

# 青春上善好活法

## 国乐出圈 带你 穿越 到世界杯



中青报 中青网记者 魏其琛 视频 周冠伶

以笛子和唢呐为主奏,辅以南非洲鼓和南美洲的箱鼓,穿插二胡、琵琶、古琴与古筝。这首重新改编的国乐版世界杯金曲《生命之杯》听起来会是什么感觉?当唐宋时期的年轻人穿越到现代玩儿起足球,又会碰撞出什么有趣的故事?最近,上海的国风乐团“自得琴社”正在制作这样一期视频。

国风乐团“自得琴社”的大名也许不是尽人皆知,但他们的作品一直被广泛传播。标志性的镜头就是一群演员身着中国传统服饰吹拉弹唱,讲究的拍摄和服化道,为观众展现了一幅幅动态的工笔画。在视频前,请佩戴立体声耳机服用,这样,凡尔赛的友情提醒,更是给他们的作品打上了音效专业的标签。

内容上,既与东方夜莺吴碧霞联手,身着大唐贵妃服饰的吴碧霞花腔海豚音婉转高亢,与民乐交相辉映,他们也会在演奏民乐版《哆啦A梦》的时候,让猫咪在台前参与演出,他们既推出古琴与昆曲《游园惊梦》杜丽娘对演的雅中雅,也有一个唐朝男子坐在中间,两个女子模仿婆媳笛子琵琶斗艳的《野蜂狂舞》趣中趣。独特的风格让他们广受国内外年轻人喜爱。特别是《长安十二时辰幻想曲》《当国乐遇上哈利波特主题曲》等年轻人热衷的题材,他们一旦涉及就非常“出圈”。有网友评价:在疫情肆虐期间看到这么完美的作品,让人陶醉,犹如一缕清风、阳光,将空中阴霾驱散。

如今,世界杯正如火如荼,中青报、中青网记者对正在制作国风《生命之杯》的自得琴社的主创人员进行了采访。

### 与众不同的乐团

今天的自得琴社,有约20位全职乐手和若干兼职乐手,而8年前琴社起步时,只是由3位古琴爱好者成立的古琴教学机构。

社长朱里钺在10多年前是一位身处IT行业的理工男,在知识分子家庭长大的他一直喜欢文艺,曾经自学过古琴。后来,他在弹琴、下棋等雅集活动中认识了80后朋友唐彬和蔡珊。唐彬从事电影摄影,正跟随古琴演奏家龚一学琴,蔡珊则是科班出身的古琴演奏者。三人志同道合,在上海浦东创办了一间小小的琴社。自得琴社靠圈内熟人口口相传,吸引了越来越多师生加入,他们有的是其他乐器演奏者,有的是跨界的爱好者。

为了宣传古琴文化和琴社教学业务,琴社在2015年开始拍摄短视频。随着拍摄过程中的不断积累,团队的编制越来越宏大、复杂,拍摄视频逐渐转变成了琴社的主要业务,不但要做自创内容,



自得琴社正在拍摄新一期视频。 周冠伶/摄

还会接洽商业合作。这支与众不同的乐团在不断跨界创新。与学院派的乐团相比,自得琴社在选曲、配器、表演上都有较大区别。据唐彬介绍,琴社的作品主要有4类:一是纯粹的古琴独奏,二是以古琴为核心古曲新编,比如《醉醉渔,唱唱晚》《梅花新弄》;三是将大众喜欢的影视音乐改编成民乐版本,四是纯粹的原创作品。自得琴社的演奏视频因为特色鲜明而频频“出圈”,单个视频播放量频频突破百万,各视频全网播放量早已过亿。线下,自得琴社在上海音乐厅举办音乐会,并到苏州、广州、青岛等城市巡演;2020年起,他们连续3年参与了央视中秋晚会录制。

### 因为热爱 跨界没那么难

现在的自得琴社主要由80后、90后和00后组成,最年轻的乐手还是在读大学生。唐彬戏称,团队的创作氛围是“没大没小”,大家都可以提出对作品的建议。

拍摄现场,乐手们按照编排好的顺序依次化妆、拍摄。有条不紊的同时,现场也不乏“头脑风暴”时刻,大家对故事情节、肢体动作、服饰细节等不断商量着新点子。

95后琵琶手顾泽从4岁半就开始学习弹琵琶,一路就读上海音乐学院附小、附中、本科和研究生,除了参与自得琴社,她还从事民乐教学。

1997年出生的中阮乐手黄洁颖也自小就学习乐器。加入自得琴社后,她发现周围人对她的工作十分感兴趣:我平时喜欢跳舞,有次舞蹈课上,一个金融行业的同学来问我是不是琴社的,说自己一直在网上看我们的视频。

乐团的艺术指导兼服装统筹、90后的王俊涵被

唐彬称为“琴棋书画什么都懂”。王俊涵的本科专业是音乐教育,因为对传统文化感兴趣而加入自得琴社。为了把音乐演奏场景营造成古画的样子,我参考了很多不同朝代的壁画和出土的实物,动作设计上,我会在不破坏衣服结构的情况下,让人物举止尽量符合现代人。有些买不到的服饰,比如大的帷帽外面的帷,我就买辅料自己做,还有一些物件也是我们手缝的。针线活不是什么很难的事情,多做就会了。

那天,一直坐在监视器后面的90后导演邱诗浩是半路出家。他原本学的是日语专业,摄影和音乐只是爱好,在日语相关行业工作几年后,才与琴社合作。自得琴社的拍摄过程比较随性,每次都可以把自己的想法加进去,现场也可以调整,而且有很多年轻人喜欢的搞笑元素。其实,跨界没有想象中那么难,只要真正热爱,就会自发地去学习新的东西。

### 用 拿铁哲学 推广中国传统音乐

如果有功利性就丧失了乐趣,唐彬说,比如今天拍的视频,就是因为大家喜欢足球,又刚好赶上了4年一次的世界杯,而这首《生命之杯》我小时候就很喜欢,后来每次听到热血沸腾,就趁机把它做出来。

唐彬坦言,大家都知道“蹭大IP肯定会火”,但琴社的初衷未改,一直是弘扬以古琴为主的中国传统文化。因此,即使古琴独奏在视频网站上播放量惨淡,他们还是会坚持,在巡演、琴为何物中,他们安排了古琴独奏曲目,以及大量改编的古琴现代作品。

关于推广传统音乐,唐彬有一套“拿铁理论”:影视改编曲目出圈很正常,因为通常大家只听熟悉的音乐,直接演奏古曲很难让人听懂,我们做改编就是推广传统音乐的第一步。就像在咖啡里放奶一样,顾客都愿意喝拿铁,很少会直接去喝很苦的黑咖啡,先加奶尝尝,你再告诉他们咖啡应该是怎么样的,慢慢就有人专门去喝黑咖啡了,那就是我们的受众。当然,对于那些不能欣赏纯粹传统音乐,只喜欢听改编的我们也不介意,因为我们的作品也给他们带来了快乐。

自得琴社从专注于古琴开始,编制中逐渐加入了古筝、琵琶、阮、笛子、箫等多种传统乐器,观众的口味也越来越丰富。唐彬说:“最早我们办音乐会,观众嫌古琴独奏少,现在则是嫌古琴独奏太多,因为各类乐器都有了自己的粉丝。很多观众听的是音乐本身,独奏往往不太容易被理解,因为欣赏门槛更高一些。因此,我们的音乐会通常将乐器独奏和合奏穿插安排,就像吃饭要荤素搭配一样。”

### 不惧被模仿 期待行业越来越好

随着自得琴社走红,市面上也出现了模仿他们的团体。有这种现象很正常,朱里钺回应说:有时候团队里的小朋友吐槽,别人学我们也学不像,我会让他们放下心态。任何一个大牌都有人模仿,如果他们选择了山寨的路子,就很难成为真正的竞争者。我希望大家在借鉴我们闪光点的同时,一定要有自己的特色,不要生搬硬套。发扬传统文化靠大家在各个层面推动,抄来抄去不解决问题。

这些年,朱里钺见证了“中国传统音乐行业向好发展的态势”。随着老百姓经济收入提升、国力提升,大家越来越有文化自信,有进一步了解和欣赏传统文化的诉求,相关领域发展迅速,电视、自媒体网络和商业广告等平台都可以看到各种国乐元素,可以说,国家对各行各业从业者来说都是很好的发展契机。



### 我健

### 「最」星球

最近,美食纪录片的N代持续推出,比如《风味人间4 谷物星球》《早餐中国4》《宵夜江湖2》等。

如果说观众最早被《舌尖上的中国》迷得神魂颠倒,是因为镜头分分钟勾起了口腹之欲。那么过了这些年,一日三餐反复拍、花式拍,为何我们始终看不腻?因为对于探索美食这件事,人们在乎的不是新,而更多是陷入精神深处的旧。

与此同时,上门做饭四菜一汤68元,的新闻很火。这又恰恰折射出年轻人一种简单而朴素的集体心愿:远离家乡,又疲于奔波,在大城市的我们越来越关心每天该如何做到“好好吃饭”。外卖无法满足家乡胃,家常菜里有中国人依存的温性生活。

《风味人间》系列、《早餐中国》系列等历经几年发展,当下呈现出的一个全新特质是:通过聚焦食物的最小单元,解析日常生活密码,探索内在隐藏的一片广阔天地。

像《风味人间》第四季的主题是“谷物星球”,以麦、稻、黍粟等“谷物家族成员”为切入点,解构占据你家餐桌C位的“霸道主食”。

总导演陈晓卿说,他之所以选此主题,是因为谷物的出发点非常多。一方面对中国人来说,谷物是一个非常重要的安全感标志,另一方面,想探寻发掘谷物与人类之间互相影响的渊源。他笑着,之前做的纪录片,只要有主食的时间段,点击率都特别高。

陈晓卿提到,古人认为“一粒米里看世界”,半边锅里煮乾坤,在最小的颗粒里面人们能看到特别博大、特别不一样的世界。甚至在他眼中,这种视觉显微镜“放得越大,小小谷物就越像银河系”。

例如,国内外不同地方的人,都在用自己的方式“驯化”麦子。

在澳门,竹竿下压面团3000多次而成的干爽面条,辅以猪骨和鲮鱼熬制的汤底煮沸后,再配以高汤、酱汁、猪油调和,就能制作成一盘清爽不失弹性的鲜虾捞面;在内蒙古,人们会用小麦粉制作面包皮包裹羊排,做成体型敦厚馅料扎实的羊排饺子;而到了阿拉伯,人们爱在翡翠中加上香料然后在肉汤里慢炖,再加以坚果、鸡肉点缀,最终烹饪出外表弹韧内里轻微爆浆的美味口感。

小小谷物有乾坤,世界上人类“驯化”谷物的方式或许不同,但谷物回馈人类的极致味蕾体验是相通的。

一餐饭,除了是个人享受,也可能是你与一座城市之间的情感羁绊,是岁月回眸时的温柔一瞥。《早餐中国》总导演王圣志,长期拍摄那些为人们贡献一天第一顿美食的早餐店。

在《早餐中国4》中,赵家名吃四味烩菜是一家当地知名的早餐店,开了30多年。所谓四味菜,是指4种菜肴:酥肉、炸丸子、面筋和黄花菜。4种菜放在一个碗里,冲上一碗羊骨熬制得滚烫鲜美的羊肉汤,撒上香菜,或者放上油辣子,缤纷色彩相互映衬,荤素搭配齐整。

沿着美食的细节,我们因而触碰到那些勤劳而有味的的生活气息。这家早餐店的主人是一对兄妹,几十年如一日亲力亲为制作食物。妹妹很热爱京剧,平时努力高效地干活,腾出每周的几个小时去艺术馆和票友们排练戏曲,然后登台演出。斜杠生活,为她的时光赋予一层生动、青春的滤镜。

王志圣坚信:每一个热爱生活的人,都是自己的英雄。一碗早餐联结起来的厨师和食客,都是大城市千千万万奔波人的缩影,而每一个脚踏实地努力生活的人都值得被歌颂。

这些年,美食纪录片一直以稳定的节奏和口碑往前发展,年轻观众依然爱看。这丝毫不减的热度,让我们看到创作者的诚意,更看到年轻一代鲜活、热忱的生活理念。美食的“招牌”从“无高下之分”,评价体系完全在你的生存质感。

走进食物的“最小单元”,我们看到了承载着浩瀚精神空间的“星球”,那是属于全人类和历史的,也是属于自己那份小小的幸福感。

好好吃饭吧,这是你每天都愿意热爱世界的第一个理由。



《风味人间4 谷物星球》剧照

### —微心愿—



近年来,共青科技职业学院团委围绕三个聚焦,构建了具有学校特色的共青团工作。聚焦“共青精神”,强化思想引领。组织编排《信仰·共青颂》情景剧;开展“共青精神”研究,收集提炼共青创业事迹,编写成图书及教学资料;常态化组织学生走进“共青精神体验馆”。聚焦“第二课堂”,深化人才培养。制定“第二课堂”成绩实施办法,融入学校人才培养体系;开展党史知识竞赛、微团课比赛、主题团日等活动;深化青年马克思主义者培养工程。聚焦“三航育人”,服务学生成长。围绕学校航空专业特色,制定“三航育人”实施方案,通过启航、领航、远航三个育人工程,构建了具有特色的共青团育人体系,助力学生健康成长、全面发展。



兰州局集团公司定西工务段团委始终加强青年思想政治引领工作,着力构建凝聚青年、服务大局、当好桥梁、从严治团“四维”工作格局,通过实施青马工程、深化理想信念教育、开展形势任务宣讲、瞻仰红色教育基地、挖掘选树青年典型、推进志愿服务活动、实施青年暖心计划等方式,有效凝聚和服务青年。我们将继续弘扬劳动精神、工匠精神,坚持为党育人、为国育才,依托国家级技能大师陈忠祥劳模工作室,培养更多高技能人才,为铁路高质量发展凝聚青春力量。

### 温暖一平方

## 用非遗剪纸给孩子们来一场 心灵按摩

中青报 中青网见习记者 余冰玥

剪纸的过程特别有趣,感觉很治愈。学习剪纸一年后,辽宁省抚顺市第二十二中学初二学生郭文感慨颇多。最近,郭文在老师的指导下,完成了一幅长1米见方的剪纸作品,图案是“金鸡独立”,陆陆续续剪了两个月才完成。其间,每天完成作业后,郭文都会抽出1-2个小时剪纸。图案很复杂,做起来有些困难,需要有足够的耐心去处理。虽如此,郭文却充分感受到了剪纸本身带来的美好体验。

在抚顺市第二十二中学,学生们类似的体验并不少见。学校走廊的墙面上,题材多样、造型精美的剪纸让人目不暇接,这些作品均出自师生之手。在《中国青年报》“温暖一平方”直播间,抚顺市第二十二中学美术教师、抚顺剪纸非遗传承人刘亮告诉中青报、中青网记者,非遗剪纸不仅给孩子们带来传统文化的熏陶,更是一场减负减压的心灵按摩。

该校今年50岁的美术教师刘亮在自己读初中时就是美术课代表。也是在那时,刘亮对中国民间剪纸艺术产生了浓厚的兴趣,并开始进行剪纸创作和研习,常常给身边的同学制作剪影,完成一个人物的侧面剪影,最快只需要5分钟。

从师范学院美术教育专业毕业后,刘亮成为抚顺市第二十二中学的美术教师。1991年的中学校园里,该给学生上什么样的美术课?刘亮冥思苦想,尝试了一段时间的泥塑。但在中学教泥塑,除了原料较难获取外,课堂产生的废料还容易堵塞下水道。因此,1997年,刘亮向学校申请更换教学内容,将自己喜爱且擅长的剪纸带入课堂。

第一次剪纸教学完成后,刘亮感到了一种成就感。老师、同学、家长都很喜欢。剪纸喜庆大方,而且造价低,不像其他项目,需要学生交费。学校为学生们免费提供所有纸张和剪刀,剪纸课从此在抚顺市第二十二中学扎下了根,一



刘亮指导孩子们动手操作。 受访者供图

开就是20多年。随着剪纸课逐渐成熟,刘亮又在抚顺市第二十二中学成立了剪纸工作坊、剪纸教学教研室和剪纸社团,定期开展剪纸教学活动。除此之外,刘亮还经常邀请非遗传承人来学校给孩子们授课。他们虽然年龄都很大,但教授的内容各有特色,有的还把剪纸做成衣服。孩子们很喜欢,也拓宽了眼界。刘亮说。

在刘亮看来,剪纸本身难度不高,容易入门。没有经过培训的老奶奶拿起剪刀就能剪,更何况是对美术有所了解的中学生。不管你剪得好坏,都没关系,剪纸都能够锻炼你的形象思维能力。

刘亮发现,一些学习成绩不是特别理想的孩子,通过剪纸反而能够找到自己的快乐和优势,有成就感。动手能力较强的孩子剪出来的优秀作品,刘亮会把它随时贴到学校走廊墙上的展示橱窗里,学生受到鼓舞,非常开心,对于剪纸的兴趣也愈发浓厚。

每学期开学,刘亮都会早早准备好教学计划,确定每个月的教学主题。课前,刘亮习惯先总结上节课的学生作品,再布置这节课的要求。他只教授孩子剪纸技法,具体的剪纸形象和内容由学生自己创作完成。

第一节课程往往从他们熟悉的部分入手,比如

剪自己的名字。刘亮发现,同学们特别喜欢生肖类剪纸,还能把动画中的动物形象在剪纸中还原出来,这令他十分欣喜。

郭文最近剪了自己独立设计的兔子图案剪纸,想在春节时贴在自家的窗户上。她至今还记得,最初踏进剪纸教室时,被满屋子的剪纸震撼到了,图案太漂亮了。郭文小时候没有接触过剪纸,第一次动手剪图案时还有些困难,但剪着剪着,她发现自己爱上了剪纸,创作的许多作品也被挂上了展示墙。我很喜欢学校的剪纸展示区,展示区每2-3周换一次作品。

2015年,刘亮向抚顺市剪纸非遗传承人张友邦拜师学艺,开始系统学习抚顺地域剪纸。他发现,剪纸和国画类似,在南北方具有不同的风格。北方一般使用剪刀,方便迅速剪出大致轮廓,表现的是精神气概;南方剪纸细腻柔和,常常使用刻刀,又区分阴刻和阳刻。阴刻是指把图案扣掉,露出白纸,阳刻是把需要的图案留下,刻掉其余部分,表现力极强。在学校,刘亮教同学们剪子和刻刀并用。遇到细致的、不好表现的内容,就必须用刻刀一点点刻。

12岁的张嘉媚是剪纸社团的成员,剪纸时,她十分投入,喜欢和小伙伴一起讨论剪纸的主题和想法。她最近用刻刀和剪刀花3天的课余时间制作了一幅作品《长城》,张嘉媚觉得,是剪纸帮她从紧张的学习中暂时抽离出来。

我可能讲不出什么大道理。刘亮感慨,但孩子们来到剪纸教室和工作坊后,心情肯定是放松的。在刘亮看来,剪纸有一个神奇的特点,状态眉苦脸剪不出精美的作品,只有在无压力的状态下,灵感和技巧才能碰撞出耀眼的火花。

从古至今,蕴含着美好寓意的剪纸,受到历朝历代的人民的喜爱,绵延千年,兴盛不衰。刘亮希望,未来能够让更多的孩子了解剪纸,在传承中华优秀传统文化的同时,也为他们的心灵带来美的享受。

