

# 抗疫一线的“山药蛋派”

## 家中站桩： 简单易行，强身健体

小泽观察

□逢春阶

土豆，在山西叫“山药蛋”，在我老家，上岁数的人管它叫地蛋。上世纪五六十年代，盛产“山药蛋”的山西，形成了以赵树理为代表的文学流派——“山药蛋派”。这个“派”透着泥土的芳香，似乎如山药蛋般憨实可爱又有营养又有嚼味儿。开始，命名者对这个创作群体有戏谑成分，觉得他们的作品“土里土气，不登大雅之堂”。但恰恰是这种“土里土气”的浓郁乡土气息和鲜明地方特色，让老百姓喜闻乐见。

目前，新型冠状病毒感染的肺炎疫情肆虐，为使老百姓能及时掌握疫情防控情况，提高防范意识，各地使出各自招数，拉横幅，开广播，发微信，等等。我一下子就联想到了“山药蛋派”。

“山药蛋派”的一个突出标志，就是接地气。他们一脉相承于鲁迅“为人生”“改良这人生”的观点，拿笔就是为“劝人”（赵树理语），劝人革命，写作有明确的目的。

我在农村街头看到的标语有：“老实在家防感染，丈人来了也得撵！”“炖上丸子烫上酒，关门过年别乱走”。我在微信上看到贴出的标语有：“今天到处串门，明天肺炎上门”“不集会，莫串门，疫病传播不认人”“春节集会一时爽，隔天医院床上躺”……这些语言，就是赵树理语言，给人强烈的感觉，告诉大家，疫情很严重。这些标语不是花架子，就是要管用，要警示，就是要“劝人”别出门。抗疫标语，看似无情，甚至是绝情，却是有情的提示，不同角度的表达，有相同的暖意。

这些标语，“话糙理不糙”，都是熟悉农村之理、深通农村之事、懂得农民之情的人写的，识字的人能看懂，不识字的人能听懂。没有形容词，直打胸臆。我们的文艺工作者，写的好多东西，是矫揉造作，无病呻吟。可否从中得到启示？所谓孔失而求诸野。

在农村，大喇叭天天响起来。喇叭一响人心稳。这次疫情防控，威海农村的村妇联主席大放光彩。我从微信上看到，她们霸气十足，“硬核话”说得干脆利落，配上独特的股东口音，幽默风趣，让人忍俊不禁，起到了很好的宣传效果。

比如文登区张家产镇下埠前村妇联主席殷

希秋，自编快板书，在大喇叭里放：“二〇二〇年初一，大人小孩都欢喜；没想祸从天上降，气氛立马不一样；每家每户备好菜，人人都把口罩戴；电话微信拜年拜，想想心情不自在；以前村头盼儿归，现在车拉泥一堆；见面不能把手握，想想哪个不上火？但愿雾去云也散，肺炎消除人人赞；要做泰山一青松，战胜疫情定成功！”而张家产镇顾家村妇联主席李玲珍，则在大喇叭里劝道：“这时候，上人家去，人家啥硬。在家老老实实地趴着，别去惹人咯硬。凑着这个工夫，老婆、汉子跟（在）家收拾收拾家里的卫生，收拾得挺干净，多好啊，还能找你闲着了吗？真用着出门了，别忘了戴个口罩，别张嘴叭叭的，茫（扑）着人家就去了，弄得人都真顶气！”

又比如文登区侯家镇朱家村妇联主席姜顺英，在大喇叭里劝解，一开口是“歪（喂）、歪（喂）、歪（喂）”，一声比一声高，传递出防疫的危急气氛，接着开始用非常标准的倪萍那“今儿刮明儿刮后儿还刮的天气预报”口音说：“有些银（人）就是不知道么，这么雪（说），他就是不听，你觉得你就不是？村里几个老娘们儿，习惯性地撑腰了，还得出来遛达两圈儿，再串两个门子，都哪瑟起空了，火都烧到腮了还都不知上上火。有的出来连个口罩都不戴，我看哪，你这么哪瑟，连眉毛都

哪瑟得没有了！再这样哪瑟，我就得想办法了，采取措势（施）。”厉不厉害？简直太有才啦！她们传递的信息，村民听得懂、听得进、易接受。

我跟在妇联工作的老同学说，齐鲁大地的妇女姐妹，用土话说疫情，用乡音送科普，俏皮话、戏曲、快板齐上阵，大给力了。同学说，农村妇女在抗击疫情上的力量不可忽视。

听着她们的广播，作为一个外乡人，都能感受到方言的魅力。这就是“山药蛋派”的语言风格，土而不僻，通而不俗。有专家评价赵树理的语言是“极易上口，人人皆懂，诙谐风趣，准确生动。这种语言是纯金，是钻石，闪闪发光，铿锵作响……”这样的评价完全可以用到在防疫战线的“喊话”人，特别是那些村妇联主席身上。

在农村，老年人多，他们不比年轻人天天刷微博、看微信，很多人缺乏对病毒的认识和警惕，防护意识特别差，但大喇叭天天放抗疫广播，虽然烦人，慢慢地他们就听进去了。这是个管用的法子。这对专业的文艺工作者也是一个启发，怎么样才能影响老百姓？是不是要注意方式方法呢？

疫情面前，考验着每个人，也考验着文艺工作者。希望他们用自己的智慧和才华，接地气，提振信心，为打赢防疫阻击战出一把力。

□本报记者 王建  
本报通讯员 于爱丽

受新型冠状病毒肺炎疫情影响，现阶段人们大都“宅”在家中，缺乏锻炼，非常需要科学的居家健身方法，来增强身体的免疫力。国家体育总局近日下发通知，要求各地体育部门要结合当地实际，推出简便易行、科学有效的居家健身方法，广泛宣传居家健身的重要性，推广居家健身方法，普及科学健身知识，倡导疫情防控时期的健康生活方式。

“居家健身，推荐大家站桩锻炼身体。相比较其他方法，站桩属于静功，基本不动，所以占有空间不大，正适合在家锻炼。”山东体育学院副教授于均刚录制了视频，详细介绍大成拳浮托桩和撑抱桩的练习方法，帮助大家足不出户科学健身。

“未习拳，先站桩”，“习拳先练三年桩”，站桩既是武术的基本功之一，也是强身健体的重要方法。据于均刚介绍，桩功是大成拳的核心功法，由武术家王芗斋在吸收各家之长所创，王芗斋的女儿王玉芳全面继承了桩功养生健身的技术思想体系，通过大量的实践，在王芗斋桩功的基础上完善并创造出一套系统科学的站桩功法。“桩功有浮托桩、撑抱桩、勾扁桩、矛盾桩、扶按桩、提插桩、降龙桩、伏虎桩等20多种功架，以功架为外形，并辅意念，达到外引内导的目的，促使内气旺盛，从而达到强身健体的目的。”于均刚说。

“站桩是大成拳最重要、最基本的功架。”和其它健身方法相比，它最大的特点是占用空间少，三四十厘米的空间就可以练习。”于均刚说，撑抱桩简单易行，无论行走坐卧随时随地都可以练习。

于均刚介绍说，刚开始习练撑抱桩需要遵循几个方面的要领：站桩之初步，以松肩松胯为核心。双脚开立，约略同肩宽，沉肩，松胯，如同太极拳的起式；唇微开，上下牙齿之间留一缝隙，面带微笑；双臂慢慢向左右撑开，小臂向前上方抬起，在腹前如同抱球状，这就是浮托桩；在浮托桩的基础上，两臂之间如拢有一大球，慢慢抬起胳膊，约与肩同高，稳住动作，为撑抱桩；收功时手心慢慢向下，手掌如同蒲扇般打开，小臂放松下按，如同太极拳的收式动作。

动作到位后要尽量坚持，一般需站30分钟左右，于均刚提醒，年老体弱者开始可以站10分钟左右，然后再慢慢增加。

“站桩时能使中枢神经得到休息，还能促进血液循环，增强人体系统的新陈代谢。”于均刚表示，站桩会让身体的自我调节能力不断增强，气血不断充盈，让人精神饱满，从而达到强身健体的目的。“坚持站桩有助于防治高血压、肠胃病、冠心病、糖尿病等疾病，亚健康的人群通过站桩，也能使身体素质获得提升。”



扫描二维码，可以通过大众日报客户端观看相关视频。

## 博兴征集文艺作品“上网” 让大家“宅”有所乐

□记者 陈巨慧 报道  
本报讯 面对疫情，博兴县文化和旅游局充分发挥文旅系统专业优势，通过网络、微信等媒介，广泛征集关于抗击疫情的主题文艺作品。博兴县文化馆创作原创歌曲《英雄兄弟2020》、快板书《勇于担当冲在前》，县剧团创作戏曲数板《战胜疫情拥抱春天》、吕剧《灾情牵系兄弟情》等一批文艺作品，用文艺作品助力疫情防控工作，用心传递爱，用爱温暖心。

为让广大市民能够在家“宅”有所乐，博兴县文化和旅游局不断加大媒体传播力度，积极运用短视频和移动端传播协同发声，开展“抗击疫情保护健康——博兴县居家网络文艺创作、才艺展示活动”，积极展现我县人民打赢疫情防控阻击战的良好精神风貌。现已征集图片、诗歌、纪实散文、视频等各类投稿200余件。

防疫工作还在继续，博兴县文旅干部表示，众志成城，筑牢疫情防控的“防火墙”，确保各项工作不留死角，当好疫情防控的“桥头堡”。

## 青岛：书画网上义卖献爱心

□记者 薄克国 报道  
本报青岛讯 《冬天的韵律》以1万元被认购，《寂静的清晨》以7010元被认购……2月3日，一场特殊的在线网络书画义卖活动在青岛举行，84幅（件）书画作品参与竞拍认购，共筹得善款122887元，全部用于疫情防控工作。

本次书画网上义卖活动由致公青岛市委主办，青岛致公书画院承办。春节期间，青岛致公书画院的书画家们时刻关注着疫情防控工作，希望能做刀枪，投入抗“疫”战争，为疫情防控贡献出自己的力量。1月30日，书画院17位书画家，以饱满的热情和高昂的创作激情，在短时间内创作出84幅（件）作品，用于竞拍义卖活动。这些作品涵盖书法、水彩、国画、油画、素描、篆刻等多种艺术形式，作品功力深厚、笔力精到，内容积极向上，其中，《最美逆行者素描》《平安吉祥》等作品，表达了为疫情防控一线加油助威的深切情感。

“一方有难，八方支援。”青岛致公书画院院长高东方说，书画家们捐赠优秀作品进行义卖，希望以这种特殊的方式奉献爱心，为共克时艰、早日打赢这场疫情防控阻击战贡献力量。



### 小学生上交 “特别的寒假作业”

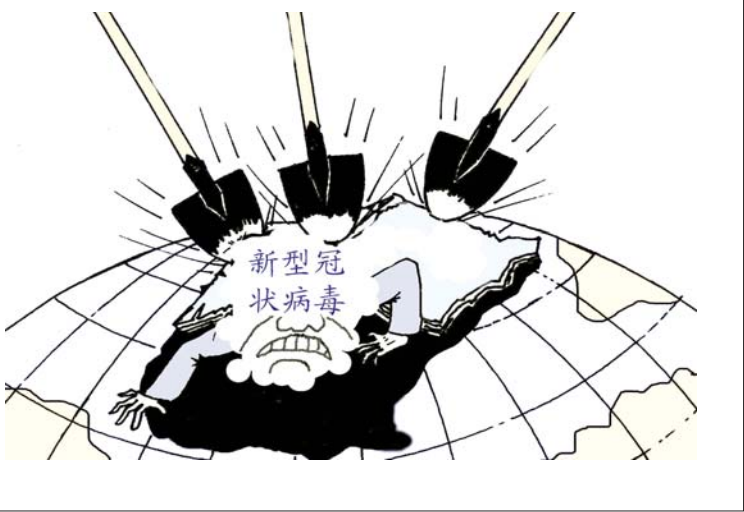
□樊艺璇 报道  
近日，济南市历下实验小学的学生们争先恐后地通过QQ群上交一份“特别的寒假作业”。这些作业有漫画，有手抄报，有素描，形式各异，但都有一个共同的主题：宣传预防新型冠状病毒知识，歌颂战斗在疫情一线的英雄。

左图为一名小学生创作的漫画《逆行天使》。

### 农民创作“土味”漫画 宣传疫情防控

□记者 卢鹏 通讯员 贾海宁 报道  
近日，滨州市沾化区大高镇小张村农民漫画家张新江创作了系列疫情防控宣传漫画，“土味”十足，受到群众喜爱。

右图为张新江创作的漫画《铲除》。



## 山东省京剧院创作京剧歌曲MV《大爱前行》，致敬“逆行”英雄——

# “瘟神病魔我来挡，同舟共济挺脊梁”

□本报记者 陈巨慧

“黄河浪，长江水，脚步铿锵。抛下了儿女情长，远赴疆场。生命守护，当仁不让，赤子仁心迎风成墙。使命召唤请缨上，长发剪短牵挂藏。共克时艰处险境，天使白衣亦戎装。瘟神病魔我来挡，同舟共济挺脊梁……”在全国上下团结一心抗击疫情、攻坚克难之际，2月3日下午，山东省京剧院创作的京剧歌曲MV《大爱前行》正式上线发布。京歌唱词雄壮，古韵醇厚，致敬“逆行”英雄，鼓舞防疫斗志。2月4日，山东省京剧院院长蒋庆鹏接受本报记者采访，解读了创作历程。

### 京歌既有京剧韵味又能鼓舞人心

“作为文艺工作者，应该在这次抗疫战斗中如何担当作为？就是创作文艺作品，为抗击疫情取得全面胜利鼓与呼。”接受采访时，蒋庆鹏表示，了解到疫情防控的严峻形势，今年春节时就在策划创作，而戏曲是一门综合艺术，在选择创作形式上也作了很多考虑。最终选择京歌是因为它既能体现京剧唱腔的韵味和特点，形式上短小精悍，又特别能起到鼓舞士气的的作用，创作上也能最大限度地减少聚集。

邀约专家创作的唱词还在创作当中，1月30日蒋庆鹏有些按捺不住了。“当时在京剧界还没有这样的创新艺术作品，我特别想把创作进度往前赶，在抗疫战斗中发出山东京剧的声音，因为后期制作还需要很多时间，要保证创作的艺术质量。省文旅厅给予我们很大的支持。滨州戏剧创作室的编剧臧宝荣写了这样一首词，思想性、艺术性兼备，能够通过这样一首京歌，把京剧唱腔的特点以及我院演员的特点，特别是由老生、花脸、青衣、老旦四个行

当综合体现的设想，都体现出来。”略作调整，蒋庆鹏决定就用这首词来组织创作。

### 三批次录制减少人员聚集

接下来，省京剧院的主创人员与时间赛跑，多项创作同步展开。

1月30日晚8点，省京剧院的作曲人于建民开始连夜创作，31日凌晨两点半完成了初稿。“于老师在艺术创作上的要求特别高，他又用了一天的时间进一步调整修改。我们院班子围绕着作品的创作以视频会议的方式多次研究，确定了基本方案。为增强艺术表现力，除用传统的京剧乐队外，决定进行Midi制作，使整体呈现更加丰富，但也需要更多的时间。我院年轻作曲人赵鹏2月1日拿到曲子后，不分昼夜工作了近36个小时，完成了配器、编曲和Midi制作。与此同时，视频制作人燕杰开始搜集视

频资料，进行前期编辑制作。”

根据曲目的特点，这首京歌由省京剧院老生刘建杰、青衣翟萍、花脸张国辉、老旦吴雪靖四位实力派演员担任独唱，又选了刘栋、张宏建等八位优秀青年演员担当合唱，同时乐队也确定好了演奏人员。

“整个作品的录制，需要24人参加。但根据防疫工作的要求，要尽量避免人员的聚集。我们在录制之前考虑再三，制订了详尽的方案，决定分三批次录制，尽量减少人员的聚集。在人员选择上，先进行了摸底，尽量避免这期间离济人员参与，强调自愿原则。同志们的积极性都非常高，特别是党员同志，听说后都主动要求参加，希望在这项工作中能出一把力，贡献自己的力量。”

### 还有多部新作品正在创作中

扫描二维码，可以通过大众日报客户端观看京剧歌曲MV《大爱前行》。



扫描二维码，可以通过大众日报客户端观看京剧歌曲MV《大爱前行》。