

杨海霞:与古琴的这一场修行

本报记者 沈丹丹

7月17日,记者来到琴筝国乐工作室,古琴培训师杨海霞正在指导学生弹奏古琴曲《大鱼海棠古琴版》。只见杨海霞的指尖轻触琴弦,古琴便发出舒缓、悠长、淡远的声音,如古筝的声音那般灵动,却比古筝多了一份深邃。

“学悦人,琴悦己。”作为一名精通古筝和古琴的培训师,杨海霞用六个字道出了这两者的区别,当然也道出了研修古筝专业的她,偶然接触到古琴后就深深迷恋上古琴的原因。

1997年,杨海霞在扬州器乐场里听见了古琴的声音。“那是古琴曲《流水》,闭上眼睛倾听,眼前就会呈现出山涧溪流潺潺流淌的景象。特别是那缓缓流出的琴声,安静沉稳,不躁动、浮夸。”提起自己与古琴的那一次“邂逅”,杨海霞的眼睛里充满了喜爱与欢喜。从那一刻起,她下定决心一定要学会古琴。

杨海霞专修过古筝,按理说古筝功底深厚的她学习古琴应该轻松自如,但事实并非如此。为了学习古琴,杨海霞去南京拜访了金陵派传人。看杨海霞天资不错,这位传人便将杨海霞收为弟子。“去南京学习,一心只想多学点技术,我便向老师提议,尽可能快地把曲子教给我。老师听了我的提议,狠狠地教训了我,他说

“杨海霞,你功利心太强,要是这样,你不如不要学了。”杨海霞回忆,听见老师说她功利心强的时候,她蒙了,她觉得她的初衷只是为了不浪费外出学习的时间,想多学点内容,谁知却被老师批评了。于是,她改变心态,按照老师的节奏,在每天一小时的教授时间外,她反复练习已经学过的段落。她说,练曲子 and 读书的道理是相通的,“读书百遍其义自见”,曲子也一样,反复练,静心品,就可以体会到其中的韵味,会有置身山水、共话江山的舒畅感。

从金陵派传人那儿学成后,杨海霞又去了中央音乐学院进修,“和老师手把手教琴不同,那里可以学到更多的理论知识,如果没有理论知识的积累,弹奏古琴曲时的体会也不会深刻。”就这样,杨海霞每天都坚持练琴4小时,不断充实理论知识,丰富对每首古琴曲的理解。“当你爱上这件事情的时候,它就会变得精彩有趣。”杨海霞概括了她坚持了20年且会一直坚持下去的理由。

要说练琴给杨海霞带来的好处,她说:“我庆幸我会爱上古琴,这对我来说是一场修行,它让我变得从容、平静、热爱生活。”她向记者介绍,每一首曲子都有独特的意境与深刻的启示。“比如《平沙落



杨海霞(右)指导学生弹奏古琴

雁》描绘出“秋高气爽,风静沙平”的意境,表达出作者的鸿鹄远志、逸士心胸,启示我们不为眼前的小事计较得失。《酒狂》描绘出作者在酒后踉跄脚步,在貌似洒脱中一吐胸中的抑郁。当你投入练琴时,你便可置身清风明月的竹林深处,与作者把酒长啸。《流水》中,晶莹剔透的水滴、欢快清澈的小溪、汹涌澎湃的大江、浩瀚无边的大海分

别象征童年、少年、壮年、老年。告诉我们在生活中要目标坚定,不惧不弃……”

焚一缕清香,泡一壶清茶,弹一曲清心,是杨海霞每天都会做的事情。而如今,她把弹奏古琴的技巧与心得毫无保留地教给自己的学生,她希望可以有更多的学生爱上古琴,让古琴滋养更多的心灵。

拾金不昧,城管队员好样的!

本报讯 日前,市民赵某带着写有“大丰好城管”字样的锦旗来到区城中市场,他激动地表示:“前几天我丢了钱包,起初我认为钱包肯定找不回来了,谢谢城管李亚兰同志!”周围的商铺店主也连连称赞。

原来一个星期前的一天傍晚,区城管大队城中市场中队队员李亚兰下班路上,路过财政巷绿化带时发现一只黑色钱包,内有现金和各类卡。考虑到丢钱包的失主心情肯定很焦急,李亚兰想方设法寻找失主信息,最终,通过钱包里的

蛋糕卡联系到购卡的蛋糕店,说明情况后,得到了失主的联系方式。另一边,失主赵某发现钱包不见了,正急急忙忙沿途寻找,突然接到李亚兰的电话,得知钱包失而复得了,心情十分激动。双方约好地点后,李亚兰在周围群众的见证下,将钱包内的物品及现金清点后交还给了失主赵某。

近年来,大丰城管积极践行社会主义核心价值观,系统内多次出现拾金不昧和见义勇为的典型,真正做到“强基层、转作风、树形象”。(宗洁 王志生)

践行核心价值观 凝聚社会正能量

学生义工爱心素食公益行

本报讯 7月24日上午,盐城中学学生王瑞琪、董灿、宗凡清、陈泓宇、成瑾5人,自发前往爱心素食馆当义工,为帮助社会弱势群体贡献自己的力量。

尽管烈日灼灼,蒸腾的热气并没有让5名义工叫苦叫累,她们严格按照素食馆的要求带好口罩和手套,分工合作为前来就餐的人员提供最舒适热情的服务,主动搀扶

老人入座,为残障人士送去贴心的问候。下午1点,5名义工在经过了近4个小时的忙碌后,进入了餐馆全方位的打扫和收拾阶段。此次义工活动让她们切身体会到了劳动的艰辛的光荣。她们纷纷表示,尽管天气炎热、大汗淋漓,但看到所有就餐人员吃得舒心,便觉得再苦再累都是值得的。

(纪毅)

中暑急救常识

中暑急救细则

- 1.转移 迅速将患者转移到通风、阴凉、干爽的地方,使其平卧并解开衣扣,松开或脱去衣服,如衣服被汗水湿透应更换衣服。
- 2.降温 患者头部可捂上冷毛巾,可用50%酒精、白酒、冰水或冷水进行全身擦浴,然后用扇子或电扇吹风,加速散热。有条件的也可以用降温毯给予降温。但不要快速降低患者体温,当体温降至38摄氏度以下时,要停止一切冷敷等强降温措施。
- 3.补水 患者仍有意识时,可给一些清凉饮料,在补充水分时,可加入少量盐或小苏打水。但千万不可急于补充大量水分,否则,会引起呕吐、腹痛、恶心等症。
- 4.促醒 病人若已失去知觉,可指掐人中、合谷等穴,使其苏醒。若呼吸停止,应立即实施人工呼吸。
- 5.转送 对于重症中暑病人,必须立即送医诊治。搬运病人时,应用担架运送,不可使患者步行,同时运送途中要注意,尽可能的用冰袋敷于病人额头、枕

后、胸口、肘窝及大腿根部,积极进行物理降温,以保护大脑、心脏等重要脏器。

注意事项

- 1、人中中暑之后很虚弱,在恢复过程中,饮食应清淡、比较容易消化。补充必要的水分、盐、热量、维生素、蛋白质等所需养分。
- 2、中暑后不要一次大量饮水。中暑患者应采用少量多次的饮水方法;严格的补水方法需经过医生的测算,不可多补,也不可少补。
- 3、中暑重在预防,长时间在太阳下工作或走路时,要戴上草帽或太阳帽,注意休息,也可以合理安排作息时间,如早出工、中午多休息,晚收工等,出汗多时要多喝些淡盐水。在室内工作时如果气温过高,也会发生中暑,要让空气流通,并根据劳动和工作环境而采取相应的防晒措施。(吉轩)

生活提示

SHENG HUO TI SHI



“猫式”养生好处多

清晨“猫式”懒腰 每天清晨睡醒后,趴在床上,撑开双手,伸直合拢双腿,掀起臀部,像猫拱起脊梁那样用力拱腰,再放下高翘的臀部,反复做十几次;或使双膝双手跪趴在床上,双肩耸,拱背缩腹,使脊柱上拱,再后双肩放松,腰背下沉使脊柱凹下,做猫伸懒腰状。动作越大越好,尽可能拉到极限,这样可促进全身气血流畅,防治腰酸背痛等疾病。

午间“猫式”瑜伽 身体保持跪姿,双臂向前伸展,双手撑地,慢慢吐气并拱背,腹部向内收缩,下巴尽量向内侧靠近胸部,将意识停留在自己容易酸痛的部位,屏住呼吸,保持以上动作10-15秒,然后仰头吸气,再屏住呼吸10-15秒后放松。

傍晚迈开猫步 人如果踮起脚来,走路的时候也可以像猫一样悄无声息,而且踮脚走路对人的身体有许多好处。踮脚走路也叫踮脚静走,就是足跟提起,完全用足尖走路并尽量不发出声响的走路方式。在晚饭后散步时,可以试试这种走路的方式。踮脚静走时,会感觉到足心和小腿后侧的屈肌群十分紧张,这比一般正常行走时对屈肌的锻炼强度要高很多。

夜晚猫腰入睡 猫有很多睡眠方式,但多数猫的睡觉方式为身体向右侧卧,后肢微屈,前右肢自然屈于身体右侧接近头部,左肢自然向下并微微伸直。以这种姿势入睡不损心气,像猫一样蜷卧后大脑很快就能静下来,而且很快进入梦乡。(新华)

健康贴士

健康贴士



7月23日,区青少年活动中心行知剧场举办亲子活动。连日来,该中心多次举办各类大中型文艺表演、亲子舞蹈等活动,为家长和孩子们在炎炎夏日里提供了避暑、娱乐好去处。 万成摄

三龙镇让失智失能困难老人“老有所养”

本报讯 近日,三龙镇民政部门针对老人入住养老院进行评估,并积极制定办法,重点接收失能失智等生活不能自理的困难老年群体,这对解决部分经济收入低、家庭又无力照护的失能失智老人养老问题具有积极作用。

据悉,该镇高度重视民生供给侧改革,坚持以惠民生为目标,不断调整需求结构,让群众享受更多的改革成果,让失智失能老人不“失爱”,不断提高服务水平。将原先直接补给养老机构收住农村失能失智老人的补贴,由“补床位”调

整为“补人头”,重点关注失能失智老人的特殊需要,对老人的饮食起居、医疗及精神层面全方位呵护。同时,不断提高养老机构服务水平,加强服务质量监管,切实为失能失智老人安享晚年提供保障。(水波 杨旭生)

(上接第一版)

农垦开发,现代农业助增收更多元

由于城乡一体化快速发展,越来越多的年轻人离开农村进城发展,农村人口老龄化越来越严重,土地撂荒问题比较突出。该居委会抓住机遇,积极向上申报省级现代农业示范项目,2016年实施了王港垦区万亩现代农业示范项目建设,总投资1000万元,对项目区内沟、渠、涵、闸、路、泵房等综合配套建设进行建设与改造。通过规模流转、筑巢引凤,吸引大户承包。

与此同时,广大农民从传统的种植模式中解放出来,走向更加多元的致富道路。当地农户王兴建、王建威等人,联合承包近3000亩土地用于种植小麦、水稻。在政府土地流转政策下,种植能手有了施展“拳脚”的舞台,改变传统种植方式,大力发展规模化、机械化生产,生产效率大大提高。通过土地流转,大批农户用承包经营权入股分红,获得了每亩800元的稳定收入。居委会获得政策性奖励资金15万元,在民生实事投入方面拥有了更多资金保障。居委会还与人力资源部门等对接,做好劳务输出,增加农民工工资性收入。据不完全统计,截至目前,该居委会土地流转的农户增加工资性收入150多万元,更多家庭乐享小康生活。



中国电信推出史无前例的 不限流量套餐

99元月 一人流量不限量

199元月 全家流量不限量 还送200M宽带、高清电视

大胆用 放心玩

全网通手机用户的特殊福利

不限应用 不限时间 不断网

你的流量我承包

