

临沂剪纸艺人张建彬创作25幅战疫主题剪纸作品——

将内心感动转化为创作行动

□ 本报记者 卢里
本报通讯员 王守伟

“这张是农民驾驶拖拉机在春耕，这张是物流车准备出发……”2月24日，临沂市兰山区剪纸家协会副会长张建彬通过微信传来他的最新作品。连日来，他用剪纸鼓舞士气，致敬白衣天使，为逆行的英雄们助威、祝福。“当前，我们一手抓疫情防控，一手抓经济发展。面对疫情的冲击，大家变压力为动力，化危为机，逐步有序恢复生产生活秩序，所以我创作了《夺取双胜利系列》，提醒大家经济不放松，战‘疫’在攻坚，希望大家团结一致取得胜利。”

新冠肺炎疫情发生以来，临沂市民间文艺家协会发挥文艺优势，部署开展主题创作，用优秀的文艺作品温暖人心、鼓舞斗志，为打赢疫情防控阻击战贡献文艺力量。在临沂市文联组织的“2020抗击疫情文艺在行动”文艺作品爱心捐赠活动中，短短两天时间征集作品231件/组，涉及剪纸、书法、雕塑、年画、刺绣、根雕、砚台等多个门类。

与沂蒙老区的民间艺人、文艺工作者一样，张建彬一直在关注战“疫”的新闻。“对我个人来说，主要是‘感动’和‘行动’这两个关键词。在抗击新冠肺炎疫情的战斗中，迸发出的那种强大的国家和人民的力量，让我深受感动。舍生忘死的医护人员，自我约束不给国家添乱的老百姓，无数执勤一线的无名英雄，面对这些冲锋在前的战士，我们除了致敬，更应该感恩。”张建彬说。

在感动之余，张建彬一直在考虑，宅在家里，做好自我防护之余，能不能干点啥。“我是兰山区剪纸协会的一员。有句叫‘位卑未敢忘忧国’，我从大年初二开始就拿起剪刀，每天都会投入创作，用一技之长讴歌英雄，赞美大爱……”

“我有特别熟悉的部队医院战友去武汉了，也有熟悉的护士朋友去了一线。看到一些新闻报道，我更真切地感受到他们舍生忘死的奉献精神，我很快创作了《逆行者》《出征武汉》《临危受命》三幅作品。我创作了《恶魔之门》，希望引起人民警觉，保护自然，善待野生动物。”张建彬说，自己的灵感有一部分来自新闻报道。

在张建彬身边，也不乏线索。沂蒙新红嫂朱程就是典型代表，当看到朱程代表临沂五百多万妇女的心意，把20吨饺子送到抗疫前线后，张建彬迅速创作了《沂蒙新红嫂》。“当看到疫情非常严峻，全国人民都宅在家里，我换了一种轻松风格，创作了《宅家闲不住系列》，也是想引导大家尽孝、读书、锻炼，宅家闲不住，以积极向上的心态迎接春天。”

目前，张建彬已创作25幅战“疫”主题剪纸作品，这些作品既展示了传统民间艺术的魅力，又契合了当前全国上下抗击疫情的信心和决心，先后在多个网络平台及部分城市社区街道作为公益广告展示。“我将继续关注战‘疫’一线，拿起剪刀剪一些作品去歌颂当代英雄，也算是为疫情防控作点贡献。”张建彬说。



《宅家闲不住——孝老》 张建彬作品



《宅家闲不住——传承》 张建彬作品



《宅家闲不住——学习》 张建彬作品



鲁信影城

出方案维护消费者权益

□ 记者 陈巨慧 报道

本报讯 为严防严控疫情，更好地维护广大影迷利益，日前，鲁信影城发布公告，对近段时间过期与临期的观影兑换券予以延期，并对相关影迷退款事宜进行了明确，以实际行动切实维护消费者权益。

该公告明确提出，鲁信影城充值类会员卡（含银卡、金卡、白金卡、钻石卡、星座卡、贵宾卡）长期有效，顾客可在影院恢复营业后随时到店观影消费。对2020年1月25日-4月30日到期的观影兑换券，鲁信影城统一大幅延期至2020年9月30日，让顾客手中这一时期的观影兑换券保持有效，不因疫情而作废，并能充分享受今年暑期档精彩纷呈的电影盛宴。

另外，凡自鲁信影城微信公众号、小程序及APP购买春节档影票的顾客，系统已完成退票处理，若有退款异常情况，恢复营业后，鲁信影城将第一时间处理。凡自猫眼、淘票票、票星球、时光网等第三方平台购买春节档影票的客户，经鲁信影城与各三方平台沟通，均已完成退票处理，若有退款异常情况，恢复营业后，也将第一时间为顾客妥善处理。

同时，作为国企单位，“在按下暂停键的这段时间”，鲁信影城严格遵照国家与我省疫情防控工作要求，切实推进影院清洁（上图），设备维护与员工在家的业务培训，做好恢复营业的各项准备，待疫情过去后，将以更好的姿态迎接广大影迷回归观影。

戴好你的心理“口罩”

□ 记者 赵琳 报道

本报济南讯 疫情当前，“长假”如何度过？面对延迟开学，青少年群体的心理焦虑引起关注，也成为急需心理疏导的主力军。记者从省文明办了解到，为应对疫情引起的心理焦虑，全省各地志愿者团队共开设了70多条心理咨询热线；山东科学技术出版社结合最新信息出版《戴好你的心理“口罩”——公共卫生事件下的青少年心理调适》一书，并免费提供电子版。

省文明办有关负责人介绍，为引导群众正确面对疫情，积极配合参与防控工作，全省各级青年志愿者协会、红十字心理救援队等志愿团队开设了70多条心理咨询网络、热线电话，具有丰富经验的专家志愿者在线解答疑惑，在疏导公众焦虑方面发挥了重要作用。

山东出版集团旗下山东科学技术出版社迅速联合深圳市精神卫生中心，结合最新信息整理出版《戴好你的心理“口罩”——公共卫生事件下的青少年心理调适》，免费提供电子版，读者登录山东科学技术出版社微信公众号即可查阅下载。

“为方便‘阅读’，这本书既有电子书，也有纸书，还免费提供听书服务。”据山东科学技术出版社编辑介绍，该书是目前市面上首部新冠肺炎疫情下的青少年心理调适读本，以丰富的音频及轻松、专业的知识表达向读者传达医学和心理学知识，授予读者积极的自我心理调适技巧。

同时，该书从疫情相关影响、专业防护知识、心理健康保护、亲子关系改善、特殊时期的学习规划等全方位角度，带领读者朋友们了解危机状态下的心理反应，帮助他们及时对自身及家人的心理状况进行自查，穿上对抗“心魔”的防护装备，从根本上改善疫情带来的焦虑、抑郁、悲伤等心理问题。

应对心理焦虑，应科学求助，正确对待。编辑介绍，该书主编是国内心理学权威专家张迎黎、刘铁榜。张迎黎是精神科主任医师，还是中国医师协会精神科医师分会CBT专委会委员，中华医学会精神科分会抑郁障碍研究组委员，中国医学救援协会心理救援分会理事。刘铁榜是深圳市康宁医院院长，中国医师协会精神科医师分会副会长，中华医学会精神医学分会社会精神医学组组长，同时也是中国医师协会第四届杰出精神科医师奖获得者。

“飞花令”致敬白衣天使

□ 记者 王建 通讯员 肖根法 报道

本报讯 作为“中华诗词之乡”，近日，新泰市广大诗词爱好者以“天使”、“白衣”为“飞花令”，创作了大量诗词，向战斗在疫情一线的医护人员致敬！

疫情发生后，新泰市文联（社科联）向全市广大文艺界工作者发出倡议，号召大家积极行动起来，用文艺作品为疫情防控加油鼓劲，助力打赢这场没有硝烟的战争。截至目前，共创疫情防疫相关的诗词、歌曲、曲艺、散文、书画等艺术作品1000余首（篇），宣传防控措施，经验做法和先进典型，弘扬了社会正能量。



螳螂拳：防身健身两相宜

□ 本报记者 王建

习武能强身健体，螳螂拳作为山东四大名拳之一，具有独特的健身价值。在家怎样练习螳螂拳？山东体育学院教授崔志强分享了螳螂拳的九打连环拳，他表示，螳螂拳是一项锻炼身体、自卫防身的运动，通过长期系统锻炼，可以达到强身健体的目的。

20世纪80年代，电影《少林寺》火遍大江南北，崔志强在影片中饰演少林十三棍僧中的玄空，后来又在电影《浪子燕青》影片中扮演石秀。

“防守和进攻时，两臂回收至胸前，强调蓄劲待发；进攻时，突然放长击远，力达拳面和掌端，做到力起于脚，发于腰，顺于肩，催于肘，达于手。”崔志强说，螳螂拳以密集多变、矫捷迅猛的手法、身腰步法而著称。在运动和技击的过程中，手臂的伸缩变化比较频繁，“这种时放时收、时短时的运动形式与特点，对上肢各关节有较高的要求，要求腕、肘、肩各关节灵活自如、协调一致，通过反复练习，能有力地训练上肢各关节的伸展、收缩能力，使骨骼、肌肉群和韧带得到全面锻炼。”

螳螂拳在锻炼上肢的同时，还要配合特有的下肢训练，如螳螂拳特有的玉环步、三七步、钩接步、麒麟步等。“因为螳螂拳对上肢与下肢的训练都有着特殊的要求，所以练习螳螂拳对关节、韧带、肌肉、素质都有着很好的锻炼和提高，从而能增强身体活力，有效提高免疫力。”崔志强说。此外，螳螂拳还有增强心肺功能，促进新陈代谢的作用。“螳螂拳是一项比较激烈的运动项目，节奏鲜明，快速有力、长短兼备，上下交替、内外相接、勇猛泼辣、刚柔相济，要求手眼、身法、步法密切配合、协调一致。”崔志强说，这有助于提高各器官的协调性，促进消化和体内新陈代谢，对心肺功能有着很好的锻炼效果。

在家练习螳螂拳，崔志强提醒有两点需要注意，首先是手法，“在运动或技击时，手臂的伸缩、变化、勾摆、勾击要做到力起于脚，发于腰，顺于肩，催于肘，达于手。”然后是马步，“半马步两腿屈膝半蹲，大腿接近水平，重心在两腿之间，靠胯来维持平衡，做到以腰为轴，以胯为核心，以腿为支撑，通过练习提高腰胯及大腿肌肉的力量。”

崔志强建议，练习要循序渐进，“九打连环拳3遍为第一组，休息30秒练习第二组，再休息30秒练习第三组。每天上午、下午和晚上进行练习。”

立足当下中国发展的主旋律，用写实的艺术、精准细腻的镜头语言，展现

这个鲜活的大时代。电视剧《奋进的旋律》——

回望从“富起来”到“强起来”的奋斗历程



《奋进的旋律》剧照

□ 本报记者 陈巨慧

由苏舟执导，李东学、于越、李若宁、薛皓文领衔主演的电视剧《奋进的旋律》正在中央电视台综合频道播出，讲述了党的十八大以来，以“中国制造”和“中国创造”为轴心，中国潮流能发展过程中的科学成就，以及后工业时代制造业的转型与发展，全面揭示了从中国“富起来”到“强起来”的奋斗历程。拥有“海洋情怀”的导演苏舟，立足当下中国发展的主旋律，用写实的艺术、精准细腻的镜头语言，展现这个鲜活的大时代。

传承弘扬爱国奋斗精神

《奋进的旋律》将镜头对准制造业企业转型升级创新中的关键人物，展现他们的智慧、生活和梦想，通过人物故事和制造细节，鲜活地再现了中国潮流能等领域赶超世界先进水平背后的艰辛历程。导演苏舟表示：“本剧表现的是‘产业革命’，要把这样的题材拍得好，让观众接受，是一件非常难的事。”苏舟极力避免这部剧变成披着产业革命外衣，表现情感和家关系的剧作，他想要直面反映鲜活的时代。为此，他与主创团队一同走访了潮流能发电项目的总工程师

林东。“他告诉我，人做什么事情能让世界刮目相看？他发现潮流能发电是鲜有人做过的事，便选择在该领域寻求突破。”

奋斗成就伟业，梦想凝聚力量。在苏舟看来，奋进是一种价值观。在我国社会主义建设的非凡历程中，是奋斗者用智慧和汗水顽强拼搏，才为国家富强、民族振兴、人民幸福书写了可歌可泣的壮丽篇章。苏舟认为以艺术的方式，宣传“最美奋斗者”的先进事迹，传承弘扬爱国奋斗精神，奏响新时代奋斗交响曲，高唱新时代奋斗之歌，为实现中华民族伟大复兴凝聚起强大精神力量，是影视工作者应自觉承担的社会责任。《奋进的旋律》回望中国从“富起来”到“强起来”的奋斗历程，彰显奋斗的价值，以“奋进”这一时代主题词，激励奔跑在追梦路上的亿万中国人民。

戏骨级演员给观众强烈的代入感

《奋进的旋律》双线并进，聚焦两代人奋斗史，不仅展现了林杰、孙云茹、李滨、叶豆豆等新一代中国青年的抉择与突破，也讲述了以林桥栋、孙茂盛为主的民营企业家和以李建国为代表的国企领导的改革发展。男主角林杰为了探索新型能源技术，举世界之先实现潮流能发

电，不仅改了专业，放弃即将到手的学位，更拒绝了国外丰厚的待遇，毅然回国发展，争取创造中国自主知识产权。

在人物性格塑造方面，苏舟谈到自己喜欢戏曲的旦生净末丑，这能准确地勾勒出每个人物的性格特征。他认为林桥栋性格上有些许固执，而孙茂盛则是一个开明理性的人物形象，在相处过程中，两人就会产生必不可少的戏剧冲突，这是自然而然的事，不会让观众感觉突兀。

而对于选角，苏舟表示：“选择张丰毅、杨立新等这些戏骨级别的演员，是为了给观众带来更强烈的代入感，他们能让观众对故事信服。同时，他们的经验，也能更好地带动年轻演员。我们选择年轻演员时，有一个很重要的考量标准，就是戏好，要有一定的表演经验和实力，并且符合人物性格。比如李东学、于越、薛皓文，都是有相当表演经验的，而且已经在表演过程中，有了一定的成就。”

平台与风暴的戏留下深刻印象

谈到最难拍摄的片段，苏舟称：“最难拍的莫过于平台下水和模块下水。潮流能平台已经建立在那儿了，是现成的，我们要拍摄它下水的过程，几乎是不可能的。为了这段戏，我们查找了一些当时的纪录片。严格说来，我当时是‘无实物导演’。演员面对天空做表情、手势，他们问天空是什么，我说那是吊车，吊车吊着模块；有人看着地，问地上是什么，我说那是模块的插口。这些东西其实现场都没有，就是天空和一块蓝布。”

平台与风暴的戏，给苏舟留下了深刻的印象：“平台坐落在海上，消防车、威亚、鼓风机等大型设备都上不去，我们只能依靠人力来完成这场戏。用人力去拉麻绳，用麻绳替代威亚，用电扇替代鼓风机，用两杆洗车的水枪，来制造‘暴风雨’。”