

文化漫谈

青年演员“守心”更要“向新”

□冯远征

技术是辅助创作的工具,无法替代人的情感、思考与创造力。真正有本事、有能量的演员不会被淘汰。我希望青年演员能坚定这个信念:人的价值,是艺术创作的关键

常有人问我,这些年在北京人民艺术剧院(以下简称“北京人艺”),见证了一代代演员的成长,什么是青年演员最重要的品质?我认为,一是守住正,二是敢创新。这二者,在技术日新月异的时代,尤为珍贵。

何谓守正?青年演员要明白表演的根基是什么。北京人艺的《茶馆》演了700多场,依然一票难求,很多年轻观众看得热泪盈眶,这就是经典的魅力。经典之所以能打动一代代人,

不仅在于其有跨越时代的意义,也在于一代代演员对表演艺术的敬畏与传承。其中,既有深厚的文学性,也有触动人心情感连接。

对青年演员来说,守正就是要守住这份对艺术的真诚。青年演员对表演理念的认知不尽相同,北京人艺启动青年演员培训计划,通过剧本朗读、专家授课、戏曲老师指导等形式,提升青年演员的文化底蕴和业务能力。我始终坚持,演员不能为了迎合一时的流量,而在表演中丢失了人物塑造的分寸感。艺术上的坚持,来自对角色的深刻理解,青年演员需要警醒自己:不被流量裹挟,不因外界评价患得患失。

守正,不是故步自封。今天的90后、00后,身处快节奏的生活和充满

短视频的环境中,他们走进剧场前会先问:“这戏好看吗?”这给我们提出了新的课题——如何在坚守艺术标准的同时,让作品更符合当代审美。

这就是创新的意义:在不一味迎合流量而降低艺术门槛的同时,积极运用新技术、新手段为戏剧赋能。比如,我们创排的话剧《张居正》等作品,在舞美设计、灯光色彩、多媒体运用上都力求更现代、更具视觉冲击力;小剧场戏剧《霸王别姬》,让观众坐在大帐中观演,有身临其境的沉浸感。今年,4部高清戏剧电影《茶馆》《哗变》《正红旗》《张居正》首次亮相第十六届北京国际电影节,4K高清技术与电影手法的应用,探索电影和戏剧融合,拓宽了经典作品的传播

范围,满足观众多样化的艺术审美需求。

创新,不是推翻经典,而是演给当下的观众看,让表演细节在不脱离人物的前提下,焕发新的生命力。

面对人工智能飞速发展的新趋势,青年演员要理性看待、从容应对。拥抱科技变革、顺应时代潮流是大势所趋,但技术是辅助创作的工具,无法替代人的情感、思考与创造力。真正有本事、有能量的演员不会被淘汰。我希望青年演员能坚定这个信念:人的价值,是艺术创作的关键。

舞台之外,艺术之路亦是人生修行。希望青年演员“守心”更要“向新”,拥抱时代、锤炼本领,书写属于艺术的华彩篇章。

(摘自《人民日报》)

健康之友

“清除病灶”+“调理脏腑” 中西医这样合作抗癌

□田晓航 徐鹏航 彭韵佳

有着60多年历史的中国中医科学院广安门医院肿瘤科,如今每年门诊量达30万人次,医生会根据病情为患者制定“中西医协同”的治疗方案。

在一些人眼里,中医药是肿瘤患者“最后之选”。广安门医院的实践证明,中医药不仅可用于晚期调理,更能在肿瘤防治全程发挥重要作用。

“从‘扶正培本’到‘扶正解毒’再到‘固本清源’,科室几代专家接力传承创新、深耕肿瘤防治,研发有效方药。”广安门医院肿瘤科主任侯伟说,“临床研究证实,与纯西医治疗相比,中西医结合治疗可将肿瘤术后两年的复发转移率降低约6%。”

早防早筛早治,是今年全国肿瘤防治宣传周的主题重点。预防结节癌变、减轻治疗副作用、康复期提高生存质量……中西医如何协同“作战”?

记者在广安门医院肿瘤科看到,这里开设了防癌专题门诊,针对体检发现的肺结节、甲状腺结节、肠息肉等病变,进行科学评估和全程管理。

侯伟介绍,对高危结节,医生会建议缩短复查间隔,如有恶变迹象会及时联系外科、影像科等科室会诊,必要时通过手术干预;同时,中医会根据个人体质辨证,用益气、养阴、化痰等中药帮助患者改善体质,降低癌变风险。

对于已确诊癌症患者的治疗,中医药则善于“补短板”。侯伟举例说,在手术切除部分肺后,老年肺癌患者容易气短、咳嗽,用黄芪、西洋参等补气中药能明显改善症状。

中西医协同治疗肿瘤,类似的例子还有很多。侯伟介绍,化疗带来的恶心呕吐、白细胞下降,可用健脾和胃、补气养血的中药来改善;放疗导致的口腔溃疡、咽喉肿痛、放射性皮炎或肠炎,可用清热解毒、凉补气血的中药内服、漱口、灌肠等方法缓解……而对于无法根治的晚期肿瘤,中医药治疗主要以稳定瘤体、改善症状、延长生存期、提高生存质量

为目标。

在康复期,也有越来越多实例表明,西医治疗的同时,采用中药外用加内服、心理疏导、针灸、穴位按压以及五禽戏、太极拳等方法,可改善手足麻木、疼痛、情绪波动等症状。

延长生存期,提高生存质量,中西医结合理念一致又各有侧重。

“西医疗疗肿瘤重在直接清除病灶,控制肿瘤进展;中医以整体辨证为核心,侧重调理脏腑、扶正祛邪、改善体质、减轻治疗不良反应。”侯伟认为,二者理念相通、优势互补,全程协同应用于癌前防控、临床治疗与康复调养,共同达成降低癌变风险、提升疗效、改善生存质量、延长患者生存期的目标。

“积极开展癌前病变人群的中、西医综合干预”“构建中西医结合癌症防治网络”“扩大癌症中西医临床协作试点”……《健康中国行动——癌症防治行动实施方案(2023—2030年)》作出系列部署,中西医结合防治肿瘤正在形成更大共识。

中国中医科学院西苑医院肿瘤科主任王彬介绍,中医治疗肿瘤的核心是平衡阴阳、扶正祛邪,这种及时的“后勤保障”作用能让身体更快恢复战斗力,但将中医当作“救命稻草”、认为中医可替代西医的观点并不可取,盲目使用含有毒性中药的偏方还可能适得其反。

针对部分误区,王彬提示,若在靶向治疗的同时口服中药,应避免使用可能影响靶向药代谢或增加毒性的中药,中药与靶向药间隔2小时至3小时服用,定期监测肝功能。在辨证论治指导下合理配伍用药,不会增加肝肾负担,而滥用、乱用中药或用药不当,则可能加重肝肾负担。

有的癌症患者不敢吃鸡肉、海鲜、牛羊肉等“发物”,甚至只吃素。对此,王彬介绍,“发物”主要针对过敏体质或特定疾病发作期而言,鱼虾、牛肉等食物对大多数人而言是优质蛋白来源。充足的蛋白质摄入有助于维持体力、耐受治疗,癌症患者应遵医嘱科学进食。(据新华社电)



“五一”假期,在关帝庙文化广场,国潮机甲巡游队伍霸气登场。“关羽”“赵云”“孙悟空”等身披战甲,在古色古香的建筑前与游客互动,传统忠义文化与现代潮流碰撞,尽显文旅融合的独特魅力,引得市民游客驻足欢呼。

李军 摄

文人雅事

张伯驹笔下的袁克良

□任动

袁克良(公元1892年—1948年),字君号,号静轩,出生于朝鲜汉城(今韩国首尔),是袁世凯的第三子。

张伯驹曾回忆,袁克良患有精神疾病,曾谓袁世凯曰,其小妾与袁克良有染,袁世凯因之盛怒,袁克良将罹不测,这时是方地山挺身而出,赶紧把袁克良带去上海避祸。后来袁世凯调查清楚,此事乃子虚乌有,袁克

良才得以重回北京。

通过这件事,可见袁克良之疯癫,亦可见方地山有侠义之风。张伯驹诗云:“方大狂名沽上传,争教红粉乞佳联。甄尘堆满炊无米,犹玩氍毹避火钱。”方地山为人狂放不羁,异于常人,他客居天津时,有“联圣”之誉,当时的勾栏之人,争相“乞其书联演室内,则其声价倍增”。更有意思的是,方地山藏一古钱,一面刻有“天地氤氲”四字,常摩挲之,贫甚时无米以为炊,但

不改其乐。从中可见方地山性情与趣味。

张伯驹诗曰:“南奔得脱陈王罪,应感方家四品官。”因为袁克良的胡言乱语,袁克良被迫南奔。诗中的“陈王”暗指袁世凯的次子袁克文,“方家”指的是方地山。方地山曾课张伯驹与袁世凯的诸子,与张伯驹、袁克文等感情甚好。方地山也曾捐官,官衔四品,后娶一妾,并未缠足,故而方地山自署其门曰“大方家”,室内撰一联云:“捐四品官,无地皮可刮;赁三

间屋,以天足自娱。”可见方地山的正直与达观。

对于袁世凯的诸子,张伯驹情感态度是不同的。对于袁克文,张伯驹是惺惺相惜,引为知己;对于袁克定,张伯驹是爱恨交加,供奉终老。张伯驹最看不起的是袁世凯的第六子袁克桓,曾直接写文章尖锐地痛斥他,认为袁克桓贪婪自私,眼里只有金钱利益,没有兄弟情义。而对于袁克良,因其患有精神疾病,张伯驹则不愿多言。

家庭教育

将“爱”与“监视”解绑

□田野 朱晓辉

家里安装监控了。

起初,家里安装监控是出于安全考虑,儿子上小学三年级后,主动提出放学自己回家,安监控是为了看孩子是否到家。可我意外发现,孩子到家后第一件事就是去打开电视。我顿时就冒起一股火,忍不住捧着手机对着监控喊话:“怎么回事?回家就看电视?功课完成了吗?”扬声器里突然传出的声音把他吓了一跳,他惊恐地抬头,四处寻找声音来源,最后目光定格在摄像头。我这才意识到,他根本不知道这个摄像头能突然“说话”。最后,他极不情愿地关掉电视走进了书房做作业。

然而,忽然有一天,当我再次按时查看监控的时候,发现画面一片黑暗,手机端提示“设备已离线”。难道停电了?我不断尝试重启,依旧无济于事。儿子按时回家了吗?他会自觉完成作业吗?那个下午实在让人煎熬。下班时间一到,我仿佛长出了一双翅膀,飞似地赶回家。打开门,眼前的一幕惊呆了我——儿子正津津有味地看着电视,书包和衣服丢在地上,沙发上全是零食包装袋。显然他没预料到我的突然出现,一时目瞪口呆。我查看监控故障,原来是儿子偷

偷拔掉了电源插头!还不等我“发作”,他委屈巴巴地道歉:“对不起,妈妈!我再也不敢了。”看着他那样子,我心软了,让他保证下不为例。

没想到这孩子根本不长记性,后面的日子里,他要么用衣服遮盖摄像头,要么人为扭转摄像头到盲区,总之,想尽一切办法让我无法“监视”他。如果这样,那摄像头还有什么意义?也许是看出了我的顾虑,儿子悻悻来到我眼前,睁着一双无辜的大眼睛说:“妈妈,我不喜欢你一直‘监视’我。”当“监视”二字清晰地从他口中说出的时候,我的心颤了一下。这个词那么刺耳,那么生分,却一下子戳破了我之前不愿意细想的真相。

考虑再三,我把他叫到身边,严肃又温和地说:“妈妈想通了,这个监控,只用来确认你是否平安到家。到家之后的时间,归你自己安排,也归你自己负责。我们拉钩!”儿子高兴得大呼:“妈妈万岁!”

达成“协议”后,好几次我又不放心地通过监控偷瞄过他,令人欣慰的是,小家伙非常信守诺言,到家后都是先去书房做作业,然后才到客厅看电视。在我们双方的努力下,“试用期”终于成功通过。

如今,这个摄像头依然静静地挂在墙上,但它从一双“眼睛”,变成了

一个安静的“守望者”。

链接:

有些家长为关心孩子在家安装摄像头,初衷是爱,却无形中给孩子带来了压迫感。在这个案例中,孩子早期已经产生了“强迫型创伤”,它指的是,人长期处于被监视、提醒、管控的状态下,为适应高压环境,会被迫“上缴”自身主动性的心理状态。

其实,这种创伤产生的根源从不是安装摄像头这个行为本身,而是持续积累的自我效能感否定。孩子口中的“监视”,传递的是“妈妈不相信我,我无法掌控自己”的信号。这种信号反复出现,会让孩子变得“过度顺从”;与其被频繁打断,不如等待妈妈的指令,久而久之,孩子就会将执行力、谋划力等所有需要主动性的事,都“外包”给这位“监控者”。

在这种环境中成长的孩子,长大后往往走向两种极端:一种是过度依赖,成为“巨婴”“妈宝”;另一种是极端反依赖,将任何关心都视为控制。这便是强迫型创伤的隐秘后果——信任破损。当“爱”与“监视”捆绑,有些孩子的潜意识中会建立等式:亲密=自主权丧失。为守护自我,他们会远离所有“提醒者”,这不是真正的独立,而是带着恐惧的防御与隔离。

解决问题的核心方法是归还孩子的自主权。亲子间的信任,不可能靠“作对”建立,而是靠“容错”滋养。同样安装摄像头,未让孩子陷入创伤的父母,总会主动让出空间、归还权利。

首先,允许孩子“笨拙”地主动与自控。初次拥有自主权,孩子难免不知所措,可能报复性摆烂,或依然等待指令。此时最忌说“给你自由你还是不行”,关键是强化孩子的“自我控制”行为本身,比如夸赞孩子“我看到你开始自己做事了,这种为自己负责的感觉很好吧”,将焦点放到自主感上,而非效率与完美。

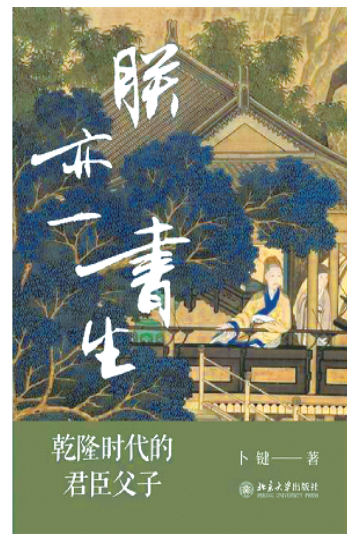
其次,用“好奇”代替“审查”。监视是观察孩子“做了什么”,带着考核的压迫感,易引发孩子防御;而信任是“你今天有什么想分享的”,像朋友间的连接,让孩子感受到被倾听而非被指责,这样他们才愿意展现真实的自己。

最后,将“提醒”转化为“知情”。强迫性提醒是“你该去洗澡了”,隐含“我替你做主”;而信任的邀请是“水烧好了,想洗的时候随时去”,传递“你能为自己负责”。即便孩子选择晚洗、晚睡,最终导致上课迟到,自然后果的教育价值也远胜于万句催促。

(摘自《北京晚报》)

书林撷英

《朕亦一书生:乾隆时代的君臣父子》



乾隆时代的君臣父子 卜键——著

乾隆登基不久,下发一道谕旨,针对讽议书生的官场积习写道,“朕惟恐人不足当书生

之称,而安得以书生相戒乎”,“至于‘书气’二字,尤可宝贵”,更现身说法:“朕自幼读书宫中,讲诵二十年,未尝少辍,实一书生也”,满满的书生意气。本书以此为切入点,聚焦乾隆的学识、性情、治国理念,讲述其如何在长达六十多年的执政中,在理想与现实的碰撞中,从一位以书生自诩的君主,逐渐转变了态度,呈现了一部“书生”就变史。书中更将笔触延伸至乾隆统治御下的时代群英:从王杰、纪昀等朝堂重臣,到钱大昕、赵翼等学界巨擘,再到和坤、王宜望等大贪巨蠹,细腻剖析了这些“书生”在君臣父子纲常下的仕途沉浮、人性微光与情感世界。既是一部政治史,也颇有心态史的味道,为我们带来别样启发。

《大河》



舒辉波

本书为作家舒辉波的长篇小说新作,作品以童年的汉江为载体,串联起亲情、故乡与生命哲思。它将个人记忆与集体共鸣相融,让一条大河成为映照童年、父辈与生命本质的精神镜像。作品以孩童视角为切入点,借白马、黑牛、沙洲、渡口等意象,铺展出血肉丰满的乡村生活图景,既有孩童眼中的纯粹与野趣,也藏着父辈沉默的坚守与时代的印记。作者将对父亲的追思、对故乡的眷恋,化作流淌的文字,不刻意煽情,却在细节处见温度,让小读者在读懂童年与亲情的同时,触摸到生命的厚重。作品绵密饱满,平静中暗含潜流,真诚反映社会发展变革中的生活图景和人间温情,用烟火人间书写搭建精神之塔。作品既

有对童年生命的关怀,更有对民众命运变迁的记录与关怀。

摘自《中华读书报》