

吃《食堂》对位《茶馆》

编剧区委宣传部苑彬“逆袭”京味儿

本报讯(通讯员李健萍)北京人艺开年原创大戏《食堂》11日在首都剧场首演。12日、13日,《北京日报》、《北京青年报》、《北京晨报》、《北京娱乐信报》、《日照日报》5家平面媒体分别刊发文章进行报道,并对该剧予以高度评价。15日晚,市委宣传部常务副部长王海平到首都剧场观看话剧《食堂》,著名编剧何冀平和市文化局有关负责人一同观看。

一直被模仿、从未被超越的《茶馆》,昨晚有了全新的“被致敬”版本——一部由39岁的作者苑彬编剧的大工业背景话剧《食堂》,以没有人艺明星的中年一代阵容在首都剧场“逆袭”京味儿。这部之前让人期待值并不高的人艺开年原创大戏,严格承袭“《茶馆》体”,但又没有亦步亦趋。一部《茶馆》,老舍先生“葬送”了三个时代;而一部《食堂》,苑彬以各种方式追赶着中国这趟高速列车,回望了这段冲刺期留下的精神投射,有焦虑、有荒诞,亦有期许。

后《茶馆》时代,有李龙云的《小井胡同》、有何冀平的《天下第一楼》,院外有过土行的《厕所》,体制外还有黄盈的《卤煮》和《枣树》传承京味儿衣钵,但《食堂》无疑是“《茶馆》体”最好的继承者。依旧是编年体

的结构,不乏“小花脸”行当的串场,一个空间里有主有客,往来中有人情有义气,有人先知先觉,更要有顽固保守派,有人被抓,就有人靠敢想致富,不仅最后一幕有几个老头的点题段落,就连“灰大褂”这样的过场人物都有隔空呼应者……熟悉《茶馆》的人一一对位也是一乐。

剧中演员的名字或许并不如雷贯耳,翻开人艺的说明书,王长立、张万昆、张福元、尹伟、兰法庆等人名字处处可见,他们是人艺常常被忽略的中年一代,却又是舞台齐整最不可或缺的砝码。剧中几十个人物带着自己的过去与憧憬既独立叙事又编织成网,他们是最普通的民众,但不悲观、懂忍耐又不惜力,于是他们无论异想天开、口若悬河,抑或占便宜、小算计,都有可爱之处。

中戏研究生毕业的苑彬,并非院团体制内的职业编剧,但地道的北京人以及石景山区宣传部的工作背景,让他对京西大工业区的食堂气息和语言味道了然于胸。此前已经在“大戏节”、“青戏节”和“老舍青年戏剧文学奖”中小有名气的他,对于作品登上人艺舞



台也有着小小的“虚荣心”。看到自己的作品5年后终于上首都剧场,苑彬依旧平静,一如剧中对京味儿语言的叠加与戏剧命题的把控,以及对于喇叭裤、蛤蟆镜、迪斯科时髦乱象背后思潮碰撞的冷眼旁观。或许剧中人物脉络还不够清晰,角色塑造也不够精道,对于国民性的批判与《茶馆》尚有距离,但这部致敬《茶馆》的《食堂》已足够让人吃到饱。

北京广播电视台对《食堂》的上演予以播报,凤凰网、中国网、千龙网、北青网、和讯等20余家网站转载30余次。

退休环保工程师的“绿色”人生

牛淑珍家庭是石景山区2014年“最美家庭”之一。牛淑珍,作为一名从环保工作岗位退休的环保工程师,20多年从事环保法制宣传教育工作,退休后动员家庭、公众参与环保,为环保事业作贡献。

从她的儿子上幼儿园时起,她就协助幼儿园成立幼儿环保宣传队,帮助孩子培养环保意识。长大后她的儿子也把环保好习惯带到了工作岗位。现在她的儿子是一名拓展培训师,授课外还将环保理念传达给学员们。在家庭生活中,牛淑珍和老伴儿一块儿坚持一水多用,做饭时把淘米、洗菜、洗鱼、洗肉的水收集起来浇花、浇树,洗澡、洗衣服的水收集起来拖把或冲马桶等。她到社区讲环保课、参加社会公益活动,老伴很支持,家务活老伴全包了。

退休后牛淑珍在社区做起了环保科普工作。多年来倡导推进低碳生活进家庭、进社区,动员大家从日常生活小事做起,给社区居民、妇女、党员、青少年讲环保课。寒、暑假为青少年举办“绿色生活进家庭”环保夏令营、环保冬令营,开展各种有教育意义的环保知识竞赛、环保演讲、画环保画等丰富多彩的活动,培养孩子们树立环保意识。环保科普活动使创建绿色社区、绿色家庭的时尚环保生活理念越来越深入人心。

面对当前严峻的环境问题,她提出了家庭环保审计的新概念。倡导大家树立绿色低碳生活意识,用爱心去关注环境的变化,用热情去传播环保的观念,用良知去阻止破坏环境的现象,用勇气来调整自己不恰当的生活方式和旧的传统消费模式。 丁玲



“爱家日”活动 让寒假过得更有新意



本报讯(通讯员王潇)“我们都没玩够,还想再来玩”,这是孩子们在“爱家日”活动中的心声。近日,区卫生计生委与苹果园街道西黄村东里社区在区“爱家服务中心”举办了一次有新意的寒假活动,社区11名同学及家长参加了“爱家日”活动。

“爱家日”活动包括情绪测试和沙盘团队游戏两大比拼环节。孩子

和家长们玩得不亦乐乎,通过游戏可以让家长们感受到孩子们的内心世界,读懂孩子的所思所想,进一步增进家长与孩子间的交流。

活动开始时,组织者将11名小朋友分为“活力队”和“智慧队”进行竞赛,首先PK的是情绪测试——“解开菩提树”。每个孩子都期待着能打开自己的枝繁叶茂的菩提树,但是情绪控制把握不好,虽然大家都努力,因为难以掩饰自己激动的心情,最终两个队分别只有1名孩子顺利地解开了菩提树。随后,大家来到了期盼已久的沙盘游戏环节,在指导老师的引领下,大家都围在两个沙盘边跃跃欲试。当老师告知孩子们游戏的主题是“我们去哪玩”并宣布游戏规则后,孩子们先分组进行讨论,然后依次将沙

具架上的“人物、动物、建筑、动物、交通工具”等模型按照自己的想法摆放到沙盘中去。在摆放过程中,两个小组的孩子们配合都不一样,大家按照自己的想法进行摆放,有的孩子将沙具摆放在角落里,有的孩子摆放在正中间,从摆放的方式可以看出孩子们思想和性格上的差异。摆放结束后,通过指导老师的修改和建议,一副精美的沙盘终于呈现在眼前。

游戏结束后,孩子们将游戏中收获的东西分享给自己的家长。家长们都感觉到,通过这个游戏,孩子们长大了,懂事了。萌萌小朋友说:“参加这个游戏,让我认识到了团队精神的重要性,只有将自己融

入到团队中才能发挥出最大的潜能。”

此次“爱家日”的举办是社区利用区域资源开展的一次青少年教育宣传活动的有益探索和尝试,也是青少年健康人格教育活动在社区的延伸。

防治颈椎病 重在生活细节

近来天气寒冷,很多人引发了颈椎病。北京长庚医院的骨科医生表示,其实,我们在日常生活中,只要了解了导致颈椎病发生的危险因素和预防方法,就能有效的预防颈椎病的发生。

一、引起颈椎病的危险因素

工作姿势不当。长期伏案工作,或头颈固定某一姿势工作,持续的紧张,易形成慢性劳损,导致颈椎病。

不良的睡眠体位。睡觉使用过高的枕头,相当于整个睡眠时间中都被迫处于低头,意味着在白天工作之外,又给脖子增添负担。

不良的生活习惯。很多人都爱躺着看电视,此时由于人的躯体活动较少,头部长时间保持一种姿势,使颈部肌肉疲劳僵硬,当头部转动时,肌肉应答能力就会减弱,导致关节错缝、肌肉扭伤,诱发颈椎病。

局部受寒。受寒会使局部血管肌肉收缩,久之会导致肌肉张力增高,失去弹性,从而易于损伤,引起颈椎病。

二、日常生活中防治颈椎病的几个方法

1、长期伏案工作的人,要使案台与

座椅高度相称,避免过度低头屈颈。工作中,做短暂的颈部前屈、后伸、左右旋转及回环运动。

2、睡觉习惯高枕头的人必须改成低枕头,8~10厘米最好。

3、正确的看电视姿势应是坐位。且每看15分钟左右要活动一下颈部,变换一下姿势。

4、颈部保暖。在秋冬季节,最好穿高领衣服;天气冷、夜间睡眠时应注意防止颈肩部受凉;炎热季节,空调温度不能太低。

颈椎病是颈椎的一种劳损退变疾患,与长期的屈颈或伸颈动作有关,其病变是难以逆转的,但我们可采取预防措施,避免其急性发作或继续恶化。

专家提醒,人到老年后,强直和超负荷的颈部活动,使老年人颈椎劳损,风寒湿邪易乘虚而入,引起颈部及周围的肌肉韧带发僵变硬、肥厚钙化、颈椎间盘萎缩退化等病变。因此,中老年人退休后要特别注意颈椎的预防,一旦发生相关症状要立即去正规医院确诊治疗,以免延误病情,造成更严重的后果。

怎样预防冬季煤气中毒

煤气中毒的表现

轻度:头痛、头晕、心慌、恶心、呕吐症状。中度:面色潮红、口唇樱桃红色、多汗、烦躁、逐渐昏迷。重度:神志不清、呼之不应、大小便失禁、四肢发凉、瞳孔散大、血压下降、呼吸微弱或停止、肢体僵硬或瘫软、心肌损害或心律失常。

预防煤气中毒的方法

- 1、做完饭后必须检查灶具和管道阀门是否关闭。
- 2、定期检查胶管是否牢固,并及时更换老化胶管,最好做到每年更换一次。
- 3、不要在有煤气设施的房间睡觉,比如装修时将厨房改成卧室。
- 4、烧水要有专人看护,水不要装得太满,以免水溢出将炉火浇灭。

5、使用电子灶具时要在听到点火的声音后检查是否打着了火。

6、不能私自改变煤气设施的用途,需要改变煤气管线的,须向煤气管理处申请,由专人负责安装,并对改装后的设施进行科学压力测试。

7、将房屋出租给外来人口时,要叮嘱租房人规范操作。

8、使用燃气热水器时要注意排风,保持空气畅通,不能将燃气热水器安装在浴室。

9、灶具要和气源相配套,比如使用煤气,就不能安装天然气等灶具。

10、要安装煤气报警器,插好电源,使其时刻处于工作状态。

防煤气中毒,更重要的是要从思想上警惕起来,时刻提防,不能有丝毫麻痹大意。

北京长庚医院健康教育知识普及
健康热线:010-88296363