

我国的传统戏剧有很多种，大家比较熟悉的如：京剧、越剧、黄梅戏、豫剧、评剧、昆剧、晋剧、吕剧等。这些传统剧虽然语言不同、唱腔各异，但是具有共同特点，就是集文学、美术、音乐、舞蹈等于一体，可谓传统文化之大成。

传统戏剧的故事内容有古有今、有虚有实，人物有武有文、有官有民、有学有商、有富有贫；无论是喜剧还是悲剧，在主题思想上多是以褒扬忠、勇、仁、义、礼、信等传统美德为主流。多看传统戏剧对老年人的心灵净化、修身养性是大有益处的。

虽然传统戏剧的故事情节有的复杂、有的简单，常在平淡中寓有深意。在台词语言上大多生动、简练、肯切，个性明朗，其中不乏华丽的辞藻。这是因为许多传统剧

的剧本出自文学高手，又经过舞台艺人的长期练字练句。当然有些剧种语言不好懂，可以配合字幕来理解。常看传统戏剧可以提高文学素质。

传统戏剧的舞台布景、人物服饰以及各种道具，大多图案奇特、色彩斑斓、花样缤纷。在观看传统戏剧的同时，还可以欣赏到传统的色彩美、画面美。况且，尽管舞台颜色对比性较强，但没有快速切换，所以并不损伤老年人的视力。

具有独特的唱腔和伴奏也是传统戏剧的一大特点。每一剧种都有自己的基调和旋律。大多音韵和谐流畅、优美动听。传统乐器主要是吹、打、弹、拉，所奏乐曲音量适中、起伏自然，没有爆裂噪音。这对保护老人的听力是有好处的。

传统戏的表演场地又叫做“舞

台”，可见与舞蹈艺术的关系密切。剧中除了情节固有的舞蹈表演外，演员动作的一招一式都带有舞蹈成分，有些武打动作其实已舞蹈化。所以在传统戏的表演过程中可见演员舞姿翩翩、美不胜收。而这些动作如行云流水、舒缓有序，很适合老年人的口味。

与现代影视作品相比，传统戏在剧情表达上大多遵循传统的“无过无不及”理念，紧张但不恐惧，悲伤但不抑郁，愤怒但不激烈，动情但不狂热。所以，很少对观众产生强烈精神刺激。这正好适合老年人的心理活动特点。

茶余饭后多看些传统戏，可以欣赏到多种传统文化艺术，能够增长知识、陶冶性情，这非常有利于老年人的身心健康。

【编辑：求索】

文 / 赵桂馨



老年人看传统戏有利健康