

一抹天青梦 重现大观园

——寻找“《红楼梦》中最美汝瓷”活动圆满收官

□本报记者 丁进阳

11月23日,为期一个月的“《红楼梦》最美汝瓷展”在全国红迷们的朝圣地和打卡地——北京植物园曹雪芹纪念馆落下帷幕。至此,由北京曹雪芹学会、河南省红楼梦研究会、平顶山市文化广电和旅游局共同主办的寻找“《红楼梦》中最美汝瓷大赛”及“《红楼梦》最美汝瓷展”系列活动圆满收官。

为展示平顶山市厚重的历史文化、推动国家级非遗项目汝瓷烧制技艺传承创新,经河南省红楼梦研究会会长闵虹教授牵线搭桥、积极促成,2021年4月,平顶山市文化广电和旅游局联合北京曹雪芹学会、河南省红楼梦研究会启动寻找“《红楼梦》中最美汝瓷大赛”作品征集活动,面向全国征集复现《红楼梦》原著中明确描述的三件汝窑作品:王夫人榻上的“汝窑美人觚”、王熙凤房中的“汝窑盘子”和探春屋里的“汝窑花囊”,最高奖金2万元,活动公告在河南日报、平顶山日报、平顶山市文化广电和旅游局官网、红迷会微信公众平台等平台发布。活动一经启动,就引起了广泛的社会关注,激发了广大读者重温经典名著的热情,吸引了汝瓷烧制技艺代表性传承人、汝瓷企业、汝瓷研究机构踊跃参与,共征集参赛作品82套、200余件。

7月15日,在河南省文化旅游厅、中国红楼梦学会、中国古陶瓷学会的关注支持下,主办方组织国内红学、陶瓷、器型器物、陈设布展、非遗保护等领域顶尖专家认真评审,评选出特等奖1名、金奖2名、一等奖5名、二等奖10名、优秀奖44名。7月16日,在平顶山市艺术中心举办大赛颁奖典礼及获奖作品展。在颁奖典礼上,中国红楼梦学会副会长孙伟科表示,此次大赛的举办,旨在弘扬中华民族优秀传统文化,激发广大读者重温经典名著的热情,同时也激发大家对文化艺术创作的热情,创作出更多的经典文化作品,推动汝瓷烧制技艺这一优秀非物质文化遗产的传承与创新。

2021年10月,第十二届曹雪芹文化艺术节红迷嘉年华以“《红楼梦》与生活”为主题,在曹雪芹西山故里如期举

行。文化艺术节活动包括“《红楼梦》与生活”市集、《红楼梦》收藏家沙龙、“红迷会”公众号读者见面会、《红楼梦》最美汝瓷展及非遗专家活汝瓷等活动。其间,“《红楼梦》最美汝瓷展”于2021年10月23日—11月23日在北京植物园曹雪芹纪念馆举办。展览以曹家1644年—1728年的家族历史为背景,展出18件由汝瓷烧制烧制技艺代表性传承人复现的《红楼梦》中出现的三种汝瓷器,带观众进入曹雪芹创作《红楼梦》的历史背景中,通过体会汝瓷器在文本中的作用来理解作者的创作思想,并由此了解汝瓷的前世今生。

在“《红楼梦》最美汝瓷展”开幕式上,与会专家学者一致认为,曹雪芹文化艺术节中展示汝瓷大师们成功复现的《红楼梦》中的汝瓷器,是弘扬优秀传统文化的新形式。河南省非物质文化遗产保护中心主任楚小龙认为:在北京曹雪芹故居举办“《红楼梦》最美汝瓷展”具有重要意义,文化名著与名瓷的结合,是河南省平顶山市推动国家级非遗项目汝瓷烧制技艺传承创新、展示鹰城厚重文化的一次创新和尝试,不仅能够促进汝瓷烧制技艺的传承与创新,也对向全国推广汝瓷起到了很好的示范作用。

寻找“《红楼梦》中最美汝瓷大赛”及“《红楼梦》最美汝瓷展”的成功举办,是挖掘活化《红楼梦》中物质文明成果、融通古典文学与现代生活的一次大胆尝试,使更多的《红楼梦》读者对中国优秀传统文化尤其是原产地汝瓷烧制技艺传承人的精湛技艺有了更深的认识,让国人通过国之瑰宝汝瓷,对《红楼梦》描写的精雅生活有了更直观的体验。展览在《红楼梦》的诞生地——北京植物园曹雪芹纪念馆成功举办,更是文学名著与非遗作品走进大众生活的一次尝试。展览活动丰富了红学研究的成果,展示了汝瓷高雅纯净之美及《红楼梦》人物的精雅生活,架起了文学经典名著推广和汝瓷文化繁荣的桥梁,产生了积极而良好的社会影响,实现了传统文化挖掘和非物质文化遗产保护见人、见物、见生活的目标。



11月28日,在市区一家健身房,健身教练正在给顾客做示范

天气转冷,市民锻炼“转战”健身房

□记者 丁进阳 文/图

本报讯 随着天气渐冷,很多健身爱好者把健身阵地从户外转移到室内。近日,记者走访市区多家健身场所,发现前来健身的市民比之前有所增多。

健身房办卡量猛增

位于建设路西段建材市场内的一家健身房目前正在搞店庆,健身卡优惠活动力度不小,吸引了众多健身爱好者前来。

11月28日下午5点30分,记者来到该健身房。跑步机上已经有5名健身爱好者正在热身。器械区也有几位健身爱好者一边练器械一边聊天。市民李先生是这里的常客,看他一身漂亮的肌肉就知道是个健身老手。“我是三年前开始健身的,基本上天天下午锻炼。刚开始就是为了减肥,后来就专门练身材。”他说,以前健身房里人不多,这些天不少,大概是天冷的原因吧。

室内篮球场有顾客正在打篮球。其中一位姓苏先生说,他们几个经常在一起打篮球,以前都是在室外玩,天冷了大家商量后一起办理月卡来室内玩了,“这儿的健身项目挺全,能打篮球,还能游泳,环境挺好”。

该健身房负责人告诉记者,每年天转冷后,来健身房健身的人就会增多。这段时间刚好店里搞周年庆典,有不少优惠活动,办

健身卡的业务量增加了好几倍。

顾客健身问题多,教练指导忙不停

“我有腰伤,哪些项目不能做?”“我刚开始健身,能不能给一个健身指导意见?”记者在位于矿工路西段一家健身俱乐部内发现,健身者的人数同样增加了不少,健身教练在馆内忙着给顾客进行健身指导。

这里的健身教练牛先生说,平时他一个人就能招呼过来,这段时间天冷了,大家都来健身房锻炼,他的工作有点吃力。有不少顾客是第一次来健身房锻炼,不知道如何掌握训练强度,盲目上手,所以我要挨个给他们指导,制定训练计划。“一般下午5点开始,顾客就会陆续到来,我也开始忙个不停,一直到晚上8点才能松口气。”他说,“我得不间断地观察健身者,避免他们因运动方式不当或者强度过大导致韧带拉伤、脊柱损伤等情况。”

健身锻炼不可盲目而行

健身可以增强体质,改善身体指标,但盲目健身不可取,有可能适得其反。有不少健身人士,一开始踏进健身房的时候摸不着头脑,不知道要注意哪些问题,需要多请教教练或者健身老手。那么新手健身要注意哪些问题呢?就此,记者采访了一些健身教练,

他们给出了一些注意事项。

首先,热身活动是必不可少的。肌肉越松弛,它们越容易被驾驭和扩展,做热身运动将减少受伤机会,因此,花上5—10分钟的时间,让身体完全活动开,有稍稍出汗的感觉最好。这一步是健身锻炼的开端。

其次,避免超负荷。盲目试图举起超过身体负荷的重量,有可能导致肌肉拉伤、扭伤,甚至伤及背部。不要急于求成,有节制地完成练习,才会达到好的效果。高强度运动不适用于健身训练之初,对于那些已持续练习半年或更长时间的人来讲,这一点也值得注意。训练在达到某种程度后通常会进入一个停滞状态,有些锻炼者为了给自己制造更大的挑战,加大运动量,以期达到使身体有所改变的效果,这是个误区。正确的做法是,逐步提高运动的持续时间和程度。

另外,运动中要补水。大家在进行运动时,身体会因流汗而迅速丧失水分,须及时补水,否则容易出现脱水现象。运动后需要“冷却”,如同健身之前身体需要“预热”一样,身体在锻炼之后,也需要时间恢复平静,让心率重归正常。可以缓缓地放慢动作,直到心跳还原至每分钟120下或更少。当你感到自己的心跳趋于缓和,呼吸也逐渐平稳时,你就完成了最后的“冷却”工作。

《山海情》将在非洲播出

据新华社达喀尔11月25日电 2021年中非视听节目推介会25日在北京和塞内加尔首都达喀尔同步举办,电视剧《山海情》(法语版)等中国优秀视听节目将在塞内加尔、加蓬、刚果(金)等非洲国家电视台播出。

中国国家广播电视总局国际合作司司长闫成胜在北京分会场致辞时表示,《山海情》讲述的脱贫故事是中国奇迹的缩影,希望这部作品能为非洲观众带来同样的鼓舞和感动。

4K修复版《东方红》首映

据新华社长春11月27日电 27日,长影旧址博物馆与上海电影博物馆联合,在长春长影旧址博物馆举行彩色歌舞影片《东方红》修复版首映仪式。

影片《东方红》拍摄于1965年,以1964年新中国成立15周年大庆时的舞台演出——革命音乐舞蹈史诗《东方红》为蓝本,由著名导演王苹领衔执导。为了让这部红色经典作品焕发新魅力,爱奇艺-厦门大学电影修复联合实验室运用人工智能修复技术,精准识别并修复了胶片电影的“彩色伤痕”,整体提升影片的清晰度和流畅度,将单声道音频增强至5.1环绕立体声效果,全面提升了影片的音质和观影沉浸感。