

夫妻双双把“戏”传



在“戏曲之乡”安庆市怀宁县，传承黄梅戏文化的道路上，有两个名字格外闪亮：时小柳、都飞飞。带教学生、指导戏迷、创排节目、填词唱戏……年过七旬的夫妇俩将黄梅戏文化的种子播撒到孩童心田，将热爱黄梅戏的学子送入高等学府，将黄梅音韵传播到广阔天地，点亮戏曲传承的艺术“火种”。

启蒙人

“一纸书来只为墙，让他三尺又何妨……”4月15日下午，怀宁县振宁学校多功能教室里，一曲黄梅调唱尽六尺巷里的情意深长。

一群少年即围着两位长者咿呀学戏，也不时发问：“奶奶老师，这句是这样唱吗？”“爷爷老师，您听我的发音准不准？”

孩子们口中的“爷爷老师”“奶奶老师”，是怀宁县颇具声望的黄梅戏文化传承“达人”时小柳、都飞飞。夫妇二人曾是怀宁县黄梅戏剧团的专业演员，从事黄梅戏表演工作二十载。

眼前都飞飞身着一袭红裙，讲到动情处，神采飞扬。78岁的时小柳坐在一旁，手指不停地打着拍子，“监督”着孩子们的课堂表现。

自2023年9月起，每周三傍晚的黄梅戏课程，是他们与孩子们的“一期一会”。当日，二老是专为孩子们参加怀宁县中小学生黄梅戏竞演排练而来。

学校副校长郑寒芳总会陪着两位老人，他的“小私心”是偷师。“他们不仅教唱词、身段，也讲解人物故事、民风民俗，孩子们爱学，我们也爱听。”

从10个学生到53个学生，时小柳和都飞飞带教的黄梅戏课程越来越受

到学生们的喜爱。去年，二老为孩子们量身创排的京剧黄梅戏融合节目《梨花颂》登上全国第八届中小學生艺术展演活动的舞台，更加坚定了孩子们学好黄梅戏、唱响黄梅戏的信心。

自退休以来，时小柳和都飞飞的足迹遍布怀宁县各个中小学及各类活动现场，编排黄梅戏创新融合节目超百个，填词新唱黄梅戏曲目30余首，先后编排《从小学唱黄梅戏》《孔雀东南飞》《望春花》等节目。

在怀宁，时小柳、都飞飞在的地方，总有黄梅戏音袅袅盈耳。

传播人

进校园、办活动，只是时小柳、都飞飞多年传承黄梅戏文化的片段。

1988年，因身体伤病等原因，二人离开剧团，到县直部门工作。但走下舞台的夫妇俩却从未真正“放下”黄梅戏。

一开始，都飞飞利用闲暇时间在网络平台上讲戏，吸引戏迷万千。而后，来自香港、贵州等地的戏迷循声而来，愿意学戏的孩子也被家长领到了家门口。看着一双双渴求的眼睛，都飞飞将三口之“家”变成了“课堂”。下至五、六岁的孩童，上至年过半百的长者，二人皆来者不拒、倾囊相授、分文不取。

家庭“课堂”各方面条件不如正规学校，都飞飞想尽一切办法“创造”学戏环境。二老家中保留的一方石磨，并不是为了磨豆浆，而是为了演示黄梅戏《对花》中那句“磨的什么粉”。

“有的孩子从未见过石磨，唱到这儿，他们无法投入真情实感，那就买一个给他们先练练手再学呗！”都

飞飞说。

二老还在家中搭建还原了一些戏中的场景，如黄梅戏《牛郎织女》中“架上累累悬瓜果”、《对花》中“丢下一粒籽，发了一颗芽”，让学戏者有了具象的认知，也为二老的心思心生感动。

姜文俊是二老的得意门生。2018年他从安徽黄梅戏艺术职业学院毕业后回到家乡怀宁，进入县黄梅戏剧团。“在两位老师家里免费学了四年，二老是我的黄梅戏启蒙老师。”姜文俊说。

姜文俊家离两位老师的家只有百米，每天清晨五点，他在家中二楼阳台上“吊嗓子”。只要哪个地方发声不对，很快，随着一串“咚咚咚”的脚步声，爷爷老师或奶奶老师就“瞪着眼”出现在眼前。

在二老的悉心教导下，姜文俊拿下了中国少儿戏曲小梅花荟萃大赛“金花奖”等多项国家级、省级奖项。

这些年，二老带教过的戏迷超120人，多人在国家级、省级戏迷大赛中获得佳绩。如今，他们在全国各地共唱一出黄梅好戏。

引路人

2019年3月，当时已经72岁的时小柳和65岁的都飞飞接到一个“邀约”。位于怀宁县城的安庆市宣城科技学校邀请他们常态化开展黄梅戏专业课程教学，为黄梅戏事业培养高层次人才。时小柳和都飞飞很快有了答案，便将黄梅戏“课堂”从家中搬到了中职学校。

二老第一届、第二届黄梅戏班的学生，均是从高二年级中筛选出来的，形体、唱功都要从零起步。压腿、走步，“吊嗓子”、唱句子……时小柳和都飞飞日日守在教室里，关注着每一个孩子的学习生活情况和心理状态，自掏腰包给他们买练功服和演出服、陪着他们控制饮食减重、激励他们“争

抢”上台表演的机会。

就这样，严厉着、疼爱着、引导着，黄梅戏专业班带教了一届又一届。

今年4月17日，第六届黄梅戏班的学生李颖看到了满意的对口高考录取结果，回望过去三年的学习历程感慨：“两位老师像亲人一样。”

李颖还记得，爷爷老师曾扭伤手腕，打着石膏上课，4个月未曾请过一天假；专业课考试前一个月，奶奶老师总是从家里带来温热的鸡汤、茶叶蛋，为大家补充营养；专业课考试当天，二老来送考，奶奶老师在安庆师范大学考点守了一上午……

不同于指导戏迷或教小学生唱戏，帮助中职学子考入高等学府深造，为黄梅戏事业培养后备人才是夫妇俩心中的“头等大事”。

经过研究摸索，时小柳、都飞飞结合每个学生的特点，针对性地开展教学。为了避免大家的自选唱段“撞车”，为每个人打磨了适合的黄梅戏选段，开展一对一地指导教学。

虽然工作量成倍增加，收效却很明显。第一届黄梅戏班13名学生全部考入安庆师范大学黄梅戏表演专业，轰动一时。“当时看到录取结果，孩子们抱着我俩哇哇大哭，都不敢相信自己考上了大学。”都飞飞说。

六年的付出，为孩子们博得一个更加美好的未来，也赢得了学生们打心底的尊重和喜爱。

至今，时小柳、都飞飞所带的六届学生中，共有113人参加了黄梅戏专业对口高考，93人成功考入安庆师范大学等本科院校，录取率达82.3%。

近两年，陆续有学生毕业后顺利走上专业对口的工作岗位，或表演、或从教。“我们这一代人应当接过前辈的接力棒，努力保护好、传承好、发展好这古老悠扬的黄梅曲调。”该校第二届黄梅戏班学生刘绍炜说。

全媒体记者 白萍 通讯员 张文涛

市区6201名考生参加体育中考

本报讯 4月22日，安庆市区初中学业水平体育与健康学科考试在安庆十中开考。每位考生须在半天时间内完成三个项目的考试，预计考试将持续到4月25日。记者在现场看到，各项考试紧张有序，来自安庆二中东区、山口学校等800余名考生顺利完成考试。

今年市区共有6201名考生参加体育中考。今年体育中考设必考项目和选考项目两类，每位学生须进行3个项目的考试，其中男生1000米、女生800米为必考项目，选考项目由考生在立定跳远、坐位体前屈、1分钟跳绳、掷实心球、篮球运球、足球运球6个项目中任选2项。

考试场地采取全封闭管理，考生持《准考证》和《管理卡》，在工作人员的引导下参加各项考试。考场内，除了1分钟跳绳项目在室内进行，其他项目均在室外进行。每个考试项目均采用智能化仪器测试，并配有高清摄像头对整个考试过程全程录像，考生可以通过电子显示屏第一时间看到自己的成绩。

与往年相比，今年体育中考足球运球项目准备区多了一些麻袋。现场考务人员王艳宝告诉记者，这是因为考试前一天下了雨，虽然考场地面已经干了，但担心考生鞋底潮湿，市考试院临时增加了擦鞋底的麻袋，让考生保持鞋底干爽的状态，更有利于考



男生考生在进行1000米必考项目。 全媒体记者 项珍 摄

试发挥。三项体育考试应在半天之内完成，如因天气变化等特殊情况，单场考试停考，时间另行安排。

“我800米满分！秘籍就是平时多

锻炼。”安庆二中南区考生陶丹丹完成考试后开心地说，“学校每天下午都安排了跑操，每天跑个800米。坚持下来，一段时间后就会有很大突破。另外，考

试过程中要稳住心态，选择一个会跑的人跟在后面，最后要全力冲刺，一定不能停下来，这样就能取得好成绩。”

（全媒体记者 项珍）

告别肥胖，专业营养师支招科学减重

以全身性运动提高基础代谢

“体重管理”是近段时间以来备受关注的热词。超重有哪些危害？如何科学减重？特别是中年发福，如何提升代谢解“腹”忧？记者采访了注册营养师、安庆市营养学会秘书长汪祝华。

“超重远不止是体重数字的增加，而是悄然在身体里埋下隐患。从心血管系统的血液循环，到机体代谢的精细调控，再到骨骼关节的支撑负重以及呼吸功能的正常运作，超重带来的负面影响无处不在。”汪祝华表示。

从心血管系统方面来看，多余的脂肪堆积容易导致血液中胆固醇、甘油三酯等脂质成分升高，引发高血压、冠心病等心血管疾病。对于骨骼和关

节而言，过重的体重易引发关节疼痛、关节炎，甚至加速软骨磨损，让日常行走都变得困难重重。再者，肥胖还与糖尿病紧密相连，使得患2型糖尿病的几率大幅上升。而且，腹部肥胖所反映出的内脏脂肪超标，更是会影响身体内分泌系统的正常运作。

特别是人到中年，身体发福、血脂率节节攀升等问题困扰着不少人。在“体重管理年”的倡导下，如何有效管理体重呢？汪祝华介绍，中年体重管理的关键，在于激活日渐衰退的基础代谢。运动的深层价值，不在于单次消耗多少卡路里，而在于通过持续锻炼逆转基础代谢率的下滑曲线。

基础代谢率是人体静息状态下维持基本生命活动所需的最低能耗。青春时代“狂吃不胖”的秘诀，源自旺盛的基础代谢。人到中年，身体机能悄然改变，基础代谢率通常以每年0.5%-2%的速度下降。

走路对提高基础代谢有一定帮助，但提升效果相对有限。要想打破这一恶性循环，必须以全身性运动提高基础代谢来破局。除了散步之外，辅以上肢运动，如俯卧撑、哑铃。如果时间足够，加以跳绳，或者开合跳、胯下击掌、深蹲等全身力量和协调性训练。刚开始不妨每组做10-12次，每天进行3组，后续再循序渐进地增加强度。

球类运动是全身性运动中的“明星”。拿羽毛球来说，在一场你来我往的对攻中，全身肌肉群紧密协作，没有一处是“闲着”的。持续一小时的羽毛球运动，能够消耗400-600千卡热量，这和慢跑一小时的热量消耗不相上下。

“综合来看，超重绝非仅是外观改变，更是开启慢性疾病大门的‘钥匙’。我们需要构建‘有氧+力量+爆发’的三维训练体系，当全身肌群被充分激活，基础代谢率自然水涨船高，配合科学饮食调控，方能从根源上破解‘中年发福’的魔咒，重拾挺拔身姿与健康活力。”汪祝华说。

全媒体记者 雷琳琳

智慧育秧+机械强农+水利护航 宜秀区创新再生稻生产新模式

本报讯 4月17日上午，位于宜秀区罗岭镇东方圩的宇顺高科公司育秧工厂内，满目青翠的再生稻秧苗长势喜人，工人们正进行机械化插秧。

今年公司代育秧苗达43万盘，预计可机插1.3万亩。得益于智能温控、水肥一体化等先进技术的应用，秧苗不仅达到了移栽标准，还实现了分批供应。工厂化育秧显著提升了育苗效率，较传统方式提高30%，成苗率更是达到95%以上。

当前，正值再生稻栽插的关键时期，宜秀区以“工厂化育秧+机械化插秧+水利农技保障”的新模式，推动8000亩再生稻全面进入机械化栽插阶段。

该区五横乡显云家庭农场的农场主查显云说，虽然前期出现了旱情，

但通过启用水库水源和管道灌溉技术，水源保障充足，栽插进度比预期快了20%。

今年，宜秀区通过“智慧育秧+机械强农+水利护航”三项举措，构建了再生稻生产的新模式，大幅提升了再生稻栽插的速度，探索出了粮食稳产增效的新路径。下一步，该区将继续强化适用农技培训，积极引导培育新型农业经营主体发展优质粮食生产，通过发挥种植大户规模经营的效益，进一步带动粮食生产提质增效，确保粮食安全。

今年我市计划栽种再生稻50万亩，目前已完成栽种进度60%。

（全媒体记者 沈永亮 通讯员 方俐）

“及时雨”润出春耕好风景

本报讯 今年以来，我市持续受少雨天气的困扰，空气较为干燥。据统计，自今年2月初至4月8日，全市平均降水量仅94.8毫米，较常年同期的222.1毫米锐减近六成，多地出现了不同程度旱情。

天公终作美，周一姗姗来迟的“及时雨”为大地送来了“解渴”甘霖。据安庆市气象台监测数据显示，4月21日全市普降大到暴雨，局地大暴雨，共有358个自动站累计雨量超过25毫米，其中176个超过50毫米，60个超过100毫米。望江县以24小时100毫米的降水领跑全市，安庆城区也迎来了35毫

米的有效降水。

此次暴雨过程不仅影响范围广、累计雨量大，强度更堪称是“泼水模式”。全市187个自动站1小时雨量超过20毫米，其中94个站点突破30毫米，19个站点1小时降雨量甚至达到了50毫米以上，雨势密集得像天空打开了“水龙头”般。

俗话说，春雨贵如油。这场降雨不仅缓解了肆虐多日的旱情，也为农业生产注入了新的活力。目前正是播种育苗、田间管理的关键期，趁着这波有效降水，农民朋友可以加紧开展春耕春播工作。（见习记者 唐秀婷）

陈汉乡开展汛前地质灾害防治

本报讯 4月18日，在宿松县陈汉乡钓鱼台村陈屋组崩塌地质灾害治理工程现场，原本陡峭的山体经过削坡，已形成较为平缓的地形，坡面和坡顶分别修建了挡土墙、导流沟渠。

“这里原是一处地质灾害隐患点，影响坡脚3户居民的生命财产安全。”该乡建设管理站站长朱荣鑫介绍。去年以来，该乡通过清坡、削坡、固坡等一系列工程措施，完成该隐患点整治销号。

陈汉乡地处大别山区，地质条件复杂，地质灾害易发、多发，地貌复杂，受自然地理条件和气候因素影响，地质灾害隐患点较多。主要地质灾害类型为山体滑坡，尤其是在汛期，强降雨频繁，地质灾害发生的风险显著增加。目前，经排查确定的地质灾

害隐患点有13处，涉及7个村。

连日来，该乡坚持“预防为主、防治结合”原则，对每个地质灾害隐患点都安排了专职的地质灾害信息员，进行定期巡查和监测，密切关注地质灾害体的变化情况。一旦监测到紧急情况，立刻启动应急预案，第一时间开展群众转移工作，做到安全无死角、安全无盲区。

截至目前，该乡已对在册的13个地质灾害点36户住户张贴地质灾害防灾避险明白卡、隐患告知书等，对排查出的新隐患点，及时纳入监测范围，并制定相应的治理措施。近两年来，该乡共完成8处地质灾害隐患点的治理工作，有效消除了安全隐患。

（全媒体记者 余永生 通讯员 张迎凤）



4月22日，师生与图书馆工作人员齐聚一堂，在阅读中感受书籍的魅力。在第30个“世界读书日”到来之际，桐城市实验中学联合该市图书馆举办“书香浸润校园 典籍点亮人生”主题读书活动，品读经典、感悟智慧。

通讯员 鲍星月 摄

税惠春风进企业 个税宣传促发展

税润四月天，共赴春之约。近日，望江县税务局组建一支“个人所得税汇缴志愿服务团队”，在第34个全国税收宣传月期间，走进申洲针织（安徽）有限公司，为员工提供个税申报辅导，给企业送上税惠春风，厚植诚信营商环境。

“住房租金专项附加扣除填报需要提供证明材料吗？”“我的子女教育填报了怎么提示我不通过？”活动现场，公司员工争相询问，团队人员一一耐心解答，并对大家普遍关心的专项附加扣除填报、个人所得税APP如何操作等问题，进行面对面

讲解、手把手演示，大大提升了员工的办税体验和申报效率。公司财务人员表示：“公司员工对手机操作个税申报存在一定困难，税务部门上门手把手地指导，切实解决了我们的实际问题，非常感谢！”

望江县税务局相关负责人表示，将坚持以纳税人、缴费人需求为导向，积极开展系列宣传活动，引导各类经营主体尊法学法守法用法，合规经营、诚信纳税，在建设现代化美好望江新征程上贡献税务力量。

全媒体记者 丁晶 通讯员 陈壬 闻晓松