

在桃李春风“种”越剧

苔痕上阶绿,草色入帘青。当戏曲遭遇中式合院,芒果儿老师浑身的戏曲细胞都复活了。

芒果儿老师,大名董芒,戏曲演员,退休以后入住桃李春风社区。芒果儿老师每天侍弄着院里的花花草草,睹花思剧,见落花唱一段“葬花”,见牡丹哼一句:“家有牡丹等你攀”……专业唱腔、俊俏身段,吸引了好多邻居。芒粉们开始期盼小区的耕心学堂有芒果儿老师的戏曲课,芒果儿老师乐呵呵地“被迫”上岗了。

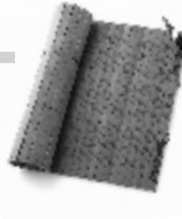
第一次进课堂的都是戏曲小白,更不用说压腿练基本功等专业技巧了。然而,一期12次课,一课一个半小时,能学出多少效果呢?芒果儿老师想出了“线上教唱腔,线下练身段”的教学方法,并慢慢地把课堂扩展到她的客厅、院子、小区的公共空间。

戏曲是一门综合艺术,手眼身法步,如何用气,是相互关联的有机整体。学员们感叹,看看很容易,表演起来却是那么难。但是,中华优秀传统文化魅力无穷,许多学员一入门即被深深吸引。为了增强教学效果,芒果儿老师动员了同是桃李家人的著名戏曲演员方雪雯对学员们进行指导,并请省直机关合唱团团长王文宏老师来指导声乐技巧。

学员们的变化也是很明显的。懂一点就自信一点,学会一点就气质提升一点,敢开口唱出来,便是一次自我突破。不知不觉,都有模有样了。去年开始,芒果儿老师带着学员们走上了小区新年晚会。新年晚会表演节目登上了《浙江日报》,还应邀去嘉兴演出。

物质丰盛了,更需要精神的颐养。桃李春风社区的耕心学堂于2018年应运而生。有一技之长的业主家人为邻居们开设课程,当家人与师生这两种角色有机地结合起来,就有了一份超越传统课堂的走心的收获,组织者说:“在桃李春风社区,我们把这个过程,叫做耕心。”开学不久的2024春季学堂开设的课程有国画基础、书法课程、戏曲等11门课程,大家在走向自我实现的同时继续为社会作出贡献。

于岨



诗文

本版主持
赵培希

谈笑在诗文,往来有良朋。以文会友,不在于水平高低,只要你爱写作,就加入我们吧。

扫描二维码,加管理员为好友后,发送“诗文”两字,视为您授权本社可以免费使用您投稿的所有作品。

原创作品一经录用,将获相应积分,今后本社通知时,可兑换俱乐部福利,福利内容由本社决定。



四季映山心

春山烂熳烟云乱,尽是欣欣醉意时。
夏岭繁阴嘉木旺,开怀坦坦有希奇。
秋峦摇落黄金叶,肃穆从容淡定师。
冬岳昏霾千里雪,寂寥过后万重熙。

陈建平



谷雨歌

清明谷雨紧相连,播种耕耘四月天。
杜宇声声催奋力,神州大地焕新颜。

岳光

浮生浅悟

闹市浮华岁月匆,人生似梦亦如风。
念随俗事常烦恼,身伴亲朋偶乐融。
往昔温情心坎驻,今朝笑语酒樽中。
细寻真意何需远,平素光阴韵不穷。

曾小凌

布谷声声

“布谷,布谷……”在老家的每一个清晨,我都是在这声声清脆的鸟鸣中醒来。这声音来自村边的那片小树林,我不知道这种鸟的名字,只知道它们总是在麦收时节出现,并且会发出“布谷、布谷”的叫声,所以便叫它们布谷鸟。每当听到它们的叫声,我便知道,麦子又要成熟了。

对于农民来说,布谷鸟的叫声是一种收获的信号。大人们会开始准备收割麦子的工具,磨好镰刀,修好拖拉机。孩子们则会兴奋地跟着大人们到麦田边,看着金黄色的麦浪在风中翻滚。

我喜欢听布谷鸟的叫声,那声音清脆而悠扬,仿佛在诉说着大自然的故事。每当我感到疲惫或烦恼时,我便会走到那片小树林里,找一个安静的地方坐下来,听着鸟鸣声,让心情慢慢平静下来。

布谷鸟的叫声也让我想起了家乡的亲人们。他们勤劳而朴实。他们用自己的双手,播种、耕耘、收获,创造着美好的生活。

如今,我已经离开家乡,来到城市里生活,但每当听到“布谷”声,心中便会涌起一股亲切的感觉。那是家乡的思念,对亲人们的牵挂,也是对童年的回望。

“布谷,布谷……”布谷鸟的叫声依然在耳边回荡,它伴随着我成长,成为了我心中永远的记忆。

王振策

好消息

复合型益生菌每月仅需9.9元 (一盒净重150克)

益生菌是通过定殖在人体内,改变宿主某一部位菌群组成的一类对宿主有益的活性微生物。通过调节宿主黏膜与系统免疫功能或通过调节肠道内菌群平衡,促进营养吸收,保持肠道健康,从而产生有利于健康作用的单微生物或组成明确的混合微生物。(出自百度《科普中国》)。

要想身体棒 健康肠胃少不了

中老年人、亚健康人群常喝益生菌,胃肠蠕动添活力。每天前50名来电订购送钙铁锌硒咀嚼片一盒(42克)。每人限购六盒益生菌。

订购地址:杭州市上城区庆春路11号凯旋门商业中心15楼

订购热线:0571-56662728

热线时间: 广告 周一至周五8时至17时



喜迎五一劳动节,优质健康品厂价直销,限时特卖

蓝帽健康品 五一限时特卖

正品保障,送货到家! 活动仅限7天,订购热线400-8837-990

 改善睡眠褪黑素 ●每盒含褪黑素3000微克 ●1天1盒,改善睡眠 规格: 200mg×30粒/瓶 买10送1 五一价: 19.9 元/瓶	 复方氨糖软骨素 ●含氨基葡萄糖软骨素成分 ●高纯度氨糖, 850毫克氨糖 规格: 600mg×30粒/瓶 买10送2 买20送5 五一价: 39.9 元/瓶
 新一代蓝帽有机硒 ●每片含80微克有机硒 ●新一代1.5规格, 高纯度 规格: 600mg×30片/瓶 买10送1 买20送3 五一价: 19.9 元/瓶	 蓝帽高含量辅酶Q10 ●每粒含43毫克辅酶Q10 ●1天1粒, 每天仅花0.6元 规格: 150mg×30粒/瓶 买10送2 买20送5 五一价: 39.9 元/瓶
 高黄酮含量优质蜂胶 ●每100mg含总黄酮17%以上 ●1天1粒, 高纯度蜂胶 规格: 200mg×30粒/瓶 买10送2 买20送5 五一价: 39.9 元/瓶	 破壁灵芝孢子粉 ●高纯度灵芝孢子粉 ●破壁好, 增强免疫力 规格: 200mg×30粒/瓶 买10送2 买20送5 五一价: 39.9 元/瓶
 辅助降血脂纳豆红曲 ●纳豆红曲, 辅助降血脂 ●高纯度, 辅助降血脂 规格: 400mg×30粒/瓶 买10送1 买20送3 五一价: 29.9 元/瓶	 蓝帽复方高含量叶黄素 ●高纯度叶黄素, 辅助护眼 ●高纯度叶黄素, 辅助护眼 规格: 200mg×30粒/瓶 买10送2 买20送5 五一价: 39.9 元/瓶

畅享健康生活

400-8837-990

蓝帽健康品 厂价直销