

避免“一刀切”健康指导误区

《中华健康养生知识撷萃》面世

通讯员 鲁翔

12月24日,冬日的严寒挡不住文化暖流的涌动。济宁泡宝文化创意产业园内,书香氤氲,近百位文化界、教育界、企业界代表及读书爱好者齐聚一堂,共同见证《中华健康养生知识撷萃》一书的首发。本次活动由市新闻出版局指导,济宁市读书协会、济宁市“圣地银龄”书香馨苑志愿服务队、济宁市关爱退役军人协会、任城区文艺两新发展促进会等单位共同主办。

据了解,《中华健康养生知识撷萃》一书由许谦迎主编,该作品提供了一套系统、科学、易操作的养生指南。全书分为“预防与健康”“养

生与健康”“饮食与健康”“运动与健康”“心脑血管与健康”等九个篇章,既涵盖了传统养生精华,又融入了现代医学研究成果。值得一提的是,书中针对不同体质、不同年龄人群提供了个性化建议,避免了“一刀切”的健康指导误区。

读者刘先生说:“我特别注意到书中‘家庭养生’章节的设计。现在很多家庭是‘4—2—1’结构,中年人要同时关注孩子、父母和自己的健康,往往力不从心。这本书提供了全年龄段的养生指导,能够帮助家庭成员建立共同的健康观念和行为习惯。”

穿越岁月长河 演绎书中万象

济宁晚报全媒体记者 王艳茹 通讯员 赵洪军 胡兆锋

近日,汶上县次邱镇中学师生精心编排的课本剧《范进中举》开演。这部作品由该校老师担任编排指导、录制、剪辑,全体参演学生倾情演绎,以鲜活的舞台形式让经典文学走出课本,绽放独特魅力。

为还原《范进中举》的文学内涵与时代背景,编剧老师带领参演学生反复研读文本,逐字推敲台词表达、肢体动作与情绪起伏,从角色定位到舞台调度,每个细节都精益求精。七、八年级班主任老师全力协调排练时间,语文老师则从文学解读角度为学生梳理人物性格、时代背景,助力学生精准把握角色内核。参演学生们克服学业压力,利用课余时间刻苦排练,生动再现了封建社会科举制度下的人性

百态。

在录制与剪辑阶段,有关老师精准捕捉舞台的每一个精彩瞬间,通过细腻的剪辑手法优化画面节奏,让课本剧的叙事更流畅、感染力更强。最终呈现的作品既保留了原作的讽刺意味,又通过舞台艺术的加工让经典故事更具视觉冲击力。

“课本剧让我们不再是‘读’经典,而是‘演’经典、‘悟’经典。”参演学生告诉记者,在排练过程中,他们对科举制度的弊端、人物的复杂性格有了更深刻的理解。语文老师也认为,这种沉浸式的演绎方式打破了传统课堂的局限,让学生主动走进文本,真正实现了“在体验中学习,在感悟中成长”。



好戏进门

济宁晚报全媒体记者 李胜男 通讯员 徐进

近日,济宁市老科协艺术团携手济宁市老年大学京剧班,走进济宁高新区黄庄老年公寓,为老人们献上了一场精彩纷呈的演出。

本次演出节目丰富多样、亮点纷呈。《永葆战斗青春》《都有一颗红亮的心》《红娘》选段等经典唱段轮番登场,现代京剧《智斗》选段更是

将演出氛围推向高潮。

此次公益演出,在济宁老年大学京剧青衣班、老生班特聘教师岳庆芝与孟昭伟的带领下圆满完成,不仅为老年公寓的老人们带来了欢乐与陪伴,更让传统京剧文化在公益舞台上焕发新活力。

《孔子论语之歌》问世

日前,孔子故里曲阜又传佳讯:历经六个月的时间,曲阜兴华文化传媒的杜玉华、赵燕为全篇《论语》的谱曲已经完成,《孔子论语之歌》在曲阜问世。

《孔子论语之歌》共分二十个乐章。在谱曲中,曲作者杜玉华、赵燕完全尊重《论语》原文、原义、原思想,做到了一字未减、一句未改,包括标点符号也未漏掉并运用其中。歌曲采用了古今音乐相结合的创作手法,使前后二十个乐章交相辉映,编织成了一章章、一首首音乐曲调的论语故事,旋律优美动听,古朴典雅。尤其是在每个乐章演唱中所配加的朗诵,更表现出这部音乐作品风格别致的音乐魅力和艺术风采。

《孔子论语之歌》倾注了曲作者杜玉华、赵燕大量的精力和心血,更加感动人心的是两位曲作者的思想理念和精神力量。

创作期间,杜玉华不幸遭遇车祸,躺在病床上的六个月中,他强忍着骨折的疼痛,以坚强的毅力和顽强的意志,坚持为《论语》谱曲。赵燕对每一个乐章的乐谱、乐调、音符都仔细阅读,反复演唱、修改和润色,展示出一位文化工作者的责任意识和艺术风采。

(济宁晚报全媒体记者 王艳茹)

村民自办演出 唱响幸福生活

“这个小品着实精彩!充分展现了小两口携手奋进、辛勤耕耘,最终收获幸福生活的动人画卷,让我们内心满是向上的蓬勃力量。”12月25日,在汶上县杨店镇杨柳村广场的文艺展演现场,村民吕蕾说。

冬闲时节,一场由村民自编、自导、自演的文艺活动在杨柳村广场举行。其中,快板《移风易俗树新风》节奏紧凑、富有韵律,有效地传播了积极的社会风尚;小品《过河》以幽默风趣的表现形式,引得现场观众捧腹大笑;广场舞《农民工》等节目也凭借精彩的表演,赢得了围观群众的阵阵喝彩。现场掌声、欢呼声此起彼伏,气氛热烈。“此次展演的大多数节目是我们自创自编的内容,贴近生活,看到观众认可我们的努力,我们深感自豪。”文艺展演负责人刘品祥说。

据了解,杨店镇持续创新活动形式,为群众提供了展示个人才艺、增进情感交流的平台。并通过开展一系列温暖民心的文化活动,进一步丰富了群众的精神文化生活,让群众在感受深厚文化底蕴的同时,提升了凝聚力、归属感和幸福感。

(通讯员 路焕英)

故宫养心殿再度开放

经过近10年的研究性保护和系统性修缮,故宫博物院养心殿于12月26日对观众重新开放。

养心殿位于乾清宫西侧,始建于明代嘉靖十六年(1537年)。这里是清代雍正以后的皇帝寝宫,也是清代数朝皇帝日常政务活动的中心。故宫博物院宫廷历史部副主任文明介绍,此次开放,殿中共陈列了1020件展品,陈列工作历时近4个月。

养心殿的修缮,是故宫博物院首次使用“研究性保护项目”这一名称来进行的,所有保护和修复工作都建立在前期的研究基础上。

“我们秉承‘不改变文物原状’和‘最小干预’原则,将其作为一个整体的科研项目来考量。”故宫博物院古建筑部负责人赵鹏举例说,彩画保护过程中,保留了明代嘉靖年间内檐彩画原状,对病害较轻的局部加固、对受损严重的随色修补;在大木构件维修中,采用碳纤维等技术进行结构加固,避免大规模的拆换。

(来源:新华社)