《鹤唳华亭》礼仪主要“师从”12部古书

由罗晋、李一桐主演的《鹤唳华亭》在优酷开播以来，以高密度情节、反转剧情赢得好口碑。该剧在礼仪文化上也独树一帜。该剧礼仪指导高静表示，《鹤唳华亭》从整体礼制到具体礼仪，都有历史典故、典籍作为参考借鉴，体现“礼”的美感，也追求美的境界。除此之外，团队还在剧中诸多“细节”上进行严格把控。比如太子行冠礼时的“雅乐”、太子独创的“金错刀”（宋朝一种书法）、张季鹰莼鲈之思的“故事”，以及莲花底座的温酒“瓷器”、来自《东京梦华录》的“蜜酥食”，都有文献记载，尊重历史的同时，也彰显古风之美。

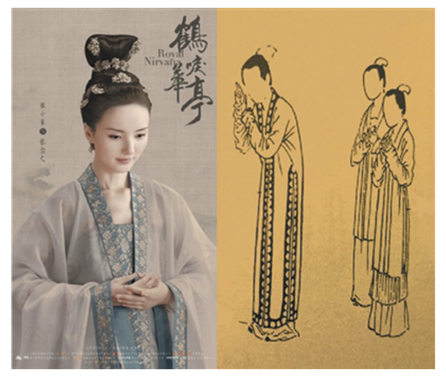
晨昏定省

《鹤唳华亭》最常见的礼仪动作就是叉手、作揖、跪拜，以及皇太子萧定权对其父亲的晨昏定省（侍奉父母的日常礼节）。高静坦言，仅剧中大臣们所行的“拜礼”，大概就设计出30多种。所有的宫人、侍者都是叉手侍立及需要揖拜行礼的，行坐有法、动静有度，体现了古代的礼仪作为国家制度的森严有序，也体现了一种规矩下的仪态美。

晨昏定省是皇太子萧定权每日对其父王所行的礼仪，既显得琐碎，但又非常重要，因为这正是剧中反映君臣父子爱恨纠葛的底调。

另外，一些特定场合下的跪拜大礼，也象征着相应角色的人生转折点，比如顾逢恩临出关前向太子行的叩拜大礼；李重麓在烟火绽放的夜空里跪在冰冷的地上，向皇帝行礼；以及蔻珠在临刑前向他爱慕已久的皇太子行了三种不同程度的礼仪动作等，无一不展示着各种人物内心的激烈活动。

叉手礼



该片中出现的日常礼仪比较多的是叉手礼。古代的叉手礼种类非常多，比如《事林广记》里记载，左手把住右手大指，然后左手的小指到右手的手腕，右手四指伸平，这是开机前给演员拍定妆照时用过的手势。但是后来觉得这样好像翘起了一个指头，在衣服里面会有一个小包的效果，最后采用了现在这种手势，是参考宋代的一张古画，站在贵妃身后的侍女的一个手势，像含苞待放的花苞一样，显得比较中和典雅。

剧中的礼仪部分参考了大量的文献资料，例如《事林广记》《武林旧事》《政和五礼新仪》《中兴礼书》《朱子家礼》《司马氏书仪》《童子礼》《老学庵笔记》《东京梦华录》《三礼图》《大观茶论》《茶经》等各种古籍资料。还有《大宋衣冠》《风雅宋》及大量五代及宋代的绘画作品。

点茶

《鹤唳华亭》中，多次出现参考《大观茶论》《茶经》复刻出的点茶场面，其中用茶筅击茶汤，使之起汤花的动作——“运筅”或“击拂”，这一点茶的重要手法贯穿全剧，成为萧定权与父亲之间情感起伏的重要线索。剧中，萧定权、卢世瑜、齐王都是点茶高手。 **（据人民网）**

我市举行健步走和老年人体育节闭幕式

跑起来 动起来 乐起来

11月11日，天刚破晓，市文化广场早已是人声鼎沸，彩旗招展。3000名老年人集结于此，用健步走方式积极响应全国老年人健步走大联动，并作为2019年全省老年人体育节如皋分会场的闭幕式。

如皋是世界长寿之乡，如皋老年人有着健步走的优良传统。每年元旦、全民健身日、南通体育日、老年人体育节、重阳节等节日，全市都要举行千人以上的健走活动。如皋先后多次获得全国亿万老年人健步走向北京奥运会活动先进地区，华东地区长跑活动优秀组织奖，全国持杖健走活动优胜奖和全国老年人健步走大联动优秀组织奖。如皋还参加世界老将田径锦标赛，多次参加亚洲老将田径锦标赛和全国老将田径锦标赛，为国争了光。

本次活动由市文体广电和旅游局及市老年人文化体育协会承办，市文化馆协办。2019年如皋市老年人体育节活动多多，硕果累累。全年各项活动达到456个，老年体育人口率连续7年保持在80％以上。全市老年人将继续高举开拓创新的大旗，不忘初心，牢记使命，进一步展示世界长寿之乡老年人的新时代风采。

参加健步走活动的70个文体团队的老年朋友们，从文化广场出发，队伍绵延不断，浩浩荡荡地行走在市郊宽阔的大道上。生活是多彩的，健步走的队伍也是多样的。军鼓队领先，接着是锣鼓队、腰鼓队、花鼓队、戏剧队、气排球队、长跑队、马拉松俱乐部、武术队、广场舞队、柔力球队、合唱团、艺术团队等。老人们踏着鼓乐节拍，摆动双臂，边走边舞，显得十分高兴。健走队伍所形成的七彩人潮，为这个冬日的皋城描绘出一幅幅绚丽的画面。此时此景，引发了许多老年人对新时代美好生活的遐想。他们说，通过这种形式可以吸引更多的老年人，从家中走出来，动起来，跑起来，乐起来，体育节让老年人们实实在在地分享到了新时代更多的获得感和幸福感。整个活动历时一个多小时，行走2.5公里，吸引了沿途群众的驻足观看，为健步走叫好。至此，2019年如皋市老年人体育节也划上了圆满的句号。

□通讯员 **姚迪生**

易建联加冕CBA历史得分王

里程碑！

CBA联赛21日迎来历史性时刻！本土球星易建联在广东队客战天津队的比赛中加冕CBA历史得分王！

此前，CBA个人总得分纪录是11165分，由易建联的前队友朱芳雨保有。此役开战前，易建联距离朱芳雨的总得分纪录仅差8分。

即将创造新的纪录，心里难免有些起伏。此役易建联跟广东队一样，面对全华班出战、实力较弱的天津队，迟迟找不到状态。前面几分钟，易建联几乎没有拿球的机会。直到4分多钟过去，他才依靠罚篮得到第1分。

首节易建联得到5分，随后状态越来越好。激动人心的时刻出现在上半场还剩2分多钟时，易建联补篮得手，拿下本场个人第9分的同时，更是创造了CBA历史总得分纪录——11166分。全场沸腾，掌声雷动，球迷高呼易建联的名字。虽然是客场作战，现场DJ仍兴奋地播报了这一CBA里程碑事件，为易建联送上祝福。

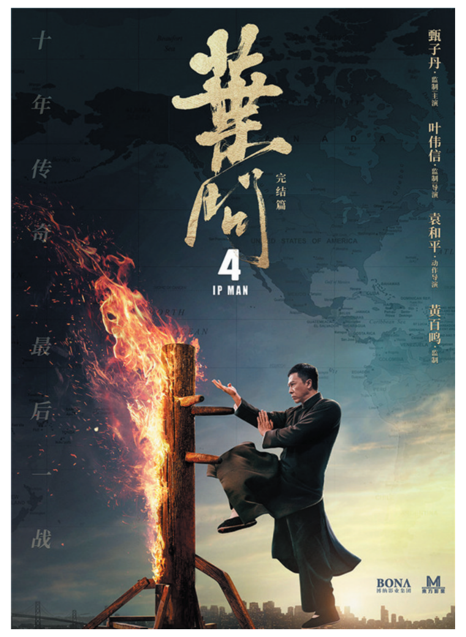
最终，易建联本场得到20分，从而将自己的CBA得分纪录提升到11177分。

“这次今天虽然是打客场，但是在场上能听到大家的鼓掌，特别感谢球迷们的支持。”易建联赛后颇为感慨。

广东队主教练杜锋也对易建联大为称赞。“能取得历史性的成绩，是他长期努力、为所爱的事业奋斗的结果。他的敬业和职业，值得年轻球员学习。作为兄弟，我很高兴看到他取得的成就，向他表示祝贺。”杜锋说。

杜锋表示，拿下得分王并不意味着结束，而是新的里程碑、新的开始，易建联依然会是球队的“主力”和“大哥”，在球队发挥重要作用。 **（据新华网）**

电影《叶问4》发布“对决”版海报


十年传奇 最后一战
葉問 4 完结篇
IP MAN
甄子丹·监制主演
叶伟信·监制导演
袁和平·动作导演
黄百鸣·监制
BONA 博纳影业集团

近日，由叶伟信导演并监制，甄子丹主演并监制，袁和平担任动作导演，黄百鸣担任总监制的电影《叶问4》曝光了一组“对决”版海报，分别定格了甄子丹与吴樾、斯科特·阿金斯、高战燃情对打的经典瞬间，目光坚毅的甄子丹聚精会神出拳果断，一招一式尽显功夫魅力。在袁和平的精心安排下，影片不但用拳拳到肉的实战呈现真实感，而且在动作设计上做了诸多创新，全力让观众体验到最刺激的打斗场面。

作为华语影片最具影响力的功夫IP，《叶问》系列那些令人眩目的激烈对决，让无数影迷称道至今。《叶问4》的用心之处，从“对决”版海报的设计就能有所领略。黄、红、绿三张不同颜色的海报，还原了影片三场“此中有深意”的动作大戏，咏春大战太极、挑战空手道的热血过招，暗藏着叶问面对不同对手的心境，展现了叶伟信式功夫片的“武侠哲学”。

据悉，电影《叶问4》将于12月20日在全国上映。 **（据新华网）**

扫知道

央视《记住乡愁》栏目组来如皋取景啦！拍了整整10天！

近日，中央电视台《记住乡愁》栏目组走进我市，进行为期十天的如皋古城纪录片拍摄，用镜头记录如皋厚重的历史文化和独特的人文景观。扫扫二维码，我们一起来了解一下。

讲文明·树新风
JIANGWENMING SHUXINFENG
垃圾不落地 文明在手中
垃圾细分类 地球不受累
可回收物 Recyclable
有害垃圾 Harmful waste
厨余垃圾 Food scrap
其他垃圾 Other waste
扫一扫 关注我
如皋市城市管理局 宣

15190890001 专刊合作热线

『夹缝』里的商机 实惠更有『钱』景
优惠多多 套餐多多

我要当 如皋小作家

从那次惹祸说开去

□如皋师范学校附属小学五（1）班 **韩陶叡**

随着时光的记忆往回走，来到六年前。当时我五六岁，做事横冲直撞，甚至想爬上楼房顶端捡块砖瓦，或趴在井口舀勺凉水，至于吃饭，就更别提了。一次我心不在焉地端起小碗，一不小心，“呼——”满地的碗碎片和米粒把我吓得躲开好远，畏畏缩缩地看着站在一旁的长辈。外婆一见，用绷直的手指指着满地食物，操着一口方言指责我，我吓得脸都白了，瑟瑟发抖，脑袋直往衣服里缩。外公、妈妈赶过来替我打圆场，我悬着的心才落了下来。平静地过了几天，我读到了一首诗：“锄禾日当午，汗滴禾下土。谁知盘中餐，粒粒皆辛苦。”一粥一饭，确实来之不易啊！

还记得那是三年之前。大年初三，老家太原瑞雪纷飞，我和堂弟只得留在屋内。玩腻了，把床上的枕头、被子直堆在一起。我们踩上去，又蹦又跳，大声喊叫。爷爷眉头皱起来了，老人家后来气愤地大声命令我们把枕头和被子放回原处：“放回去有那么难吗？又在糟蹋东西！”想不到爷爷为我们大发雷霆，那张饱经岁月沧桑的脸上肌肉全都绷紧。我们立马乖乖地照做。这一回我更加深切地懂得“珍惜”的道理了！

长辈们也以身作则，使我看到了家里的“法律”。有时外婆做的饭菜，我不是很喜欢。本来满怀期待地望着桌上，以为红烧肉、蒸鸡蛋和手抓饼，我所爱的样样俱全。走近一瞧，什么也没有。我把脸拉下来，气呼呼地扭头回到沙发上自个儿看书。而父母呢？哪次不是来者不拒，谈笑风生，似乎样样都是他们的最爱。正如母亲对我的劝告：“看这紫菜汤，紫菜，是渔民劳作的产物；油，是农民们辛苦的结晶；水，是大自然的恩赐，用掉就再也回不来了……要珍惜！”什么东西都不是天上掉下来的，要学会珍惜东西啊！

外婆的指责，爷爷的训斥，长辈的以身作则，我们家的无形“法律”——优良家风就是在一次次唠唠叨叨、一次次耳提面命中耳濡目染，薪火相传……

【点评】小作者通过娓娓道来的笔墨，倒叙自己亲身经历的童年故事，看上去处处充斥“抵触”情绪，究其里却是满满的感激，正如篇末小作者的所感、所悟、所言：外婆的指责，爷爷的训斥，长辈的以身作则，我们家的无形“法律”——优良家风就是在一次次唠唠叨叨、一次次耳提面命中耳濡目染，薪火相传……独到的构思，别样的行文底蕴，在同龄的学子中实为少见，真令人拍案叫好！

（指导老师 **陆伟玲**）

我要当 如皋小作家

我的数学老师

□白蒲镇新姚小学五年级 **郑梓浩**

一提起数学老师，我不禁为他竖起大拇指。圆圆的脸上闪动着一双灵动的大眼睛，面对我们时总是露出坚定而又温柔的目光，嘴角经常挂着温暖的笑容。嘿！你瞧，不经意间他就说出了幽默逗趣的话语，逗得我们全班同学开怀大笑，这就是我的数学老师——吴老师。

我们班是出了名能量大的班级。于是，吴老师经常开启他的智慧大脑来释放我们多余的能量。这不，他又想出了智力卫士大挑战的游戏。让我们这群调皮的小猴子一下子雀跃了起来。规则是答对一个问题得一分，满二十分换一级卫士，最多十级。我们个个都化身成为小卫士一级级往上爬，斗志十足，你追我赶。“喔，看，徐越、朱张霖、许森宇……十级啦！”一位同学指着卫士榜大叫起来。

这时吴老师正巧走进教室，不慌不忙地说：“恭喜进入十级的同学，你们进入了卫士塔的塔顶，挑战成功，我的奖励是……”同学们瞪大了眼睛，竖起来耳朵，等待着激动人心的时刻。吴老师却抿着嘴微笑着，用依然温柔的目光扫过全班同学一张张紧张又兴奋的脸庞，故弄玄虚地停了一会儿才说：“奖励就是我亲手画的一幅画。”“哇！”我们用羡慕的眼神齐刷刷地投向了徐越他们。同学们都知道吴老师不仅课堂上幽默风趣有方法，写了一手好书法，居然画画还画得那么好。可惜，我这个小卫士爬楼的速度慢了点，才爬到了六楼，有点沮丧。

“其余的同学按照级别的高低也来领奖品吧。”听到吴老师这么说，这下可把我乐坏了。吴老师总是变着戏法奖励，不仅奖励挑战成功的同学，还鼓励我们这些仍需进步的同学。夏天奖冰淇淋冬天奖蟹黄包子，今天奖苹果明天奖香蕉，“你们什么时候别让我奖破产了！”这是吴老师常挂在嘴边的口头禅。

这就是我们幽默风趣、足智多谋、奖励多多的数学老师。

【点评】写老师的范作很多，但像小作者笔下变着戏法奖励学生的并不多见，吴老师与学生同乐，走心的鼓励方式深受小作者欢迎，字里行间透出对老师的敬佩和热爱。

（指导老师 **葛方敏**）

我要当 如皋小作家

接力

□如皋中学高一（5）班 **顾洋铭**

“朱雀桥边野草花，乌衣巷口夕阳斜。”落日斜阳，轻轻地勾勒着老巷的轮廓，淡淡地融进城市中，印下一道道岁月的金黄。

行至老巷，没有了城市的喧嚣。寂寥幽深的青石板路，历经了风雨的冲刷，被形色匆匆的路人踩踏，打磨得光滑而明亮。青瓦黛墙间，只有一些不知名的小花小草，零星地散布于青苔之中，驻足在时光剥落的墙皮之间，静静地望着老巷的一景一物，一砖一瓦，看着来来往往，或熟悉或陌生的过客，穿过老巷，留下飘忽的背影。

时而，一阵阵清脆的车铃声，响彻整个老巷，瞬间又穿梭去了远处；时而，三五个孩子欢声笑语，由远而近，又渐渐在巷尾散去；时而，一群群花样男女，举起手中的相机，记录下老巷留下的点点滴滴，又消失在巷外那片繁华中，寻找着各自的烟火。

就这样，老巷的温度被一点点地，悄然融进了城市中……

那巷外的城市，以时代独特的方式，默默地接过老巷的温度，改变着古老的容貌。一条条道路变宽了，一排排高楼大厦拔地而起，一座座立交连通四面八方，一个个城市地标赫然矗立，打造出让人心驰神往的美好家园。

然而，日新月异的变化，并没有忘记老巷所留下的这城市最质朴的回忆。在无数的钢筋混凝土中，在鳞次栉比的高楼下，小桥、流水、古树……与老巷一起，在城市中见证着历史的变迁和时代的更替，传递着城市的文明，散布着历史的痕迹。

岁月的冲刷无法剥蚀老巷的本色，在交错纵横的城市里，依旧显出沧桑而美丽的容颜，斑驳着时光的印记。一间间文艺书屋、休闲茶馆，还有琳琅满目的精品店铺，让这片充斥着烟尘和喧嚣的天空，既融进一丝宁静与安详，又增添一抹时尚的色彩。

此时的老巷，正与这座城市、这个时代一同发展，一同前进，成为了满是现代气息城市中的一个独特的存在，却丝毫没有半分格格不入，在高楼的拥抱中，传递着这座城市亘古不变的情怀。那片被高楼拥抱的老巷，似是一个饱经沧桑的老者，岁岁年年，以不变的姿态，不变的笑容，与这座崭新的城市，完成着它们之间的传承与接力。

我行走在老巷和城市之间，感受着这两种截然不同，却又相互映衬、浑然交融的文明。发展的脚步不会在城市中停下，但在追求“变”的同时，正用包容、用智慧收留一种“不变”，传递并接力一种“常在”。

暮色向晚，残阳的余晖泻过老巷，洒在城中，映衬着那道平淡而朴实的接力……

（指导老师 **王洪利**）

我要当 如皋小作家

记忆中，那温暖的一幕

□搬经镇搬经小学五（1）班 **丁 好**

我迈着轻快的步伐，走进记忆的长廊，往事如同雪花一样向我飞来。忽然，那一幕映入我的眼帘，泪水盈满了我的眼眶。

那是一个严冬的夜晚，北风凛冽，我被冻醒了，忽然发现脚上多了几个小疙瘩，非常痒，挠一挠，就破了。我重新盖上被子睡去，并没有管它。

第二天一早，我穿上鞋子，走起路来感觉脚板生疼，这才意识到脚上有了冻疮。但是，我不想让妈妈知道，怕她知道这事，心里又会增添一份忧愁。

可是，细心的妈妈还是发现了。晚上，她给我洗脚时，我死活不肯脱下袜子，她便抓住我的脚硬是把袜子一脱。当妈妈看到我脚上的冻疮时，心疼得惊叫了一声，匆匆忙忙拿来药水轻轻为我擦拭。

几天以后，妈妈从市场上买了几团毛线回来。每天除了上班、吃饭和睡觉，其他时间都在织毛线，几乎所有的时间都挤出来，每天不厌其烦地做着这件事。

就在即将完工的前一天晚上，十点多了，妈妈还在织，我催促她：“快休息吧！”“好的，好的，你明天就能穿了。”听了这话，我很感动。半夜了，我起身上卫生间，这时，挂钟的时针已指向“2”字，原来已经是凌晨两点了。我不禁泪如泉涌：“妈，睡觉吧！”“你先去睡吧！”妈妈抬起头，用怜爱的眼神匆匆看了我一眼，却仍停不下手中的毛线。

第二天一早，妈妈欣喜地拿给我一双袜子、一顶帽子、一条围巾和一副红白相间的手套。看着妈妈熬出的黑眼圈，还有岁月在她脸上留下的皱纹，和那满是疲倦但仍充满欣喜、关切的眼眸，我的眼睛不觉湿润了，感觉鼻子酸溜溜的，我说：“妈，以后别熬夜了，多注意身体……”

“慈母手中线，游子身上衣。”我终于明白了这句话的意思。妈妈熬夜为我织毛线的那一幕，不仅时时刻刻温暖着我的心，更使我读懂了母爱的伟大，深深地烙在我的心头，让我难以忘怀。

【点评】有一句古话：“感人心者，莫先乎情。”小作者用饱蘸深情的笔墨，叙述了妈妈熬夜为自己织毛线的场景。其间，真实的细节描写体现了母女间的相互关爱，令读者也禁不住为之动容。

（指导老师 **缪 群**）

我要当 如皋小作家

难忘的北京之游

□白蒲镇白蒲小学四（5）班 **吴正鹏**

暑假里，妈妈带着姐姐和我坐火车去北京玩了三天。

我们去爬了举世闻名的长城，爬长城可没我想象的那么简单。长城有的台阶宽，有的台阶窄，斜坡就更不用说了，又滑又斜，很像滑梯，爬的时候得特别小心翼翼。爬长城时，我们遇到了好多外国人，虽然他们讲的话我几乎听不懂，但我还是很友好地和他们打招呼。爬啊爬啊，费了九牛二虎之力，我们来到了好汉坡的最高处。此时的我汗如雨下，已经累得精疲力竭。不过，我向远处眺望，只见连绵起伏的万里长城犹如一条腾飞的巨龙，令人惊叹不已！看着这情景，我情不自禁地想到了“不到长城非好汉”这句话。

我们还去了北京烤鸭店。厨师把烤熟的金黄的冒着热气的鸭子片成薄片。还没开始吃，那一阵阵的香气就直往鼻子里钻，馋得我“口水直下三千尺”。我迫不及待地用筷子夹了一片鸭肉塞进嘴里。啊，脆脆的，特别是油都溢出来了，真是美味极了。不多一会儿，一盘鸭肉就被我们一扫而光。

北京的景点和美食真是数不胜数，这次我们只是挑选了几个重点游玩。我暗下决心，以后一定还要来北京，把北京城全都走上一遍，慢慢地欣赏，细细地品味。

【点评】一次北京旅游让小作者印象深刻，文章让人读来也感觉不错。主要是小作者抓住了旅游中最关键的内容，这种写作方法值得点赞。

（指导老师 **娄伟元**）

美丽的地球仪

□如皋市安定小学三（14）班 **关智鑫**

我要当 如皋小作家

我有一个地球仪。它的底座像一个黑色的大圆钉，地球像弯弯的月亮，球体像圆圆的皮球。

它的身上五彩缤纷的，像披了一件五彩的大衣，面积最大的蓝色代表无边无际的大海，绿色代表郁郁葱葱的森林和草原，淡黄色代表连绵起伏的高山……

经线连接着南极和北极，我仿佛看见在南极厚厚的冰雪上站着一只可爱的企鹅，它身着黑白相间的外套，像一位绅士。它捉鱼的时候得用嘴把冰面啄出一个洞，把嘴伸进去，把鱼叼出来。纬线是连接东方和西方的线，指示着东西方向。

我用手轻轻转动地球仪，惊喜地发现了中国，它像一只报晓的雄鸡昂首挺胸，神气极了。

我爱我的地球仪。

（指导老师 **范君艳**）

讲文明树新风 公益广告 · 低碳环保篇
绿水青山
就是金山银山