

刚跨进腊月的门槛,老家的叔早早打来电话,告诉我:“村里一帮年轻人成立了庄户剧团,过年时要连唱几天柳琴戏,让老少爷们过足戏瘾。到时你回来过年看戏吧,品咂品咂还是不是以前的老味儿。”原来我叔是这帮年轻人聘请的艺术指导呢,我不由憧憬起来。

我的家乡鲁南郯城县是国家级非物质文化遗产柳琴戏之乡,早年,我们村的戏班子远近有名,冬闲时节村里都要组织演上几场大戏,过年时柳琴戏演得更火爆,不仅在本村演,还常被邻村请去演,热闹闹、红火火的,一直闹腾到“正月十五挂红灯”。

柳琴戏俗称“拉魂腔”,也叫“拉后腔”“拉花腔”。唱腔一曲三折,抑扬顿挫,唧唧呀呀,韵味十足;演员表演时手持双扇,上下翻舞,左右轻颺,恰似凤凰展翅,令人眼花缭乱,配合小踱步前后交叉,反转自如,如行云流水,翩然而来。这柳琴戏很对庄户人家的心路,人人爱听爱看,故当地民谣云:“拉魂腔一来,跑掉了绣花鞋。”“拉魂腔进了庄,茶不思饭不想。”我们家有好几位都在柳琴戏班子里,姑姑扮二头(青衣),婶婶演小头(闺旦),我叔插科打诨演勾脚(丑角)或毛腿子(花脸),还有我姑父跑龙套。男女老少闲时都会哼上几段,直唱得激情难抑,豪情满怀,任何烦恼、苦累

都唱没了,有了柳琴曲、柳琴调儿的滋润,庄户人家再清苦的日子也过得有滋有味。

柳琴戏的传统曲目有《秦香莲》《打金枝》《小姑贤》《喝面叶》《卷席筒》《王汉喜借年》,我印象最深的就是《喝面叶》,故事情节很简单,表现乡间聪明伶俐、勤劳朴实的媳妇教训好吃懒做、耍奸卖滑的丈夫,媳妇儿的名字叫梅翠娥,不过我们小孩子总是听成“麦穗蛾”,因为扮相俊美、唱腔清亮,就像麦地里翩翩飞舞的花蝴蝶。懒汉的名儿叫陈世铎,演得诙谐幽默,常常逗得人们哈哈大笑,一直到现在,我依然能哼唱出他的那个唱段:“大路上来了我陈世铎,赶会赶了三天多。想起东庄唱的那个戏,有几个听得还真不错,头一天唱的是三国戏,赵子龙大战长坂坡;第二天唱的是七月七,牛郎织女会天河……回家吧回家吧,老婆子在家等着我。”

过年唱大戏戏台子搭在南场上,偌大一块场地,周边是一溜草垛儿,还有花花搭搭一层残雪。乡下娃儿赶拉几口热饭,吃了几个饺子,赶紧拎了小板凳去占场子。天一落黑儿,戏台子上三两盏盏儿噙儿的汽灯明光耀眼亮起

家门口搭戏台

刘琪瑞

锵咚锵咚地敲起来,直敲得我心里激情澎湃,直催得老奶奶们眯着小脚儿,拄着拐棍儿,笑眯眯那来了。锣鼓声越来越紧,响过三遍,大戏就开演了。

戏里演的什么,我那时大都记不清楚了,只记得看年戏那种美好的心情,那种热热闹闹、红红火火的氛围。庄户人家很容易被戏里的故事情节所感染,为戏中人、戏中事而悲哭而欢喜,抹下迷蒙的泪珠儿,洒下串串欢笑声……

前些年,唱戏的那些人儿已老了,俺村的戏班子散了,柳琴戏已风光不再,面临青黄不接、无以

来,照得人心里亮堂堂。紧接着,开戏前的锣鼓家什咚咚锵咚锵咚地敲起来,直敲得我心里激情澎湃,直催得老奶奶们眯着小脚儿,拄着拐棍儿,笑眯眯那来了。锣鼓声越来越紧,响过三遍,大戏就开演了。

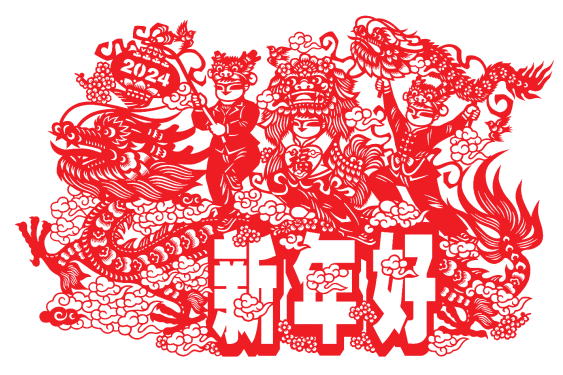
戏里演的什么,我那时大都记不清楚了,只记得看年戏那种美好的心情,那种热热闹闹、红红火火的氛围。庄户人家很容易被戏里的故事情节所感染,为戏中人、戏中事而悲哭而欢喜,抹下迷蒙的泪珠儿,洒下串串欢笑声……

前些年,唱戏的那些人儿已老了,俺村的戏班子散了,柳琴戏已风光不再,面临青黄不接、无以

为继的境地。近年来,村里几个在上海、苏州等地打工的年轻人回乡创业,看到柳琴戏面临的困境,重新组织起来,成立了庄户剧团,聘请这些非遗传承人、老戏骨言传身教,紧锣密鼓排练、巡演,让柳琴戏进校园、进社区,为柳琴戏的传承与发展作贡献。

前不久,我回乡看望老母亲,经过村小学校旁,里面传来一阵唧唧呀呀的柳琴曲儿,吸引住了我,不由进去一探究竟。原来是庄户剧团的几位演员正在教孩子们学唱柳琴戏《拾棉花》,“叫一声姐姐你快走,哎哟!我的妹妹呀!快到大树底下把呱儿拉)来到树下忙站定,俺慌忙放下一篮花……”

那粗犷嘹亮或婉转悠扬的唱腔,就像柳琴戏的俗名“拉魂腔”,一下子把我的魂儿勾住了。



新年好 (剪纸) 张标

作息有方 岁岁安康

许良



杏林夜谈

记得小时候,每到冬季喜欢隔着窗户看风雪,非常惬意;除夕写福字贴春联,迎接阳光,充满童趣。如今有了手机,不少人迷恋上充,精神恍惚,甚至一蹶不振,年轻人的励志理想,少儿的欢乐,似乎荡然全无。于是乎如今的临床上就多见了那种抑郁、失眠、焦虑等睡眠疾病或神志病。细细想来除了药物治疗外,提高认知、顺应四时识时势非常重要,不管三九严寒,还是冰冻岁月,再寒冷的冬天总会过去,审时度势辨证论治是关键。

《中国睡眠研究报告2023》显示,我国青年人群的失眠率高达82.3%,中年群体高达84.3%。呈现出“越年轻,睡眠质量越差”的现状;晚睡、熬夜已成为当代青年人典型特征之一。

在当今社会,熬夜已成为许多年轻人的常态。然而经常熬夜会给身体带来非常大的危害,众所周知,睡眠不足与心血管疾病、抑郁症、糖尿病、高血压和总体死亡率的风险增加有关。

但最新有报道:平时熬夜睡得少,周末补个觉,心脏病风险或降低63%。对于工作日睡眠不足6小时的人来说,周末补觉超过2个小时,与心血管疾病风险降低相关。

而笔者认为:临时抱佛脚,只救一时。中医讲究作息有方,起居有常,有益健康。良好的睡眠不但能消除疲劳,使人体产生新的活力,还与提高免疫力、抵抗疾病有密切的关系。目前已明确很多慢性病都与睡眠紊乱有关,中医调防治疾病是个系统工程,运用中医辨证论治理念进行调养,有利于减少病情的复发。其中养生保健不可少,动静结合更需要。在临床辨证治疗中,我建议平时要践行三部曲:梳头散步晒太阳,使你脑海里的千头万绪梳理掉;打拳做操练套路,把心中之结化解掉;看报读书听广播,提高自我认知养精神。

此外,中午补一个午觉。午休时间过短不能起到多大作用,可以适当延长,一般以一小时左右为宜,这样可以缓解疲劳,让头脑恢复到清醒状态。

假日偶尔熬一夜问题不大,但不要成常态,“熬最晚的夜,敷最贵的面膜,去最好的医院”不可取。

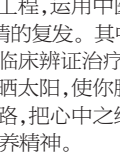
日出入有时,人睡觉有律。我以天人相应理论,开启理法方药法则。万物生长靠太阳,人老睡眠不老,睡眠如阳光,给你能量,充满力量,让你“睡睡平安”,健康又一年。(作者系上海市中医医院主任医师)

40多年前冬天的某日中午,我拿到了去上海的人伍通知书,亲友们都说我当兵的地方好,可以看到大海。临行前,我想着穿军装握起枪,走在上海的南京路上,那种风光的感觉是从电影《霓虹灯下的哨兵》中获得的。

我们从合肥乘绿皮火车于凌晨三点到了上海北站。立刻爬上苏式卡车穿行上海城区,蒙车的帆布遮住了我的眼睛,看不到上海的风景,不知道何时到达成何地?我畅想着军营里的欢迎仪式和丰盛的早餐。

天蒙蒙亮了,车停在了奉贤海滨良种场,我们跟着班长走入靠路边的瓦房里。这是一间堆放稻种的仓库,暗淡的灯光下,蜘蛛在墙角织着网,我的心情一落千丈。

海呢?在哪儿?见我们呆呆出神,班长招呼我们放下背包,挥起扫帚,清扫尘埃。我们



夜光杯

把稻草铺在地上,用针线把每个人的床单缝成一道长长的练绳盖在稻草上,这就是新兵的床了;排长在门西侧挖了一个深坑,左右各放一块垫脚砖,用秸秆围起来,这就是新兵

看海

戴旭东

的茅厕了。我们在门边架起一块青石板,摆上装有牙刷牙膏的搪瓷杯和军用水壶,将毛巾挂在铁丝绳上。随后班长吹响了哨子,我们列队去了食堂。一个个哈着热气坐在长条凳上,啃大馍嚼咸菜喝稀饭。豆浆油条大饼,只能在梦中思念。

排长把先到的新兵临时编成一个班,让我们学习叠军被,好半天也没叠成方方正正有棱有角的被子……三个班的战士到齐后,我们每天早晨六点出操,然后是队列训练,夜间每个人站岗两小时。集训三个月后,谁成绩不合格或是体检有毛病,就退回家。

每天的队列训练单调枯燥,谁要是喊苦喊累,班

长就给你增加训练量。你眼角的泪珠换来班长的一句话:想不通就慢慢想。这个时候,温和的班长像变了一个人,真是无法理解他的“斤斤计较”,动不动就让我们“端臂端腿”,一言不合就“再来一次”。

到了开中饭的时间,踏入了食堂。天天是馒头米饭,顿顿是清炒白菜,闻不到肉香味,开水倒进碗就是汤。这样的素食吃得我们大眼瞪小眼。看到连队干部和我们吃的一样,只好把满腹牢骚咽进肚子。

晚上,我们去食堂门口的水池端回冰凉的自来水进行洗漱。一个个脚伸进盆里时,“哎呀哎哟”地倒吸着凉气,把班长乐坏了。班长笑着说:“过一会儿脚就发热了,坚持用冷水洗脸洗脚不生冻疮。”稻草垫背易入眠,梦里不知苦和累。班长把我从寒夜里唤醒,我不情愿地爬出热被窝,披上站岗的军大衣,举着手电筒走进了凛冽的寒风中。我边走边跳,用手搓着僵硬的脸。突然,一束强烈的手电光直射我的眼睛,是连长查哨。他问了口令后插了我一拳:

当兵后悔两年,不当兵后悔一生!呵呵!

银装素裹的大地冰雪消融,河岸边的柳枝开始长出浅浅的嫩芽,冬天残留的枯草上,听见一种希冀在拔节生长。我在不断地坚持和努力下,通过了团作训股的军事考核并且体检合格,被分配到奉贤县柘林镇炮七连侦察班,成为一名侦察兵。

那天早晨,排长笑吟吟地给大家发放红领章和帽徽,顷刻间,我们激动地把排长托举腾空,挥手惜别了昨天的汗水和伤痛。我们整装列队去海边拍照。不远处的大海在召唤,我似乎听到了“海风你轻轻地吹,海浪你轻轻地摇”的歌声。我们齐步走在海岸线上,去看海啦!

都可以成为喝奶茶的理由……

因为喝奶茶就是流行,就是时尚。”

我跟女儿说,过年过节有空,自己在家烹调做饭菜,自制奶茶给家人一起喝,不其乐融融吗?自己做的东西,卖相虽然不及外面,可真材实料无添加,实实在在,又健康康,何乐不为?想做得好,动脑筋加上自己爱吃的食材,当家里的奶茶香气四溢时,气氛就出来了。

在这个方便食品大行其道的时代,自制食物显得尤为珍贵,那是一份诚意的美食,是我们致敬节日的礼物。

永远不要嫌弃家的味道,时间也许会给你不同的答案。

七夕会

张标



夜光杯

当兵后悔两年,不当兵后悔一生!呵呵!

银装素裹的大地冰雪消融,河岸边的柳枝开始长出浅浅的嫩芽,冬天残留的枯草上,听见一种希冀在拔节生长。我在不断地坚持和努力下,通过了团作训股的军事考核并且体检合格,被分配到奉贤县柘林镇炮七连侦察班,成为一名侦察兵。

那天早晨,排长笑吟吟地给大家发放红领章和帽徽,顷刻间,我们激动地把排长托举腾空,挥手惜别了昨天的汗水和伤痛。我们整装列队去海边拍照。不远处的大海在召唤,我似乎听到了“海风你轻轻地吹,海浪你轻轻地摇”的歌声。我们齐步走在海岸线上,去看海啦!

当兵后悔两年,不当兵后悔一生!呵呵!

银装素裹的大地冰雪消融,河岸边的柳枝开始长出浅浅的嫩芽,冬天残留的枯草上,听见一种希冀在拔节生长。我在不断地坚持和努力下,通过了团作训股的军事考核并且体检合格,被分配到奉贤县柘林镇炮七连侦察班,成为一名侦察兵。

那天早晨,排长笑吟吟地给大家发放红领章和帽徽,顷刻间,我们激动地把排长托举腾空,挥手惜别了昨天的汗水和伤痛。我们整装列队去海边拍照。不远处的大海在召唤,我似乎听到了“海风你轻轻地吹,海浪你轻轻地摇”的歌声。我们齐步走在海岸线上,去看海啦!