端午

曲有水墨韵 粽有千般情 又是端阳时 坐看龙舟起

听昆曲

谷音重回『谷音涧』 祖孙同唱《牡丹亭》

『八零后』昆曲国宝艺术家齐聚端午曲会

“袅晴丝吹来闲庭院,摇漾春如线。”时隔近35载,豫园涵碧楼前、谷音涧中,再闻谷音唱“游园”。这一次,饰演《牡丹亭》中“杜丽娘”的是梁谷音14岁的外孙女朱韵霓,她则为后辈配“春香”。祖孙同台,一招一式间的默契,让人看到古老昆曲的当代传承。

昨天,第四届“豫上昆曲·端午曲会”在豫园涵碧楼广场拉开帷幕。国宝级昆曲表演艺术家(按姓氏笔画排序)张洵澎、张静娴、张铭荣、岳美缇、梁谷音等与优秀中青年昆曲演员齐聚,为观众献唱。

空谷回音

豫园涵碧楼前有一处山石奇巧、曲径通幽的所在,古建筑、古园林专家陈从周负责改建豫园东园时做了特别设计:有瀑布、峭谷、清泉、游鱼,意境独特引人流连。正当陈从周感叹“造景易而题景难”时,忽一日闻得梁谷音在楼前廊下哼唱昆曲《牡丹亭》中《游园》一折,悠悠水磨腔回荡在山石流水间,顿时找到了感觉,遂将此景命名为“谷音涧”。

回想起35年前这一幕,梁谷音笑说:“也没什么特别的,我的名字本来就有空谷回音的意境。那天我们去涵碧楼聚餐,当时豫园没有现在那么多吃食,什么都要从绿波廊叫过来。开饭前,斜阳夕照,他(陈从周)先哼的昆曲,我就跟着唱了几句《游园》。”

尽管陈从周大了梁谷音整整两轮,两人却是妥妥的忘年交。说起这位书画昆曲样样精通的园林大师,梁谷音形容他“聪明”“有趣”,有他在总是欢声笑语。梁谷音至今记得,他爱吃红烧肉,晚年病重住院,吃不惯医院食堂里的饭菜,梁谷音便每天在家做好给他送去。弥留之际,陈从周还记得关照做水产的朋友,隔两周要送只甲鱼给梁谷音,她爱吃。

重回这方故地,再度唱起《牡丹亭·游园》,梁谷音想起老友却并不伤感:如果他看到昆曲后继有人,如果他听到谷音涧再度响起水磨腔,应该也会很高兴。

豫园唱曲也勾起了其他老艺术家的温暖回忆。“记得我的老师俞振飞在87岁高龄时,还在豫园录过折子戏唱段。”岳美缇说,那是他们这群学生第一次走进园林听曲、唱曲,觉得很有意思,“那时俞老一口气录了十几段经典折子戏,从春寒料峭录到春暖花开。录完那天,老师环顾园景高兴地说:‘你看,柳枝都抽芽了。’”张洵澎说:“在山石流水间唱曲,有花鸟鱼虫相伴,别有情致。”张静娴则感慨:“园和曲都是从中国传统文化中生长出来的,园林的氛围感,让昆曲回到自然,也让我们唱来更有意境。”

浮生若梦

旧时,文人园中大都有顾曲、度曲、拍曲的功能,陈从周就曾说过:“园曲同源,曲境与园林互相依存,有时曲境几乎就是园境,而园境又同曲境。”

豫园落成之初,就与昆曲结下了不解之缘。明朝晚期,豫园的主人潘允端从四川右布政使任上解职回乡,因痴迷昆曲,设家班24人,行当齐全,为昆曲最初在上海的传播和发展起到了推波助澜的作用,豫园也可以说是上海昆曲的发祥地之一。

时隔400余年,在豫园举办昆曲端午曲会,豫园股份总裁倪强是这样说的:“昆曲作为中国第一批入选世界级非遗的项目,如今是我国戏曲中最古老的剧种之一。但在400多年前,昆曲也是最潮最时尚的一种休闲娱乐形式。今日,昆腔再现豫园,既是传承中国传统文化、传承600年的昆曲,也是传承富有文化涵养、艺术氛围的生活方式。”

今天,沉浸式昆曲《浮生六记·海上版》即将上演。一改传统剧场式观看方式,演出依据豫园商城里的场景特别定制,融国风建筑、亭桥湖光、脊兽匾额于一体。主戏台设在海上梨园,一桌二椅幻化成园林、菜市、灯会,观众跟随演员穿行其间,且听且行、且坐且立。

明晚,张洵澎、岳美缇、梁谷音等多位“80后”国宝级昆剧表演艺术家将登台,与昆山当代昆剧院优秀青年演员由腾腾、张争耀、徐敏、邹译瑶、曹志威等同台献唱。聆听着婉转昆腔,徜徉在如画园林,游客、观众可以沉浸式感受“不到园林,怎知春色如许!”

本报记者 **朱渊**

▲▶ 上午,2023年松江区第十三届端午龙舟赛在华亭湖开赛 本报记者 **陶磊** 摄

赛龙舟

鼓声咚咚 桨叶翻飞 劈波斩浪

端午佳节申城多场龙舟赛激烈展开

华亭湖

浪花飞溅,龙旗飞舞,龙舟飞驰!今天上午,“兴业银行杯”上海城市业余联赛龙舟比赛暨2023年松江区第十三届端午龙舟赛在华亭湖鸣锣开赛。

一条条龙舟,在华亭湖上一字排开。10时许,随着决赛发令信号枪响,它们如离弦之箭,直直冲了出去。选手们咬紧牙关、肌肉偾起,沿着200米的赛道奋勇前进。整齐划一的船桨,飞速带出晶莹的水花;劈波斩浪的龙舟,在湖面上划出漂亮的波痕。

“咚咚!咚咚!”“加油!加油!”湖内,龙舟似箭,水花飞溅。岸边,观众呐喊,热情助威。激昂有力的鼓点与震耳欲聋的加油声融成一片,把比赛推向了高潮。

松江区端午龙舟赛创办于2009年,经过十余年精心培育,成为文体旅紧密融合的端午节庆品牌。来自松江各街镇和行业的29支龙舟队、近500名运动员报名参赛。最终,松江教育龙舟队获公开组第一名,岳阳街道龙舟队获街镇组第一名。

光是观赛,还不太过瘾?没关系。现场设有“跟着霞客游佘山”骑行赛、旱地龙舟挑战赛、粽子球比赛、投壶比赛等,让市民朋友也可以披挂上阵,“人人来参赛”。商贸活动展示区更是琳琅满目,市民可以观赏体验包粽子、捏泥人、剪窗花、吹糖人等传统手工技艺,购买车墩丝网版画、叶榭竹编、小昆山手鞠等非遗产品。

本报记者 **杨洁**

■ 罗店划龙船活动中,桨手将肢体探入水中“打招” **杨建正** 摄

罗店

昨天,“百年龙船节,最爱美兰湖”第十六届罗店龙船文化节在美兰湖畔开幕。6月21日至24日,“潮体”赛事、水上行街、龙船模型展等系列活动精彩纷呈。

罗店划龙船活动以实景表演《“舟”行美兰、花开龙腾》拉开序幕,只见“小青龙”翻腾、跳跃、扑咬,“龙腾”活灵活现。最能体现民间信仰和传统习俗的仪式非“点睛”莫属。活动现场邀请到罗店龙船传承人张国忠为龙头“点睛”。

罗店新上任的文化推荐官罗朵朵,俏皮变身为一位长者,主持本场罗店龙船启航仪式。“点睛”“立竿”“旺盆”“送标”“接龙”“砍缆”“启航”……每一项都在龙船下水仪式上被完整演绎。

罗店划龙船向来有“轻竞驶、重观赏”的传统,而开幕式上这场热闹的龙船水上表演,主要由台角、打招等组成。“台角”结合了戏剧故事情节,给人带来悦目的视觉享受;湖面响起的龙船行进乐更是奏响了一场水上民俗音乐会。表演中最精彩的当数“打招”:打招之时,数船配合,交叉往返,旋转迂回,或相互追逐,或相向穿行,或随波逐流,或逆水掉头。向左“打左招”,向右“打右招”,连续转“打连环招”,从而变换出“交叉环”“团团转”等队形。位于湖心的龙船上,舵手踏船发令,头桨、二桨仰身下探,背部几人水面。划手们齐心协力、配合默契,或挺身举桨,或横卧水面,场面震撼人心。

在开幕活动上,嘉宾们握紧把杆,为罗店非遗活态传承联盟成立授牌。

本报记者 **郭剑烽**

东方绿舟

端午,东方绿舟,第十届上海市学生龙文化全能赛开幕。

龙文化全能赛迄今已走过十个年头,共有16区1600多所学校1800多支运动队的近50000名学生参加过。比赛由上海市教育委员会、上海市体育局、共青团上海市委员会主办,包括风筝赛、龙狮赛、龙舟赛等三个项目,分为小学、初中、高中、高校4个组别,今年共有来自16个区114所学校的130支队伍共计2696名队员参加。

“龙舟成为了我生命中的一部分,赋予了我第二次生命。”上海中侨职业技术大学龙舟队队长黄威说。6年前,黄威是上海市工商外国语学校的篮球运动员,但一次意外受伤导致他跟腱撕裂,不得不割舍这项爱好。后来龙舟队的带队老师问他是否愿意加入龙舟队,代表学校参加龙文化全能赛。当时的他,心中满是对自己的怀疑和不自信,但老师的坚持和鼓励让他重新审视自己,开始试着寻找新的梦想。最终,黄威加入了龙舟队,用汗水雕琢着自己的新赛道——每天1万米划船耐力训练、1万米耐力跑、各项技战术训练和健身房体能锻炼,代表学校参加龙文化全能赛。在碧波中驰骋,黄威感到无比激动,因为他明白龙舟赐予他的,不仅仅是一个运动的舞台,更是他人生新的希望。

王膀的龙舟生涯,始于7年前的龙文化全能赛。他先后以上海第二工业大学龙舟队、上海体育学院龙舟队队长的身份参赛。如今,他已成为上海中侨职业技术大学的体育教师,今年以教练员身份带领学校龙舟队,与这一赛事再续前缘。结缘龙舟7年,他说有过欢笑,有过泪水,有过成功,也有过失败,但每一次挑战都体验到了激流勇进、奋勇争先的精神,也真正懂得了屡败屡战、永不言弃的意义。“我深爱着龙舟赋予我的一切,我想要用一生来回馈龙舟,让更多的年轻人了解和热爱这项运动。”本报记者 **李元春**

品粽香

包“北外滩”牌粽子 老邻居重聚老弄堂

本报讯(特约通讯员 龙钢 记者 解敏)“当年我住在榆林路时,每年端午节前,姆妈总会包粽子。因为那时买肉要凭票,阿拉包的是白米粽和赤豆粽,我是从小跟着姆妈学会包粽子的。”如今已经搬迁到浦东周家渡地区的吴长玲,昨天赶到霍山路上的北外滩街道第四市民驿站,参加“‘粽’爱北外滩,浓浓思‘乡’情”活动。

这些居民多为这几年因旧区改造搬迁的老邻居,从浦东新区、松江区、金山区、宝山区等新居地赶过来。第四市民驿站坐落在霍山路139弄,这里曾经是提篮桥的中心地区,老弄堂一条挨着一条。吴长玲包的三角赤豆粽有模有样,她笑称自己包的是“北外滩”牌的粽子。“一直想回来看看,现在看到这里变化这么大,真是做梦也没想到。”曾经居住在榆林路的薄卫激动不已。从小就生活在长阳路138弄、今年已经70多岁的刘廷喜夫妇见到了老邻居沈金旭,高兴地聊起了各自的新生活。

市民驿站负责人朱澄郁说,大家都很怀念曾经生活过的地方,这些活动也让大家找回了昔日的记忆。

上海小吃节揭幕 老字号带来时令粽

本报讯(记者 张钰芸)盛夏时节,上海市民有了一饱口福的消暑纳凉好去处。昨天下午,由上海市商业联合会主办的“寻味魔都·寻觅小吃”第四届上海小吃节在杨浦区悠方购物中心揭幕。本届小吃节横跨“五五购物节”“六六夜生活节”和暑期消费季,从今天起持续到8月底,在全市设置8个分展区,为广大消费者带来舌尖上的美食之旅。

据介绍,本届小吃节8个分展区各有特色。如,悠方购物将打造盛夏造FUN季,联动100多家餐饮商户带来夏日超多折扣;上海特色小吃馆主打老字号特色小吃,互动体验和满减折扣一个不少;安徒生童话乐园有“童话夜游会·星光吃货节”,安排星空露营、露天电影、童话光影秀、清凉水世界、星光吃货街、无酒不夏天等内容;太平洋森活天地以真人实拍探店方式重点推荐参与商家;华泾镇泾彩市集让居民在家门口享受美食和优惠;吾品田·风尚天地举行歌舞表演、美食小吃展销、露天电影美食展等;爱企谷为年轻人创业体验提供餐车、摊位,供应下沙烧卖、海宁斜桥粉丝煲、手打柠檬等;崇明长兴镇安排的海鲜排档夜生活节,除了鲜活海鲜、龙虾烧烤、本土小吃等地方美食美酒,还特邀国内外实力唱将带来演出,打造乡村夜间消费“新场景”。

时令新品自然少不了。小吃节上,老字号王家沙将带来藤椒牛肉粽、赤豆豆沙粽,逸刻和光明邨大酒家联名推出本邦酱鸭,鸿瑞兴则有拇指生煎等,还有和记小菜的鲜虾红肠粉,藏日的青稞咸淇淋,吉祥馄饨的泡菜章鱼馄饨,塔可钟的秘制烤猪肉红塔可等,都是勇于出圈的新品。

粽子不宜空腹吃 黄梅天存放有讲究

端午节到了,连日来,不少网友发帖分享自己吃多了粽子的经历,医院里因为“食粽不当”来就诊的病人也多了起来。上海中医药大学附属龙华医院营养科主任蔡骏提醒,吃粽子也有注意事项。

糖尿病患者应对高脂肪、高糖分、高热量的粽子说“不”,即使是白米原味粽、五谷杂根粽,也应分次食用,浅尝辄止,单日食用量不建议超过50克。心血管疾病、高脂血症、慢性胆囊炎、胰腺炎患者更应远离粽子。痛风、高尿酸血症患者不宜食用含鱿鱼、干贝等海鲜粽子。

专家解释,粽子主食材糯米冷却后,支链淀粉会很快相互连接成致密的结构,黏性和韧性增大,进而影响人体内消化酶的作用,加上馅料中难消化的高饱和脂肪酸,增加了不少消化负担。同时,加热粽子也是食物杀毒灭菌最有效的方法。

糯米比较黏腻,食用黏滞的粽子后,机体会自动分泌更多的胃酸等消化液来排空胃肠内容物,就容易出现反酸、烧心等不适。糯米食入后,通常不会立马有饱腹感,要到餐后30分钟左右才达到饱腹感的高峰。蔡骏建议,正确的食用顺序是,先喝餐前汤或适量水果,再吃蔬菜,弥补粽子维生素、矿物质、膳食纤维不足的缺陷,最后吃适量的粽子。

端午时节,江南地区正值梅雨季,粽子制作、保存、食用不当容易造成食物中毒。自制粽子保质期短,最好现包现吃;没吃完的粽子需放凉、水分沥干后冷藏或冷冻,再次食用时须彻底煮沸加热。

本报记者 **郜阳**