



羌歌羌舞欢庆羌历新年

——我县第六届羌历年庆典活动直击



19:40分,在神秘肃穆的气氛中,羌历年庆典仪式开始了,挂红、净手、桑烟、谢牛、放牛……一个个羌族人祈求山神保佑人畜兴旺、五谷丰登、天下太平的祭祀仪式让现场所有观众感受到了羌族的民族风情。围观游客赞叹不已,他们表示,羌族人民以他们独有的庆祝方式,表达自己真诚而朴素的生活愿望,这不仅表现了他们古老的文化传统,也展示出羌族民俗文化中天人和谐的深刻内涵。

凤飞羌舞 浓缩千年羌文化的完美演绎

紧接庆典仪式之后的《凤飞羌舞?古羌新韵》演出更是将整个庆典活动推向了高潮,为所有嘉宾和游客展现了一幅羌民族生活画卷。

从羌族民歌中提炼出的音乐时而婉转悠扬、时而激情四溢、时而古朴缥缈、时而俏丽灵动,时而热烈激越,极尽羌乐之美,令人不由自主的随着音乐的节奏一起紧张、一起快乐、一起哀愁。

整套剧用音画的艺术形式尽情演绎和展示了古老羌族千年传承的文化、民俗风情和传说,这些最原生态的乡土歌舞精髓和民间舞经典经过整合重构后,一段接着一段,再现了古羌族的民俗风情,每一个场景如同一幅幅精美绝伦的风景画,羌族的千年兴衰被浓缩在舞台的方寸之间,观众仿佛穿越时空,在历史画卷中畅游。

现代声、光、电等高科技的演艺元素所形成的效果更是令人叹为观止。激光灯、电脑灯、多媒体影像灯、三维动画影像等多种特殊灯光设备在观众眼前营造出各种如梦如幻的美景,令观众仿佛身处仙境,时而在云端上漫步、时而来神秘肃穆的祭祀大典、时而置身杀气弥漫的古战场、时而徜徉于山花烂漫的寂静山谷,而由电子设备制造出的飞翔的金凤凰似乎触手可及,时空交错带来的奇幻享受难以一一描述。

舞台上118名舞台演员的服装也是一大亮点,全部造型均来源于羌族的民族服饰,男演员古朴厚重、女演员俏丽婀娜,

将羌族的生活、祭祀、庆典等场景演绎的如诗如画,宛如清澈的溪水,渗透滋润心田。观众们可以在演出中看到羌族特色建筑索桥和碉楼,浓重华美的羌绣、释比诵经和民族节日“瓦尔俄足节”、雄劲豪壮的羊皮鼓舞等羌文化活化石。

演出落幕了,但所有的观众已经深深陶醉其中,给内心带来的震撼不可名状,尤其是古朴的音乐、精美的画面、令人叹为观止的舞美效果、原汁原味的羌族服装、酣畅淋漓的舞蹈久久萦绕在心头。

熊熊篝火 点燃激情让快乐肆意流淌

短短一个多小时的演出还远远没有将人们的激情释放,人们刚刚步出演艺中心的剧场,21:30分,放河灯仪式开始了,梦幻般的石头羌寨到处都是蜂拥而至的人群,不多时,萨朗湖上便飘起了点点河灯,红的、蓝的、紫的、黄的各色各样的河灯在湖水中荡漾,在灯光的映照下煞是好看。

再来看演艺中心前的广场上,此时已是一片欢乐的海洋,几堆篝火正在熊熊燃烧,记者在场上看到,两鬓斑白的老人、稚气未脱的孩童、时髦新潮的男女、西装革履的上班族、身背旅行包的游客纷纷加入到舞动的人群中,在欢腾的人流、激情的舞步、熊熊的火焰、绽放的笑脸中,互相不认识的人们没有了生疏与隔阂,手拉着手儿跳起来,虽然动作看起来稍显生涩,但快乐投入的气氛让所有人忘记了尴尬与不适,整个广场呈现出一幅“火焰升起来、米酒举起来、皮鼓敲起来、萨朗跳起来、羌笛吹起来、酒歌唱起来”的浪漫民族风情画卷,激情四射的场景让人们忘记了秋夜的寒意,如痴如醉。

“啊……噉……咩……嗨……”,夜已深,但嘉陵江畔的寒风挡不住人们心中的激情,呼喊、奔跑、舞动、跳吧、唱吧、吼吧、肆意的狂欢吧,在这个夜晚,忘记一切尽情的投入,羌民族质朴强悍的精神和每个人幸福欢快的心情在此刻得到了淋漓尽致宣泄。(本报记者 田俊雅)

怎么治疗打呼噜

每晚,全世界有三分之一的人发出打呼噜声,大约有19.5亿人饱受打呼噜折磨。在家里打呼噜影响家人休息,出差打呼噜影响同事休息,住集体宿舍影响舍友休息。打呼噜其实已经成为很严重的社会问题。究竟怎么治疗打呼噜?今天给大家介绍一种咽腔锻炼方法,效果非常好。

咽腔锻炼方法的科学原理

大部分人打呼噜的源头是松弛柔软的咽腔肌肉,睡觉时吸入的气流与松弛的咽腔肌肉产生震动,从而发出鼾声。最根本的解决方法就是锻炼咽腔肌肉,增强肌肉力量,使它变得结实坚硬。气流冲击坚硬的肌肉也不会导致颤动,呼噜声自然就没有了。

锻炼方法

1. 伸舌练习。尽力把舌头伸出,缩回来再尽力伸出,如此循环,一次做至少200下以上,直到咽腔感觉很酸

2. 干漱口练习。不含水,把腮帮子鼓起来,再缩回去,如此循环,一次做至少200下以上,直到咽腔感觉很酸。含水漱口也可。

3. 扫牙练习。用舌头快速扫过牙齿外侧(脸颊侧)的牙龈,先舔上颌的牙龈,快速从左扫到右,再从右扫到左,一次做50下以上。然后同法舔下颌的牙龈,直到咽腔感觉很酸。

4. 卷舌练习。舌头顶上腭,用力向后卷舌头,不离开上腭,一次做50下以上,直到软腭感觉很酸。

滴眼药水必知五细节

眼药水直接接触角膜,使用时一定要小心。滴眼药水时必须注意以下细节。

1. 贴上日期 眼药水的保质期通常为一年,但开封后最多用30天,因此药瓶开封时最好贴上日期。

2. 用前看一看 使用眼药水时,如果不慎接触了睫毛或眼睑,保质期会缩短。每次使用前最好仔细看看眼药水,如果有絮状、沉淀,则不宜再使用。

3. 每次点一滴 结膜囊最多只能容纳20微升的药液。一般来说,1滴眼药水的体积为30至40微升,因此每次点一滴就足够了。

4. 每天4至6滴 以抗生素眼药水为例,一般每天滴4至6次就可达到治疗效果。有些眼药水使用过多可能危及生命,如阿托品或噻吗心安眼药水等。

5. 间隔15分钟 不同眼药水可能相互作用。滴眼药水后2分钟,眼球表面的药物浓度下降50%,5分钟后降到20%,15分钟后仅为最初的0.1%,这时药物成分基本被吸收完全,再滴另一种。

本期主编 王海 刘鸿

10月30日,对于很多人来说,只是一个普通的一天,然而对于有着羌族故里之称的凤县人来说,这一天是难忘的一天,是可以尽情跳舞、唱歌的一天,是可以通宵达旦庆祝的一天,因为这一天是羌历新年。

近年来,我县依托独特的地理优势,不断发掘羌族文化的古老传承,将羌文化打造成了“七彩凤县游”的又一个亮点。在羌历新年之际,来自全国的游客们在这里勾画出了一幅汉族、羌族同乐的和谐画卷。

千人共舞 全民参与的舞蹈盛宴

萨朗是羌族最典型的舞蹈,羌语意为:“唱起来,摇起来”,每到喜庆的日子里,羌族儿女们都要身着盛装,跳起“萨朗”。萨朗也是羌族文化的灵魂,每到夜幕降临,华灯初上的街头到处都是跳羌舞的人群,男女老幼齐上阵,而且风雨无阻,也是外地游客到凤县必看的一道风景。作为我县的旅游品牌,羌族文化无疑是最具吸引力的符号之一。

30日中午13:30分,秋雨在天空淅淅沥沥的飘洒着,虽然室外寒气逼人,而县体育馆内却是人声鼎沸,一幅热火朝天的场面,二千多个座位座无虚席,来自陕甘川等地的游客以及参加2013穿越大秦岭汽车集结赛的车手们,早早都来到了这里,大家都期待着一年的羌舞大赛快点

拉开帷幕,只为一睹真正的千人共舞萨朗的盛大场面。

在一阵欢快悠扬的羌乐声中,激情奔放的羌族男女伴随着野性的呼喊奔跑而出,迅速形成圆状队形,围绕着熊熊燃烧的篝火整齐划一地舞动起来,时而奔放大气,时而婉约婀娜,时而欢快激昂,社区代表队中,年龄最大队员已年逾古稀,但她(他)们仍以饱满的精神状态参加比赛,博得场外阵阵掌声。优美的舞姿,灿烂的笑容,艳丽的服装,让县体育馆光彩四射,千人共舞萨朗成为庆祝羌历新年活动中的一场视觉盛宴。

祭天祈福 神秘仪式中品味古羌文化

晚上19:00时,华灯初上,我县羌文化示范园内流光溢彩、人头攒动,神秘肃穆的羌族“祭天祈福还愿”仪式在古羌示范园萨朗广场祭塔前拉开序幕。伴随着古朴激越的羊皮鼓声,负责祭祀的释比身着盛装,手持祭祀仪仗向先祖祷告,祈求新的一年幸福平安,五谷丰登。紧接着是嘉宾祭酒、挂红、宣读祭文,表达希望“天下太平、普天永庆”的美好愿望。来自四川羌区的代表、游客、我县城乡群众也纷纷在牛角上挂上羌红,祈求吉祥如意。一位游客精心系好羌红后对记者说,她有感于今天热烈的气氛,希望自己家庭和睦,社会和谐稳定。看来无论什么民族,祈求幸福安康应该是普通老百姓共同的心愿。

要赏红叶凤县有 何须千里香山寻

第六届古凤州金秋红叶观赏节开幕

本报讯 秋染七彩凤县,最“红”秦岭花谷。10月19日,第六届古凤州金秋红叶观赏节暨首届陕甘川三省户外协会联谊活动盛大开幕。“秦岭花谷·秋色画廊·七彩凤县·户外天堂”成为本次活动的主题,来自陕甘川三省的2000余名户外爱好者齐聚七彩凤县,踏着红叶节的音符观赏秦岭花谷,赏秋色画廊。

“尽管全国各地有不少赏红叶的胜地,但凤县的红叶却别具特色。”据凤县旅游局负责人介绍,凤县红叶从每年的10月到11月在不同时段会呈现不同的美感和意境,10月中旬是“初看”红叶,这时的凤县红黄绿相间,色彩斑斓,

绚丽多彩;10月下旬是“二看”,这时的红叶如火如荼;11月中上旬是“三看”时期,漫山呈现出一片红叶随风飘舞,万叶飘丹的诱人景象。凤县红叶节迄今已举办五届,每年金秋十月,恰红叶烂漫,总是引得大批的游客慕名而来观光旅游,如痴如醉。

本届红叶节我县推出了多项惠民活动,凡红叶节期间抵达凤县旅游观光的游客,均可以享受各大景区6折优惠的门票价格。记者在开幕式上邂逅了某户外协会的一群“驴友”。一名来自广元市的会长告诉记者:“这次红叶节10人以上的团队,持活动优惠券,20日当天进入消灾寺、灵官峡、紫柏山只需10元

人,观看《凤飞羌舞·古羌新韵》比原票价最多便宜300元呢!”

据了解,本届金秋红叶观赏节将历时一个半月,期间将开展第六届古凤州金秋红叶观赏节暨首届陕甘川三省户外协会联谊活动、《凤飞羌舞·古羌新韵》演出、穿越南岐山,重走连云道、一线天峡谷探险、“户外驴友集中营,秦岭花谷大狂欢”、第四届“灵官峡杯”摄影大赛及诗歌散文大赛等10余项精彩纷呈的活动。如果你觉得秋天寂寥,如果你待在屋中烦闷,不妨来凤县欣赏“嘉陵满面碧,树醉一身红”的美景吧!

(何鹏)

