

休闲时代

临沧泼水节：

“水”漾年华 “泼”出幸福

本报记者 徐金玉

时隔3年，临沧市泼水节再度“重启”，人们迎来狂欢时刻。

近日，临沧市节庆活动启动仪式暨傣历1385年泼水节系列活动正式启动。主分会场人山人海，来自天南海北的人群在“水花怒放”的春日，欢度傣历新年，泼洒欢笑与祝福。



多元精彩的重启

在临沧各个区县的大街小巷，处处都是这样靓丽的风景：游人们全副武装，手中无一例外地挥舞着泼水工具，小桶、小盆、玩具水枪……

“甚至还有人背上了全新的日常喷洒农药的专业设备，能用的都用上了！”临沧市文化和旅游局旅游信息工作人员贺楚楚笑着介绍。因疫情管控而“姗姗来迟”的泼水节庆祝活动，似乎让人们压抑许久的心情得到充分释放，人人与人之间没有陌生感、距离感，现场淹没在一片水浪声和欢笑声中。

为了让大家玩得尽兴，临沧市用心用情、下足功夫，不仅所有泼水节的场地都免门票，且实现了县县有亮点、乡乡有特色。

“主会场设在临沧市的国家级4A级景区，这里专门开设了群众狂欢区、泳池蹦迪区。像在泳池蹦迪区，我们将游泳池的水全部抽干，铺好防滑垫子后，又重新注水，让水刚好没过脚踝位置，在保证安全的前提下，可以让大家尽情地泼水狂欢。在活动现场，我们还贴心地提供了大量银钵，没想到依然供不应求。当天约有3万人齐聚在这里，人数远超预期。”贺楚楚笑着说。

在各区县，丰富多元的活动也在轮番上演：嘎秧舞比赛、象脚鼓舞比赛、浴佛、采花、放高升、中编友谊歌会等。作为世界茶树起源地中心之一的双

江拉祜族佤族布依族傣族自治县，更是别出心裁地将茶文化和民族文化相融合，打造了“中国·双江第七届冰岛茶会”，打破了泼水节只能泼水的旅游业态，既丰富了群众的精神文化生活，又加快了临沧茶叶全产业链价值延伸。

“可以说，这些系列活动是2023年以来临沧市最热烈的节庆活动，也是人数最集中、影响最大、群众反响最好的一次活动。”作为组织者，置身其中的贺楚楚不无感慨：“目之所及，人山人海，特别震撼。尤其在现场看到大家发自内心的欢笑，那一刻会特别动容。3年疫情已过，美好欢乐的生活正如这场活动一样，已然按下‘重启键’。”

文明温暖的旅程

两岁的小男孩，走路摇摇晃晃，却捧着一小瓢水跃跃欲试，路过的警察主动蹲下身来接受祝福，最萌身高差温暖人心；肩扛摄像机、手持摄像头的记者，走在人群中，时刻定格和记录着欢乐画面的他们，却能保持难得一见的“清爽”，原来人们默契地“绕”过相机，或是只在记者的腿或脚上泼水……

“我们一直倡导文明泼水，在现场，总有这样温馨有爱的画面。”贺楚楚介绍，令人欣慰的是，持续4天的活动，他们没有收到过一起投诉。“网络上曾经出现‘泼水节成流氓节’的说法，实际上这是很片面的印象，只有极少数人作出了不友好的举动，但不能以偏概全。总体而言，云南泼水节活动做得很成功、很精彩。”

在临沧，还随处可见穿着“小红T”的旅游志愿者，他们穿梭于城市活动的现场，通过旅游咨询和现场帮扶的形式，为游客提供暖心志愿服务，成为泼水节期间里另一道靓丽的风景。

“旅行团的游客向我们反馈，临沧人的淳朴、热情和善良刷新了对临沧这座城市温度的新认知。”贺楚楚说，临沧市聚力打造“温度临沧”城市品牌，旅游也以“温度旅程”为宗旨。为让全市市民以及每一名入临游客都能体验“有温度的泼水节”的目标，临沧市坚持为游客提供个性化、有温度的旅行服务，多解游客之忧、多思游客之想，扎实做好相关旅游服务保障工作，旅游服务质量不断提升，为各地游客营造了文明、健康、有序、景美人美的旅游环境。

双向奔赴的未来

“再看泼水节，它已不再只是傣族同胞的传统新年，如今，已然成了全民狂欢的节庆活动。这既体现了人民群众对美好生活的向往，也充分彰显了临沧民族大团结的欢乐氛围。”贺楚楚介绍，“临沧是多民族聚居的地区，所有人就像大家庭一样，一家人当然要热热闹闹地一起过年。”

而这份欢愉也让不少海外游客深深沉醉。“今年，有不少德国、英国的游客来耿马过泼水节。他们评价，这里的泼水节

和其他地方不同，文化气息浓郁，更有原汁原味的民族文化体验。”贺楚楚说，当地百姓淳朴热情，只要来了都是客，走到哪个村寨都可以去吃流水席、百家宴，这些都是免费的，不收一分钱。茶余饭后还有活动，人们手拉着手，一边听着在网络大火火的《up 耿马》泼水舞，一边跳起嘎秧舞。

“截至今年，耿马的泼水舞已发布4首，反响都很好。舞曲中融入了不少民族元素，如‘蹦蹦蹦’，实际上是国家级非遗、傣族传统乐器象脚鼓的鼓语，也加入了很时尚元素，如DJ、喊唱等，更符合网络平台上年轻观众的需求，让大家知晓，原来泼水节这么嗨、这么时髦。而民俗文化和现代音乐相结合，也让其更加朗朗上口，扩大了传播影响力，让更多人了解并且喜欢我们的民俗文化。”贺楚楚说。

正是在主办方和游客的双向奔赴下，泼水节活动呈上了亮眼的成绩单：4月13日—16日，临沧预估接待国内游客45.81万人次，同比增长28.25%；实现旅游收入3.99亿元，同比增长25.75%。

“临沧的泼水节只是2023年节庆活动重启的开端，它的成功举办不仅能够整理、挖掘临沧傣族文化，提高城市的文化品位，有利于弘扬傣族精神，带动节庆产业的发展，同时有助于形成新的经济增长点，推进节庆产业的发展，产生直接、可观的经济效益。”贺楚楚说，“未来，临沧将抓住临沧特色，加强节庆活动策划，打造临沧节庆活动自身品牌。以节庆促旅游，以节庆促发展，最后实现临沧文化旅游高质量发展。”

非遗故事

父子两代以生命守治黄河 豫剧《大河安澜》在京展演

本报记者 徐金玉

“大河安澜，风光无限。大河安澜，国泰民安……”近日，豫剧现代戏《大河安澜》在北京二七剧场隆重上演。作为中共河南省委宣传部、河南省文化和旅游厅重点创作剧目，《大河安澜》以习近平总书记在黄河流域生态保护和高质量发展座谈会上的重要讲话精神为创作背景，讲述了父子两代人用生命守河治河的动人故事。该剧内容地域特色浓郁，直面普通百姓，贴近真实生活，在近50年的时间跨度中浓缩了人与河的爱恨情仇、生死较量，展现了以主人公大河为首的河南百姓生生不息、自强不息的生活状态与生命历程，抒发了“千年万年，大河安澜”的满怀期望和壮志豪情。

专程从河南赶来观看演出的宋女士说，去年她在某视频平台上看到了豫剧现代戏《大河安澜》的相关信息，非常喜欢，也非常感动，这次是特地请假来京观看演出的，“这部戏将传统戏曲表现形式和现代科技结合，在光影变幻和真情讲述中，带领我们走进了那段‘治黄’历程中。尤其是曲折连绵的剧情、直抵人心的台词和演员们生动细腻的表演，给我们带来很强的视觉震撼、心灵触动，这部戏回应了时代呼唤的价值追求。”

河南地处中原，是华夏文明的发祥地，有着厚重的文化积淀。为贯彻落实习近平总书记在黄河流域生态保护和高质量发展座谈会上的重要讲话精神，豫剧《大河安澜》应运而生。本剧导演张平说，为了创作好本剧，力争将其打造成新时代“不一样”的豫剧新篇，团队自2019年下半年开始，先后多次赴黄河沿岸进行采风，并在呈现方式、唱腔音乐、舞美构成等方面进行了精心创作。

“我们在排练的时候就走访了黄河两岸的很多护河人、守河人、治河人。二度创作时，我们在尊重主题呈现的基础上，利用一些话剧和戏曲的融合手段去创新，比如人物的类型体验、戏曲的舞蹈动作等等，完全融入到人物塑造之中。音乐方面，我们运用了黄河号子、解放军进行曲等，用中西混合乐队实现了音乐方面的一个突破和创新。”

本剧由荣获文华表演奖、中国戏剧梅花奖等多项国家级大奖的河南豫剧院三团团长贾文龙领衔主演。剧中，他一人分饰两个角色——父亲大河和儿子大堤，舞台表现张力十足。“作为一个文艺工作者，我们有责任和弘扬黄河精神、黄河文化，这也是我们创作《大河安澜》的原动力。希望通过这次展演，能够让更多人了解和喜欢豫剧，推动中华民族传统文化的传承和弘扬。”

据了解，本剧是文化和旅游部、北京市人民政府主办的“新时代舞台艺术优秀剧目展演”进京展演剧目之一，曾入选国家艺术基金2022年度大型舞台剧和作品资助项目，荣获第十七届中国文化艺术政府奖——文华大奖提名剧目。

科学健身

主动“假日健身”拥抱健康生活

戴俭慧 李相如

又一个“五一”小长假快来了，相信很多人都已做好规划，利用这难得的5天假期，来释放工作日积攒的压力。其中，参与运动健身不乏为一项良好的休闲度假活动，比“蜗居”“躺平”更有利于抵消不良生活习惯给身体带来的伤害，还能有效释放身心压力、缓解心情。

目前亚健康人群增多，健康状况令人堪忧。例如，心理问题普遍，焦虑成为日常；慢性疾病的发病率增高，发病人群年轻化；缺少时间运动，肥胖率不断上升等。因此，为了增强体质和愉悦身心，来实现健康生活的目的，越来越多的人选择利用国家法定假期来参与形式多样的健身活动。健康生活的内容涵盖了身体、心理和社会三个方面，“假日健身”是改善这三个方面的有利途径。

首先，在工作日中，人们长时间伏案、久坐，没有多余时间进行身体锻炼，引起了多种慢性疾病的滋生，亟须利用假日健身来“治愈”身体。

其次，人们利用假日进行健身活动，来达到健康、娱乐、消遣等多种目的，注重愉悦性。同时，健身可以刺激内啡肽的分泌，使人的情绪处于放松的状态中，帮助人们排遣工作日中产生的压力。

第三，假日中，很多地区都会开展集体性的健身活动，例如：“奔跑江苏——绿动之春”2023乡村旅游四分马健身跑”等活动，可以充分释放假日健身的活力与激情。通过参加此类社会活动能够增强社会适应能力和人际交往能力。同时，假日往往是家庭共同闲暇时间最多的时候，这是共同进行健身活动的最佳时机。通过“假日健身”不仅仅能够使家人的身体得到锻炼，还能够通过健身活动间的相互配合促进家庭和谐。

在内容的选择上，“假日健身”多倾向于在野外、大自然中进行活动。主要分为三个方面：

陆域——以山林野外为背景的登山、攀岩、定向徒步越野、郊游、山地自行车运动、探险等；水域——划船、赛艇、帆船、水上摩托、潜水、冲浪、潜水、游泳、漂流等；空域——滑翔、跳伞、热气球等活动。

值得注意的是，参与“假日健身”时应注意以下事项，以此来达到事半功倍的效果。

一是运动有度，量力而行：丰富的运动项目，为假期人群提供了多元化的选择。在选择项目时，不同的人应根据自身情况进行选择，避免盲目追求“度”，而忽视身体的承受力，造成假期疲劳。

二是运动有时，锻炼适时：首先，假期具有相对自由的自我掌控时间，能依据自身的需求选择时间段进行锻炼，但要依据自身的生物钟进行健身，避免突然性的体育锻炼，给机体造成负面影响。例如，贫血人群不宜在清晨进行空腹运动，否则会造成低血糖、昏厥等现象；假期熬夜后进行体育运动可能会造成运动性猝死等危害。其次，三餐要规律。就餐后2小时内不宜进行体育锻炼，会影响肠胃的正常功能。

三是运动有方，择方而练：运动项目具有差异性，参与时要掌握其方法，正确使用该项运动的健身方法，达到强健体魄、愉悦身心的目的。运动前充分热身，运动后充分放松，热身和放松是有效健身的重要途径，切勿忽视此环节。

四是运动出行，安全第一：一方面是交通安全，假日期间出行量增加，外出健身时尽量避开出行高峰期，做到安全出行；一方面是户外安全，假日健身要注意目的地天气和地势环境等，避免非人为因素造成的伤害。

五是器械使用，检查第一：健身前对器械进行检查，避免因使用陈旧故障器械，导致意外出现。

(作者单位：苏州大学教授，南昌工学院特聘教授)

闲闻趣事

带你「重回」老北京 八十六岁义务讲解员先生

记者 陈殊廷

“过去，北京有个行当叫‘肩扛的’，也就是搬运工，他们通常用肩扛搬运易碎或贵重的家具。由于搬运时脖子要低下，也叫‘窝脖儿’。”

“以前这胡同里，经常可以见到各类补锅、錾碗儿、焊洋铁壶的工匠，家里什么玩意儿不好使了，对着门口喊一声，不一会儿，就会来人给修好咯！”

“早些年北京冬季采暖是烧煤球炉。煤球可有趣极了！它的做法是……”

在东四胡同博物馆，86岁的吴光熹关于北京中轴线故事的细致讲解，瞬间将观众们拉回几十年前烟火气息浓厚的老北京。

长达7.8公里的北京中轴线，不仅串起众多名胜古迹、世界文化遗产、历史文化景点，更串起了生活在这条中轴线上的普通老百姓的独特烟火记忆，东四胡同便是其中之一。

2018年东四胡同博物馆成立后，吴光熹就常常去看展，但他不只是看。“吴老先生非常热情，之前有很多年轻人和外地游客来参观博物馆时，有不少疑问和感兴趣的细节，他都非常耐心地为他们解答。数年来，他自然而然地便成了咱东四博物馆的义务讲解员。”东四胡同博物馆的工作人员说。

当记者问起他为何如此热爱这份义务讲解员工作时，吴光熹激动地说道：“我出生在东四，成长在东四，对中轴线申遗的工作很感兴趣。在我看来，北京中轴线的申遗是对北京群众的一种鼓励，鼓励我们为北京贡献一份绵薄之力。”为此，他还下足工夫，制作了关于北京中轴线胡同的PPT，在图文结合的PPT中，记者看到了肩扛重物在此穿梭的搬运工，看到了补锅的小孩儿、筛煤球的过程。

“仅讲解建筑，并不足以让大家提起对北京中轴线的兴趣，若是加上过往有趣的人文市井故事，用朴实幽默的方式展现在大伙儿眼前，一定会唤起更多人的共鸣。”对于讲好中轴线故事，吴光熹很有自己的见解。

一线中轴，承古通今。北京中轴线这条世界上现存最长、最完整的古代城市中轴，蕴含着中华民族深厚的文化底蕴、哲学思想，汇集了城市建筑精髓，见证了古都历史变迁。为更好地传播中华优秀传统文化、北京中轴线故事，吴光熹希望年轻人多走进各类博物馆，提高和增强文化自信，推动中华文化更好走向世界。

舌尖印象

烂煮春风三月初

刘菲

又到农历三月，想起郑板桥“烂煮春风三月初”的诗句。私以为写美食的所有诗词中，“烂煮春风”一语可谓妙绝。

作为一名江南才子，郑板桥一生爱竹成痴，对笋这种蔬食中的“第一品”也极为偏爱。他在诗中写了他最爱的两种江南美食：“江南鲜笋趁鲥鱼，烂煮春风三月初。”时令鲜笋的美味不待言，诗句中的鲥鱼，是更为珍稀难得的食材。

“鲥鱼”之名，来自它洄游的习性。古人发现，这种鱼“初夏时则出，余月不复有也”，鲥鱼栖于海洋，每年春末夏初离海游江而上作生殖洄游，因其来去有时，故称鲥鱼。

古人很早就认识且珍视鲥鱼的美味了。老饕苏轼对鲥鱼赞赏有加，作诗称赞鲥鱼“尚有桃花春气在，此中风味胜鲈鱼”，认为鲥鱼之美味比莼菜羹、鲈鱼脍更胜一筹。鲥鱼很早就成为江南最具代表性、最负盛名的名物之一。贺铸有词句道“苦笋鲥鱼乡味美，梦江南。”

鲥鱼与刀鱼、河豚齐名，并称“长江三鲜”。这三鲜各有千秋，但很多人认为以鲥鱼为最。实际上，我国的鲥鱼产区也并不只在长江流域，还有富春江鲥鱼与长江鲥鱼齐名。

相传，东汉名士严光少年时与光武帝刘秀同窗，刘秀建立东汉王朝，登基称帝后，想要请隐居富春江畔的严光出任为官，辅佐自己。刘秀先后三次遣使去

接他出任，严光却以难舍垂钓之乐、鲥鱼之美为由，婉言谢绝了皇帝的封官，富春江鲥鱼也因此名扬天下。“冷雨埋春四月初，归来饱食故乡鱼。”这是在富春江畔长大的、近代著名文学家郁达夫先生吟咏鲥鱼的名诗。郭沫若游富春江时，也曾经留下过“鲥鱼时已过，齿颊有余香”的诗句。

《调鼎集》称鲥鱼“爱鳞，一与网值，枯然不动，护其鳞也。起水即死，性最急也。”鲥鱼有个特性，就是出水即死，而死掉的鱼就会迅速腐败变质，难以保鲜。古代的皇帝为了吃一口新鲜的鲥鱼，采取的方法比“一骑红尘妃子笑”有过之而无不及。朱元璋刚当皇上之后，将鲥鱼定为贡品。明代诗人何景明的《鲥鱼》一诗，描述的就是当时用冬季储存的自然冰保鲜，沿着京杭大运河用船运送鲥鱼进京的情景：“五月鲥鱼已至燕，荔枝卢桔未应先。赐鲜遍及中厨第，熟熟谁开寝庙筵。白日风尘驰驿骑，炎天冰雪护江船。银鳞细骨堪冰汝，玉笋金盘敢望传。”为了满足皇帝的口腹之欲，确保尽快将新鲜的鲥鱼运到京城，明朝就在南京成立了一个专门的机构——鲥鱼厂，专门负责鲥鱼的捕捞和运输。清初吴嘉纪的诗句也记载了捕捞鲥鱼用以进贡的情景，“打鲥鱼，供上用，船头密网犹未下，官长已备马相送。”鲥鱼的诱惑代代不休，站

在权力金字塔顶端的人，勾勾手指就能得到无上美味，苦的就只能是老百姓了。

总之，鲥鱼一直都是王公贵族的专属，始终身价昂贵、价值不菲。我知道鲥鱼，是小时候读书看到张爱玲的话，说人生有三恨，“一恨鲥鱼多刺，二恨海棠无香，三恨红楼梦未完”。后来才知道，这句话出于宋代陈思所著《海棠谱》，并不是张爱玲的原创。不过可以猜测，张爱玲一定也是位鲥鱼爱好者，才引用此语。鲥鱼滋味鲜美，可惜多刺，难以纵情享用。不过世间至美之物大抵总伴着些许遗憾吧，哪儿有什么圆满的，还是胡应麟说得对：“人生事事元堪恨，岂独鲥鱼骨太多。”

宋代浦江吴氏《中馈录》、明代韩奕所著的饮食书籍《易牙遗意》中，都这样写鲥鱼的处理方法：“鲥鱼去肠不去鳞”。清代美食家袁枚在《随园食单》中说，鲥鱼“蒸之最佳”。经千百年来食客们百般验证，带鳞清蒸，是最适合鲥鱼的烹饪方法。鲥鱼鲜美滋味的来源就在鳞片下面富含的脂肪，清蒸时鳞片下的油脂渗入肉中，肉质就倍加滋润鲜美。

而今，野生鲥鱼已经成为一个只存在于诗词歌赋中的物种。由于鲥鱼生长的环境受到破坏，野生的长江鲥鱼已经绝迹30多年，现在市面上的“鲥鱼”多数是来自美洲和东南亚的养殖品种，全然不是想象中的味道了。“烂煮春风”的滋味，真的只是板桥们舌尖上的记忆了。