

红荷飘香香满湖 明星荟萃萃古城

《梦想剧场——唱到北京去》淮阳行拍摄花絮

伴随着淮阳荷花节醉人的馨香,《梦想剧场——唱到北京去》淮阳专辑外拍摄制组于7月16日抵达淮阳,进入正式拍摄阶段。笔者跟随摄制组在第一时间、第一地点记录下了演职人员精彩绝妙的摄制过程。

据悉,从2010年,央视推出了一档新栏目《梦想剧场——唱到北京去》,这档栏目是《梦想剧场》的全新改版。在拍摄过程中,首先由《梦想剧场》摄制组到当地海选,由过关人员组成3支合唱队,进行决赛的选拔,而后到北京央视经过周赛和月赛的角逐,选出冠亚军。淮阳县的这期《梦想剧场——唱到北京去》大概9月底在央视播出。

镜头一：付笛生任静牵手太昊合唱队

大家一定想知道《梦想剧场——唱到北京去》在淮阳外拍时到底演绎的是什么?笔者在无意中得到了一份拍摄剧本,就让笔者和大家一起先睹为快吧。

在首先播放的VCR里,最先出场的是被大众称为爱情常青树的歌坛伉俪——付笛生与任静,代表作品有《知心爱人》、《初恋般的味道》、《爱情100年》、《你是幸福的 我是快乐的》。他们受《梦想剧场》总制片人、导演和主持人毕福剑的委派,到淮阳古城选合唱队员。他们之所以选择淮阳,是因为淮阳是羲皇故都,那里不但有太昊

陵,还有龙湖。两人在太昊陵景区游览时发现了很多能歌善舞的导游,于是就精心挑选了一组队员,组成了太昊合唱队。

镜头二：李丹阳与淮阳学子深情对歌

第二场VCR里出现的是现为第二炮兵政治部文工团的国家一级演员、著名女高音歌唱家李丹阳,代表作品有《亲亲茉莉花》、《红月亮》、《美丽人间》、《最红最美的旗》。她在来淮阳之前,就对淮阳进行了细致了解,知道了孔子曾在淮阳创立了儒家思想,知道淮阳的文化教育氛围浓厚。在多方打听中,她来到了淮阳中学和淮阳一高,并在那里挑选了能唱能跳的一组中学生,组成了教育合唱队。

在所有的明星中,李丹阳是最让笔者感动的一位。在淮阳中学和淮阳一高和孩子们一起录制完节目后,本来已订好机票返程的李丹阳被淮阳的美景所吸引,并临时改变了行程,到太昊陵和龙湖游览。在太昊陵景区,李丹阳虔诚拜谒人祖伏羲,并表示一定会再到这里来。在太昊陵游览过程中,李丹阳还接受了河南卫视的采访,对淮阳的历史文化和人文景观给予了高度赞扬,并对柏抱檀和独秀园的爱情树、连理枝等赞叹不已。在龙湖风景区,李丹阳对霏霏细雨中的龙湖和荷花忍不住深情歌唱,并在游艇上拍了多幅照片,对笔者一行送去

的莲藕不舍得多吃,说要带回家让自己的母亲好好品尝。在细雨中不舍离去的李丹阳留给大家的是深深的感动。笔者想对她说的是,下次再来时,淮阳一定会比现在还要美、还要靓!

镜头三：黑人郝歌歌满龙湖荷踮跹

在第三个出场的VCR里,是来自利比里亚的28岁的黑人明星郝歌,他曾夺得《星光大道》年度总决赛亚军。郝歌要去的地方是龙湖风景区,由于语言和表达上的差异,他和路人的问话中,闹了很多笑话,使在场的游客不时捧腹大笑。在寻找合唱队员的过程中,郝歌不时激情放歌,动人的歌声令游客沉醉。他的歌声也为他带来了超人气,游客纷纷与他合影留念,他也是一一满足,十分亲和。更有身旁游客说,这个黑人明星的普通话比咱们淮阳人说得还标准。最后,郝歌挑选了一组队员,成立了龙湖合唱队。

在拍摄过程中,大家对郝歌的唱功和舞台表现力印象深刻,他嘹亮的嗓音和充满智慧的双眼,无时无刻不在诉说着活力与希望。郝歌毕业于利比里亚蒙罗维亚大学,是位航天机械师,外貌酷似前AC米兰球星、世界足球先生乔治·维阿。据悉,当郝歌初次到《星光大道》报名时,毕福剑并没有特别的感觉,但郝歌一亮嗓子,就“震住了”老毕。郝歌除了唱歌之外,还文武兼

备,他那一手电子琴和极为标准的京剧唱腔更是让毕福剑称奇。在龙湖风景区拍摄过程中,他的武功和唱功均得到游客的一致称赞。

镜头四：剧组人员汗水雨水酒片场

此次拍摄剧组阵容强大,剧组由总导演敖立群和副导演宁博芳带队,摄像、灯光、化妆、舞蹈编剧、音乐编剧、文字编剧50多人。在拍摄过程中,剧组人员不畏酷热和暴雨,他们在汗水和雨水中搬运着设备,每一个镜头都做到了精益求精,力求完美无缺。特别是在录制郝歌向路人问路的一段中,大概反复录制了七八次,游客十分佩服他们的敬业精神。

在这次录制现场,淮阳县委常委、宣传部长王怡带领后勤服务人员,一直陪同拍摄,为剧组提供全方位的服务,让剧组人员十分感动。导演敖立群说,在淮阳拍摄的这期节目,是最让他满意和高兴的一期,虽然拍摄中遇到了很多不太好的天气,但淮阳人民的热情好客给他留下了很深的印象,淮阳景美、水美、人更美!

这期节目将全方位地展现淮阳的风土人情和自然风光,充分体现本次荷花节荷花、和美、合作的主题。节目播放后,将对宣传淮阳、提高淮阳美誉度、树立淮阳的品牌形象有很大帮助。

(高晓春)

入秋各种水果食用禁忌

刚一入秋,水果便源源上市,品种繁多,因其营养丰富、味道鲜美、医食兼优,人人想先尝为快。但是,吃秋果并非多多益善,如果过食或暴食亦会致病,诸位在“大饱口福”时切莫轻视。



1.苹果:果汁可止泻,空腹吃可治便秘,饭后吃能助消化。但是苹果富含糖类和钾盐,摄入过多不利于心、肾保健,患有冠心病、心肌梗死、肾炎、糖尿病者,切忌多食。



2.梨:具有止咳、化痰和清燥等作用,对治咳嗽、风热、咽炎等有良效。因性寒,脾胃虚寒、口吐清涎、大便泄泻者应慎食。又因含糖量高,过食会使血糖升高,故糖尿病患者少食。

3.柑橘:内含大量胡萝卜素,入血后转化为维生素A,积蓄在体内,使皮肤泛黄,即导致“胡萝卜血症”,俗称“橘黄症”,继而出现恶心、呕吐、食欲不振、全身乏力等综合症状。患“橘黄症”后,应适量多食植物油,并多喝水,以加速其溶解、转化和排泄。

4.柿子:含有大量的维生素A、C和鞣酸,营养丰富,有降压止血、清热滑肠、润肺生津等功效。但内含大量柿胶酚和果胶,与胃酸相遇会凝集成纤维性团块,即“胃柿石”,导致胃脘疼痛、消化不良。又因果胶有收敛作用,故便秘者忌食。不宜空腹服用,更不宜与螃蟹、山芋等同食,否则更易产生“胃柿石”。

5.石榴:含大量果糖和多种维生素、矿物质,味甘性温,为湿热类水果。石榴对痢疾、脱肛和咽炎等有疗效,但体虚阴虚燥热者慎食。泻痢初起、有湿热者也不宜吃鲜果,即使常人也不宜多食,多食伤齿,且使人厌食。

6.菱角、荸荠:许多人吃生菱角用嘴啃皮、吃生荸荠不削皮,而不经消毒杀菌,很易感染上姜片虫病。姜片虫虫体肥厚,在显微镜下观察极似切下的姜片,入人体后寄生于小肠内,导致营养不良、消瘦和贫血等,对小儿危害更大。再则两者性寒滑,常人也不宜多食。脾胃虚寒、便溏腹泻、肾阳不足者均不宜服用。

7.板栗:含淀粉、蛋白质、粗纤维和多种维生素,味甘性温,甜糯爽口,有“千果之王”和“木本粮食”的美誉。板栗有益气补肾、健脾补肝、调理肠胃之功效。中医称其为“肾果”,尤适肾病患者食用。但板栗坚实,生食难于消化,熟食易滞气积食,一次不宜多食。有安肠止泻作用,便秘者忌食,否则加重症状。(凤凰网)



信景涛作品



多吃豆类食品防止头发断裂分叉

中老年防止早秃的最佳食品。

1.富含蛋白质的食品

富含蛋白质的食品包括蛋、鱼类、猴头菇、瘦猪肉、牛肉、牛奶、乳制品及豆制品等。其中,蛋、鱼、肉、牛奶能促进头发角质蛋白的合成,促进细胞再生,对减少脱发有辅助作用;猴头菇对头发的生长有很好的促进作用;大豆、黑豆等豆类食品能防止头发分叉或断裂,是

2.富含维生素的食品

(1)维生素A能维持上皮组织的正常功能和结构的完善,促进头发的生长。含维生素A丰富的食物有胡萝卜、菠菜、莴笋叶、杏仁、核仁、芒果等。其次,动物肝脏、鱼、虾类以及蛋类的维生素A含量也较多。

(2)维生素B族可促进头皮的新

陈代谢,含维生素B族丰富的食物有小麦、红米、花生、大豆、菠菜、番茄、香菇、扁豆等,此外沙丁鱼、奶酪中也含有较多的维生素B类。

(3)维生素C是头发生长必不可少的营养成分,能促进细胞再生,对治疗脱发有辅助作用。新鲜水果、绿色蔬菜都富含维生素C,如樱桃、苹果、大枣、番茄、冬瓜、萝卜、大白菜、藕、菠菜、芹菜、韭菜、辣椒等。同时,绿色蔬菜中的碱性无机盐还可中和

体内不利于头发生长的酸性物质。

(4)维生素E可以改善头发毛囊的微循环,促进头发生长。它主要存在于核桃仁、橄榄油、玉米、麦芽、豌豆、芝麻、葵花子、卷心菜、鲜莴苣等食品中。

3.富含矿物质的食品

矿物质摄入不足同样会影响头发生长。黑色食品含有较多的矿物质,如黑豆、黑米、黑木耳、黑枣、黑芝麻、乌骨鸡等。特别是黑芝麻,富含卵磷脂、油酸、棕榈酸、维生素E、叶酸、蛋白质、钙等,能有效地滋养头发,对改善头发易断等不良状况有显著作用。

(新浪网)