

月饼市场刮起“简约风”是个好现象

◎刘少华

距离中秋节还有半个月,月饼市场的热度已经开始攀升。据媒体报道,在“厉行节约、反对浪费”的当下,今年的月饼市场正悄然发生变化,月饼包装“轻装上阵”,月饼分量“瘦身”,更加注重健康化……呈现出拒绝过度包装、兴起“简约风”等特点。

然而曾经,月饼市场却陷入一种误区:豪华包装的月饼礼盒在市场上随处可见,各种标榜“名贵馅料”的月饼层出不穷,价格也随之水涨船高,让普通消费者望而却步。

月饼不能过度包装,这是国家相关部门的明文规定。月饼过度包装,不仅增加了生产成本,也造成了严重的资源浪费。那些华而不实的包装,往往让消费者为了精美的外壳而支付了高昂的溢价,而真正的月饼价值,却被掩盖在豪华包装之下。简约的包装不仅降低了成本,让月饼的价格亲民,也符合当下环保节约的理念。商家积极响应这一趋势,减少了

不必要的包装设计,采用环保材料,既满足了消费者的实际需求,又为环境保护贡献了一份力量。

月饼分量的“瘦身”,则是对消费本质的回归。过去,一些月饼商家为了追求所谓的“大气”,单个月饼分量过大,导致消费者在食用时往往会造成浪费。而现在的“瘦身”月饼,更加符合现代消费者的饮食习惯和健康需求。在快节奏的生活中,人们更加注重食品的适量和精致。“瘦身”月饼既可以满足人们品尝多种口味的愿望,又能避免浪费,也有助于消费者控制热量摄入,符合当下的健康生活理念。对于商家来说,生产“瘦身”月饼也可以提高产品的灵活性,满足不同消费者的需求,拓展市场空间。

月饼注重健康化,则是产品与现代人的健康理念精准契合。传统的月饼高糖、高脂肪的特点,已经不能满足现代消费者的需求,消费者对月饼的选择更加注重其营养成分与健康属性。因此,市场上出现越来越多的小分量、低糖、低脂、无添加的“健康月饼”,它们以更加轻盈的姿态,满足了现代人追求健康饮食的需求。

月饼市场的这些变化,不仅仅是一种商业现象的转变,更是社会文明进步的体现,反映出人们消费观念的升级,和对节约、健康生活方式的追求,也推动了整个行业的可持续发展。

当然,月饼市场的转变还需要持续努力。虽然“简约风”已兴起,但仍有个别商家试图通过一些隐性的过度包装来吸引消费者。因此,监管部门需要继续加大监管力度,确保月饼市场的规范有序。商家也应不断创新,提高产品的质量和口感,以满足消费者日益多样化的需求。消费者则要秉持理性的消费态度,积极支持和选择那些符合节约、健康理念的月饼产品。

“好爸爸十条”强化父亲角色的参与意识

◎樊树林

“积极参与孩子的教育——做个不缺席的父亲;定期与孩子进行沟通——做个善解人意的父亲;为孩子树立优秀榜样——做个旗帜般的父亲……”日前,杭州市采荷中学召开“好爸爸家长会”,邀请初一新生的爸爸参加,并发布“好爸爸十条”,倡议他们积极参与家庭教育,并要求爸爸们签字。近年来,杭州多所学校以父亲专属的家长会、开放日、运动会、助教等活动,引导爸爸们在孩子成长过程中更好地履职。

孩子是家庭的希望和寄托,是父母延续梦想的“翅膀”。然而,受传统的“男主外、女主内”思维深远影响,我国不少家庭有个不成文的惯例:男性赚钱养家糊口,女性“相夫教子”。因此,在陪伴子女成长和受教育的过程中,有些家庭的母亲承担了绝大部分甚至所有责任,而父亲角色则长期缺位,一些爸爸被称为“隐身爸爸”或“影子爸爸”,与孩子日趋疏

远甚至陌生。

母亲在家庭教育中至关重要,但再好的母亲也不能代替父亲。教育专家孙云晓认为,最好的家庭教育一定是父母联盟、相互支撑,在教育孩子方面,父教至少有三大优势:父教是性别之育。一个健康的父亲角色的存在,对男性的性别塑造功不可没;父教是规则之育。生活中,母亲会表现出更多的包容,父亲更喜欢给孩子立规矩、定规则;父教是运动之育。父亲在发展孩子运动兴趣、提升孩子的运动能力方面,往往具有母亲无法比拟的作用。如果长期缺少父教,孩子在上述方面,更容易产生缺陷。

从众多孩子成长的案例来看,父亲如果能抽出更多时间参与到孩子的成长与教育中,孩子在性格上会表现得更加阳光自信,也更大方。而且,父亲的有效、足够陪伴,不仅有助于孩子培养性别意识,也有利于孩子形成独立人格和创造精神。

杭州市采荷中学召开“好爸爸家长会”,发布“好爸爸十条”,并要求爸爸们签字,其用意非常明确,就是要求父亲能够用更多时间了解孩子、陪伴孩子,提醒他们意识到自己的教育责任,强化父亲角色的参与意识。

类似活动和场景,近年来也在其他地方上演过。去年11月,西安市阎良区第二实验小学开展“智慧爸爸进课堂”,来自各行各业的14位爸爸登上讲台“授课”;今年4月,湖北宜都市王家畈镇中心幼儿园的“爸爸进校园”活动中,由爸爸为中班孩子讲述“种子发芽”,进行安全教育……毫无疑问,这些活动和场景,均意在调动爸爸们的积极性,成为孩子们教育成长的支持者和引导者。

在孩子成长过程中,父亲和母亲都要认清自己的角色定位,进行有效的优势互补,父亲、母亲与孩子构成等边三角形的平衡关系,才更有利于孩子茁壮成长。

期待“结婚证标注农历日期”成为现实

◎杨朝清

8月28日,南京市民汪先生在江苏《政风热线·我来帮你问厅长》全媒体直播节目中问:“结婚证上能否体现登记的农历日期?”对此,江苏省民政厅社会事务处副处长周诚在直播节目中表示,“这个建议,我认为可行的;结婚证有法律效力,由民政部统一制发格式,将把诉求向民政部反映,提交民政部研究论证。”

婚姻登记具有很强的仪式感和象征性,结婚证不仅具有法律效力,还具有很强的文化意义和社会意义。在婚姻登记越来越便利的当下,不少新人会精挑细选一个好日子,“结婚证标注农历日期”作为一种正当的利益诉求,需要公共服务的“成人之美”。

在一个注重文化体验的社会中,结婚登记的日期,承载着人们对美好婚姻和幸福生活的

渴望。我国农历七月初七等日子,不少新人在婚姻登记时将其作为重要的文化考量。然而,结婚证只标注阳历日期,不标注农历日期,让部分人的美好愿望没有得到充分满足。

从请柬到服装,从礼仪到细节,在中华优秀传统文化得到越来越多价值认同的今天,婚恋活动中的传统文化因子越来越多,“结婚证标注农历日期”可为结婚证注入传统文化元素,显然值得变成现实。更何况,在信息化、数字化、智能化如火如荼的时代背景下,“结婚证标注农历日期”从技术层面来说,操作难度并不大,具有可行性。

伴随着社会变迁,公众对公共服务的评价标准已从“有没有”转变为“好不好”“优不优”。为成人之美,一些地方的婚姻登记部门,在一些具有美好寓意却不是节假日的日子加

班,就是为满足部分新人的精神诉求与情感需要。“结婚证标注农历日期”同样呼唤公共部门改善和优化公共服务,真正做到“民有所呼、我有所应,民有所盼,我有所为”。

无论是探索跨省办理婚姻登记,还是利用各地文化名胜地打造网红婚姻登记点,婚姻登记作为一种基本的公共服务,目前正在朝着更加人性化、更加温情的方向发展。结婚证增加农历日期也好,增加盲文也罢,都承载了部分人群的利益诉求,需要公共服务部门给予足够的重视和成全。

“治国有常,利民为本。”对婚姻登记制度进行完善和优化,尊重与回应了老百姓的利益诉求。让中华优秀传统文化与现代信息技术“完美相遇”,便民利民的“结婚证标注农历日期”从梦想照进现实,或许并不遥远。

川剧《石怀玉惊梦》是川剧文生的代表作品,又名《峰翠山》,出自《聊斋志异·武孝廉》。川剧表演艺术家对该原著进行了较大改动:武孝廉石怀玉上京求取功名,不幸染疾受困,幸遇胡莲娘(狐仙)吐珠相救,结为夫妻。狐仙暗施法力相助,怀玉得中状元。日后莲娘上京寻夫,孰料怀玉利欲熏心、喜新厌旧,毒害莲娘!是夜,怀玉梦见莲娘索魂讨命,自醒来,惊骇而亡。

原著故事并没有“活捉石怀玉”的情节,川剧加了《活捉石怀玉》一折,因此折的戏技“板眼儿”多,为观众所喜爱,川剧著名小生彭海清,川剧表演艺术家蓝光临、肖德美、王裕仁等皆进行过推陈出新的创造,承前启后的技艺赓续,使精绝的功法程式与剧情内容结合更加完善、合理。《活捉石怀玉》因而成为一折经典的川剧传统戏。

一、技出由名:表演程式的打造

旧时《活捉石怀玉》为川剧艺人彭海清的拿手剧目,剧中有狐仙吐丹的绝技。而近现代,常演于川剧舞台的《石怀玉惊梦》,是著名川剧表演艺术家蓝光临先生在老戏《莲娘索珠》基础上打磨加工而成的,并因提炼了“气绝眼”“飞跪”“吊猫”“倒硬人”等功法,形成一套精妙绝伦的川剧小生舞台表演程式,细微生动地塑造了石怀玉这一人物形象,继而将《活捉石怀玉》更名为《石怀玉惊梦》。在现代川剧舞台上演的《石怀玉惊梦》,基本是传袭蓝光临先生的戏剧表演。

业界将川剧文生行当分为六种类型:风流潇洒型、温文尔雅型、瓜畴媚秀型、穷酸落魄型、商贾贩夫型、气派官生型。六型文生既有共性,也有特性。蓝光临先生在《石怀玉惊梦》剧中,生动刻画出暗中带“邪”和“邪”中带“梗”的文武状元形象。剧中多处唱为主的相对静态表演,身法动作幅度不大,全靠手势和眼神来表现人物情绪,如唱至“大登科小登科,我一人独得”时提眉晃头的“上翻骄傲眼”显露出的骄傲自满,唱至“胡莲娘酒醉现了原迹”时边抖动十指边“定眼”慢慢看向前方现出惊恐之情,人木三分地刻画出石怀玉身带“邪”气的书生形象。

除了通过眼神表演刻画人物,蓝光临先生更是从增加表演程式,来点明石怀玉是能文能武之人。戏中,石怀玉二次出帐时,手捧蜡烛走出书斋左右查看,莲娘如影随形,石怀玉惊觉后满场踱步,此刻上演的帽翅功,先只有右帽翅上下晃动,待移动至舞台中间时,定睛左右寻找莲娘未果,又背对莲娘只动左帽翅,莲娘在其身后舞绦。帽翅的摆动不仅体现出石怀玉心惊胆战、心绪紊乱,同时,还和石怀玉手持忽明忽暗的烛火形成呼应,在表达人物心绪状态之时,亦营造出紧张恐慌的舞台氛围。剧情推演至拿鬼、莲娘活捉石怀玉时,舞台上飞舞起小生褶子功技巧:“踢三襟”(踢前襟、顶小襟、含后襟),把石怀玉当时神情恍惚、神经几乎崩溃的恐惧心理表现得淋漓尽致。

最后索命声在四处响起,石怀玉大叫一声,随即一个“吊猫”(背壳)落地,站立起身后“倒硬人”(即京剧“僵尸躺”)身亡。以技艺表演贯穿全戏,蓝光临先生的表演,在不失风趣幽默之时,井然有序、层层递进人物关系,塑造了鲜活的人物形象。

二、精技出新:程式技法的变革

肖德美,主攻川剧小生,师从蓝光临。如果说蓝光临先生的表演呈现了一个带有“邪气”的书生形象,肖德美则是在继承蓝光临表演的基础上,通过指语和眼神表演的配合,对石怀玉身携之书卷气进行了“同气不同技”的艺术刻画。

指语是川剧舞台上传达感情、表现心理活动的工具,川剧老艺人常提及手、眼、身、心、意,即手到、眼到、身到、心到、意到,可见手在表演中的重要性。拥有不同表演经历和经验的演员,如果从眼神、手指等细微处入手,对人物

心理活动进行揣摩,则会在人物形象塑造上,各显独到的表演技艺,产生不同的表演闪光点。如蓝光临对眼神的妙用,主要突出石怀玉卑鄙、精于算计的一面,增加了石怀玉的“邪气”,减弱了书卷气,眼、手的走势干净利落。而肖德美先生对于眼、手的运用,则是以文生温文尔雅的气质为主,随人物心境次第推进表演情绪产生变化。

如剧中【月儿高】唱段,石怀玉从一开始讲述自己如何考取状元、上京途中遇到莲娘相救时,肖德美上半身的身韵,都主要集中于头部和手部,腰部身韵幅度尚小(因这时角色还未被利欲熏心,仅存些许傲娇);从“御校场开弓射”开始,肖德美在此时的指语如“开弓”“射箭”“参相国”等动作,不仅加大了腰部身韵,还配合步法“旁移”“撤步”等,尽显石怀玉文武状元的身姿及被丞相招为乘龙客之后骄满、不可一世的情态。在设计谋害莲娘部分,伴随唱段节奏渐密,肖德美的指语、眼神与身韵的变化更是逐层递增,直至唱、念、做同时集于一身。如果说前面的指语和身韵是作为点缀,后面的指语和身韵则变成表演中心,仅仅只是一个唱段,肖德美通过手眼和身韵的配合,完成石怀玉从精明到卑鄙的人物形象转换。

此外,在石怀玉头戴“魂纱”出帐的片段中,对比蓝光临睁大双眼后直立于床帐之前的站姿,肖德美则是直立后稍稍斜身,偏头倚靠着床帐,眼微闭,颇具书生的文弱之美;随后在石怀玉问莲娘真实身份时,他左手叉腰,右手“一字指”指向莲娘,问道“后影儿好似结发人,家住何州在何郡”,见莲娘不理睬,他便右手“内挽袖”,做“转”的指语,在“贤卿莫非送风情”的帮腔下,圆场步走向莲娘,双手扶在莲娘的肩头,想与这位陌生的女子交谈,这种死到临头也不忘风流的形象,更是在具有身段美的书卷气中增添了一丝诙谐与滑稽。

三、续艺兴剧:技艺敷演的精进

王裕仁,川剧文生,师承国家一级演员、梅花奖得主肖德美,并得到师爷蓝光临的教诲。从整体来看,王裕仁表演的《石怀玉惊梦》很好地继承了蓝光临和肖德美的表演,但在“做功”方面则进行了创意加工。

首先,在眼神表演上,蓝光临和肖德美先生在莲娘进房、石怀玉耍“鬼烛”这段戏上,二人皆用“定眼”功法左右侧看,以此表现人物的惊恐之情。而王裕仁的这段表演则先“惊惧对眼”,随后“夜视左转眼”“夜视右转眼”,最后两只眼珠整齐划一快速地左右转动。这一细微之处的表演精进,丰富了川剧小生功法技巧在敷演中的戏份,拔高了舞台的看点,同时在技艺表演剧特色上,充分体现出川剧舞台表演的美学特征。其次,在“帽翅功”的运用上,在石怀玉举烛房中踱步寻莲娘片段,王裕仁在前辈们“动左翅、右翅”后增加了“车轮翅”,“车轮翅”技巧晃悠悠悠悠地表现在演员的头部动态上,此刻晃悠悠的视觉动态巧妙吻合人物的心虚害怕。最后,在噩梦惊醒后的“水发”程式部分,王裕仁在既有“圆台踱步水发”基础之上,增加了“踱步蹁子水发”,随后再接“吊猫”,并将最后的“倒硬人”改为“转体硬人”,此处技巧的精进,不仅凸显技、艺、剧三者川剧舞台表演中的重要性,也直观地展现了川剧艺人对表演技艺的赓续与创新。

撇剧探技,从剧目《石怀玉惊梦》中表演技艺的赓续不难看出,川剧文生表演技艺具有个体性、活性、创造与传承中的变异性。在表现对象日渐丰富与时代进步的当下,这些特性,必定促使川剧技艺表演体系不断丰富与发展。(作者尹德锦系四川文化艺术学院副教授、硕士生导师;作者朱睿雯系四川大学艺术学院硕士研究生、成都石室双楠实验学校教师。该文章系四川艺术基金2024年度文艺评论人才项目《川剧“三小”表演艺术活态传承剧目的文艺评论创作》课题资助创作成果)

撇剧探技·评川剧「文生」表演技艺之赓续

◎尹德锦 朱睿雯

老年人运动应坚守安全底线

◎赖春明

运动对于老年人来说,有利于增进健康、延缓衰老、预防疾病、提升生活品质。不过,老年人运动,应以坚守安全底线为前提。

选择恰当时间。老年人运动,既应按时按量,也有必要随着季节和天气的变化而随机应变。冬季,天气过于寒冷,最好选择下午或上午气候比较温暖时运动;夏季,天气过于暑热,最好选择早晨或傍晚气温相对凉爽时运动。同时,老年人还应兼顾自身状况选择运动时间,当感觉身心疲惫时,即使平常的运动时间到了,也有必要静下心来休息一会儿,待身心恢复正常后再去运动。

挑选适宜地点。老年人运动,应特别注重选择能确保运动安全的地点。以慢跑或快走为例,运动地点必须是平坦防滑的场地。规范性住宅小区的活动场所可作为首选。当然,居住区周围若有运动广场、体育馆、规范性步行道,也较为安全。老年人选择运动场地,应坚持以

防滑、防跌倒为前提。年纪太大或健康状况不好的老人,不必勉强进行户外运动,必要时可选择居家或在楼层走道,进行力所能及的散步或肢体活动。

选取适宜项目。老年人运动,应根据自己的年龄、性别、体力、健康状况等因素,选择适宜的运动项目,防止过度疲劳,损伤身体,力求运动项目适宜、运动强度适度。即便是适宜的运动项目,也有必要循序渐进、适可而止。老年人运动可选择耐力性项目,尽量避免进行速度性项目,最好选择散步、快走、慢跑、太极拳、健身操、游泳等低强度的运动项目,防止超负荷的运动损伤健康。

最好结伴运动。老年人进行任何户外运动,最好和家人、邻居、亲友、同事、熟人等结伴而行,一旦出现身体不适,才有个照应,尤其是心脏病、高血压等患者更应如此。结伴运动有利于保障运动安全。



当夜市遇见中医药,会碰撞出怎样的火花?品中药茶饮、尝养生药膳、学习手指点穴、体验耳穴压豆、制作中药香囊、辨识常见中药材……近日,辽宁中医药大学在沈阳举办首届中医药文化夜市。活动一经推出,迅速吸引大批市民前来体验。不仅是辽宁,连日来,山东、湖南、江西、河南、江苏、广东等地都出现了“中医夜市”。“中医夜市”的开设,是中医药文化与现代生活的一次美好邂逅。王怀申文/图