

各卫视频道纷纷调整元宵节晚会原有安排，用心用情致敬抗疫一线英雄——

# 特别节目，温馨中传递抗疫决心

□ 本报记者 陈巨慧

正月十五晚上观看元宵节晚会，是很多观众延续多年的习惯。今年，各卫视频道播出的“元宵节晚会”与往年不同，他们纷纷推出特别节目，聚焦抗疫一线，致敬奋战在抗疫一线的英雄，传递众志成城、共克时艰的决心，为武汉加油，为中国加油。

中央电视台《2020年元宵节特别节目》围绕打赢防疫阻击战、振奋人心真情展开。整合节目由单休节目录制再合成，为了确保防疫工作严密到位，节目还取消了现场观众的设置。除传递抗疫信心和力量的歌舞外，节目中，白岩松、刚强、欧阳夏丹、贺红梅、水均益和海霞等6位新闻主播再次创作情景报告《你的样子》，陈道明、徐帆、濮存昕、宋春丽、吴京安、史可、张国立、金玉婷、郭涛、凯丽、张嘉译、温玉娟、刘劲和陶虹等观众熟悉的艺人也在这台特别节目中登台，深情朗诵。值得一提的是，节目中间还设置穿插了防疫公益广告、与前方连线、一线新闻故事等环节，致敬防疫一线英雄，传递温暖力量。

各地方卫视频道也纷纷调整了原来的元宵节晚会节目安排，增加了以“众志成城抗击疫情”为主题的特别节目。

湖南卫视调整传统品牌“元宵喜乐会”的创作方向，以“元宵一家亲”为主题的特别节目以直播形式与观众见面，力求积极引导观众科学防护疫情，致敬和歌颂奋战在抗疫一线



中央电视台《2020年元宵节特别节目》视频截图

医护人员以及为抗击疫情作出贡献的所有人。湖南广电身在长沙的所有主持人、歌手、演员等齐上阵，唱响湘鄂情，讲述各行各业的普通人在非常时期的动人故事，展现全国人民在疫灾面前积极、勇敢、乐观的心态，体现“越是艰险越向前”的中国精神和让世界刮目相看的中国力量与速度。

“元宵一家亲”囊括了歌舞、小品、杂技和朗诵等传统形式，展现各单位紧急行动、

全力奋战，广大医务人员无私奉献、英勇奋战，广大人民群众众志成城、团结奋战的精神状态。湖北籍演员深情献唱的温暖民谣《汉阳门花园》，唤起观众记忆中最美的武汉印象；将《洪湖水浪打浪》和《浏阳河》进行创意混编的歌曲《共饮一江水》，注重“共饮长江水，两湖一家亲”的诉说和表达，继而体现全国人民同舟共济、共克时艰的情谊与精神。

曾经经受无数考验的中国人民，在这次

疫情面前表现出了无与伦比的积极和乐观。为了不出门添乱，大家尽管“裹足”在家，却还是自娱自乐，想出了多种解闷方式，消磨无聊时光。“元宵一家亲”以此为出发点，用歌舞《元宵宅家也快乐》的“欢乐宅”，用小品《瞧这一家子》的“陪伴宅”，用歌舞《快乐广场舞》的“健身宅”，来烘托元宵的温馨团圆氛围，展现全民相互守望、乐观抗疫的状态。

2020江苏卫视元宵荔枝灯会已经在1月初紧接着春晚录制完成。近日，江苏卫视又增加录制了抗击疫情特别节目《站在一起》，由江苏广电主持人孟非、李好、王珏、金晨、张杨及词曲创作者唐炜共同演唱，致敬所有为抗击疫情作出奉献的人们。

“这是中国大地，我们肩并肩就没有解不开的难题。这是中国大地，我们一起赢下这没有硝烟的战役。”《站在一起》以温暖的歌词、优美的旋律，给共同战“疫”的人们增添了信心与温暖。据词曲创作者唐炜介绍，从接到任务开始，他便三天三夜没睡觉，连夜写出了歌曲。而歌曲本身也颇具内涵：“站”象征着在疫情面前，每个人都必须站起来，要有行动力和执行力；“一起”象征着全体中国人团结一心，共同去打赢这场疫情防控阻击战。因此，《站在一起》就是号召所有人行动起来，共同战“疫”。

2020年东方卫视元宵特别节目以歌曲、朗诵、小品等为主，2月3日晚会也加录了小品《等你回家》，致敬援鄂医疗队。

宅在家里吃胖了咋办？

# 专家教你吃出健康

□ 本报记者 王建

“民以食为天”，说的是饮食的重要性，在疫情防控的特殊时期，健康饮食更加关键，山东体育学院运动与健康学院郭勇力教授说：“只有相信科学，合理搭配饮食，身体才能棒棒。”

在这个特殊时期，很多人居家不出，出现了很多饮食和营养问题。那么，怎么吃才是健康合理的呢？郭勇力教授从事营养学教学科研40年，参加过北京奥运会、第十三届全运会康复和营养保障工作，她表示，要做到健康合理饮食，有几个原则要遵守。

首先食物要多样，以谷类为主。“没有任何一种食物含有身体所需要的所有营养元素。”郭勇力说，不同的营养元素有不同的功能，食物种类越多，营养越全面，才能有强大的免疫力和健康的身体，因此要避免只吃单一的食物。有些年轻人为了保持身材，不吃谷类，郭勇力认为这样并不可取。“谷类食物在营养学上代表碳水化合物，有它蛋白质和脂肪才能完全代谢。”

要吃比平时更多的蔬菜和水果。郭勇力特别指出，蔬菜中所含的营养物质是水果和其他食物不能替代的。她说：“深绿色和橙黄色蔬菜含有促进抗体合成的维生素C，还含有大量的胡萝卜素，在人体可以转化成维生素A，能够维护皮肤和黏膜，各个年龄段的人群都要补充比平时更多的蔬菜。”

“蛋白质是组成免疫系统最重要的物质，一定要保证。”郭勇力说，鱼肉蛋奶这些食物提供蛋白质，在特殊时期一定要多吃。

吃动要平衡。郭勇力说，要养成健康的饮食起居规律，在家不能暴饮暴食，也不能不吃，光吃不动不行，动得厉害吃不够也不行，“保持各种营养物质的进出平衡，才能有健康的身体”。如果担心长胖，可以粗细粮搭配，多吃一些粗粮，摄入蛋白质可以选择鱼虾和鸡鸭肉，坚果类食物含有对身体有利的矿物质和脂肪酸，并且不容易发胖，可以随时用来充饥。

郭勇力提醒，在这个特殊时期最好不要减肥。“在家里运动量比不上户外，要保持体重只能限制饮食。”郭勇力说，免疫力与饮食质量息息相关，减肥会造成营养不足，导致免疫力下降。

外卖方便快捷，受到很多年轻人的青睐，郭勇力建议要少点外卖，“外卖的营养搭配并不合理，最好自己在家做饭”。

在家做饭如何做到营养合理搭配？郭勇力介绍了根据颜色搭配蔬菜的方法：“比如炒芹菜，可以放一些胡萝卜丝和杏鲍菇，这样有红绿白三种颜色，既能增加食欲，还能加强营养。”

在吃好的同时还要保证足量饮水。“饮水可以保持呼吸道健康湿润，帮助体内新陈代谢，防止便秘。”郭勇力说，饮用白水和茶水都可以，要少量多次慢饮，不要等口渴再喝水，每天1500毫升到2000毫升，如果运动出汗较多可以增加饮水。

“喝酒可以抗病毒，吃大蒜可以抗病毒……”郭勇力最后提醒，疫情期间，不要一味迷信这些“方法”，“相信科学，合理饮食，体内的免疫大军就能养足战力，捍卫身体的健康。”

## 莱西大姐编唱吕剧小曲 通过大喇叭助力防疫

□ 记者 张晓帆 通讯员 解俊 徐晨 报道

本报莱西讯 “马连庄、特殊年，许多话儿记心间；有疫情，不隐瞒，要向政府及时谈；不扎堆，不聚餐，祝生办酒放一边……”

2月6日清晨，位于山东莱西市马连庄镇解家沟子村的大喇叭，传出了59岁村民纪云欣自编自唱的吕剧《抗击疫情走在前》。纪云欣是莱西市马连庄镇的吕剧票友，表演吕剧小段是她的拿手绝活。

新冠肺炎疫情发生后，她看到很多村民跟自己一样“宅”在家里，不出门，就萌生了编写吕剧段子的想法。她自己动手写戏词、找戏谱，对着伴奏音乐一遍又一遍地反复练习，遇到问题就和村里几个老姐妹一块视频商量。几个昼夜的忙碌过后，她自编自唱的吕剧小品《抗击疫情走在前》顺利完成。

“因为在家里不兴出门，我就自己编了这段小吕剧，希望大家伙能听进去，能把该注意的事儿放在心上。疫情这么紧，大家不方便出门，在家通过大喇叭听听吕剧，也能解解闷。”纪云欣告诉记者。

因为通俗易懂，朗朗上口，很快这首吕剧小曲就通过大喇叭传播，在村民间传唱开来。村民纷纷为其点赞：“这种防疫宣传方式好，我们爱听，也更容易接受。”



## 片纸深情 助战“疫”

□ 记者 卢昱 通讯员 孙久生 报道

最近，宁津县保店镇剪纸非遗传承人张长俊，创作了多幅以防疫为主题的剪纸作品，在网上受到网友关注和点赞。图为他创作的剪纸作品《同舟共济》。

作为一位长期致力于剪纸艺术非遗传习工作的民间剪纸艺术家，张长俊深知，艺术的力量不仅仅在于表达美好和祝愿，在困境面前，艺术有着更加重要的作用——给人以坚定的信心和温暖的力量。他希望通过自己的特长，用特殊的方式为疫情防控助力。

康祺悦心烽之谷青年合唱团录制的合唱、朗诵版《让世界充满爱》MV上线

# “我们同风雨，我们共追求，我们珍存同样的爱”



演员们在录制《让世界充满爱》MV

□ 记者 陈巨慧 报道 本报济南讯 “我们同风雨，我们共追求，我们珍存同样的爱。”2月8日，康祺悦

心烽之谷青年合唱团录制的合唱、朗诵版《让世界充满爱》MV上线，希望这首家喻户晓的歌，能表达他们的心声，用爱的力量击退横行疫情，让爱温暖每个角落。

据济南市历下区音乐家协会副主席、济南康祺悦文化传媒有限公司董事长刘婷介绍，MV制作从2月4日晚发起，到2月7日下午完成，历时近三天。由于受目前特殊环境限制，为了完成这首歌的制作，烽之谷青年合唱团的团员们在家里自行录制视频和音频，再统一汇总到编曲和后期制作老师处进行创作。合唱团指挥赵烽为歌曲重新录制钢琴伴奏，在歌声中配上和声，并由配音演员张广政先生深情朗诵，烽之谷童声合唱团的孩子们带来最真诚的祝福。

后期制作过程时间紧任务重，为了使节目

更完整，开头、字幕、校色、快慢动、使用其他必要的特效等都提前进行了设计并做好了应对准备。单人视频汇总后，主要是修正一些不太合适的画面，调整画面亮度、饱和度，作一些运动速度的调整，以更好地体现音乐节奏。其中出现的爆音、混音比例不当、开口电平高低不合适等问题也一并解决。经过两个通宵的奋战，完成了所有工作。“虽然每个人的录音环境不同，每个人的声音条件、音准、节奏等都会存在一些微小的瑕疵。但这不重要，大家用心歌唱，让爱传递，为逆行者致敬，为武汉加油！”刘婷说。

据悉，烽之谷青年合唱团是历下区音乐家协会与康祺悦文化艺术交流中心共同打造的专业化、公益性青年合唱团体，成立于2019年

6月。合唱团团员由济南市优秀音乐教师、专业歌手、高校音乐学院学生以及传媒行业人员共同组成。合唱团致力于打造国际知名、全国一流的合唱品牌，成为展现山东合唱文化艺术水平的亮丽名片，并在音乐普及和交流等方面发挥积极作用。



扫描二维码，可以通过大众日报客户端欣赏康祺悦心烽之谷青年合唱团录制的合唱、朗诵版《让世界充满爱》MV。

## 音乐节目《歌手·当打之年》 “声”援抗疫

□ 记者 陈巨慧 报道

本报讯 2月7日晚，音乐节目《歌手·当打之年》于湖南卫视暖心首播。首期节目中，华晨宇、MISIA米希亚、萧敬腾、徐佳莹、袁娅维、毛不易、周深等七位首发歌手悉数亮相，带来了一场令人精神振奋的视听盛宴。

面对新冠肺炎疫情防控，节目将音乐的能量发挥得淋漓尽致，用歌声传递出音乐人对这场“战役”的声援，同时也抚慰着大众不安、沉郁的心绪。首期节目中，华晨宇、萧敬腾用呐喊呈现勇往直前的态度，徐佳莹用一首《一样的月光》撒播治愈能量，MISIA米希亚歌颂着爱与希望，毛不易唱响平凡人的不凡，周深则用唯美声线抚慰心灵。

## 曹庄煤矿老党员岳俊喜 自编快板宣传疫情防控

□ 通讯员 夏秀华 记者 张思凯 报道

本报讯 “打竹板，走上前，各位同志听我言，病毒蔓延速度快，人人重视别懈怠，不信谣，不传谣，科学防控办法好……”2月6日，山东能源肥矿集团曹庄煤矿退休老党员岳俊喜坐在矿区防疫宣传车上，拿着大喇叭说唱疫情防控快板书，提醒社区居民做好防疫工作。

岳俊喜是曹庄煤矿退休党总支文艺骨干，今年70多岁的他精神矍铄，笑起来一脸阳光。多年来，他退休不褪色，一直热心服务矿区。新冠肺炎疫情疫情防控工作开展以来，岳俊喜作为老党员积极加入党员志愿服务队伍，投身疫情防控阻击战。

“现在疫情蔓延厉害，我就寻思怎么更好让大家提高警惕，琢磨一晚上，编写了这段疫情防控快板书，发动大家积极配合防疫工作。”岳俊喜说。

岳俊喜决心发挥自身优势，当好防疫宣传员。最近，每天一大早，他就乘坐宣传车，在社区大街小巷说唱疫情防控快板，让居民在家里听到。

此外，岳俊喜还加入了疫情防控党员志愿服务队伍，主动盯靠排查重点疫区往来人员，参与社区楼宇消毒，出入人员体温检测等各种防疫工作。他说：“我在社区住了半个多世纪了，每家每户最熟悉，我们做好叮嘱劝导工作效果更好。”

“为了你，为了他，我们社区是一家，大家不要不听话，别给国家添麻烦，坚持最后十来天，男女老少保平安，保平安！”岳俊喜的快板书流动宣传车又在社区大街小巷响起来。



扫描二维码，可以通过大众日报客户端欣赏新编近代历史京剧《瑞蚨祥》剧照。

山东省京剧院“爱无疆 网上梨园大戏院”正式推出

# “互联网+剧院”送优秀剧目进家门

□ 记者 陈巨慧 报道

本报济南讯 2月8日，山东省京剧院“爱无疆 网上梨园大戏院”正式推出，首期展播的剧目是曾获“文华大奖”的新编近代历史京剧《瑞蚨祥》。近2个小时的舞台演出实况录像，打开山东省京剧院的微信公众号即可观看，让宅居生活再添文化味。

山东省京剧院院长蒋庆鹏表示，当前这个特殊时期，群众大多居家隔离，不能出门，日常生活的精神文化需求问题突显。“网上梨园大戏院”以“互联网+剧院”的模式，创新服务模式，将山东省京剧院一些优秀的剧目送到群众身边，丰富群众文化生活。

首期展播的《瑞蚨祥》，由刘建杰、张国辉、吴雪靖等主演，讲述了百年老字号“瑞蚨祥”在清末国危商散的环境中求新求变、求同求和、苦心经营、谋求发展的故事，反映了一代鲁商孟洛川顾国谋利的大商风范和仁厚经营



新编近代历史京剧《瑞蚨祥》剧照

的儒商情怀。整台戏情节跌宕起伏，人物性格丰满鲜明，在一系列商战矛盾冲突中，闪烁着人情、人性的光彩。

除《瑞蚨祥》外，《石龙湾》《铁血鸿儒》《铁道游击队》《春秋霸主》等20多部京剧剧目也将陆续上线推送，隔天更新。