

我与亚运



# 朱培华： 这首献给亚运的歌曲，很“杭州”！

本报记者 徐金玉

“都说你人间天堂享誉千载，都说你独特韵味别样精彩，你好啊，杭州……”伴随着这一声亲切的呼唤，耳畔琵琶与弦乐交织的旋律渐起，人们仿佛被歌声牵引着情不自禁地“漫步”在杭州城。

日前，由全国政协海外列席侨胞、欧洲华侨华人社团联合会副主席朱培华作曲的《你好，杭州》正式上线。这首献礼杭州亚运会的歌曲一经播出，立刻冲上了音乐平台的风云榜，不少听众纷纷反馈，“这是我近期听到的歌唱杭州的最好歌曲”。

这样的高度评价，也如同一个强拍音符敲在了朱培华的心上。“我在杭州出生，喝着西湖水长大，这里是令我魂牵梦绕的地方。而这首由杨晓光作词，我作曲，平安、洪一诺演唱的歌曲，倾注了我们创作人员、歌唱演员和工作人员的很多心血，也抒发出身为杭州人的我最强烈最真挚的心声——歌唱杭州，歌唱它在我心中最真实的模样。”

歌曲初始，熟悉的越剧韵

味、杭州的叫卖小调，如同从纵深的巷间传出。只消一听便知晓，这是中国的味道、家乡的味道。而间奏随之响起，琵琶的旋律轻轻摇曳，听众的眼前好像浮现出一幅画面：他们正漫步在杭州街头，这瞅瞅、那看看，目之所及，杭州的人间烟火璀璨着美好生活。

“杭州不仅有秀美的风光景致，更有深厚的文化底蕴，苏东坡、白居易等不知多少文人墨客为之倾倒。我想通过两位歌手的男女对唱，带着听众像游览杭州一样感知这里的魅力。”朱培华说。

随着高潮迭起，他们的眼前又徐徐展露杭州的另一番天地：旋律一反传统风格的悠扬婉转，由明快热烈的节奏推动而出，舞动的打击乐节拍与一声声“杭州，杭州”交映，呈现杭州人民热情舞蹈的热闹景象。

“‘欲把西湖比西子’，人们印象中，总认为杭州是一个蛮‘柔’的城市。其实作为杭州人，我感觉到杭州也有‘刚’的一面、热烈奔放的一面。主歌部分用了切分节奏，正是想让年轻人

感受到杭州不仅是一座有文化底蕴的历史名城，同时也是一座高速发展的、具有青春气息的城市。”朱培华说，就如同杨晓光老师在词中从“满载历史荣光”写到“你从新时代启航”一样，将杭州的古与今交汇，展现出杭州的生机与活力。

回想起这首歌的创作点滴，朱培华始终将自己的九字原则——“有情怀、有功力、不浮躁”践行到底。

“我的家和工作室都在西湖边。创作时，我就一边沿着西湖走，一边哼唱旋律，想到比较好的句子就赶快记录下来，回来以后悉心整理，用创作手法继续完善它。”而当整首歌已然呼之欲出时，朱培华又会刻意地将它“晾一晾”，“当创作进行到最高潮时，人往往会陷入不自知的状态，容易忽略掉一些细节。我就会把它放两天，再回头看，用‘安静’一点的角度重新审视它，往往能够把作品再提高一点。”

就这样，整首歌历时半年多才最终创作完成。“杭州市委宣传部也很重视，我们为此专门开过几次研讨会，希望把它打造完成后，不是一个快餐，而是一道经得起咀嚼的大菜。”朱培华说。

值得一提的是，《你好，杭州》并非朱培华为家乡倾情谱曲的

第一首歌。从2013年响应“浙商回国”号召重返家乡，这位科班出身、在出国前已有名气的音乐家朱培华，已多次将灵感倾注在杭州身上。

“说来奇妙，我在海外工作生活25年，音乐的创作仿佛按下了暂停键。直到回国，就像干细胞重新注入血液一样，我的音乐细胞一下子就‘活’了！”朱培华说。

不知不觉，十年间，他已创作了近百首歌曲：新冠疫情时，浙江医院的护士们就是手拉着手高唱着他的歌曲《出征！出征！》奔上“前线”；他更是和旅居在27个国家的30多名侨胞，协力创作《侨心连着中国魂》，为中国共产党成立100周年献上饱含深情的生日礼物……这不，在亚运会倒计时不到10天之际，他的另一首献礼亚运会的作品《在一起》出炉，精彩演绎了和平和友谊的旋律……

“就像我的老师施光南曾教育我的那样，艺术家需要有时代担当。音乐是国际语言、世界语言，如果自己的作品能够带给别人能量和激励，我会竭尽全力去创作。我也希望自己中西结合的音乐作品，能够紧跟时代，讲好中国故事、杭州故事，让其成为外国友人了解中国、认识杭州的一扇窗。”朱培华说。

## 暖心传炬火 创新绘山河

本报实习生 李雨薇



“从绍兴鲁迅故里出发，伴着沿途葱郁的景色一路穿越老城区，直到王阳明故居为止。”9月11日，正逢杭州亚运会火炬传递之日，在绍兴站这条火炬手的接力路上，处处洋溢着市民们的呐喊助威声与火炬手明媚的笑容。只见一位正在等待的火炬手笑着向周围市民们递来火炬，供大家抚摸这难得一见的亚运火炬。他就是全国政协海外列席侨胞、中国好色彩的代表艺术家晨晓。

“在等待火炬到来前半小时，我希望能够让火炬与观众亲密接触，让大家感受一下亚运火炬的神奇力量。”晨晓说道，“孩子们都围在我身边，他们的母亲和老师，曾指导孩子们画了很多天的亚运会火炬，现在火炬就在眼前，孩子们兴奋地尖叫着。希望他们通过亲身体验，在触摸中得到启发。”

恰逢其时，晨晓与亚运会也颇有缘分。作为一名在杭州出生的华裔艺术家，归国不久的晨晓就遇上家乡举办第19届亚运会。于是，晨晓接受了杭州亚运会组委会的邀请，作为特约艺术家，为杭州亚运会创作《新富春山居图》系列作品。分别为杭州亚运会奥体中心贵宾厅中《新富春山居图》(15m×3m)，杭州亚运会博物馆的环型幻影版《新富春山居图》(36m×4m)，以及亚运会新闻中心和国际传播中心《新富春山居图》视频艺术(13m×2.7m)。

其中，最为震撼的莫过于《新富春山居图》视频艺术。这是为杭州亚运会新闻中心专门定制的大型系列绘画作品之一，通过裸眼3D技术转化为高科技数字版。为此，晨晓还邀请了数字艺术设计师钱秋青、吴仑特、缪沁百，以及数字科技艺术工程师王明巨共同联手。晨晓说，数字技术赋能绘画，用水墨画泼墨写意的形式，展现了“新富春山居图”魅力四射的精彩。

荷叶聚合场景，在月下摇曳浮动，运用不同色彩之间的交融，通过形和色的组合，以流动的曲线呈现出一幅富有江南韵味和东方诗意的“新富春山居图”。值得一提的是，在多彩的色彩板块之下，40多个亚洲国家的地图隐匿其间，在动态的图画里，观众可以看到荷叶随着亚洲国家的身影，随着钱塘江上的清风一同摇曳，象征着亚洲多彩体育文化在杭州亚运会的舞台上交相辉映，体现了奥林匹克“更团结”之精神。

“无论是作为火炬手抑或是艺术家，归国后能参与这样一场盛会实属幸运。”晨晓表示，“希望我的作品以一种全新的形式，向亚洲各国充分展示高科技的杭州形象和中国好色彩。”

抓着暑假的尾巴，家住宁波铁路南站附近的麻静，来了场本地遛娃的健身之旅——开车不到40分钟进入龙观乡飞想探索公园，和孩子一起体验低空素质拓展运动，玩累了钻进胶囊公寓午休，任由光阴慢慢溜走。“每周我们都要来这里游玩和锻炼，从家里出发不用走多少路，就能尽情运动了！”麻静说。

不远处的集士港镇深溪村飞鸟骑行公园里，如波浪般上下起伏的宁波首条比赛级泵道上，孩子们骑着山地自行车、小轮车在肆意“追风逐浪”，与身旁的葱茏树木一同构成饱蘸生命活力的画卷。“家门口的专业场地，很有意思。”市民冯先生“尝鲜”后，不由点赞。

如今，体育锻炼已成为宁波市民日常生活中必不可少的一部分，体育健康之旅也逐渐升级为家庭出游首选。为此，宁波市海曙区积极抢抓“体育+”风口，充分发挥乡村自然资源，积极引导“一带一路”宁波国际攀岩大师赛、“四明回秋”国际越野赛、“亚太”青年侨胞锦标赛等国际性品牌赛事，并顺势结合章水樱花特色举办宁波女子樱花半程马拉松赛，洞桥西瓜品牌举办“美丽乡村健身月”，深溪自然环境举办乡村轻越野赛事和自行车骑行赛事等。

乡村体育氛围渐浓，在全民健身浪潮下，一批社会资本也纷纷涌入海曙山乡，投资体育产业项目。截至目前，龙观乡飞想探索公园、叁合马汇、集士港镇深溪村飞鸟骑行公园、红运屋顶足球场、古林镇工商足球场、拔萃体育馆等相继上马落地。

“人潮涌动，资本涌入，短板也显露出来了。”海曙区文化和广电旅游体育局相关负责人直言，各乡镇体育事业产业发展不均，乡村体育教练和管理人员的储备不够，且体育助推乡村振兴的各要素相对分散，直接导致了乡村体育产业发展的后劲不足。

“近期，国家体育总局、教育部、财政部、农业农村部等十二部委印发了《关于推进体育助力乡村振兴工作的指导意见》，体育是乡村振兴战略的重要内容和有效举措，也是海曙完善四明山区区域网络结构、提升公共服务水平、增进民生福祉的一项重要抓手。”海曙区相关负责人直接点出，“做好乡村‘体育+’，关键在‘+’。”

## 家门口吹来「亚运风」 ——宁波海曙四方联动做「大体育+乡村」文章

通讯员 刘炎昊 本报记者 鲍蔓华



如何助力乡村振兴“奔跑向前”？海曙区政协聚焦党政所需，将“体育赋能乡村振兴”列为主席会议专题议政议题，区政协主席带队，委员专家组多次赶赴上海、淳安等地考察取经，实地查看本地镇乡体育产业发展情况，并在集士港镇深溪村飞鸟骑行公园里，组织智库专家、政协委员、经营主体代表与9个部门负责人面对面沟通交流，积极为体育助推乡村振兴找出路、趟新路。

在“-”短板方面，政协委员俞俊波建议实施乡村体育后备力量培育计划，通过教练员驻校、退役运动员招聘、深化与专业俱乐部合作等方式，深化体教融合，拓宽培养路径。

在“+”资源方面，政协委员曹云建议在“体育+设施”基本模式下，逐步深化体育与其他基础产业的融合发展，如“体育+医疗”“体育+文化”“体育+旅游”等，不断拓展乡村体育产业发展的维度。

在“x”效应方面，政协智库专家俞挺直指乘数效应发挥的关键在人，他建议挖掘出、发挥好章水镇女子网球世界冠军郑洁、古林镇青少年网球世界冠军单亚军卢嘉怡等本地的体育名人效应，发动体育乡贤带动返乡人投资创业，加大农村体育场地建设和体育设施投入力度，同时引入体育产业专业运营团队，从区级或乡镇级层面引进专业的团队来经营村庄，链入村民主体参与体育运营和利益共享，真正实现乡村与市场对接，激发产业发展后劲。

体育产业发展迅猛的海曙区鄞江镇采纳了委员“涵盖面广，兼容并包”的建议，计划沿江、沿溪、沿交通线，承接山地骑行赛事、水上竞技赛事、攀岩赛事等可行性强的体育竞技项目。集士港镇则听取了委员“一镇一特色、一村一品”乡村体育开发模式，将以深溪村飞鸟骑行公园为镇域体育产业发展核心，通过专业团队对接UCI国际自行车联盟国际赛事官方合作伙伴——瑞士Velosoluntians，达成举办世锦赛大v泵道的初步意向，努力让乡村体育走向世界。

“家乡的体育休闲游已经在朋友圈中火起来了，看到专家、委员和相关部门负责人聚在一起商量体育赋能乡村振兴的路径，相信家乡的体育游一定会一直火下去。”章水镇居民、酷跑爱好者苏凌云说。

闲闻趣事

## 双清别墅上演沉浸式实景演出 ——香山公园举办第三届红亭诗会

本报记者 刘圆圆

“我们的信仰是共产主义！”9月11日，青年学生们慷慨激昂的口号声，将观众的思绪带回到了革命战争年代，也拉开了“奋进赶考路 使命照红亭”香山公园第三届红亭诗会的序幕。

这场由北京市公园管理中心、中共北京市委宣传统战部联合主办的演出分为四幕：万类霜天竞自由、启航新思想、红军不怕远征难、吹响冲锋号、一唱雄鸡天下白、建设新中国、人间正道是沧桑、奋进新时代。

“红亭诗会作为香山公园一项红色文化宣传教育的品牌活动，已经成功举办两届，今年的第三届我们也希望能有不同的呈现方式。这次整场演出以毛主席在不同历史时期创作的诗词为主线，将双清别墅作为舞台，以沉浸式实景演出的形式，带领观众重回党的历史发生地，真情追忆中国共产党带领中国人民浴血奋斗，夺取胜利，建立新中国的光辉历程。”香山公园宣传科科长褚银平介绍。

走进演出现场，绿水青山、红亭辉映，一段段真情对白、一首首红色诗词、一幕幕情景短剧……正在上演。中国国家话剧院、国家一级演员王晖和八一电影制片厂演员徐箭，用对话的形式带领观众陷入对往昔革命历程的沉思，串联起整场演出。在演出中，市属公园红

色文化讲解员带来的原创诗词朗诵，辅以情景演绎的形式，讲述了中山公园来今雨轩、陶然亭慈悲庵等爱国主义教育基地曾发生的红色往事；由北京京剧院国家一级演员张建峰带来的现代京剧《李大钊》选段，铿锵有力、震动全场；而导演、演员高峰和国家一级导演江平以及香山小学同学们朗诵的一首首毛主席诗词，引起全场观众的齐声和诵；来自清华园、颐和园和香山的老中青三代讲解员代表，通过接力讲述红色故事的形式，既呈现了“进京赶考之路（北京段）”全线贯通的“红色之旅”，也展现了红色文化的代代相传。

整场演出在北京军旅之声合唱艺术团带来的合唱歌曲《不忘初心》中落下帷幕。历史的画面被重新唤醒，无论是台上的朗诵者，还是台下的观众，都产生了共鸣，在这场沉浸式实景演出中重回峥嵘岁月，共同重温红色记忆、赓续红色基因。

香山公园党委书记孙齐炜表示：“红亭诗会是一场演出，更是一堂生动的党课，今年采用这种沉浸式的体验形式，不仅带领大家重温历史，也为开展红色文化宣传教育提供了一种新思路。今后我们也会持续运用好香山红色文化资源，发挥香山革命纪念馆爱国主义教育、红色文化传播作用，强化品牌建设，激发奋进力量。”

据悉，整场演出还在香山公园官方公众号等平台上线，供市民游客观看。

舌尖印象

## 来宜宾不容错过的“葡萄井凉糕”

刘圆圆

9月初行走在巴蜀大地，依旧是30多度的高温，让人们不自觉地喜欢清凉。还没进入宜宾市，就被本地人“安利”了一款美食。“明天到长宁县双河镇，一定要尝尝地道的葡萄井凉糕。”朋友笑着叮嘱道，“那里的凉糕清爽爽，入口即化，包你不虚此行。”

“葡萄井凉糕”得名源于双河镇的一口井——葡萄井。葡萄井，本名嘉鱼泉，从宋代有记载至今，不仅泉水终年不涸，井底还不断有气泡冒出，颗颗似珍珠，串串如葡萄，扶摇而上，连绵不绝，也因此得名葡萄井。而以嫩凉绵香驰名的非遗小吃双河凉糕，便在井畔。

来到双河镇，直奔葡萄井。只见古井光影斑驳，井水果实持续冒出一串串葡萄般的气泡，带来阵阵清凉。古井旁，以“葡萄井”命名的凉糕店里，正有络绎不绝的游客在此歇脚，或点一份传统的红糖凉糕，或是点一份独具地方特色麻辣凉糕，享受小镇的惬意时光。

用葡萄井泉水制作凉糕，起源年代已无从可考。但在清朝光绪年间，双河镇百姓用葡萄井水制作的凉糕就很出名了。进士杜德舆的《舆地纪胜》上这样记载着：“来此避暑纳凉者甚多，小吃凉糕嫩凉驰名。”

作为葡萄井凉糕的市级传承人刘峻宏介绍，葡萄井凉糕与别的地方凉糕不同的关键就是双河古镇冬暖夏凉的葡萄井水，其次，还有工艺和原料。

“双河盛产稻米，尤其有一种专门适合做凉糕的‘桂朝米’。这种米煮饭吃一点也不香，还很硬，不受人欢迎，但它却是做凉糕的最佳选择。”刘峻宏说，“制作凉糕要先选出饱满的‘桂朝米’，除去杂质，用葡萄井的新鲜水洗米，浸泡10小时以上，然后用石磨磨米浆，再掌握火候在锅里熬，熬时还要不停地搅动并加入使米浆凝固的配料。米浆熟后，马上舀在土碗中，冷却后，放在流动的葡萄井水中浸泡4小时以上，一碗正宗的双河葡萄井凉糕才算



尤紫璇 摄

出炉。”传统的凉糕调味都是用纯正香甜的红糖水。红糖要切细锤成粉后熬化，再过滤，最好能起糖丝。总之，从选料到制作，一个环节都不能走样，才是正宗的双河凉糕。“经过葡萄井水浸泡后的凉糕晶莹剔透，绵扎细腻，而且韧性绝佳。可以说，没有葡萄井水，也就算不上是双河凉糕了。”刘峻宏说。

如今，在葡萄井周围，已经形成了“凉糕一条街”，十余家凉糕店家家户户皆以这口井的井水制作、储存凉糕，每一家都有数十年的历史。

千年的葡萄井水加上传统的制作工艺，造就了葡萄井凉糕的特别之处。打破传统外形和口味搭配的凉糕，更使葡萄井凉糕远近闻名。“传统的葡萄井凉糕只有红糖味，后来经过镇上商家的研发，现在双河凉糕推出了桂花、香芋、不同水果口味，甚至还有了麻辣系列等近30种口味，造型也更丰富多样。”刘峻宏说。

作为人间瑶池的美味佳肴，古镇凉糕一条街，夏秋旺季总是不分白天黑夜，不仅有外地游客慕名而至，本地居民更是“近水楼台”，下班或歇息时，信步来到葡萄井，或坐在井边，或坐在凉亭，随时叫来一款符合心情的凉糕，吃得嘻嘻哈哈，其乐无穷……这种世外桃源的滋味，就叫作川南的安逸吧。

图片新闻



环球影城“生日会”丰富市民休闲生活

日前，北京环球度假区推出两周年特别活动，邀请游客共赴这场独特的“生日聚会”。本报记者 贾宁 摄