

以家乡味浓郁的唱腔讴歌疫情防控一线奋斗者，山东省吕剧院新创吕剧戏歌《万众一心，托起中华复兴》《当祖国需要的时候》——

“我们前行不怕路泥泞”

□ 本报记者 陈巨慧

山东省吕剧院的全体演职人员时刻关注疫情防控前沿点点滴滴的无言大爱和英雄壮举，决定用自己的形式向英雄致敬。2月4日、5日，新创吕剧戏歌《万众一心，托起中华复兴》《当祖国需要的时候》相继推出，以家乡味浓郁的唱腔，讴歌疫情防控一线的奋斗者，用心用情书写时代的精神图谱。

吕剧戏歌提振抗疫信心

“有道是，多难兴邦，我们前行不怕路泥泞；阔心胸，更清醒，崇尚文明，高扬文明；万众一心，牢记使命，托起中华复兴的中国梦；待到春光烂漫时，共同拥抱好年景。”由徐增华作词，栾胜利作曲，傅焕涛、王全寿、盖勇、吴建军、吕淑娥、姚洁、孙学凤、张娜演唱的吕剧戏歌《万众一心，托起中华复兴》，是一首提振信心、鼓励励志的作品，呼吁大家：“纵然病魔加倍疯狂，坚定信心，众志成城，我们风雨兼程。”

吕剧戏歌《当祖国需要的时候》，是徐增华与栾胜利谱写、献给奔赴疫情一线的医务工作者的赞歌。“生活中，你的确很普通，在人海中，你是那样的宁静；当灾情来，你主动请缨，你坚定信念，义无反顾，报名参战往前冲；你离开了除夕团聚的夜晚，告别了拜年贺岁的黎明；奔向那险峻弥漫的战场，争当那抗



演员们在录制作品

击疫情的排头兵。当危难来临的时候，总看到你身影；抢救病患的时候，你总在冲锋的队伍中；你勇挑重担，敢于担当，不顾安危，抢救生命；你用那无言的大爱，为民族挡风遮雨立新功，你就是抗击疫情的大英雄。”吕剧名家胡静华情真意切、细腻而富有张力地演唱，讴歌人间大爱，向“逆行者”致敬。

尽己所能为疫情防控出把力

2月6日，山东省吕剧院副院长焦黎接受本报记者采访时介绍：“这两首戏歌，是孙香兰

院长创意策划的。1月30日下午，她邀请徐增华教授为我们写戏歌的歌词，徐增华老师连夜就赶出来了两首歌词。栾胜利院长连续两天持续奋战，1月31日和2月1日就分别将两首戏歌的曲子谱好了。之后，演员们一边学唱腔，录音师刘春光一边配器。”

焦黎告诉记者，吕剧戏歌是比较适合当前这种特殊情况的艺术表现形式，因为它既能够体现吕剧剧种的特色，又不需要太多的演职人员，也能体现吕剧工作者想为疫情防控工作贡献自己力量的心情。“为了尽量不让太多演职人员聚集，在做好防疫防护的情况下，2月3日

上午乐队录好了伴奏，下午演员们录好了唱腔，2月4日将戏歌MV制作完成。大家都想尽自己所能，为当前的疫情防控工作出一把力，工作状态非常积极，虽然都戴着口罩，但是交流配合得非常默契。”

将持续推出多部新作品

在吕剧戏歌筹备创作的同时，孙香兰策划的吕剧小戏也在紧锣密鼓的创作当中。焦黎介绍，小戏《推迟的婚期》由青年演员彭莉媛编剧，讲述了一位医生婚期临近，却要在抗击疫情的特殊时期奔赴武汉，她给家人做工作想要推迟婚期，家人从开始不理解、不同意，转变为支持她勇赴“前线”的小故事。

焦黎表示：“目前小戏已排练完成。因为戏曲的综合性太强，演戏呢，总需要乐队、舞美等各部门的配合。为了不让太多人聚集，现在也想用录制伴奏带的方法，将部分乐器和Midi制作配合起来，这样占用时间较长，在制作方面有些滞后，相信不久后小戏就可以完成录制。陆续地，我们还会新的作品推出。”



扫描二维码，可以通过大众日报客户端欣赏吕剧戏歌《万众一心，托起中华复兴》。

我省已创作出13首抗疫有关歌曲

□记者 赵琳 报道

本报济南2月6日讯 记者今天从省委宣传部了解到，目前我省共创作出13首抗疫有关歌曲。

据不完全统计，春节期间，来自全省各地文艺工作者自发创作了多首抗疫歌曲，其中上传到原创音乐网络平台上、传唱度较高的有13首。

其中有关关注一线医务工作者的《最美白衣天使》《逆行的背影》《最美的逆行》，致敬菏泽

“逆行玫瑰”的《妈妈，我已剪去长发》。

有歌颂大爱的《大爱前行》《有爱，有你》，由山东省音乐家协会、滨州市音乐家协会联合推出的《爱不隔离》，聊城一中教师周长军创作的《爱在身边》，多位青岛原创音乐人创作的公益歌曲《春天在路上》。

还有鼓舞信心的歌曲《抗击疫情，情牵武汉》《抗疫战歌》《武汉加油，中国加油》《中国脊梁》。

用速写画像赞美“平凡逆行者”

□记者 于国鹏 报道

这是一幅幅普通人的水墨速写画像，他们中有医生、护士、警察、环卫工人、社区志愿者、记者……在当前这场疫情阻击战中，正是这个一个个平凡的身影，用最美的“逆行”，温暖人心、守望生命，让我们对云开雾散那一天的早日到来充满信心。

组画的作者是山东省文艺创作研究院院长、省美协主席团委员王宇鹏，他还专门为这些平凡的“逆行者”们写下了一首散文诗《致“逆行者”：我不知你是谁，但我知你为了谁》。诗里说：“这时的‘逆行者’，用生命，筑起一道道健康防线；用生命，搭建起一道道起死回生的桥梁；用生命，不断增强着家人之间、亲友之间、陌生人之间、城市与城市之间、人与国家之间情感、责任和人心的力量。”

这组画作面貌清淡，然而情感热烈。王宇鹏说，突如其来的疫情让自己思考了很多，印

象最深的就是那些为战胜疫情而默默奉献的工作人员们。他们同我们一样“平凡”，平日里家长里短，有喜怒哀乐，守护亲情，追求爱情，渴望友情……却正是这样一群“平凡”的人，在面对各种灾情、疫情时，没有豪言壮语，他们义无反顾的“逆行”而上，坚守着自己的岗位，用生命和血肉之躯守护着我们的平安和健康。于是，他拿起画笔，把这一个一个平凡者“逆行的身影记录下来”。

在他的作品中，我们看到，一个医生穿着防护服在向病房走去，他坚毅的脚步给患者带来生命的希望；一名社区志愿者劝阻了一位走向隔离区的行人，也许正是他的责任心，减少了一名感染者……王宇鹏说：“这些看起来平凡的事例在抗击疫情的今天比比皆是，我想说的是，正是这些平凡的人面对困难的时候，形成一股巨大的力量，在这种力量面前，一切艰难困苦还有什么可以畏惧的呢？”

两组特殊“表情包”刷爆朋友圈

□记者 赵琳 报道

最近，“钟老说”“防疫三字经”两组微信“表情包”刷爆朋友圈，用轻松的方式教给人们如何科学防疫、战胜心理焦虑。记者了解到，这两组表情包都是山东工艺美术学院师生创作出来的，他们希望用这种随手就能转发的“表情包”，消解焦虑，传递抗疫的信心和力量。

“不聚餐、不信谣、戴口罩、不熬夜、早隔离、勤洗手、多运动……”表情包中，挥舞着拳头的钟南山院士喊出这一句话，成为流传度最广的抗疫表情包。

面对疫情怎么办？很多网友总结出“钟南山说动我才动”的结论。“钟老说”表情包的创作者、山东工艺美术学院2018级学生张雯珂说：“我觉得钟老就是我们的英雄，创作这组表情包，是向英雄致敬。能够快速传播出去，就是为疫情防控助力了。”

另一组微信表情包“防疫三字经”，也是从易于传播的角度出发来进行创作，依托朗朗上口的三字经形式和孔子形象，宣传健康生活方式。

山东工艺美术学院视觉传达设计学院耿岳敏说，选用微信表情包这种新媒体形式，也是适合年轻人的艺术表达。



□记者 卢昱 通讯员 王守伟 报道

琅琊剪纸传递战“疫”决心

近日，省级非物质文化遗产琅琊剪纸的代表性传承人林化强创作的两件作品，引起众多网友关注。图为他的剪纸作品《祖国不会忘记》。

今年57岁的林化强，大年初一开始就没闲着，他用数天时间构思、修改作品。创作《祖国不会忘记》时，为了琢磨如何表现一线人员抗击疫情的斗志，他好几个晚上没睡好觉。他考虑了很多元素，最终决定选用国旗、红绸带、八一军旗、钟南山教授、部队官兵、白衣天使、鲜花等元素。整件作品构思奇妙、内涵丰富，展现出全国人民同心协力战胜疫情的勇气和信心。

他创作的另一件作品《天佑中华》，同样展示了战“疫”必胜的决心。

拉伸：居家健身只需一张垫

□ 本报记者 王建

只需要一张不大的软垫，就能做各种动作，达到强身健体的目的，拉伸作为最方便的锻炼方式之一是居家健身的一个好选择。

居家健身与户外健身不同，器械很少，空间较小，山东体育学院竞技体育与体育教育学院院长张疆之教授从事健身健美与力量训练的教科研近30年，他非常推荐用拉伸的方式居家健身。他说：“用一块类似瑜伽垫、可以铺在地上的软垫，或者是在床上，就能做很多动作拉伸到全身的各个部位，很方便。”

拉伸做起来简单方便，好处却很多。“可以改变肌肉和韧带过于收缩的状态，加强韧带和肌肉的伸展能力，增加肌肉的弹性和关节的灵活性，增强局部血液循环和新陈代谢，缓解局部疼痛，改善慢性病的症状。”张疆之介绍说。

“拉伸有两种方式。一种是震颤式的，像广播体操的压肩，压一次再回来；另一种是持续性的，比如拉一次坚持10秒甚至更长时间。”张疆之建议，居家健身拉伸动作最好选择第二种方式，“一次坚持一定的时间，等稍微有累的感觉再放松比较好。”

张疆之推荐了一些常见的拉伸方法：“比如坐在垫子上，腿伸直，上身前倾，这个动作对大腿后侧和腰部有比较好的拉伸，再比如跪在垫子上，身体后倒，可以拉伸腹部和胸部，还可以利用桌子、椅子等家具作为辅助工具压腿压肩。”张疆之介绍说，这些动作主要拉伸的是胸部、腹部、背部等大肌肉群和大韧带，“每个动作坚持一定时间，不要拉得太过，感觉稍微有点费劲，做完心跳有点加速，就有比较好的锻炼效果了”。

这些拉伸动作老少皆宜，每个人可以根据自身的状况决定拉伸的幅度。“能力强的可以幅度大一点，时间短一点，能力差的或者身体弱的可以幅度小一点，时间短一点，一定要坚持，循序渐进，很快会有提高。”张疆之说。

张疆之同时提醒，拉伸想避免受伤，一定要注意提前热身。他表示：“可以在室内原地踏步走，摆臂高抬腿，动作幅度大一些，让身体发热。做比较大的拉伸活动前，先做一些辅助性的拉伸，像广播体操，让肌肉伸展开，等身体活动开了，再转入一些幅度和强度比较大的动作，比如一些健身功法和瑜伽的动作。再就是不要只拉伸一个部位，要全身结合起来，循环拉伸身体的各个部位。”

居家健身最好能将拉伸与有氧运动、力量训练结合起来，张疆之推荐了两种方式：“可以原地踏步快走或慢跑，然后配合拉伸，后面再加上力量训练，给身体一个综合的刺激；再就是拉伸持续一段时间，一套动作做下来之后，也可以转化为有氧运动，这样就把拉伸和有氧运动结合了起来。”



扫描二维码，可以通过大众日报客户端了解和学习山东体育学院老师编写的一套“宅家练起来”健身方法。

滨城区132件文艺作品 指尖传情

□记者 李剑桥

通讯员 李荣新 刘丹丹 报道

本报滨州讯 “鼠年恶疫虐武汉，抗国害民逞凶凶。党中央，号令传，全国上下齐动员……”一段音乐数板《众志成城战疫情》，道出了当前全国上下众志成城抗击疫情的决心。2月2日，为了致敬白衣天使，增强抗疫的决心，滨州市滨城区吕剧团团长张博祥与文化馆、吕剧团工作人员集体创作了数板并指导演员们排演，精彩的音乐数板节目一上网，就被市民纷纷转发。

像张博祥一样，滨城区诗词学会的孙剑锋第一时间创作了《浣溪沙·战瘟疫》，鼓励大家勇敢面对疫情，一同团结起来打赢这场硬战；滨州“沁海”创作了沙画《武汉加油》，以动态流动的唯美画面，致敬逆行路上的白衣天使，为武汉加油；非物质文化遗产滨州民间剪纸艺人蔺鹏飞，用剪纸、面塑手工艺创作作品，来表达对医护人员、人民警察的敬意，并向大众宣传抗疫知识；书法家张志彬创作了篆刻作品《武汉加油》等。

滨城区广大基层文艺创作者近来各展才艺，为奋战疫情一线“战士们”们鼓劲助威。“目前，我们已经收到了来自各行各业的文艺作品132件。”滨城区文联副主席史聪介绍说。

泰安文联将“艺术”上网 为战“疫”加油

□记者 姜言明 刘涛

通讯员 颜彦 报道

本报泰安讯 连日来，泰安市文艺工作者创作了一大批文艺作品，在网络上播放展出，鼓舞了人们战胜疫情的信心和决心。

泰安市文联向全市文艺工作者发出倡议，号召大家创作优秀文艺作品，通过多种形式为防控疫情做好宣传。

市美术家协会组织美术家们拿起手中的画笔，在短时间内创作了一批直面抗击疫情的优秀作品。其中，漫画家林森创作的漫画《武汉，挺住！》《丰碑》等作品，在网上展播后点击量很高。

市摄影家协会拿起相机，深入医院、乡村、高速公路出入口检查点等一线前沿，用镜头记录那些参与疫情防控的“逆行者”工作的画面。

市诗词学会号召广大诗友们作词作诗，为英雄们壮行、为武汉加油！市曲家协会面向广大曲艺爱好者征集曲艺作品，在网站展播。其中新泰曲艺人尹成创作的山东快板《万众一心打“疫”战》，一经播出，广受好评！



扫描二维码，可以通过大众日报客户端观看皮影戏《快走开！新型冠状病毒君》。

75岁国家级非遗传承人制作推出防疫科普皮影戏——

让孩子学到防疫知识，又能消除心中恐惧

防疫知识科普？春节期间，75岁的国家级非遗传承人范正安在家“坐不住”了。大年初一晚上，他连夜编写剧本、制作皮影，推出了一个科普防疫知识的皮影戏《快走开！新型冠状病毒病毒君》。

“希望憋在家里的孩子们，看到这个皮影戏能笑一笑，乐一乐，消除恐惧，顺便学点防疫知识。”2月6日，电话里的范正安认真地说。

“哈哈，我来了！惊不惊喜，意不意外？”伴随着一阵“狂笑”，皮影戏《快走开！新型冠状病毒病毒君》的“大反派”——新型冠状病毒病毒君亮相了。在不到两分钟的视频里，这个“病毒君”上蹿下跳，一会儿在蛇、蝙蝠、飞禽等野生动物身上“跳舞”，一会儿在小朋友身旁“作乱”，一会儿又跳到别的小朋友身上。简单的表达，把新型冠状病毒存在

野生动物身上、忽悠“人传人”的属性表达得一清二楚。

为了引导小朋友养成良好的生活和作息习惯，范正安在皮影戏里还设计展示了小朋友如何正确洗手、为何多吃瓜果蔬菜、保持良好作息习惯、在家多看有益书籍和电影、和同学们网络沟通交流等。

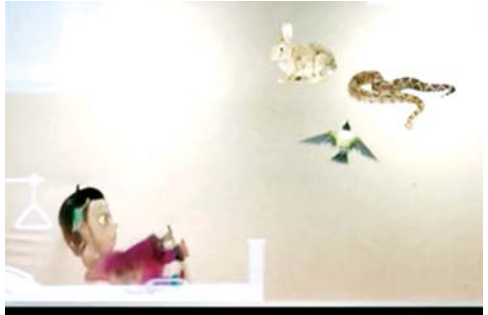
“别看我年纪大了，孩子们爱干什么，什么话能听进去，我都关注着。疫情爆发后，我最先想到的就是要做个专门给孩子看的皮影戏。”范正安说，这个春节，响应号召大家都不出门了，在家里他也坐不住。翻看了网上的一些科普文章和视频，觉得这些宣传片大多讲得很专业，有些低龄的孩子不太明白，或者看了之后不明就里反而害怕。用皮影戏这种孩子喜闻乐见的方式，一些低龄儿童基本上就能明白了，能引导孩子有效防治病毒，也能消除孩

子们心中的恐惧。

“用流行的语言切入，孩子们最容易接受。”大年初一下午，范正安就开始着手编写剧本，由于剧本很短，他特别注意表达方式，用年轻人、孩子们熟悉的网络语言来写作；剧本写好后，他立刻赶制出了所需的皮影，连夜拍摄好视频。大年初二一大早，就通过网络平台上传了。



扫描二维码，可以通过大众日报客户端观看皮影戏《快走开！新型冠状病毒君》。



皮影戏《快走开！新型冠状病毒君》截图

□ 本报记者 赵琳

学生延迟开学，如何抚平焦虑、加强防