

Locker沈汉晨: 跳舞嘛,开心最重要

记者曾晨路报道 对于认识沈汉晨的大多数同学来说,他是神秘且独特的存在,手持中药学学历,却投身街舞,创立 RUBBER DISC(黑胶唱片)舞团,“跳舞时的他很酷,把梦想做成事业的他,更酷”。

外人眼中酷酷的沈汉晨,私下是个标准的大男孩,斯文、安静,黑框眼镜下,双眼透着淡然和纯净。然而,说起热爱的locking(锁舞,街舞的一种),他的上肢、肩膀会不自觉地舞动,那充满爆发力和质感的动作,透出他的真正身份——Locker(跳locking的舞者)。

始于帅气

Breaking(霹雳舞)滚来滚去,Popping(震感舞)抖来抖去,Jazz(爵士)扭来扭去,Locking指来指去——网上流传着一段对街舞各种趣闻为戏谑的解释,在沈汉晨看来,“挺贴切”,他最初对于Popping的认识,就是抖来抖去。

和许多热爱街舞的人一样,流行音乐之王迈克尔·杰克逊是沈汉晨的启蒙。刚读初中时,偶然在电脑上看到一段迈克尔·杰克逊的舞蹈视频,他的机械舞和太空步一下子击中了13岁的沈汉晨,“太帅了,我也要学。”街舞是小众文化,2010年前后的杭州,几乎没有专业教授街舞的机构。父亲几经查询,才在离家十多公里外的机构里找到街舞老师。“练习室只有二十来平方米,老师也不是科班出身,但是他跳起来,肌肉一抖一抖的,就是那个感觉,我一看就决定要报班。”沈汉晨说,老师教了才知道,他学的是Popping,通过肌肉的快速收缩与舒张,在视觉上给人以震动的效果。

后来,沈汉晨考上浙江中医药大学(富阳校区)。彼时,张扬个性,展示青春活力和激情的街舞已在大学校园兴起。他报名参加了学校的街舞社团,在学长的带领下,开始系统



沈汉晨(前排中间)和团员一起跳Locking。

学习Popping,表达自我,勇于接受挑战,创造人所不能的街舞精神也在一次次练习中,与他相融。

忠于热爱

从Popping转向Locking,也源自偶然。

为更好地学习Popping,沈汉晨常常在网上观看HB组合(日本街舞舞者组合,由ZIN、YOU两人组成)的舞蹈,边看边练习动作。有一次,HB组合的一支舞,前面是Popping,后半部分的风格忽然转到了Locking。动作大而夸张,富有节奏感的Locking让他心生向往。

Locking诞生于上世纪70年代,是一种相对古老的街舞,靠肘关节来“锁”,动作干净利索。包括迅速和有力地把头、肩、臂、臀等部位做突出和锁定的动作,产生眼花缭乱的美感和力道感,跳起来又帅又炸。“Locking的感染力特别强,在听觉和视觉上都能给人以很强的冲击力。”虽然找到了自己最热爱的舞

种,但当时Locking不算流行,学校里没有人能教,沈汉晨只能转向校外。

“我在下沙找到了一个叫forge ahead的Locking团队,团长是青蛙老师。那时富阳到下沙只通公交车,一趟4个小时。”之后,他的周末基本上都花在了学习Locking上,早上6点出发,上一个半小时的课,坐着公交车晃悠悠回学校。那是段辛苦的时光,但身处其中的他却只有快乐。有了一定基础之后,沈汉晨不满足于团训课,开始关注上海、南京等地的大师课,只要有时间,他就报名参加。父母给的生活费,亲戚给的红包,几乎都砸在了跑课上。一次次的跑课,他接触到许多国外优秀舞者,感受东西方舞者的不同。

大学四年,除了学习,沈汉晨的生活中只剩下跳舞。街舞社团空旷的练习厅里,常常只有他一个人,伴着音乐反复练习一个动作,一练就是七八个小时。“一个动作,学会可能只

要一两节课,但它的爆发力、质感,却需要一两年甚至更长时间的练习和沉淀。”

“跳舞和学习其实是相通的,只要努力,时间都会给你想要的答案。”沈汉晨没有因跳舞而荒废学业,不仅顺利毕业,还作为Locking导师在机构授课,并组建舞团。

玩得高兴

因为热爱,沈汉晨毕业后与同学走上了截然不同的道路。同学们大多进入医疗机构,对他的职业感到新奇,常常请他在自己的结婚典礼上跳上一段,“我挺开心的,have fun(玩得高兴)是Locking的精神,也是生活的真谛。”

正是这份热爱,毕业后,沈汉晨与志同道合的林卓诚、舒茜云一起,创立RUBBER DISC舞团,并频频在大赛中获奖。

如今,RUBBER DISC舞团已有100余名团员,这些人都因为热爱聚到一起,“Locking的很多舞蹈元素来自生活中简单的动作,贴近生活、情绪也非常直接,比如动作Volkswagen,就是在车里等人时一个人倒腾方向盘,换挡时想出来的;动作Pacing是因为过去黑人穷,怕丢钱,所以把钱藏在鞋底,付钱时就得弯腰、抬脚,把钱从鞋底掏出来……可能因为这些,吸引了一批真正喜欢它的人。”沈汉晨说,上周,他和另外11名Locking舞者一起站上全省职工街舞大赛舞台,以一支纯Locking风格的作品赢得第二名的好成绩。

“能参加工会组织的街舞比赛很棒,自由发挥创造的感觉很棒。”沈汉晨说,这支舞不仅让他充分享受作为舞者的快乐,更见证了自己多年跳Locking的变化,“更懂得坚持,也更有责任感”。

音乐响起,自由律动,在夸张而富有戏剧性的动作中感受生活的真谛,这或许就是Locking的魅力。



跟着博物馆去研学

日前,来自衢州市区的五年级小学生,在该市衢江区后溪镇的“耕趣园”里体验踩水车。当天,跟着博物馆去研学——衢州市中小學生乡村博物馆研学旅行首站出发,20名五年级小学生前往后溪镇后溪村的民俗博物馆研学。

孩子们走进民俗博物馆,学习了传统文化,制作、品尝了当地特有的农耕民俗饮食“立夏羹”,沉浸式地体验了推独轮车等劳动场景,还体验了磨豆腐,品尝了新鲜原味的豆浆、豆腐花这些农家味道。

通讯员胡江丰 摄

确保国家基本养老服务清单 “承诺必达”——

民政部养老服务司有关负责同志就
《关于推进基本养老服务体系建设》答记者问

■新华社记者高蕾

由中共中央办公厅、国务院办公厅印发的《关于推进基本养老服务体系建设》5月21日向社会公开发布。

基本养老服务内容有哪些?如何提供这些服务?民政部养老服务司有关负责同志近日回答了记者提问。

截至2022年底,全国60周岁及以上老年人超过2.8亿,占全国总人口19.8%,其中65周岁及以上老年人达2.1亿,占全国总人口14.9%,人口老龄化形势严峻。

党的十八大以来,我国养老服务制度体系加快完善,基本养老服务的公平性、可及性不断提高。同时,基本养老服务依然是新时代养老服务工作的短板弱项,发展不平衡不充分问题仍然突出,其基本概念和服务对象、内容、标准需要进一步明确。

“意见在中央文件中首次确定了推进基本养老服务体系的内涵和主要任务,明确了政府、社会、市场和家庭

在基本养老服务中的职责定位,明确了基本养老服务涵盖物质帮助、照护服务、关爱服务等主要内容,突出了对老年人生活安全与失能长期照护服务保障。”这位负责人表示,意见是推动解决老年人在养老服务方面急难愁盼问题,兜住底、兜准底、兜好底的重要制度设计。

制定《国家基本养老服务清单》是此次意见的一大亮点。

这位负责人介绍,《国家基本养老服务清单》以保障老年人的基本生活安全为主线,对现行有效的法律法规和政策文件中已经明确的涉及老年人的基本服务项目进行了梳理归纳,整合到基本养老服务的制度框架下。清单包含物质帮助、照护服务、关爱服务等三大类16个服务项目,并分别明确了每个项目的服务对象和内容。

“将养老服务划分为基本养老服务和非基本养老服务,并且用清单化、标准化的方式将基本养老服务作为公共产品向全体老年人提供,是根据我国国情作出的一项创新性政策举措。”

这位负责人表示,这样的政策举措可以让地方政府对现阶段保障养老服务“重点要保什么”“保到什么程度”做到心中有数,把有限的财力用到老年人最关心的领域、用到老年人生活最需要的关键环节。同时,也有利于广大老年人对于能够从国家、社会得到什么样的服务保障,做到心中有数。

目前我国各地区的发展仍不均衡,老龄化程度差距明显。在此背景下,应当如何实现基本养老服务的公平保障?

这位负责人表示,一方面,党中央、国务院已经明确的我国老年人应该享有的基本养老服务,原则上要做到全覆盖、不漏项,《国家基本养老服务清单》所列的服务项目必须在现阶段基本落实到位;另一方面,省级及以下政府可以根据当地经济发展实际和老年人需要,研究提出地方具体的实施项目和标准,在满足人民群众基本养老服务需要与国家财政保障能力之间找到最佳平衡点,能够使财政可持续,并按程序进行动态调整。

值得注意的是,意见明确基本养老服务主要由国家直接提供或者通过一定方式支持相关主体提供,这其中就包括充分发挥市场作用。

“各级民政部门要落实发展养老服务优惠扶持政策,鼓励社会力量参与提供基本养老服务,将政府购买服务与直接提供服务相结合,优先保障经济困难的失能、高龄、无人照顾等老年人的服务需求。”这位负责人说,具备条件的地方要优化养老服务机构床位建设补助、运营补助等政策,支持养老服务机构提供基本养老服务。

“下一步,民政部将发挥养老服务部门联席会议机制的牵头协调作用,推动各部门和地方按照职责分工做好落实。此外,民政部还将会同国家发展改革委等部门,建立健全评价机制,把基本养老服务体系建设情况纳入积极应对人口老龄化综合绩效评估。对做得好的先进地区或单位要表扬激励,对工作落后的地区或单位要帮助查找原因,推动工作落实。”这位负责人说。

我/是/生/活/家 我在工厂的生活

工厂里有温情, 更有温暖

■潘琴

说起工厂的生活,或许在大家的脑海中会马上跳出“流水线”“枯燥乏味”“三点一线”等关键词。的确,与写字楼里的白领们光鲜亮丽的工作相比,工厂的工作辛苦繁重,周而复始。即便我这个车间办公室文员,每天的工作中听到的高频率声音都是“验货日期”“出货日期”,每个人的工作都围绕产品的生产、质量、交期展开,每天的行动轨迹就是上班、下班、加班。可是,我想说的是,工厂的生活不仅仅只有这些,工厂的生活也有欢乐,有温情,更有温暖。

我们厂是一家生产户外家具用品的企业,我负责核算员工的计件工资,以及车间每日生产数据的汇总。这份看来工资不高,繁杂又枯燥的岗位,转眼我已经干了十多年年头了。

工作之余,周围的同事总能找到属于“打工仔”自己的快乐秘诀。由于要赶货加班,午后上班时间往往是一天最易犯困的时间,这时车间里可能突然传来一曲高歌,虽然调跑得离谱但感情投入丝毫不逊色,“哎呦,谁呀?吓我一跳!”“小魏,你唱的啥子哟?”“怎么样,最近新学的歌,唱得还可以吧?”车间顿时沸腾了起来,你一言我一语,一会儿工夫瞌睡虫早已不见踪影。这时车间主管、班组长的身影也会及时出现,“眼睛看着点,不良品要挑出来,质量要保证合格”,热闹的场面也随即恢复平静。

每年年底是我们厂最繁忙的时候,可这时很多一线员工都已经请假回老家,这时候,上到副总、经理,下到普工、管理人员,大家都

会到生产车间支援帮忙,“出货产品小包任务分配:品管部800pcs、财务部750pcs、研发部900pcs、人事部600pcs,任务按时完成的话,春节提前放假!”通知一出,大家都会把自己手上的工作加速完成,然后都去生产车间帮忙,那场面别提有多热闹了!由于不熟悉工序流程,手拿牛皮纸都不知道从哪下手,找个师傅现场指导,琢磨半天,还是有人操作不符合要求需要返工。“陈总,腰要弯下去,胶带要缠紧!”“李经理,这活不好干吧?”“好好学习,天天向上,哈哈哈……”车间总有一些熟手会适时出来打趣,才不管你是经理还是副总呢。正所谓三百六十行,行行出状元,熟能生巧,在这方面人家的确比你快比你做得好。虽然忙碌,但想到能提前放假,心里还是美滋滋的,撸起袖子加油干呗!

工厂是一个大集体,更是一个大家庭。记得几年前,车间有位员工患上恶性肿瘤,工会出面慰问后,微信群里有人提议给他捐款,采取自愿方式,大家踊跃参加,不论金额多少,能帮一点是一点。有些彼此连名字都不熟悉,甚至一些刚入职的新员工都参与了进来。我想,当那位生病的同事收到这些捐款时,一定能感受到来自大家庭满满的温暖和关怀!

我的工厂生活还在继续,工作依旧平凡,但我想,只要认真对待每一天,工作过程中用心体会身边的人和事,同样会收获幸福快乐。“大风大浪自有惊涛拍岸的雄壮,柴米油盐也有细水长流的温情”,我愿意徜徉在这细水长流的温情中。

读懂蛙声

■马小跳

回到乡下老家已是傍晚时分,母亲早已备好饭菜。匆匆吃了几口,我迫不及待地出门,沿着门口这条熟悉的小路,径直向村头的池塘走去。

心想,这个时候,池塘里也该响起此起彼伏的蛙鼓了吧!久居城市,想在夏日的夜晚里聆听那悦耳的蛙声,似乎是一种奢望,今夜定要听个酣畅淋漓。

几时的夏夜,这条小路是常令我心生胆怯的。小麦灌浆的那段时间,父亲总是要在麦田守上几个整夜,母亲便命我给父亲送去干粮、咸蛋和茶水。这是条通往我家麦田的必经之路,两边的麦子已高过了我的腰,当风过处,麦浪哗啦啦地呼啸,似波浪翻滚,搏动着夜的沉寂,撒下过我许多的奇思怪想。

父亲告诉我,如果路上害怕,就模仿青蛙“呱呱”,它们就会给你唱歌听。果然,只要我一“呱呱”,成百上千的青蛙就扯开嗓门尽情欢叫,那“歌声”响成一片,犹如鞭炮齐鸣,便也不觉得有多害怕了。

虽然那时候胆子不大,却非常顽皮。漫漫长夜,总不想早早地安静入睡。记得有一次偷跑出去与小伙伴捉小蝌蚪,装满了院里的水缸。被母亲发现后,揪着我的耳朵狠狠数落了一顿。母亲反复对我讲青蛙是益虫,蛙多害虫就少;蛙声多,收成就好,所以要保护它们。从此,青蛙在我的心目中,一直是以正义、善良的形象出现,而它们的叫声,也就成了丰收的乐曲。

如果少年时,读懂的蛙声是乡村的生机和丰收,那后来上军校到了南方,读懂的却是“稻花香里说丰

年,听取蛙声一片”的诗意。那时,学校宿舍的围墙外就是一大片稻田,每到夏日夜里,“呱呱”的蛙声大噪,此起彼伏,如战鼓齐鸣,常吵得几个喜静的同学心烦意乱,无法入睡。为此,他们约我月夜寻蛙,以解无眠之苦,只可惜寻了许久,只听蛙声却难觅蛙影,他们几个无可奈何地往稻田里扔了几个石头,都被淹没在潮水般的“蛙鼓”之中,最后只好悻悻而归,留我一个人沉醉在异乡的蛙声中。

而今,这条小路不再令我惶恐,伴着丝丝缕缕的回忆,不知不觉就已临近池塘。我刻意放轻脚步,生怕猝然的足音,惊醒了沉睡在池塘边的过往。突然,一只青蛙从我脚前,“扑通”一声,跳入水面,随着一声“呱呱”,那久违的蛙声,便开始铺天盖地地席卷而来,时而高亢,时而低沉。

叫得欢时如波如涛、如歌如乐,高高低低、抑扬顿挫,完全是自然界最原始、最美妙、最和谐的交响曲呀。侧耳聆听着如潮汹涌的蛙声,欣赏那和谐、自在的协奏与共鸣,我仿佛又回到了小时候。

我想,这些青蛙必定不是我儿时捉到过的那些蝌蚪,一如我也不再是那个听它们欢唱,才能勇敢起来的顽皮少年。

月色盈盈,村庄沉浸在如梦如幻的朦胧中;蛙鸣袅袅,有如天籁之音融入村民的梦乡,吟唱成乡间祥和的小夜曲。还是那片池塘,还是那个季节,还是那轮明月……但时光匆匆已流过数载——父亲已故,母亲亦老,只剩下故乡无恙,蛙声依旧。

今夜,我终于听到了那久违的、熟悉而又陌生的蛙声。当然,也读懂了蛙声。