

7
曹乒姐妹花
圆梦上北大

文体汇



扫一扫添加新民体育、新民演艺微信公众号

本报文体中心主编 | 总第 495 期 | 2020 年 8 月 9 日 / 星期日 首席编辑 / 李 纬 视觉设计 / 戚黎明 编辑邮箱: xmwhb@xmwb.com.cn



让日常生活美起来

赵津羽指导老人练习昆韵手指操

指间翻飞 带回人间春色

昆韵手指操推广者赵津羽的故事

听说过昆韵手指操吗?那是一套通过兰花指、兰花掌、兰花拳等各种指法的变化,锻炼老人左右半脑协调运用的保健操,是从事职业昆曲推广的赵津羽在疫情期间由昆曲的动作身段表演基本功里衍生创编的。

古北市民中心二楼,赵津羽所在的昆曲推广工作室就隐匿于此。沿大理石台阶而上,一眼望见墙壁上写着的《牡丹亭》昆曲唱词:“最撩人春色是今年。少甚么低就高来粉画垣,原来春心无处不飞悬……”玻璃橱窗里挂着的丝线绣制的龙袍与凤袍在灯光下熠熠生辉。然而昆曲的美,并不仅仅囿于这些目所能及处的耀目。赵津羽把昆韵手指操送进了新东苑快乐家园,手把手地带领老人们翻飞手掌,一遍又一遍,不厌其烦。



扫码看视频



怀着一份耐心

昆曲载歌载舞的表演艺术中讲究手眼身法步的协调运用——兰花指、兰花掌、兰花拳等各种指法都是昆曲表演的基本功。昆韵手指操是一套老少皆宜,便于学习和推广的保健操,一共四节——第一节:兰花指兰花掌;第二节:兰花拳兰花掌;第三节:兰花拳剑指;第四节:兰花指剑指。细细拆解,看似简单的一个兰花指动作,若能全部摆得到位,五根手指的造型都不尽相同,指尖位置的接触点若差之毫厘,给观者的感觉便失之千里。而兰花掌讲究的就是手指前后的距离感,如此精细的距离在空间的停顿控制,不仅能够锻炼老人的手指动作,也能够锻炼老人的观察能力。

“每个人的十根手指分别对应脾肝心肺肾,昆韵手指操能在一定程度上消除疲劳、减轻精神负担、缓解紧张情绪,同时对少儿智力开发和老年人保健有着良好的功效。有研究发现长期做、坚持做手指操对于阿尔茨海默病等一些老年性认知障碍病症有着预防和辅助治疗作用。”赵津羽说。目前,龙华医院已经有相应的医疗研究跟进。

在新东苑快乐家园,不少老人拿出纸笔,认真地记录每一个动作要领。有一位老先生,四周在座的都是老太太,他似乎有点不好意思放开手脚做动作。捕捉到了这么一丝丝不易察觉的迟疑,赵津羽鼓励他:“您就是梅兰芳嘛!”轻轻巧巧的一句话,化解了略微的尴尬,也让老先生有了坚持学习下去的勇气。“多一份耐心,这是与老人相处的方式。”赵津羽说。

传递一份孝心

作为资深“昆虫”一枚,有些人热爱台上的身姿与获得的瞩目,而赵津羽的脑海里时刻盘桓着如何使昆曲的方方面面与生活相融合。但是,现在的技术手段再如何先进,赵津羽依然有自己的坚持,比如一定要面对面手把手地教,而不是通过视频传播。

“老奶奶你的手应该这样,老爷爷你的手应该那样,”在轻声轻语的指导下,即使做两次学不会,老人也不会因此轻易丧失信心,但如果仅仅看视频学习,觉得动作复杂难度大,也许就放弃了,“面对面,老人们感受到的是关怀。”兰花拳学起来有难度,老人们一下子做不来,那么就先从“OK”这个手势做起,接着,手指弯下来,就是两个OK。如此这番的微妙处通过机器是无法替代解析清楚的,那就需要学会观察老人的感受,看到每个人的状态,把对方的感受融入教学者想表现的东西。甚至,赵津羽还想到小学里教孩子手指操,教会了“小昆虫”,请他们回家手把手地教给家里的长辈,通过小手与皱纹之间的触摸,传递孝心。

一个人教学忙不过来,幸好赵津羽带了20多位学生,若有时间,他们也会与赵津羽一起教老人昆韵手指操。学生中,有的开办汽修公司,在休息室里专门辟出一角播放昆曲;有学生办了生态农庄,把昆曲人物的卡通形象印在水果的包装盒上;还有学生把昆曲人物印在盒饭和菜单的包装上。“把昆曲的精致唯美融入生活中,而不是仅仅唱戏表演。”赵津羽说。 本报记者 徐翌晨

记者手记

望着那些老戏骨风采焕然地在舞台聚光灯下唱念做打,一丝不苟,每一根手指似乎都传达出属于自己的表情,情不自禁地会想,这传承了几百年的艺术里面真是藏着让人长寿、保持青春的秘籍。

昆韵手指操只是从博大精深的艺术花园中折取的一朵小花,但就这么一点春色,就有可能使老人拨去几分暮霭。处于学习中的老人,锻炼的是手指,动的是脑筋,感受的是心灵。参加手指操的老人无论之前从事何种职业,昆曲把他们融进了一个传统文化的大家庭,他们把运作于指尖的每一个动作都细细拆解,小小的角度调整都落在他们眼里,展现在指尖。

把昆曲与生活结合起来,把舞台上点点滴滴的美延续到生活中,“闺门旦”的端庄站姿与坐姿,笑容灿烂不失文雅,眼神灵动不流于妖娆等,这不仅惠及到老人,还有青年人、孩子的教育。“昆曲+”加的是生活。 徐翌晨

「昆曲+」加的是生活

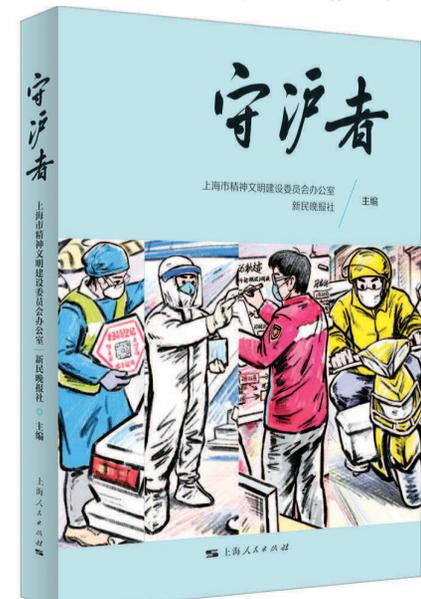
2020年,是特殊的一年。一年一度的上海书展仍将如期拉开帷幕,由本报记者采写的《守护者》和新民周刊社编著的《战疫口述实录:50位亲历者说》入选上海人民出版社参加上海书展重点推荐书目。

《守护者》讲述了61个普通人守护上海的故事,由此描摹出2020上海抗疫的缩影。《守护者》一书告诉我们,城市的每一个人口,每一个社区,每一家医院,每一扇大门,都是防线,都是战场。在这场“战疫”中,我们看到了无数普通人的逆行与坚守——高速公路入城口的测温员24小时顶风冒雪,筑起第一道防线;居委会干部敲红了指关节,挨家挨户排查重点地区人员;防疫物资紧缺时,大学生、公务员、外企白领变成车间“临时工”,赶制口罩;工人师傅忙到凌晨三点,为每一班地铁、公交车做好消毒;爱心市民通宵发面、烘焙,给急诊室医生护士送上可口的早餐……正是无数抗疫民众组成的“魔都结界”,阻挡了疾病的蔓延。医生、护士、社区工作者、警察……他们是最普通的市民,也是最可敬的“守护者”。

“《战疫口述实录:50位亲历者说》这本书真实记录了抗疫之初的情景,方舱医院的变化历历在目。”《新民周刊》主编刘琳介绍道,“书中特别令人感动的还有志愿者,他们中有‘组局’的快递小哥,从接送医护人员往返医院开始,到联系摩擦和滴漏,再到为医护人员提供盒饭,解决他们日常生活中碰到的问题。”

在上海人民出版社参加上海书展重点推荐书目中,《去时暖江城 归时江城暖:影像纪实 | 上海医疗队在武汉》以支援武汉的上海医疗队为主角,以解放日报·观新闻陆续派往武汉的三位记者的视角,记录了上海医疗队千里驰援的无私和厚谊,记录了武汉这座英雄的城市和英雄的人民,也记录了那些坚持、勇敢、善良和不为人知的柔软。

本报记者 徐翌晨



每一扇大门都是防线

本报记者采写的《守护者》等入选上海人民出版社参加上海书展重点推荐书目