旅游融合的沉浸式体验空间,实现非遗和体验场景的深度融合;“非遗人家”大型服务平台也实时上线,全程实时转播活动盛况。抖音、微博纷纷参与,邀约达人助力传播,号召网友守护非遗。

文旅部非遗司相关负责人介绍,年会将成为我国非遗一年一度的工作展示盛典、创新传承盛会,助力各地更好展示传统文化的历史厚重感、文化创意表达的时代活力感,努力实现“开好一次年会,形成一套创新经验,留下一个非遗场景,打造一个旅游热点”的目标。

## 非遗保护体系日益完善

非物质文化遗产是中华优秀传统文化的重要组成部分,是中华文明绵延传承的生动见证。

去年11月29日,我国申报的“中国传统制茶技艺及其相关习俗”成功通过评审,列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。至此,我国共有43个非遗项目列入该名录,总数居世界第一位。

中国民俗学会荣誉会长刘魁立表示,保护好、传承好、利用好非物质文化遗产,对于繁荣发展文化事业和文化产业、深化文明交流互鉴、推进文化自信自强具有重要意义。

“目前,非遗工作已初步形成社会广泛参与、人人保护传承的生动局面。非遗保护传承成为当代社会生活、文化实践、文化建设的一大亮点,保护活动在各地蓬勃开展。”刘魁立说,几乎每项非遗的申报都会引起普遍关注,比如,我国的“二十四节气”项目列入人类非物质文化遗产代表作名录之列,群众欢欣鼓舞,传唱节气歌。

截至目前,经国务院批准公布的国家级非遗代表性项目有1557项,全国共有各级非遗代表性项目10万余项。文旅部规划和实施了非遗记录工程、中国传统工艺振兴计划、中国非遗传承人研培计划、曲艺传承发展计划等一系列举措,培训传承人超过10万人次。全国还设立了23个国家级文化生态保护区。我国非遗保护体系日益完善,制度健全,保护观念深入人心,保护水平不断提升。

非遗作为重要的文化基因,深深融入了我国各族人民的生活,也是人们情感交融彼此认同的源泉。“比如,民族传统节日以及重要庆典活动,形成了热爱生活、热爱集体、热爱家乡、热爱祖国的强大精神力量。”刘魁立表示,非遗在繁荣市场经济、促进文旅融合、助力乡村振兴等方面,也发挥了很大作用。在边远山区,在民族村寨,很多地方以“合作社+农户”的方式组织群众,通过制作民族特色的手工艺品脱贫致富。非遗的展览展示,也成为旅游的新亮点和重要内容。这些活动传播了非遗文化,增加了居民收入,更增强了群众的文化自信。

## 希望融入更多的新鲜血液

“非物质文化遗产受到越来越多年轻人



近年来,乌吉苗寨是黔东南苗族蜡染刺绣非物质文化遗产生产性保护示范基地。当地积极挖掘苗族刺绣、蜡染等“非遗”技艺,带动村民从事苗族传统刺绣、蜡染等手工业品生产与外销,实现“非遗”传承与市场对接,走出一条传统“非遗”助力乡村振兴的新路子。图为村民在贵州省榕江县塔石乡乌吉苗寨检查苗族绣品。 新华社发(范晖 摄)

轻人的欢迎。”全国政协委员、观澜湖集团主席朱鼎健曾对非遗的传承保护作相关调研。他说,“随着年轻人的审美追求和对传统文化接受度的提高,我们很有必要来创新推动非遗的产业化发展,让非遗以更加可亲可感可用的形式被大众所接受。”

朱鼎健认为,在详细勾勒全国非遗图谱的基础上,结合文创消费市场导向,加大政策引导支持力度,因地制宜、统筹推进非遗产业化发展。“可以利用现代信息化手段全面勾勒非遗图谱,由国家文化出版管理部门推动出版权威高质量的非遗普及类传统和电子读物。建议进一步梳理补充完善非遗普查成果,借鉴‘非遗图谱学’等先进研究理论,编制科普类国家级非遗项目图谱。”

同时,朱鼎健注意到,有些地方的非遗项目努力尝试产业化,但由于传统工艺非常复杂,成本高昂、耗时长没能达到很好的市场接受度。对此,他建议各地组织专家探讨,因地制宜制定非遗产业化发展路径,对市场表现突出、创新性突出的产业化行为进行资金鼓励。同时也要扩大非遗的传承人群,融入更多年轻血液,提升非遗的传播度。

“比如,粤港澳大湾区作为我国经济活力最强的区域之一,具有浓厚岭南文化特色的非遗资源丰富,且与现代商业已有一定结合度。”朱鼎健建议大湾区城市可以在非遗产业化发展方面先行先试,针对不同种类非遗的特点,组织专家探索研究与之相适应的产业化方式,制订出台非遗产业化发展整体规划,实现文化效益与经济效益双赢。

## 科学健身

近一段时间,不少朋友和媒体都在问,“阳过”之后能不能健身?怎样健身?说实话,我也在探索。

据2022年11月世界卫生组织对2020年的《新冠肺炎个人康复指南》进行修订后公布的《新冠个人康复指南(2022版)》(以下简称《指南》),从其要点和内容上看,“阳过”之后,转入“阳康”阶段,身体锻炼不仅应该,而且非常必要。

《指南》指出:“新冠感染后长期住院或居家养病会导致肌肉力量和耐力的明显下降。锻炼对恢复力量和耐力非常重要,但需要在安全的前提下进行。”这里有两个重要信息需要注意:一是“非常重要”,二是“安全前提”。

“非常重要”是因为在新冠感染之后,无论是长期住院或者是居家养病,都会导致肌肉力量和耐力水平明显下降。我们都知道,肌肉的力量和耐力是反映一个人体能最基本的要素,肌肉力量丧失了,支撑我们的身体和我们从事任何活动所需要的力量基础就丧失了。而耐力则反映了人的心肺功能强弱。也就是说,当一个人的心肺功能非常好的时候,他的耐力是比较好的;如果心肺功能受到了严重的损害,耐力就会明显下降。因此,新冠感染后的恢复期尽可能地恢复人体的肌肉力量和耐力素质,这十分重要和必要。

“安全前提”是,一定要明白身体锻炼的目的是什么?身体锻炼的目的是恢复身体的健康水平,但如果活动或锻炼后感到身体疲劳及其他症状有所加重,就应该果断按下健身暂停键。活动或锻炼后感到身体疲劳及其他症状有所加重在科学术语中被称为“劳累后不适”(简称PEM),通常发生于体力或脑力消耗后的数小时或数天内。如出现PEM,就应当避免导致过PEM的那些锻炼项目,暂停锻炼,保存体能,避免风险,安全第一。

《指南》把新冠个人恢复期的恢复锻炼分为五个阶段,每个阶段至少保持7天才能进入下一个阶段。如果感到有困难或者症状出现倒退,可以退回一个阶段。如果出现任何“危险信号”(如胸痛或头晕),应该立即停止活动。

第一阶段:为恢复锻炼做准备。例如:呼吸练习、温和的步行、拉伸和平衡练习等。坐或站着时拉伸你的肌肉。每一次拉伸都应轻柔地进行,而且每一次都应保持15-20秒。这一阶段的锻炼建议尽可能居家进行,时间5-10分钟左右。每天可做1-2次。

第二阶段:低强度活动。例如:散步、轻微的家务(园艺)工作。这个阶段可以逐渐将每天的锻炼时间增加10-15分钟。你应在此阶段保持至少7天且没有出现劳累后不适(PEM)后才能进入下一个阶段。这一阶段的锻炼可以居家,在天气较好的情况下也可就近进行一些轻运动的户外锻炼,例如:5-8分钟的散步活动;做几节徒手的热身运动、上举运动、小幅度的腹背运动等简单的体操运动;双膝屈曲的深呼吸运动等。每次锻炼时间一般不要超过25分钟,活动强度控制在不出汗的范围之内。

第三阶段:中等强度的活动。例如:太极拳、养生气功、快走、上下楼梯、慢跑、轻阻力练习等。这一阶段的锻炼一般可以在户外或公共健身场所进行。每次锻炼时间一般控制在30-40分钟,活动强度控制在微微出汗的范围之内。这一阶段的锻炼一般不要选择强度较大的(例如跳绳运动等),也不要选择抗阻性练习的运动项目(例如负重练习等)。

第四阶段:具有协调和有效技能的中高强度练习。例如:跑步、骑自行车、游泳和舞蹈课。这一阶段的锻炼一般在户外或公共健身场所进行。每次锻炼时间一般不要超过60分钟,活动强度控制在出汗(不要大汗淋漓)的范围之内。这一阶段的锻炼一般不要选择攻击性或对抗性较强的一些运动,例如:篮球、足球、羽毛球、搏击、跆拳道等。

第五阶段:回归到基础练习或常态化锻炼。这一阶段的锻炼将逐步回归常态,但要特别注意的是,应该有一个逐步试探锻炼强度,逐步回归常态的过程。

# 『阳过』之后恢复身体锻炼要分五步走

李相如



## 贵州清镇: 古韵“地戏”绽放时代芳华

“炮响三声如雷吼,进往虎牢关下行,旗帜遍盖千条路,马蹄踏开万里尘……”日前,走进贵州省清镇市红枫湖镇民乐村地戏广场,“一寨一月一台戏”舞台上王家寨地戏队伍正在表演《虎牢关三英战吕布》。

台上,武将吕布的扮演者是民乐村党支部书记王达志,他一声绵长唱腔开腔,轻步曼舞如燕伏巢,疾步高跃又似雄鹰夜惊,走位灵敏、动作娴熟、唱词雄厚,雄浑粗犷、古朴刚健的表演,引得全场掌声连连。

谁能想到如今演出不断,群众喜爱,甚至还列入“非遗”名录的地戏,在几年前因市场萎缩、队伍缩减、成员年纪偏大等原因,面临着偃旗息鼓的命运呢?

## 重拾

“这是我的义务,我来带头搞”

改革开放以来,由于市场经济和多元文化的影响,民乐村地戏队伍出现了“青黄不接”的现象。王家寨第一代地戏传承人王达俊看到近几年许多地方的传统戏剧都先后列入国家级非遗名录,反观民乐村的地戏,不仅会唱的人越来越少,爱听的人也越来越少。作为一名老党员,他不想让传承的“根”断在手上,便在一次党员大会上讨论到非遗文化保护时提出了自己的忧虑。

“小时候我最喜欢的就是过春节和七月半,村里地戏队会表演‘闹新春’和‘跳米花神’,大家挤破脑袋看,有些地方还要斗钱请,我祖父和父亲都是成员,我有时候也跟着耍。”在王达志看来,地戏不止看戏,更是表现和传承悠久历史传统和独特艺术魅力的重要载体,它丰富了一代又一代农家人的精神生活,是重要节日祈福纳吉、祝寿来年风调雨顺必不可少的地方戏曲。

地戏丢不得,但如何“重拾”?乡村振兴,关键在人,非遗传承,要在传人。王达志把“切入点”对准了自己,“老本不能丢,这是我的义务,我来带头搞。”

他先是组织村“两委”成员对地戏队伍现状摸清底数,又掌握了在家的年轻人学习意愿情况,不容乐观。于是白天走村串户、上门入户,向大家宣传传承地戏的重要性,晚上则带头跟着学习地戏。

为了系统学习走位变换、格斗动作,王达志常常一练就到大半夜,磕得青一块、紫一块,小本子上密密麻麻记满了说唱词,时不时拿出来记一下,42岁的他俨然一副小学生模样。

在王达志的带领下,15名年轻后生主动报名参加王家寨地戏队,许多老党员也开始鼓励自家的后辈利用寒暑假的时间跟着学习,甚至还有妇女主动申请加入。现在,民乐村已有2支正式的表演队伍,其中王家寨队有16人,主要表演《三国演义》,刘家寨队有15人,主要表演《隋唐英雄传》,地戏传承后继有“人”了。

## 传承

“我很喜欢,希望让越来越多的人看地戏”

在民乐村王家寨组王达俊地戏队,70岁的地戏队员王宗行正在教一名“00后”唱腔和走位,“光是这个走位,就不是一件容易的事情。”18岁的王江盈认真地说。

这几年,寒暑假期间他头一个到村里报到,跟着地戏老师对着黑板上的唱词一字一句地读、一段一段地唱,“学校文艺演出我要表演地戏,我想要更多的人通过非遗地戏感受600年前那种金戈铁马的魅力。”

王江盈口中的“非遗”,便是指2020年12月民乐村地戏成功列入“贵阳市非物质文化遗产”名录。

民乐村地戏作为具有独特地域特色和民族风情的非遗,走出去具有一定的比较优势和资源优势。2021年8月,民乐村地戏队受邀参加贵州侗文化暨首届贵州(长顺)侗文化学术研讨会,与其他地区的地戏表演队伍共同探讨如何用地戏文化助推乡村振兴。而这,只是民乐村党支部推动地戏“线上+线下”走出去的一个缩影。

近年来,民乐村党支部利用线上热门的直播平台如抖音、快手等进行定期直播,人多时有万余人,线下通过承接外来交流演出等向外走,经常出现万人空巷的情形,原本不热火的地戏一下子“火”起来了。

知者行之始,行者知之成。2021年,民乐

村党总支抢抓贵州省乡村振兴集成示范试点打造契机,提质升级王家寨广场,彭家寨长廊、新时代文明实践站等阵地,通过刻写经典桥段、绘制地戏脸谱、制作地戏人偶等方式让地戏文化走进群众、贴近群众,融入群众,打通文化服务“最后一公里”,让老百姓看地戏有“地儿”可去。

为扎实做好地戏的系统性保护,王达志邀请市文旅局专家到村指导非遗地戏传承,对开展传承活动,培养后继人才,妥善保存地戏脸谱、戏本、参与非遗公益性宣传等进行详细了解和学,同时定期组织“一寨一月一台戏”“非遗进校园”活动,利用“相约星期三·民事大联解”契机开设“非遗培训班”“非遗训练大课堂”等,针对老中青不同群体,科学设置教学环节,创新课堂教学、实践训练等授徒传艺方式,推动地戏接地气、旺人气、正风气,不断增强群众凝聚力和地戏影响力。

## 融合

“让地戏助力乡村振兴 发生机活力”

“党的二十大报告中提到,全面推进乡村振兴,扎实推动文化振兴,我们要大力弘扬地戏文化,坚持守正创新,让地戏实现创造性转化、创新性发展,助力乡村振兴焕发发生机活力。”王达志说道。

乡村振兴,乡风是最直观的表现。民乐村地戏以武戏为主,演绎的是金戈铁马的英雄征战故事,表达了对忠臣良将的忠义、报国情怀的赞美和颂扬。

“全国民主法治示范村”“贵州省少数民族特色村寨”“贵阳市民族团结进步创建示范村”……作为红枫湖镇少数民族种类多达15种的少数民族村,民乐村各民族团结一心,一项项荣誉,诉说着民乐儿女在中华传统文化影响下像石榴籽一样紧紧抱在一起的动人故事。

为大力延伸地戏文化产业链,民乐村地戏文化,与“原乡市集·现代刘家”特色产业、“民乐牛肉·绿色彭家”饮食文化、“茶果庄园·精品王家”特色民俗等充分融合,形成“多业联动、多元促动”的综合型产业集聚区,达到延伸产业链、提升关联度、扩大经济效益的目的,走出了一条农文旅一体的壮大村集体经济新路子。

“现在生活美多啦,我一边照顾家人,一边跟着唱地戏赚些钱,还能传承非遗文化,一举多得。”说起唱地戏,王家寨组组长左全元满是自豪。

接下来,民乐村党支部将进一步推动区域协作形成协同发展,通过与周边村寨合作,发挥带动辐射作用,同时,利用民乐村中心城市周边的地理优势,提供沉浸式体验、露营等服务,打造区域文旅融合都市圈。

(张雨)



## “巧娘美食”解读“源在兴安”密码

2月13日,“巧娘美食”评选暨助力乡村旅游中帽“四美”创评活动颁奖仪式在兴安盟碧桂园凤凰大酒店举行。“巧娘美食”评选是为了挖掘和培育兴安特色美食,解读“源在兴安”域名,加快推动当地农特产品和“妇”字号美食走向市场,有效拓宽优质特色美食营销渠道,成为助力兴安盟乡村旅游发展的金字招牌和流量密码,引领广大妇女在发展全域、全季、全民、全业态、全要素旅游中彰显巾帼之美、凝聚巾帼之智、贡献巾帼之力,实现“农旅结合、以农促旅、以旅富农”,为兴安盟高质量发展增光添彩。图为奶食品制作技艺。

本报记者 田福良 摄