



# “新中式”工间操，优雅大气！

## 婺韵广播操成为金华职工健身新时尚



记者羊荣江 通讯员华雨晨报道 “第二套婺韵广播体操现在开始……”当国潮非遇上广播体操，最近，金华市不少职工都被这套极具当地特色的工间操所吸引。

这套广播操的口号和拍子与普通广播操、工间操没有特别大的区别，但它的配乐中加入了婺剧戏曲的元素，动作也巧妙地融合了婺剧的动作和手势，甚至还有婺剧的“眼

神戏”和“手指戏”，刚柔并济，优雅大气，简单易学，让人边健身边入戏。

每天傍晚，来自金华市雄鹰家政服务有限公司的阿姨们都会自发聚在一起练习这套广播操。负责人舒雄英说：“因为家政行业的特殊性，大家都利用休息时间来做。婺剧是金华特色，大家由衷地喜欢这套操的神韵和美感，不仅锻炼身体，还很有文化气息。”

浙江上药九旭药业有限公司从今年3月开始就在全公司推广婺韵广播操，前段时间还在金华婺城区区级比赛中拿了三等奖。每天下午3点到4点，车间、办公室的工作人员只要有空都会参加。“我们风雨无阻地练，一套做下来，头、肩、腰、腿部都能练到，身体微微出汗，运动量刚刚好。”该公司工会工作人员胡钰告诉记者。



婺剧作为国家级非物质文化遗产，是金华传统文化最具代表性的艺术瑰宝。今年5月1日起，金华市出台的浙江省首部关于戏剧保护传承的地方性法规《金华市婺剧保护传承发展条例》正式施行。为进一步弘扬和传承优秀传统文化，扩展婺剧群众基础，金华市总工会在全市工会系统积极推广婺韵广播体操，以传统文化与运动健身相融合的方式，让婺剧文化气息变得更加新颖和浓烈。

“婺韵广播操最早可以追溯到2018年，最开始是金华市老年人体育协会尝试着把金华特色的婺剧和大家常做的广播操融合起来，随后不断升级和完善，让婺剧和健身更好融合。”金华市工人文化宫主任谢灿告诉记者，今年以来，当地开始在全市企业和单

位中铺开，以工间操的形式来推广这套特色广播操。

为了更好地推广这套广播操，金华市工人文化宫联合中国婺剧院、金华市老年人体育协会摄制了第二套《婺韵广播体操》推广视频，共10节，每节4个八拍，主讲师由中国婺剧演员、梅花奖得主楼胜担任。通过线下培训骨干教练员，加上线上视频学习，全市爱好者都可以通过婺剧文化内涵、艺术特点以及每节动作的详细讲解，充分领略婺韵广播体操的深厚文化底蕴。

据了解，目前，金华市总工会正在积极筹备首届全市职工婺韵广播操比赛，通过“以赛促学”的方式，让婺韵广播操走进单位，走进车间，让它成为大家随时随地就能练的新型工间操，掀起全民健身热潮。

## 父爱如海韵悠长

○黄崎

年少的我，如同羽翼未丰的雏鸟，在父亲的庇护下探索着世界的广袤。那时的我，纯真如同山间初流的溪水，清澈而未经风霜的洗礼。对于父亲的爱，我时常感到困惑，却又在不解中逐渐感受到它的温暖与力量。

记忆中的父亲，面容总是带着一种威严的庄重，眼眸深邃如大海，既广阔又神秘。他内心的疼爱，如同海底的珍珠，虽不常浮于表面，却总能在生活的细微之处，散发出温暖而耀眼的光芒。他话语不多，但每当我遭遇挫折，跌倒在地时，他总会默默地伸出那双厚实而有力的手，稳稳地将我扶起，给予我坚定的支持。

我的每一次成就，都令他内心骄傲，但那份骄傲，他从不轻易言表。他只是静静地坐在一旁，用那双深邃的眼眸注视着我，那眼神中充满了无声的鼓励，仿佛在低声细语：“你已经走得很远，但我相信你还能走得更远。”那眼神中，有对我过往的肯定，也有对我未来的无限期许。

我曾不解，为何父亲总是如此难以捉摸？他呵护我成长，却从不溺爱；他的爱，仿佛总是隐藏在沉默与严肃的外表之下，让我难以窥见其真容。然而，随着岁月的沉淀，我逐渐领悟，父爱

如海韵悠长，深沉而内敛。这种爱，虽不张扬，却如同海浪般汹涌澎湃，在无声中给予我坚定的支撑和无穷的力量。

父爱，它构筑了家的基石，决定了家的深度和高度。每一位父亲，都是家中的山岳，用他们宽厚的肩膀为我们遮风挡雨。他们或许不善言辞，却用行动默默守护；他们或许严肃庄重，但内心却满溢着对子女的深情厚意。

如今，我已长大成人，回首往昔，方觉父爱的深邃与厚重。这份爱，如同细雨润物，悄无声息地渗透在我人生的每一个阶段，赋予我坚定的信念和无尽的勇气。蓦然回首，发现那始终陪伴在我身边的坚定背影，正是父亲的身影，他用无言的守护和支持，陪伴我走过了每一个重要的时刻。

每当思绪飘向父亲那坚毅且温暖的背影，我的心中便会涌起一股难以言表的感动。那背影不仅是家的坚实支柱，更是我人生旅途中最可信赖的依靠。它承载着父亲对我无尽的关爱与期望，这份爱，如海洋般浩瀚无垠，深邃且永恒，它超越时空，无论我身处何方，父亲的爱都如海浪般涌动，始终陪伴在我身旁，给予我力量与温暖。

## 月光下的父亲

○曼古乔

我追着落日回家，却怎么也未有超过它。到家时，院子里铺满了月光。农忙的夏天，有月光的夜晚，乡村不会安静得太早，父亲也不会休息得太早。

父亲在月光下专心清理着谷堆里的秸秆，这一幕，还和我儿时的记忆一样熟悉，只是他的身影却不似从前那般挺拔，岁月无情地压弯了他的脊背。

他见我回来，有些吃惊。我几乎不会太晚回家，一方面不想让他担心，另一方面我一直都很听他的话，倒不是因为他的威严，而是对他的依赖。

不管我是在异地求学还是工作，他常叮嘱我，回家时购买车票一定要预算好时间，别把到家的时间安排在晚上，晚上转车多有不方便，况且孤身一人总得把安全放在首位。若不是因天气原因延误了车程，我也不会回家太晚。父亲大抵知晓了原因，只说“回来就好”。月光下，我看见他脸上浮出一丝笑容。彼时我们已半年多未见面，见面必然是欢喜的，虽然他嘴上从不说想念之类的话，但他平日总催着母亲给我打电话，母亲告诉我，他在家老念着我。我们之间的牵挂，总是心照不宣。

他放下手中的木耙，接过我的行李拿进了屋，回过头痛喊我，催我进屋休息。我一边答应着，一边拿起木耙，按照儿时他教我的，在铺晒开的谷子上耙起了残留的秸秆。很久没拿农具的我，操作起木耙来略显笨拙，但心里莫名感到新奇，仿佛回到了初次跟父母学干农活的时候。父亲见我没跟他进门，走出来又看见我在“瞎忙活”，他夺过我手中的木耙，说：“今天咱们都不干了，明天有的是时间。”

我随他进了屋，闲聊了一会儿，因坐车疲惫，匆匆洗漱完就睡了。不知过了多久，睡梦朦胧中，我听见院子里有声响，掀开窗帘的一角，隐约看见了那个熟悉的身影。

父亲独自一人在月光下忙碌着。他把耙在一起的秸秆挑拣出来，再用竹笤把细碎的秸秆从谷子里扫出来。蹲下去，又站起来，反反复复不知疲倦地忙碌着。

月光拉长了他的影子，几只萤火虫在院子里飞来飞去，我的眼眶突然就湿润了……

多年后，每当我读到朱自清的《背影》时，依然会流泪，会不由得想起月光下的父亲。

## 父亲的脊梁

○李坤

小的时候，总喜欢趴在父亲的脊梁上，呐喊着一次次出发，看小溪，看树林，看云朵，还追过萤火虫捉着的灯火。父亲的背，宽阔平稳，讲述着很多有趣的故事，有鲁智深，有关云长，有夸父逐日，还有后羿和嫦娥。日子流水，再宽的肩头也挡不住岁月的蹉跎，墙上灯影斑驳，父亲的背弯如耕地的犁，只剩下回忆和落寞。烟袋无奈地敲击着土块，父亲深吸一口气，坚定地抬起瘦弱的脚板，再次向着田间，依然有着当年的豪迈和气魄。



## 弘扬中医药文化 讲好中医药故事

### 衢州市中医医院两职工拍摄

### 《陈藏岁月》纪录片获全国一等奖

通讯员毛慧娟、张晓敏 记者潘仙德报道 “从树苗长成果树，它们用了5年、8年，甚至10年。剪枝、灌溉，都是平常……”日前，衢州市中医医院职工杜凯彬、吴玲晓创作的《陈藏岁月》在国家中医药管理局指导、中国中医药科技发展中心主办的第二届全国说医解药科普大赛总决赛中，荣获一等奖。

#### 寓医于药的故事

充满岁月感的石头路，背着竹筐的老人家，阳光下翻晒陈皮的手……《陈藏岁月》的镜头充满了故事感。“柑橘向光而生，陈皮藏于岁月。他说，人生很多事急不得，你得等它自己熟……”随着娓娓道来的女声，一个关于陈皮的故事逐渐展开。

《陈藏岁月》采用纪录片的形式，记录了浙江省道地药材衢州陈皮的制作过程，寓医于药。该作品由衢州市中医医院00后小伙杜凯彬和90后姑娘吴玲晓创作。“在全国12个分赛区共3001个参赛作品中脱颖而出。

谈起创作初衷，杜凯彬难掩激动：“我从小生活在大山里，和奶奶采草药的经历让我对中医药文化有了更深刻的理解。陈皮作为‘衢六味’之一，我认为陈皮很能展现衢州独特的中医药文化内涵。”

“我是医院‘8090’宣讲员，经常为百姓宣讲中医药文化知识，希望通过温情的讲述，将中医药文化传递得更具象、更有温度。中医上常说，‘百年陈皮，千年人参’，足见陈皮有着非常高的药用功效，是弥足珍贵的存在。陈皮除了是药材，很多衢州人还经常拿陈皮做菜。这是一个很接地气、很具代表性的中药材。”说起此次拍摄主题的选择，1998年出生的吴玲晓侃侃而谈。

两位年轻人定下拍摄方

向并向医院领导汇报获得同意后，就开始去寻找拍摄的地点和内容。因为要拍陈皮，又想体现岁月感，两人就想找一个土房子。最后找到两位土生土长的农民作陈皮故事的代言人。这对母子，一位已经90多岁，一位70多岁。虽然两位老人家不是专业的演员，但是都很配合。最终这部短片，一路高歌猛进，拿下省赛一等奖、最佳创意奖和国赛一等奖。

#### 推进中医药文化建设

“陈皮从采果、洗果、开皮、阴干、翻皮、晒皮、贮藏、翻晒，历经繁杂工艺。千百年间，从《神农本草经》再到《本草纲目》传承至今……在一代代人中，跨越时间传承下药学之基。”在《陈藏岁月》中，不仅讲述了陈皮的故事，还讲述了陈皮和良医的联系。“面对自然赠予的素材，我得先成就它，它才有可能成就我。御以良药，方见良医……医如陈皮，至少对得起光阴岁月。”在片中，医者仁心也得以体现。

“中医药是中华民族的瑰宝，以多元方式开展科普宣传活动，感知传统医学背后的中国智慧，让中医药科普真正融入百姓生活。”衢州市中医医院党委副书记徐哲锋相告，近年来，该院持续发挥中医药特色优势，借助国家级非物质文化遗产“杨继洲针灸”和省级非物质文化遗产“衢州雷氏医学”两张金名片，不断完善文化宣传建设氛围，推进中医药文化建设。

去年，衢州市中医医院融合“杨继洲针灸”文化、雷氏医学文化、南孔仁义文化、金庸侠义文化，塑造医院IP形象，一经推出深受市民欢迎。面向群众开展健康养生知识教育和技能培训的养生学院，免费教授职工群众练习养生功法，目前已开班42期，教授学员上千名。

### 铁路职工沈宁强玩出书法篆刻新高度

## 到意大利展示中国传统文化



沈宁强(右一)与展会观众交流。

记者羊荣江 通讯员傅锡周报道 第88届意大利佛罗伦萨国际手工艺展览会近期在意大利佛罗伦萨举行。沈宁强作为杭州工艺美术博物馆大师工作室成员，受邀随代表团一行参会交流，带去充满杭州韵味的匠心设计和创意十足的拓印作品，向与会观众展示来自东方这座素有“人间天堂”美誉城市的手工艺成果。

作为欧洲最负盛名、意大利历史最为悠久的手工艺展，佛罗伦萨展会始创于1931年，致力于保护、推广和促进艺术与传统工艺发展。这次展会期间，沈宁强与世界各地的艺术家进行广泛的交流，互赠纪念品以及商谈后续艺术交往、合作事宜。沈宁强为与会友人介绍了拓印、书法、篆刻等传统技艺。

沈宁强是一位铁路系统职工，拥有高级技师职称，现为中国收藏家协会印章收藏与研究委员会副秘书长，浙江省书法家协会会员，杭州市书法家协会刻字委员会委员，湖上印社副秘书长。

沈宁强自幼喜欢书画，但一直苦于学艺无门。直到1991年秋，他参加了杭州市业余美术学校的书法篆刻班学习深造，并结识执教老师、西泠印社名家李伏雨先生，从

此书画艺术大门在沈宁强面前敞开了。

“当时我们主要学习并临习《王福庵说文部目》《秦峰山刻石》《邓石如篆书弟子识》，讲义上面布满李伏雨先生词语注释、讲解篆书用笔的附图。在那个年代，能参加这个培训班的学员都是发自内心的热爱书画篆刻，而且是经过层层严格考核方能入围的，大家都十分珍惜这来之不易的学习机会。李伏雨先生对我们的学业要求严格，认真批改每一位学员的习作并给出示范、答疑解惑。”沈宁强说，“正是由于李伏雨先生真诚的鼓励与关注，才让我从书画‘小白’逐步来到更加广阔的书画殿堂遨游。”

直到现在，沈宁强还保存着当年李伏雨先生给他写的学习成绩单，上面写着评语“学习努力，肯钻研，善分析，勤于实践。平时写字刻印都较多，而且作业做得认真，从不马虎，进步较快。小印、临汉印和创作都刻得较精致……”。

现代刻字艺术是绘画、工艺、雕塑、书法等艺术的结合，它强调的是立体构成的视觉感。现代刻字与传统刻字的区别是现代刻字把书法从二维的形转化为三维的体。沈宁强认为：一件出色的刻字作品所表达的主题必须是深刻

的，在创作刻字作品时，必须力求内容、文字、色彩等方面表达完美统一的艺术效果。书法的线条、刀法的肌理、色彩的运用以及刻制技法 and 技巧，都要围绕所表达的主题思想和审美意境进行整体提升。刻字艺术有拓稿、刀刻、上色三大环节，三者缺一不可，且要求构图巧妙美观，内容高雅向上，刻工要精细，干净利落，颜色要符合主题内容要求，最大限度为主题内容服务，让人赏心悦目，让读者从中受到启发，产生共鸣，并展开想象的翅膀，陶醉在愉悦的艺术之中。

书法与篆刻相辅相成。认识沈宁强的书画界朋友都喜欢这样介绍沈宁强：他是玩书法的人中篆刻刻得最好的，在玩篆刻的人中又是书法写得最好的。

如今，书法、篆刻等艺术已然成为中华优秀传统文化走向世界的一张亮丽名片。沈宁强说，作为一名当代文艺工作者，应该自觉利用自身优势，充分展示、传承发扬我们伟大的传统文化精华。未来，他将不断提高业务水平，在多门类技艺中继续寻找创作养分，多在社区、学校、机关等展开公益服务，并通过博物馆工作室积极参与世界各地文化交流。