

线上战“疫”汇演接连上演，离退休干部通过书画、剪纸、曲艺等抒发抗疫心声——

居家不赋闲，“艺”起战“疫”

□ 本报记者 陈巨慧

新冠肺炎疫情暴发以来，平度市老年大学的离退休干部利用艺术特长，积极宣传疫情防控。他们有的创作表演抗疫主题的歌曲、戏曲、朗诵、曲艺作品，有的挥毫泼墨创作书画作品，有的创作剪纸作品，号召拒绝野味，为疫情防控加油呐喊。

平度市老干部红山枣艺术团创新形式，克服场馆封闭、居家防控的不便，通过网络居家直播，举办了线上战“疫”汇演。团员们创作了诗朗诵、快板、顺口溜、歌曲、三句半等多种形式的文艺作品，致敬抗疫一线的医护人员，讴歌抗疫战线的感人故事，助力战“疫”表丹心。目前，网络直播节目已近50个，在微信群和朋友圈广泛传播，引发广泛好评和积极回应。

“漫漫征程百转千回，从未忘记自己是谁，一路执着追随。勤政为民，鞠躬尽瘁。我记心里装着谁，付出从不后悔。不忘初心，继续前行，不辜负前辈教诲，百姓放在第一位，不忘初心，继续前行，对未来勇气百倍，让中国梦更加壮美！”于建光与陈常合创作表演的男女二重唱《不忘初心》，表达了抗疫决心，为打赢疫情防控阻击战凝聚合力。

“春回大地迎丰年，万家灯火庆团圆，忽



王海英老师创作的剪纸作品《抗击疫情 砥砺前行》《战疫必胜》

疫情紧张，请战上一线，不能陪伴娘的身边，舍弃一家欢，为了百姓安，人民的生命大于天，众志成城抗疫情，举国上下齐动员，武汉有难事，万众把心牵，群策群力支援武汉，齐心协力攻克疫情关，疫情不可怕，人心是关键，听党指挥战胜疫情再相见。”徐学秀作词、李兴婷演唱的吕剧新唱《为了祖国的召唤》，致敬抗疫一线的医务工

作者，声援抗疫。
“中国加油，武汉不哭，春天的眼泪是可以凝固的混凝土，浇筑起降魔的火神山、雷神山，浇筑起这场战役的信心不屈的脊梁，浇筑起荆楚大地上不朽的丰碑！”刘成爱创作、任秀萍朗诵的《春天的眼泪》，将澎湃的激情、坚定的信念融入诗歌之中。
此外，平度市老年大学的师生还通过文

学、书画、剪纸等不同艺术形式，积极创作“抗疫”作品，尽微薄之力为防疫工作呐喊加油。

老年大学书画学会的会员们拿起手中的画笔，用笔墨歌颂抗击疫情的英雄，助力疫情防控。剪纸班王海英老师在家中组织学员上微课，积极发动学员创作，一幅幅作品，有的寓意“巧手剪掉病根”，有的祝福“妙手扭转回春”，有的号召共同抗击疫情，有的为中国加油、为武汉加油！

王海英老师创作了剪纸作品《抗击疫情 砥砺前行》。她说：“打铁还需自身硬，要想让别人看得起，就得基础丰厚、根基牢固，在这个全中国14亿人口共同抗疫情的非常时期，共同经历磨难，克服困难，往前进步，砥砺前行！这是我创作这幅剪纸的初衷。”

学员王静创作了剪纸《万众一心 众志成城》。她说：“这个年，注定是一个不平凡的年，我们万众一心，抗击病魔。有钱的出钱，有力的出力，大家只有一个念头，消灭病魔，国泰民安！”

学员曲新芹是剪纸《同心行动 抗击疫情》的作者，她说：“这个年，出奇的安静，静得有点不适应。不走走、不访友、不聚餐、不逛超市、戴口罩、勤洗手——为什么一下子全国人民的心就那么齐，步调是那么地一致，因为我们深知人人健康，国家健康，国泰方能民安。”

鲁能足校体能教练支招居家运动

有氧运动多多益善

□ 本报记者 王建
本报通讯员 刘锋

新冠肺炎疫情期间，足球赛事取消，球员和足球爱好者该如何保持身体状态？鲁能足校体能教练努诺·卡多索给出了他的建议。

在葡萄牙豪门本菲卡，卡多索工作了10年，与葡萄牙球星若昂·菲利克斯、冈萨洛·格德斯、贝尔纳多·席尔瓦等共事过。2018年，随着鲁能足校新任总教练希维尔·拉莫斯上任，卡多索来到中国，担任鲁能足校体能教练。

学校放寒假后，卡多索回到了葡萄牙，他参观了当地一些球队，了解和学习不同的训练模式，还参加了一些培训课程来充实自己；同时，他对中国的疫情也非常关注。“虽然我现在人在葡萄牙，但对中国的疫情我还是十分关心的，会通过互联网上的新闻以及和在中国的朋友们交流，以尽可能多地了解这些事情。我做这一切并不仅仅是因为我在中国工作，更因为这是一件事关所有人安全的大事，世界各地的人们都在关心事态的发展。”卡多索说他了解到中国人民的生活因此受到了很大的影响，“比如上班、出去散步，在过去这是很平常的事情，但现在由于疫情的影响，人们只能选择留在家中。”

对于球员应该如何在家中保持身体状态，卡多索表示，疫情限制了球员外出，因此在家里做一些运动是非常重要的，“比如俯卧撑、仰卧起坐、箭步蹲、深蹲、仰卧双臂屈伸、核心力量训练等等，这些都是在家中就可以完成的训练项目。此外如果家中没有跑步机的话，有氧运动多多益善。”

对于普通的足球爱好者，卡多索不建议像职业球员那样练习力量。他表示：“职业球员每天都要练力量，而业余球员平时生活以学习、工作为主，训练并不会很频繁。力量训练想要获得成效是要经历一个漫长的周期的。如果要给一支业余球队进行三到四周的力量训练，我们除了在肌肉、耐力这些方面上有所针对，更重要的是要注意规避受伤的风险。我们不能将职业球员的力量训练搬到业余球员上，这样做只会对他们的身体造成损害。”

在给出建议的同时，卡多索送上了对中国的祝福：“现在在这种情况下，安全是最为重要的事情，大家一定要照顾好自己和家人，做好安全防护措施。尽管面对的状况十分艰难，但你们并不是孤军奋战，全世界有很多人在关心这件事情，与中国人民站在一起。希望大家能够健健康康、一切安好。”



□ 记者 张环泽 通讯员 李宗宪 报道

枣庄民间艺人编唱抗疫柳琴戏

2月17日，枣庄市山亭区城头镇党委宣传委员刘金科在为柳全友（左）录制抗疫柳琴戏《父老乡亲听我说》小视频，用于对当地农民的宣传教育。

现年67岁的柳全友是山亭区城头镇涝泉村村民，小学毕业后学唱柳琴戏。改革开放以来，他创作演出柳琴戏《歌颂十一大》、三句半《热烈庆祝党的十一大胜利召开》等曲目，丰富了群众文化生活。新冠肺炎疫情发生后，柳全友自觉走上街头义务宣传疫情防控知识，并利用自己特长，创作了脍炙人口的柳琴戏《父老乡亲听我说》。

广饶把图书馆和非遗展览搬到网上

□ 记者 赵琳 通讯员 隋春蕾 报道

本报广饶2月17日讯 《丝绸之路与丝路之绸》《汉字与中华文化》《诗经二十讲》……这是在广饶县图书馆微信公众号上推出的国图公开课目录里的热门课程。即日起至3月底，广饶县图书馆联合“中文在线”免费向广大读者开放“书香中国”平台，让读者足不出户尽享海量阅读资源。

“为全力配合做好疫情预防防控工作，避免因人员聚集引发交叉感染，广饶县图书馆采取了闭馆措施，同时在微信公众号推出了国图公开课讲坛视频、庆新春、品书香亲子阅读等栏目，市民只要扫描二维码就可以听讲坛、看绘本。”图书馆馆长韩秀芳介绍。

韩秀芳介绍，“书香中国”平台集阅读、学习、互动于一体，是一个开放式的数字图书馆。平台资源包括10万余种电子书、3万余集有声图书、1000余种电子书刊，均为正版授权资源。内容涵盖畅销书、名家精品、经典名著、人文历史、大众社科、教育科普、经营管理等多种类型。提供在线阅读/收听、收藏、下载、书评、书友互动、读书活动、专栏推荐等多种功能。

此外，原定于春节期间由广饶县图书馆联合县文旅局共同举办的“传承多彩非遗、共享美好生活”非物质文化遗产展，也在图书馆网站上展出。其中包括国家级非遗项目“陈官短穗花鼓”，吕剧、广饶齐笔制作技艺、枣木杠子乱弹、孙斗跑驴等4项省级非遗项目，46项市级、县级非遗项目，地方特色鲜明，宅在家里就可以看展览。



□ 任万帅 报道

纸薄情深助抗疫

疫情来袭，全国上下齐心协力，众志成城，各行各业都通过自己的努力为抗击疫情出一份力。利津县剪纸爱好者郭春霞一直关注着新冠肺炎疫情动态，已先后创作了十几幅剪纸作品，通过这一传统艺术记录抗疫过程中的点点滴滴，劝导大家不外出、勤洗手、戴口罩，助力打赢疫情防控阻击战。图为郭春霞部分作品。

沾化农民张新江创作“土味”漫画助抗疫——

每个人都有属于自己的“一线”

□ 本报记者 卢昱
本报通讯员 贾海宁 刘国青

在滨州市沾化区每个村居的宣传栏和村口显著位置，都张贴着引人注目的疫情防控宣传漫画。一幅幅惟妙惟肖的漫画，一句句通俗易懂的话语，形象逼真地向基层群众宣传做好疫情防控。漫画的作者在沾化当地小有名气的“农民漫画家”——大高镇小张村村民张新江。

2月17日一早，本报记者拨通了张新江的电话。当时他正在村口值班，坚守在疫情防控的第一线。

疫情面前，没有谁是局外人

“从大年初二开始，俺们村就开始组织安排疫情防控工作，全村党员和群众代表逐户摸排外来人员，上门宣传，全村进行管控，防止外来人员随意进出。”作为群众代表，张新江也是村里的党群服务队网格员。疫情防控之初，他就参与到了村里疫情防控工作中。

“疫情面前，没有谁是局外人。”张新江结合自身体会，利用休息时间开始了自己的创作。“口头说教，乡亲们可能听烦了。要是用漫画的形式，就能让乡亲们潜移默化地认同疫情防控知识。”张新江说了自己创作“疫”



张新江在绘制漫画草稿



张新江漫画《众志成城》

题材漫画的初衷。
很快，张新江创作了一组疫情防控宣传漫画，共有8张。他用漫画的形式提醒大家，不要聚集，出门戴口罩、注意卫生勤洗手等，这些漫画将疫情防控知识通俗易懂地呈现出来，让村民们能够更直观地了解疫情防控常识。

继而，张新江又以沾化区“十个一律”政策、党员干部奔波一线为主题，创作了第二组、第三组宣传漫画。截至目前，张新江已创作出48幅与疫情防控有关的漫画作品，

这些作品被统一印制了2000份，张贴到全区438个村居。

为一线防控人员摇旗呐喊

“我要用手中的笔为前线医护人员呐喊助威。”张新江白天参与村口值班，夜里便拿笔创作，非常辛苦。

谈到为何会从事漫画创作，作为一名土生土长的农民，张新江觉得这是一种缘分。1984年高中毕业后，张新江回到家乡务农。