

亮相全国话剧优秀新剧目展演季开幕式 原创话剧《干字碑》催泪首都观众 辽艺这部“英模式”戏剧极具烟火气儿

“纪念中国话剧诞生110周年——全国话剧优秀新剧目展演季”于12月5日在首都剧场拉开帷幕,辽宁人民艺术剧院原创话剧《干字碑》作为开幕式表演剧目,于昨日、前日晚连续两天在北京上演。昨日,沈阳晚报、沈报融媒记者通过辽艺工作人员了解到,演出可谓座无虚席,首次观剧的北京观众被毛丰美的感人事迹感动,纷纷表示,“我看到的不仅仅是一个英模人物,更是有烟火气儿的实实在在的人。”

话剧《干字碑》对于辽宁的观众并不陌生,它讲述了深受爱戴的共产党员干部毛丰美在30余年里,带领凤城市大梨树村民们“撸起袖子加油干”,造果园、开宾馆、办企业、搞旅游,走出了一条社会主义新农村特色发展道路的故事。记者获悉,该剧不仅在舞台设计上巧妙地打造多维的艺术空间,通过毛丰美与身边人的对话、回忆的方式串联起剧情,引人入胜,让观众入戏。在主创方面,导演宋国峰、主演由长平两位在辽艺工作40余年的“老院长”共同携手,让这部由真人真事改编的“英模人物”戏剧更加贴近观众。

观剧过程中,戏剧结尾一个又红又大的“干”字在舞台中缓缓升起的时候,不少观众都热泪盈眶,更感慨“今天来对了”。辽艺工作人员告诉记者,宋国峰和由长平在北京出席戏剧活动时分享了他们的创作心得。很多观众对“主旋律”作品有偏见,觉得“脸谱化”“不好看”,被人说成是“宣传戏”,但在宋国峰看来这个时代需要歌颂人民英雄的作品,要在创作方式上不走寻常路,“人物鲜明、故事好看、有真情实感的戏剧才会吸引观众。”刚从辽艺院长岗位上退休的由长平去年接下了“毛丰美”这个角色,从观众的反映来看,他演绎的毛丰美已经深入人心。由长平表示,创作真人真事的戏剧压力很大,他的创作心得就是不要高大全,就演普普通通的人,“有优点也可以有缺点,主要靠精神来感染人,这样观众眼中的毛丰美朴实随和,有烟火气儿,就像身边的人一样。”

沈阳晚报、沈报融媒记者 张宁

《奇门遁甲》试映获赞“颠覆想象” 本报请40名读者本周末免费看

由徐克监制、编剧,袁和平执导,大鹏、倪妮、李治廷、周冬雨、伍佰及柳岩等众多演员连袂演出的3D奇幻武侠电影《奇门遁甲》,将于12月15日贺岁档上映。作为今年贺岁档首部国产大片,《奇门遁甲》近期已经开始在全国部分城市试映,徐克电影标志性的魔幻风格和脑洞大开的想象力,以及众星联袂上演的颠覆性喜感演出,让该片在试映中收获了极高的评价,“第一次发现东方奇幻原来能这么燃!”

本周六,《奇门遁甲》点映的脚步终于来到沈阳,本周六14时在万达影城太原街店正式开始。本报读者可于今日13至14时发送您的姓名、手机号码和表达您对影片期待的一段话(字数不限),到本报文化邮箱 sywbwhb@163.com 参与抢票,本报将选取20名读者每人送上两张观影券。

沈阳晚报、沈报融媒记者 关力制

学会选择 理智优先 自律力



谁都知道纸醉金迷的生活很享受,谁都知道坐享其成、坐吃山空的状态很舒服,但是一旦被这种“舒服”“享受”迷了心窍,将会后患无穷。在接下来的人生里,你再也不会有通过正当劳动和努力获得的成就感。适当保持苦行僧的状态,会让你的幸福指数更高。

14 明日看点: 给负能量一个期限
北京联合出版公司
小野一著

在金钱名利上要以理智优先,在感情上也理当如此。不要因为一些镜花水月的诱惑,而错失自己真正爱的人。追求欲望是人的天性,但尺度的掌握以及方式方法,全部都取决于自己。追求名利,不应把全部的生活搭进去;追求情感,不应伤害身边最爱自己的人;追求事业,不可不择手段违法乱纪;追求美,不应把追求名牌当成唯一的标准。追求瘦身,不该采用绝食等一些极端的方式……

当然,我们除了被负面的欲望包裹,有时候繁多的正面欲望也会把我们压得喘不过气来。现在这个社会是一个多元竞争的社会,想要在这个社会立足脚跟,拥有一席之地,我们需要不断精进自己,而且是全方位的精进。既想要阅读书籍,丰富自己的精神内核;又想要参加各种职业技能培训,为自己的升职加薪做准备;还想要用心培养自己的下一代,用心做一个称职合格的父母;也许你的心中还有一个探索世界的梦,想要去环游世界……

繁多的欲望会让我们头大,这个时候我们要学着放下。放下,并不意味着我们不去追寻心中的那份美好,而是我们应当慢慢来,一个梦想一个梦想地去实现。这些欲望不可能齐头并进

地去实现,齐头并进的效果也注定不会理想。给这些心中的欲望安排一个轻重缓急的时间表,一个合适且能够实现的时间表,放下心中繁重的压力,轻松上阵,有计划有步骤地去斩获这些美好。

我们终究是要回归生活的,一日三餐,一张床,一个臂弯。终其一生我们能够得到的,不过是双眼看过的,双手触碰到的,双脚走过的,双耳听过的,舌尖尝过的,内心感受到的。除此之外,再无其他。

学会选择,学会舍弃。选择的目的是让我们获取的利益最大化,舍弃的目的是让我们前进得更加快速。有舍才有得,就看你选择舍弃什么了。万贯家财,位高权重,娇艳的面容,姣好的身材,当你站在人生的终点,会发现最带不走的就是这些,最遗憾的就是没能用追求欲望消耗的过多精力,多陪陪亲人,多看看书,多走出去见见这个丰富多彩的世界。

所以,在我们的人生还未到达终点时,卸下一些不切实际的欲望,你才可能更好地拥有这个世界的美好。

要多准备几颗糖 健步行走,爱上慢慢变老的自己



低血糖最常见的原因是糖尿病患者注射胰岛素或服用降血糖药物过量而引起;或者虽然平时药量适当,血糖控制得当,但一时因增加运动量或减少食量,使得药量相对变重而造成低血糖。所以那位游客认为我可能是糖尿病药物所引起的低血糖,是很合理的揣测。

非糖尿病的低血糖比较少见,分为反应性低血糖(如胃切除手术)和空腹性低血糖两大类。

容易低血糖的人,调控机转较敏感

26 电子工业出版社
刘秀枝著

人类身体细胞能量的来源主要来自于糖类和脂肪,而要快速地产生能量时则主要靠燃烧糖类。

正常情况下,当我们进食,尤其是吃了糖类后,血糖升高,此时胰腺会立刻分泌胰岛素,进入血液里,经由细胞膜上的葡萄糖转运蛋白将葡萄糖送入细胞中,以促进细胞对葡萄糖的利用。其中大部分的葡萄糖以肝糖形式贮存于肌肉和肝脏中,因此血糖得以降低,维持恒定值。

当空腹,尤其是晚上睡觉而长时间没进食时,肝脏的肝糖会释出葡萄糖,以避免低血糖。

运动时所需要的能量来自于肌肉的肝糖。而且,运动本身会促进葡萄糖转运蛋白的作用,将血液中的葡萄糖带入肌肉中以产生能量,因而降低血糖。

低血糖症状是一种警讯

当血糖降低,身体会启动一系列的生理防卫机制,胰腺会减少胰岛素的分泌,而增加生糖素(glucagon)的分泌,促进肝脏释出肝糖,以维持血糖浓度。

如果血糖降低速度太快,肝脏来不及反应,则大脑会启动交感神经和副交感神经系统,释放出肾上腺素、正肾上腺素与肾上腺皮质醇。此时,会出现头昏、恶心、肚痛、心悸、手

抖、流冷汗等低血糖症状,并且血管收缩而使脸色苍白。

这些低血糖症状是一种警讯,使得人们会赶快找东西吃或静脉注射葡萄糖水。

血糖低时大脑也会努力适应,如增加葡萄糖传递、减少葡萄糖的消耗以及动用储备的肝糖等,以维持大脑功能。但若血糖持续降低,则脑神经细胞衰竭,会出现抽搐、昏迷,甚至危及生命。

因此,我推测在象山低血糖的那天,我虽然有吃早餐,但已过了4小时,血糖逐渐降低。加上我快速爬上阶梯,腿部肌肉的收缩,促使葡萄糖转运蛋白把葡萄糖带入肌肉,因而加速血糖降低,产生症状。

准备升糖指数(GI)较低的食物

那么,为什么健步行的人那么多,只有我一个人出现低血糖症状?这是因为空腹血糖的调控机转因人而异,有些人较敏感,有些人则能长时间禁食。

为了安全起见,健步行时不但不要空腹,且最好再吃点东西,并选择升糖指数(GI)较低的食物(如全麦面包或饼干),让血糖慢慢上升。

还要准备几块糖果,万一发生低血糖时可以救急,也可以帮助有需要的人。(完)