

文化资讯



省实验小学合唱团

演绎暖心版

《你笑起来真好看》

□记者 陈巨慧 报道
本报讯 面对突如其来的新冠肺炎疫情，全国上下万众一心、共克时艰，许许多多“最美逆行者”在自己的岗位上默默坚守、无私奉献。山东省实验小学合唱团的师生们演绎暖心改编版歌曲MV《你笑起来真好看》，用歌声传递温暖，用爱心表达敬意。

在这个特殊的假期里，省实验小学的师生们学习防疫知识，致敬抗疫英雄，用自己的方式为疫情防控贡献力量。前几天，学校童声合唱团的林琳老师在网上听到了一首由思伽、李凯稠等词曲创作、小歌手展笑儿演唱的暖心改编版歌曲《你笑起来真好看》，歌词温暖深情，曲调充满活力。林老师把歌曲推荐给孩子们，立刻获得了孩子们的喜爱，暖心的歌词，阳光的音乐，不就是唱给“最美逆行者”的最美礼物吗？合唱团的孩子们在林老师带领下，立刻行动起来。45个孩子分别在家录制了音频、视频，大家齐心协力共同录制了这首歌曲MV，用最真挚的情感，最甜美的歌声为奋战在“抗疫”一线的白衣天使及所有无私奉献的“最美逆行者”们，送上最诚挚的祝福——盼疫情快结束、英雄早凯旋！武汉加油！中国加油！

谭维维郑棋元

演绎跨越时空的爱情传奇

□记者 陈巨慧 报道
本报讯 2月29日晚，中央广播电视总台央视综合频道《经典咏流传》第三季播出第五期。谭维维携手郑棋元（下图）用经典传唱的方式，将汤显祖和莎士比亚的作品进行融合，演绎如梦似幻的爱情传奇；刘宪华用英文朗诵中国诗词，诠释古人的智慧与哲思；黄丽玲深情献唱《思君》，郁可唯以温婉歌声勾勒江南水乡，来自天南海北的“妈妈团”首次相聚，带领孩子开启诗词世界的春天。

继《墨梅》《山高路远》之后，谭维维再次来到《经典咏流传》的舞台，与郑棋元共同演绎《汤显祖遇见莎士比亚》。一个是汉语世界的伟大戏剧家，一个是英语世界的伟大戏剧家，两位文学巨匠的作品为世人瞩目，其中汤显祖的《牡丹亭》和莎士比亚的《罗密欧与朱丽叶》更是大众耳熟能详的爱情经典。谭维维和郑棋元通过融入音乐剧元素，将两部作品相结合，一场跨越时空的爱情对话如梦似幻，震撼人心。

在《经典咏流传》的舞台上，以中西合璧的方式传唱诗词经典，总能给人带来不少惊喜。此次，刘宪华带来融合中西音乐元素的《题西林壁》，依然让人耳目一新。从小在海外长大的刘宪华在父母的影响下，被中国传统文化的魅力所吸引。无论是许渊冲老先生所译的英文版《题西林壁》，还是《梁祝》千回百转的旋律，都让他沉浸其中。他在作品中不仅融入流行唱法，还加入小提琴演奏和英文朗诵，展现古人的智慧与哲思，获得廖昌永称赞“情深意悠长，特别打动人”。

在第二季节目中 and 胡夏合体献唱《知否知否》的郁可唯，如今再次来到节目现场唱响新作《一江水》。祖籍在江苏的她，从小听着奶奶哼唱的苏州评弹长大，而这次选择演绎王安石的《泊船瓜洲》，也展现出自己难以割舍的江南情结。“春风又绿江南岸，明月何时照我还？”郁可唯特意在婉约曲风中融入戏曲唱法，将对江南水乡的眷恋娓娓道来。

黄丽玲首登《经典咏流传》的舞台，用一首《思君》，向开启自己对诗词喜好的启蒙老师邓丽君致敬。“我住长江头，君住长江尾。日日思君不见君，共饮长江水。”不同于邓丽君柔情似水的演绎，黄丽玲通过加入R&B曲风，赋予这首缠绵悱恻的千古恋歌别样温情，唱出浓浓乡愁，也唤醒现场人关于家乡的温暖记忆。

由“妈妈团”组成的“有温度的故事店”，通过在线上默契配合完成一个个温暖的作品，引领孩子走进诗词世界。素未谋面的她们来自天南海北，此次来到节目现场，还是第一次会面相聚，共同诉说关于陪伴的故事。从“春眠不觉晓”到“草长莺飞二月天”，妈妈和孩子们用清澈的声音唱响美好春天，也让众人感受到孩子在诗词浸润下的茁壮成长。



张明敏抗疫献唱——

力量微薄 但还有歌

“抗击疫情，我们能！中华民族，我们能！有你有我，我们能！我是张明敏，中国加油！”小视频上，歌手张明敏铿锵有力地說出这几句话。身后，一丛艳红的碧冬茄正开得灿烂，而墙上幅“明心见性 敏思于行”的书法作品仿佛在为主人的身份作无言的注解。

“这是‘声暖人心 我们在一起’公益歌曲全国61家电台展播活动的推广词，我自己在家录的。”张明敏告诉记者，在全民动员齐心抗疫的当下，“全国人民都有钱出钱，有力出力，我力量微薄，但还有歌声可以贡献。”

张明敏，这位当年以一首《我的中国心》成名、怀揣着一颗中国心一路走来的歌手，如今已是花甲之年，却在一周内接连赶录了三首抗疫公益歌曲。“我还行吧？”他颇有点自得地问记者，问罢朗声大笑。

一周连录三首抗疫歌曲

“历险不孤单，齐共对更坚强，一路还有你，千山共勇气。”在中央广播电视总台推出的抗疫公益歌曲《坚信爱会赢》粤语版里，张明敏共有这四句独唱歌词。“这四句歌词，我花了整整两天练习和录制。”

“接到总台的演唱任务，要求尽快赶录完成，时间非常紧迫。”张明敏说。没有提早预约，又值疫情当头的特殊时期，临时到哪儿去找录音棚呢？在老朋友的帮助下，张明敏找到了录音棚。“条件肯定没那么好，制作可能也比较粗糙，但是疫情不等人，就像打仗一样，抢的就是时间。”张明敏说，经过争分夺秒地紧张录制，他终于按时完成了任务，并通过网络把音源和画面送到总台。

倾尽心血，用14年的时间把荒岛变为宝岛，

电视剧《谷文昌》——

展现带领老百姓
改天换地的美好人生

□ 本报记者 陈巨慧

由吴子牛、黄克敏执导，刘佩琦、刘晶晶、雷恪生、奚美娟、韩童生、薛山等主演的电视剧《谷文昌》将于今晚在中央广播电视总台央视综合频道黄金档播出，讲述谷文昌带领东山人民治沙造林、打响东山保卫战等故事。

用14年的时间把荒岛变为宝岛

《谷文昌》取材于“四有”干部楷模——时任福建省东山县委书记谷文昌的真实事迹。该剧导演黄克敏说：“福建省东山县至今流传着这么一句话：逢年过节要‘先拜谷公，再拜祖宗’。这位‘谷公’何许人也？为什么会那么受东山人民的爱戴？这位‘谷公’就是我们电视剧的主人公——原东山县委书记谷文昌。我们要用电视剧的形式，向观众讲述他一生为民的动人故事，展现他带领东山老百姓改天换地的美好人生。”

据悉，电视剧《谷文昌》脱胎于话剧《谷文昌》。话剧《谷文昌》是中国国家话剧院为迎接党的十九大召开而重点打造的现实主义作品，由白皓天导演，辛柏青领衔主演，于2016年12月在国家话剧院剧场首演。该剧先后获得“梅花奖”、“文华大奖”、“五个一工程”奖，“致敬新中国话剧70年”十大代表作，巡演足迹遍布北京、上海、湖北、云南、广西、福建、江西、山东、江苏等地。

剧版《谷文昌》在总结话剧版经验的基础上，根据电视剧的视听艺术特点，着力对人物、环境、细节和谷文昌的心路历程进行刻画。剧中，生长在太行山下河南林县的谷文昌，满腔热情地跟随解放军南下。在解放福建东山的战斗中，他俘虏了战场上的老对手国民党军官邹复国。1950年5月12日东山解放，谷文昌服从组织安排，留在东山工作，可这里却是一个风沙漫天，寸草不生地。解放前夜，



《谷文昌》剧照



张明敏录制抗疫歌曲

经过各地歌手的“云合作”和总台的“云制作”，这首《坚信爱会赢》得以最快速度面世，并传唱一时。

此后，张明敏又先后演唱并录制了两首独唱歌曲《我们能》和《长江之疆》。在抗击疫情的关键时刻，他温暖的歌声唱响大江南北，为更多的人带去感动和力量。

一切源自《我的中国心》

1984年，中央电视台春节联欢晚会筹备期间，中英两国政府关于香港问题的外交会谈正在紧锣密鼓地进行，导演组希望找到一位香港演员加入晚会，传递香港同胞的爱国心声。在四处寻访的过程中，一个偶然的机会，导演组在一辆出租车司机播放的卡带里，听到了张明敏演唱的《我的中国心》，当时就被打动了。就这样，

张明敏成了第一位走上春晚舞台的香港演员，一首《我的中国心》沸腾了神州大地，他也一夜间家喻户晓。

此后，张明敏在内地演出不计其数，足迹几乎踏遍祖国各地，而每到一地，演唱《我的中国心》都是最受期待和欢迎的节目。最难忘的一次，一位乡下小伙子徒步两天三夜赶到省城体育场想见张明敏一面，保安不让他进，最后他从背包里掏出6个苹果，原来跋山涉水就是想给张明敏送上6个苹果。“那种淳朴和真挚，一辈子忘不了。”

一路唱着《我的中国心》走来，张明敏亲眼见证着内地的巨大变化，他的一颗“中国心”也变得更加热忱。新冠肺炎疫情暴发之后，他就在居家隔离能为武汉做点什么，要为抗疫做事。

“上天大概知道我有这个心愿，成全了我。”张明敏笑着说，一个从未谋面的年轻人拨通了

4700个男人被国民党抓走，更让东山陷入绝境。面对天灾人祸和邹复国等人的抵触，谷文昌发誓要让乡亲们过上好日子。他倾尽心血，用14年的时间把荒岛变为宝岛，并以他坚定的党性和温暖的情怀在老百姓心中树起了一座不朽的丰碑。

展现真实生活中出现过的谷文昌

电视剧《谷文昌》中，谷文昌由刘佩琦饰演，谷文昌妻子史英萍由刘晶晶饰演，此外还云集了雷恪生、奚美娟、韩童生、程煜、刘威、张喜前、薛山等众多实力派演员。

为了以真实、细腻的表演打动观众，导演要求演员，尤其是没有经历过那个年代的年轻演员，一定要做好功课，利用一切手段来体验当年人们的思维方式、语言特点、生活习惯，加上剧中人物的性格特点、地域特点，综合创造出既有时代烙印，又有人物鲜明个性的活生生的角色来。“只有观众认可了这是在当年生活中能真实存在的人物，角色才能有成立的基础，再加上演员的创造和展现，才会有有血有肉有骨架的人物和人物关系，观众才能得到最好的观剧体验。”黄克敏说。

刘佩琦曾在接受采访时表示，谷文昌是一个平凡的人，但几十年默默坚持，做了不平凡的事。“我要把谷文昌演成一个‘人’，一个普通党员干部，不会因为主旋律而进行概念化的拔高处理，返璞归真才能获得观众的内心认可。”

黄克敏表示：“我们要给观众展现的，是一个在真实生活中出现过的谷文昌，他面临的是真正的‘不毛之地’，肆虐猖獗的‘沙虎’；他想要改变的是实实在在展现在观众面前的穷山恶水；他要和老百姓一起克服的是观众看来几乎不可能克服的困难！对比今天郁郁葱葱、鸟语花香的东山岛，我相信观众是会被深深打动的。”

长期居家，很多人会感到颈肩酸痛，怎样改善？山东体育学院体育社会科学学院讲师王正伟表示，颈肩部酸痛主要是由于颈前和胸前的肌肉紧张僵硬，而颈后和上背的肌肉松弛薄弱引起的，需要有针对性地利用伸展练习来拉伸颈前和胸前的肌肉，增加它的弹性和伸展性，利用抗阻力练习来训练，增加它的力量和耐力。

首先是颈部伸展练习，“先拉伸颈部正前方的肌肉，腰背挺直坐好，抬起下巴往上，尽量使下巴指向天花板，当颈前肌肉感到明显的牵拉感时，停住不动，保持10到30秒。”王正伟说，这个动作感到有拉伸感即可，不需要过度追求拉伸程度。“如果这个时候感觉不到拉伸感，可以稍稍向后仰头，但切不可过度后仰，这是有很大风险的，特别是对于颈椎病患者来说。”

颈部两侧的拉伸动作同样采用坐姿，“将拉伸侧手坐在臀部下方，腰背挺直，头缓慢向对侧歪，当感到拉伸感时停住，如果感觉不到拉伸感，可以用对侧手轻轻拉头部，感到拉伸感停住，然后保持10到30秒。”王正伟介绍说，每个拉伸动作可以做3到5次，每次拉伸完后慢慢还原，休息大约1分钟，拉伸感消失即可进行下一次拉伸，拉伸完一侧换另一侧。

胸部拉伸王正伟推荐了这样一个动作：找一突出的墙角，站在一侧，将拉伸侧手臂抬起到大臂与肩同高，将小臂和手掌紧贴在墙壁上，同侧腿向前迈出一小步，上身保持挺直缓慢向前，到胸部感到明显牵拉感时停住，保持10到30秒，拉伸完一侧换另一侧。

王正伟提醒，颈部和胸部的拉伸一定要缓慢用力，切不可爆发式用力，拉伸到有明显拉伸



□记者 张环泽 通讯员 蒋振华 王腾 报道

2月29日，山东煤矿集团七五煤矿举办网络战“疫”漫画展，所有的漫画都是职工在家中绘制，拍成图片统一上传到矿团委邮箱，由团委统一上传至各个微信群，供全矿干部职工浏览观看，体现了全国一盘棋，众志成城坚决打赢疫情防控阻击战的决心和信心。

颈肩锻炼，缓解酸痛

□ 本报记者 王建

长期居家，很多人会感到颈肩酸痛，怎样改善？山东体育学院体育社会科学学院讲师王正伟表示，颈肩部酸痛主要是由于颈前和胸前的肌肉紧张僵硬，而颈后和上背的肌肉松弛薄弱引起的，需要有针对性地利用伸展练习来拉伸颈前和胸前的肌肉，增加它的弹性和伸展性，利用抗阻力练习来训练，增加它的力量和耐力。

首先是颈部伸展练习，“先拉伸颈部正前方的肌肉，腰背挺直坐好，抬起下巴往上，尽量使下巴指向天花板，当颈前肌肉感到明显的牵拉感时，停住不动，保持10到30秒。”王正伟说，这个动作感到有拉伸感即可，不需要过度追求拉伸程度。“如果这个时候感觉不到拉伸感，可以稍稍向后仰头，但切不可过度后仰，这是有很大风险的，特别是对于颈椎病患者来说。”

颈部两侧的拉伸动作同样采用坐姿，“将拉伸侧手坐在臀部下方，腰背挺直，头缓慢向对侧歪，当感到拉伸感时停住，如果感觉不到拉伸感，可以用对侧手轻轻拉头部，感到拉伸感停住，然后保持10到30秒。”王正伟介绍说，每个拉伸动作可以做3到5次，每次拉伸完后慢慢还原，休息大约1分钟，拉伸感消失即可进行下一次拉伸，拉伸完一侧换另一侧。

胸部拉伸王正伟推荐了这样一个动作：找一突出的墙角，站在一侧，将拉伸侧手臂抬起到大臂与肩同高，将小臂和手掌紧贴在墙壁上，同侧腿向前迈出一小步，上身保持挺直缓慢向前，到胸部感到明显牵拉感时停住，保持10到30秒，拉伸完一侧换另一侧。

王正伟提醒，颈部和胸部的拉伸一定要缓慢用力，切不可爆发式用力，拉伸到有明显拉伸

他的电话，说是通过《我的中国心》的编曲吴智强先生辗转找到了他的联系方式。原来是河南广播电视台音乐广播策划并牵头组织全国61家电台共同发起“声暖人心 我们在一起”公益歌曲展播活动，想请张明敏演唱《我们能》这首原创抗疫歌曲。

“你看看，什么都源自《我的中国心》！”张明敏满满的感恩，“能为国家为社会做点事，我心里很满足，很感谢他们给我这样的机会。”

只要还有人需要，就会一直唱下去

疫情当前，众多演艺明星纷纷为抗疫发声，有的创作歌曲，有的参与公益演出，有的捐钱捐物，利用自己的社会影响力传播正能量。“我很感动，也很欣慰。”张明敏说，“公众人物更应具备社会责任感，勇于担当，回报社会。”

张明敏在湖南参与投资了一家医疗用品公司。疫情发生后，该公司捐赠了价值千万的纳米消毒产品，想用张明敏的名字宣传一下，张明敏不同意。他说，疫情过去之后，可以考虑用自己的名字进行推广，但现在不行，只能用公司名义进行捐赠。

去年，全中国都在传唱《我和我的祖国》。张明敏是4年前学会这首歌的，之后唱过好多次，还参加了几次“快闪”活动。“这是‘迟来的春天’，这么好的歌为什么没早点学会呢！”

唱过《我的中国心》，张明敏曾经觉得自己没有什么歌能比这首唱得更好，一度不想再唱了。但是，当疫情来临，看到国家强大、人民互助，他深深为之感动。“我想，只要还有人需要我的歌声，我就会一直唱下去。”

（据新华社香港2月29日电）

感即可，切不可拉伸到有疼痛感，整个过程正常呼吸，不要憋气。

王正伟说，颈部后侧的抗阻力训练动作很简单，“双手五指交叉放在脑后，头部缓缓发力由前向后运动，双手缓缓发力做对抗，如果双手放在头后有困难，可以使用毛巾或者弹力带来辅助，这个动作也可以躺在床上做，这时就不需要对抗双手，只需头部缓缓发力向下与枕头做对抗即可，初次练习时对抗力量不要太大，随着练习时间的增长和能力的提高，可以逐渐增加力量，每组对抗动作8到12次左右，做2到4组。”

背部和肩部的训练动作，王正伟推荐使用“YTWL”四个动作。他提醒，这四个动作肩胛骨都要后缩下降，就是两个肩胛骨尽量靠近的同时使肩膀尽量下沉，“实际上每一个动作都是以肩胛骨先动，再来带动手臂，而不是以手臂的挥动来带动肩胛骨。”还需要注意的是，整个动作过程中腰背要保持挺直，下颌微收，头部在躯干的延长线上，向上发力的时候呼气，向下还原的时候吸气。王正伟说，每个动作做2到4组即可，每组8到12次，组间休息30秒到1分钟，初学者动作幅度和次数不要求大求多，先要把动作做对，然后循序渐进。

王正伟强调，颈肩部的训练很重要，但是最重要的还是保持正确的身体姿态，“正确的体态是收腹、挺胸、下颌微收，从侧面看耳朵、肩膀、髋部在一条直线上，这个时候颈部前后受力是平衡的。毕竟我们每天都训练也不过十几分钟，如果不注意保持正确的身体姿态，也很难达到好的效果。”

详细视频请扫描二维码，见大众日报客户端

