

25个节目精彩上演，演出持续三个小时

山东家乡戏“云上开唱”以声抗疫

□ 本报记者 陈巨慧

2月20日晚,《曲坛声声》山东家乡戏山东快书山东琴书群首届网络曲艺演唱会举行,山东快书、快板书、山东琴书、京东大鼓、山东渔鼓等多种形式的25个节目一一上演。在晚会主持人路芳的组织衔接下,演出持续进行了三个小时,节目精彩纷呈,群内秩序井然。

“都是山东自古出好汉,这次俺亲眼目睹名不虚传。”山东琴书省级代表性传承人杨珀与魏秀良隔空配合表演的山东琴书《英雄就在俺身边》,别出心裁地设计出一对“家住武汉市区长江边”的“张老汉夫妇”的疫情对话,并把齐鲁驰援、“最美印痕”等真实故事巧妙地融入其中,饱含深情地歌颂了“若有战、召必回、战必胜”的医护英雄。

“小贾他不高不矮中等个,浓眉大眼挺俊俏!青色西服身上穿,对这众人开言道:腊月底我从武汉回到家,觉摸着咳嗽气喘又发烧。在市医院确诊得了新型冠状病毒肺炎,多亏了医生护士精心对症下药!我现在各项指标都正常,要感谢党委政府好领导……这就是抗疫一线喜讯传,万众一心坚决把病毒消灭!”邹平农民曲艺演员赵方创作表演的山东快书《抗疫一线喜讯传》,讲述的是邹平市首例新冠肺炎患者治愈出院时的情景,真实感人。

“不聚会,不乱逛,不出远门待在家。勤洗手,戴口罩,客厅锻炼甩手花。切莫拉呱街上聚,沾上病毒吃亏啦。看看电视上上网,清清胃汤泡壶茶。在家待着就是做贡献,情义你我网上拉。预防隔离传染源,等



《曲坛声声》山东家乡戏山东快书山东琴书群首届网络曲艺演唱会海报

警戒期一过还怕啥?看现在,白衣战士日夜在奋斗,研究疫情把毒拔。”淄川曲艺演员赵明岳,创作表演了山东快书《全民防范意义大》。他在接受记者采访时说:“网络曲艺演唱会的演出形式很特别,虽然时间跨度有点儿长,但所有的演职人员,人人精神饱满,认真对待,好段子一个接一个,精彩不断。观众也对本次演出给了高度评价。作为曲艺轻骑兵,为防控疫情作宣传,为武汉助力加油,这是责任,也是义务。”

山东琴书《明朝喜迎艳阳天》是25岁的张学超首次创作的作品。“三九严寒人心暖,一

方有难八方援,现如今白衣战士挑重担,连夜奔赴去武汉,请战书一篇篇,要和恶魔来作战,亲自动手建医院,把人民放在第一线,无怨无悔作奉献,疫情面前不怕难,众志成城情相连……”张学超告诉记者,这也是他第一次尝试用微信语音的形式来演出,“疫情暴发,演员不能在舞台上演出,不能接近观众演出。在微信上演出,这种方式我感觉很新颖,用我们现在的活来说‘很潮’。这次演出有快书、快板、琴书、京东大鼓,还有其他多种曲艺形式,大部分表演者都是我的前辈、老师,能跟他们同台演出,我感到非常荣幸。”

演唱会压轴登场的是山东省曲艺家协会副主席、山东快书省级传承人阴军。他表示,节目的种类非常丰富,整场演出的效果出乎意料,下一步可以进一步加强学术方面的交流,使山东曲艺得到更好地传承发扬。

《曲坛声声》山东家乡戏山东快书山东琴书群首届网络曲艺演唱会,是新冠肺炎防疫战期间,山东鼎佳文化传媒有限公司董事长鲍立斌组织开展的第五场山东家乡戏网络演唱会。此前京剧、茂腔、吕剧、柳腔群也分别举办了网络演唱会,演员们积极热情,观众们反响热烈。

2001年,事业有成的鲍立斌回到家乡,筹办山东家乡文化传播有限公司,凭借着对家乡文化的一腔热情坚持投资戏曲事业,通过音像制品等方式,培养了一大批戏曲观众。2014年,在微信被大众接受之后,他创建了山东家乡戏微信群,大批戏迷纷纷进群。如今,他创建的关于戏曲曲艺微信群有14个,涉及吕剧、山东梆子、茂腔、柳腔、五音戏、莱芜梆子、柳琴戏、枣梆、两夹弦、大平调、山东快书、山东琴书等。去年底,公司又推出了地方戏APP平台,已吸引了4万多戏迷下载注册。

鲍立斌说,在疫情防控的关键时期,能够提供一平台,让这些戏曲曲艺爱好者尽情发挥才艺,凝聚抗疫力量,为奋战在抗疫一线的工作人员加油,是一件很有意义的事。“通过参与组织这些演唱会,也让我们看到了传统戏剧和曲艺的生命力,接下来我们还要通过创新形式,凝聚更多的网友、戏迷,继续弘扬、推广、传播好传统戏剧和曲艺,让它们在新时代发挥应有的作用,继续绽放特有的光芒。”

躯干支柱力量训练, 练出优美体态

□ 本报记者 王建

在家里久呆了,身体很多地方会不舒服,怎样避免这种情况?山东体育学院体教教研室讲师刘军表示,进行躯干支柱力量训练可以改善身体形态,预防不良姿势产生的慢性疼痛。

什么是躯干支柱力量?刘军说,躯干支柱力量是指人体肩关节、脊柱和髋关节部位的肌肉,以保持身体姿势、提供近端固定和传递上下肢能量为目的所产生的力量能力,“通俗地说,躯干是我们的练习部位,包括肩关节、脊柱、髋关节;‘支柱’是我们练习的目的,通过训练使我们躯干像个支柱一样,站如松、坐如钟、行如风”。

躯干支柱力量训练有三方面作用,首先是维持正常体态,“正常的躯干形态可以减少肌肉和韧带的紧张程度,使身体受力均匀,姿态优美。躯干支柱力量训练可以改善我们的身体形态,预防不良姿势产生的慢性疼痛。”刘军表示。

躯干支柱力量训练的第二个作用是提供近端固定。刘军打了一个比方:“F1赛车跑得快,不仅要有一台功率强大的发动机,还需要一副良好的悬架,悬架越好,赛车才能跑得又快又稳,才能在复杂的赛道上发挥出速度优势。”刘军说,我们躯干的作用类似于汽车的悬架,“躯干越稳定,人体四肢的动作越精确,越快”。

此外,躯干支柱力量训练不仅仅提高力量,更重要的是提高力量传递的效果,从而提高人体运动效率。

刘军介绍说,躯干支柱力量训练的方法主要包括腹桥类、侧桥类、臀桥类三大类,还有静态、动态两大类。

躯干支柱力量训练需要的条件很简单。刘军说:“不需要特殊的场地器械,动作简单易学,在家里的阳台、地板、床、沙发上都可以完成练习。从练习者角度来说,也没有特别的要求,可以说是老幼皆宜。”

刘军同时提醒,躯干支柱力量训练要选择与自己能力相匹配的动作难度,“难度太小,难有训练效果,难度太大,不仅难以完成动作,甚至还会引起运动损伤”。练习要优先激活深层肌肉,也就是先练习静态动作,然后发展浅层肌肉力量,也就是动态练习。在家练习的时候,可以先练习两组静态的,然后再练两组动态的,这样可以达到更好的效果。另外,还要注意腹侧、背侧、体侧肌肉的均衡发展。“如果有一侧肌力相对薄弱,我们可以增加薄弱侧训练量,相对减少强侧的训练量,使其整体肌力达到平衡。”刘军说。



扫描二维码,可以通过大众日报客户端观看躯干支柱力量训练方法的视频

七旬美术家用作品 致敬“逆行者”

□ 翟慎安 报道

新冠肺炎疫情牵动着无数人的心,“逆行者”不惧病毒,奋斗在第一线,令人敬佩。年逾七旬的淄博市淄川区中国陶瓷艺术大师、中国美术家协会会员阎先公,根据媒体报道的相关素材,创作了十余幅展现抗疫一线的作品,以此向奋战在一线的工作者致以崇高的敬意。

图为阎先公的四幅作品。



六六编剧、孙俪罗晋领衔主演的现实主义都市剧《安家》开播

传递奋斗创造幸福的时代价值观

□ 本报记者 陈巨慧

由六六编剧,安建执导,王柔娴担任制片人,孙俪和罗晋领衔主演,张萌、海清、王自健、孙佳雨、田雷、杨皓宇、张晚意和王艺哲等主演的现实主义都市剧《安家》于2月21日晚登陆东方卫视、北京卫视、腾讯视频。

《安家》讲述房似锦空降到房产中介门店,与徐文昌成为竞争关系,他们在帮助客户买房卖房租房之余,也经历着生活中的喜怒哀乐。而在辛劳的中介日常背后,《安家》所窥见的更是人们以中介为纽带,以房屋为载体,对幸福的期许与追求。

根据《卖房子的人》再创作

《安家》购买了日剧《卖房子的人》版权,制作方为带给观众贴合中国国情、更有共鸣感的优质内容,在原题材的基础上,邀请具有敏锐社会洞察力的编剧六六进行本土化的创作,通过走访调研深入生活,紧贴当下都市人群的生活状态进行刻画,力求以有温度的故事感染观众,传递出奋斗创造幸福的时代价值观。

《安家》采用单元化故事推动核心剧情环环相扣的叙事结构,以房产中介为主视角剖开“房子”这一全民命题。在表层中,观众会对房产中介这一职业产生全新的认识与思考,撕



现实主义都市剧《安家》主演合影

开长久以来形成的刻板印象,对“中介与客户究竟是怎样的关系”“中介是否要对客户的购房选择负责”等问题或许也将得出自己的答案。在深层中,此前曝光的片花中,“房子=家”“家=幸福”的公式,正是该剧对于房子

这一核心意象的思考。中国文化历史悠久并深受儒家思想影响,房屋背后所承载的凝聚性、安全感与归属感早已深深镌刻在一代又一代国人的心中。聚焦时下国人最关注的买房问题,以房屋中介的视角呈现出生活中的人情冷暖。

每一个角色都有原型可以追溯

《安家》充分落地当代都市生活,聚焦每一位小人物的日常,通过最细微、最真实的矛盾冲突,在增强剧集观看体验的同时,让观众在剧中找到属于自己的共鸣。在人物塑造上,《安家》力求摆脱“脸谱化”的传统模式,而以群像式的表现手法刻画出一个个性格鲜明的人物形象。不仅孙俪饰演的房似锦有原型,甚至每一个角色都有原型可以追溯。与此同时,《安家》想要向观众展现的不仅是上海都市繁华背后的人生百态,更多的是传递以房似锦、徐文昌等人为代表的房屋中介“卖的是房子,肩负的是人生”的职业信念与奋斗精神。安家天下只是当代社会中小人物群体的缩影,在大多数人以自我为中心的生活中,房似锦与徐文昌更是扛起了为每一个家庭传递幸福与温暖的社会责任。

剧中,安家天下的“中介一日”在清晨的闹钟与轻快的音乐中拉开帷幕,从清晨喊口号、开晨会、路边发传单、接电话拓展客户、盯装修到带着开单,多维度呈现房屋中介快节奏高强度的工作日常,与专业细致的服务水平。而即便是习惯了见招拆招的中介,在面对形形色色的客户时也不免犯难。该剧聚集了海清、郭涛、胡可、奚美娟等实力派“客户”,确保了单元故事从内容到表演上的丰富性与可看性。

教师情牵抗疫人 丹青绘就同心圆

□ 徐长春 报道

新冠肺炎疫情牵动着全国人民的心,在这场没有硝烟的战争中,每个人都是参与者。聊城市高新区许营学区的书法老师和美术老师们,挥手中之笔,创作了一批致敬抗疫英雄的作品。

上图为邹玉燕的作品《致敬》。

下图为许淑红的作品《博爱之光》。

