

坚守与传承

——小记者访我市曲艺名家宋清文



宋清文向小记者展示快板技艺。

■文/图 见习记者 李宜书
曲艺是民间传统文化中最具特色的表演艺术，河南坠子、评书、相声、快板，生动活泼、贴近生活，深受群众喜爱。7月25日，漯河日报社优秀小记者代表来到清文艺术工作室，与我市曲艺名家宋清文面对面交流。

上午9点，小记者来到清文艺术工作室。看着一脸稚气的小记者，宋清文一脸慈爱地对大家说：“有什么想问的问题，尽管提。”围坐在宋清文老师跟前，小记者说：“宋老师，您作为一名才艺兼备的老艺术家，先给我们介绍一下自己吧？”“好，我叫宋清文，今年已年近古稀，你们可以叫我宋爷爷，我是老漯河人，在书法、曲艺、歌曲、文学等领域都有所涉猎，但对曲艺情有独钟。”宋清文说。他中学毕业后下过乡、当过工人、做过美术设计、学过戏曲、演过老生，坎坷的人生经历，造就了他对艺术的执着追求。

谈及大半生的经历，宋清文老师告诉小记者，生活中挫折与成功并存，坚持和努力最重要。

“宋老师，您的梦想是什么？是说相声吗？”小记者刘浩宇率先提问。

“我从小就喜欢文艺。”宋清文讲起自己的求艺之路，1964年，宋清文在牛行街小学上学时，漯河豫剧团招演员，从小热爱文艺的他积极报名，并通过了

面试，最后因为其他原因没有被录用，成为演员的梦第一次破灭，他坐在教室哭，但这更加坚定了他艺术道路上走下去的决心。幸运的是，当时的校长张文龙（音）是科班出身的音乐老师，懂乐理会识谱，宋清文就央求张老师教他识谱，这为他日后学艺打下了基础。

“那您是怎么接触到相声的呢？”小记者孙星辰提出了第二个问题。那是1981年，我在平顶山工作，当时文艺生活匮乏，得知杨宝璋先生来平顶山演出，我连看三场，越听越喜欢。宋清文老师说：“杨先生炉火纯青的表演技惊四座，掌声不断。其不

温不火的表演风格，显示了深厚的传统相声功底，让我领略到传统相声的精髓。”演出后，宋清文跑到后台，诚恳拜师。杨先生看到宋清文谦虚好学，便答应时机成熟后一定收他为徒弟。2014年，省曲艺演出队来我市演出，时任省曲艺家协会副主席的陈冠义邀请宋清文登台演出。演出结束后，宋清文向陈冠义表达了想拜杨宝璋先生为师的诉求，陈冠义表示回去后向杨老先生转达。次年9月28日，按照相声严格的拜师仪式，年过六旬的宋清文向当时已90岁高龄的杨宝璋先生叩头拜师，成为其关门弟子。杨宝璋感叹

道：“你这个师拜得不容易，我这个徒收得也不容易，前后整整34年，你圆了拜师梦，我也收了一个称心如意的徒弟。”

“宋老师，您收徒弟了吗？您收徒弟有什么标准吗？”小记者问。“想拜师首先要有成为相声艺术家的强烈愿望，并且要德才兼备，德字先行，收徒不是一朝一夕的事情，而是要对他们进行长时间的考察。漯河曲艺底蕴深厚，但是没有得到很好的继承和发扬，这张名片在省内外不是很响亮，作为土生土长的老漯河人，希望在我有生之年贡献全部力量。在大家共同努力下，把这张名片打造得更响亮，希望漯河能够成为曲艺之乡。”

据介绍，在市委宣传部、市文联、市曲协的大力支持下，曾任市曲协副主席兼秘书长的宋清文创作的唱词《圆梦》荣获市“五个一”工程奖，河南坠子《漯河赞》荣获市文艺精品奖，小品《心灵的回归》荣获全国“放飞梦想重塑人生优秀文艺节目展播”二等奖。他以道德模范、身边好人为原型，创作了曲艺联唱《群英颂》，并多次举办进社区、进校园曲艺公益讲座，多次为漯河日报社小记者举办曲艺讲座。

宋清文激动地说：“近年来，随着社会经济高速发展、百姓生活水平不断提高，人民群众对优秀传统文化的认知逐渐加

深，保护意识和传承意识不断增强，弘扬优秀传统文化的呼声越来越高。保护好、传承好传统文化，不仅要有满腔热情，还需要与时俱进的创新方式。”

“怎样才能成为一名相声演员呢？”小记者提问。

宋清文说：“一是立志，要成为一个好相声演员的志向。二是坚持，要在生活中注意搜集好素材，任何艺术都来源于生活。我看到你们对知识的渴望，对相声艺术的热爱，我非常荣幸作为一名老艺术工作者和你们聊。”宋清文用自身经历对小记者循循善诱。“我将杨老先生对我说的几句话送给你们：年轻人学相声不要太急进，要打好基础，持之以恒，多看表演、多看书、多琢磨、多向观众征求意见，观众就是你的老师。”

“漯河日报社小记者部开展的专访传统文化界人士活动，旨在让小记者通过访谈活动，了解艺术家的求艺之路，了解中华传统文化。希望通过本次活动，让孩子们热爱传统文化，了解传统文化，为我市传统文化的发展注入新鲜血液。”漯河日报社小记者部相关负责人告诉记者。

目前，本次活动已经启动，正在全市范围内征集具有特色的民间艺术、具有代表性的传统文化线索，并以小记者访谈的方式，让一些原本看似曲高和寡的经典，飞入寻常百姓家。

新闻监督热线

13939500232
16639566116

了解更多小记者活动
请扫描我们的二维码

政策信息
投诉建议



建军节主题征文启事

2020年，在抗疫一线、抗洪一线……危难时刻总有一群身影逆行而上，无怨无悔，给我们带来无限感动。他们就是最可爱的人——中国人民解放军。

今年是中国人民解放军建军93周年，为此，漯河日报社小记者部特启动“可爱的中国人民解放军”主题征文活动，以此歌颂赞美我们心中最可爱的人。小记者可以结合看过的军旅题材影视作品、参观过的军事博物馆、熟悉的解放军叔叔（阿姨）、生长在军人家庭的经历等展开创作。

同时，本报还将为小记者提供多个平台展示优秀作品。

征文主题：可爱的中国人民解放军

投稿要求：征文体裁不限，文字稿400字以上；图画、书法均可。内容必须是原创，主题鲜明、条理清晰、语句通顺。

投稿时间：即日起至8月15日。

投稿形式：文字稿件须是可编辑的电子文档；书画作品请展开设于平面上，拍摄清晰明亮的照片（原图），发送到投稿邮箱或微信。

投稿邮箱：lhbxxzt@163.com，请注明“建军节征文”。

投稿微信：15639585758

小记者好体质塑造课堂 锻炼体质 塑造美好

开栏的话：

近来记者调查发现，青少年的身体形态、发育水平持续提高，营养水平也逐渐得到改善，但是其他问题也在不断出现，如他们的肺活量逐渐下降，跑步速度、耐力及身体爆发力等体能指标也在下降，视力问题逐渐突出。加强体育锻炼，强化身体素质已成为家长关注的焦点。

为此，漯河日报社小记者部结合自身特点，邀请漯河日报社少年足球队的徐赫教练，开设《小记者好体质塑造课堂》栏目，以此作为一个特别窗口，面向广大小记者群体和青少年朋友，对日常运动、营养搭配、放松调整等方面进行讲解。希望广大小记者群体及青少年朋友能够将有益的知识分享给身边的小伙伴，大家一同加入“好体质塑造”队伍。

夏季运动注意什么

暑假假期长，孩子运动的时间和机会增多。如果能在在此期间进行科学运动，对身体素质提升大有益处。下面为大家讲解一些运动时需要注意的事情。

喝一些运动型饮料，为身体迅速补充电解质和糖分。运动后不建议喝运动型饮料，可以适当补充一些水分。不过，需要注意的是喝水应多次补水，每次少量，迅速过量喝水会刺激胃，且水利尿，反而会造成水分的流失。

避免太剧烈的运动

夏季气温高，剧烈的动作很容易使你的肌肉超出负荷，容易受到伤害。掌握简单规律的方式很重要，在运动中，需要保持原有节奏的动作频率，这样体力就不会被轻易浪费。

运动穿搭

炎热的季节，运动时穿着一定要凉爽透气，尽量选择排汗效果好的户外运动服饰，在户外最好佩戴遮阳帽、头巾、太阳镜等，适当对头部和面部进行保护，如果气温过高，请尽量避免在户外运动，可考虑转为室内运动。

必要的拉伸运动

虽然夏季气温高，但运动前后的拉伸必不可少，运动前拉伸可以帮助你放松肌肉，从而在运动中避免受伤。运动后的伸展训练能改善由于乳酸积聚而造成的酸痛感，防止肌肉僵硬和血液淤积在肌肉里。

科学饮水

夏季运动前和运动中可以

运动时间

夏天体育锻炼最好安排在早晨、上午和傍晚等气温比较凉爽的时候，因为这些时间段可以避免发生中暑和日射病。

降温不可过急

运动过后，身体会感觉很热，很多人通过各种方法马上给自己降温，事实上在大汗淋漓之时，如果马上降温的话，会使皮肤中的毛细血管扩张，各器官的新陈代谢快速增加，这样不利于身体健康，甚至还有可能引起风寒感冒。正确的做法是先休息一下，然后擦干身体，再用温水洗去身上的汗液，及时穿好衣服。



阅读伴成长 书香润心田

■文/图 本报记者 焦靖
由市文化广电和旅游局主办，市图书馆协办，市优秀中华传统文化经典诵读协会、舞阳县大国学经典读书会承办的“幸福漯河大家读”——2020暑期公益诵读系列活动正在如火如荼地进行。

无论是晨读、晚读，抑或读书会，诵读经典是对中华民族优秀传统文化的弘扬与传承。诵读的系列国学经典，是我国民族宝库中的精髓，也是中华文化艺术宝库中一颗璀璨的明珠。在近百余个诵读点，志愿者们积极担任

“幸福漯河大家读”领读者，在夏日清爽的早晨、温热的傍晚，风雨无阻地带领大家穿越时空，领略诸子百家的思想精髓。

“幸福漯河大家读”——2020暑期公益诵读系列活动开展至今，好评如潮，吸引了众多爱国学经典的朋友加入。在这个“全面读图”的时代，诵读经典是带着与古代仁人志士思想交锋、火花碰撞的赤诚之心，汲取书中的知识，让人人成为谦谦君子，推动书香社会建设。

右图为“幸福漯河大家读”现场。



小记者诵经典

■文/图 见习记者 李宜书
“羊有跪乳之恩，鸦有反哺之义……”7月24日，在新闻大厦国学教室响起琅琅读书声。

“上课前，先让孩子们对之前学习的内容温习诵读。”国学堂老师孙震对记者说，“其身不正，何以正人？只能身正方能新正。”开始上课，孙震首先对学生提出要求：头正、身直、脚放平、目视前方。课堂上，只见学生们端正地拿起课本，聚精会神地听老师讲解，随后，用洪亮的声音诵读。

“这个诵读经典的活动非常有意，孩子现在的思想有了很大转变。”小记者刘浩宇的妈妈



小记者在阅读国学经典。

于女士感慨地说。

小记者赵宇轩告诉记者：“我受妈妈的影响很喜欢读经典作品，每天上午我都会来国学堂学习，在家的时间，每天我会读一两个小时的书。通过诵读经典，我学到了很多知识。”

“中国传统文化博大精深，经典诵读是中华文化的集中体现，是民族精神的重要载体。”漯河日报社小记者部相关负责人告诉记者，“漯河日报社小记者部在暑假将组织丰富多彩的活动，期待更多的孩子和家长加入，接受传统优秀文化的熏陶。”

据孙震介绍，国学经典学习是漯河日报社小记者俱乐部的特

色课程之一。13岁以前是儿童记忆学习的黄金时期，也是儿童语言文字学习的最佳时期，更是儿童文化素养、高尚人格形成的关键时期。从小教导儿童诵读经典，不仅符合儿童学习的天性，而且自幼就开始接受五千年文化的熏陶，是奠定孩子优雅人格的基础。

漯河日报社小记者俱乐部国学堂的国学诵读课程，旨在通过儿童熟诵经典的同时，提高孩子的古文和白话文水平，促进各科学业的进步。学习国学知识，不仅对孩子们的语文学习有帮助，更重要的是可以提升自我修养。

漯河日报社少年运动训练营

中考体育加试训练班开课

本报讯（记者 张腾飞）为让学生通过系统训练、专业技术指导，将中考体育一举拿下，漯河日报社少年运动训练营针对体育中考四大考试项目开设了加试训练班。经过半个月的热火报名与筹备工作，7月20日下午，训练班首批学员在郾城小学操场集合后正式开始第一堂训练课。

本次训练课首先由体育指导老师程鹏飞对中考体育加试内容进行讲解，让训练学员全面了解体育考试内容。为详细了解每个学员的体育素质，带队老师还对他们进行了一次现场摸底考试，测试项目包括立定跳远、跳绳、长跑和足球运球、篮球运球。通过简单的测试，学员清楚了解自己的擅长项和弱势项，指导老师也能及时对每个人的测试成绩进行登记。

“从三个项目的总体测试结果看，这些学员的平均得分在50分左右，分数提升空间很大，体



学员在运动场上训练。

育考试满分是很有希望的。第一堂课的主要任务就是了解学员在几个项目上的能力表现。我们还会根据不同的项目，指导学员基

本动作的练习，再进行相关项目的技术训练，为每一名学员制订详细的训练计划，提供科学有效的训练方式。”程鹏飞说，“受疫

情影响，许多学生的学习压力不断增大，去户外锻炼的时间很少。漯河日报社少年运动训练营本着丰富青少年业余生活，指导青少年养成健康的生活习惯而成立，希望利用假期，帮助他们培养体育兴趣，养成锻炼习惯。”

少年运动训练营负责人徐赫告诉记者：“我们开设的中考体育训练班，针对各学习层次的学员，在不同基础上进行个性化培养。中学生是活泼好动的年纪，经过系统性训练，看到身体素质有提高，他们会慢慢产生兴趣，进而提高成绩。”

学员张嘉轩的家长告诉记者：“孩子平时不爱运动，我工作忙，没时间督促他锻炼。刚好假期学习压力不大，让他到漯河日报社少年运动训练营锻炼一下身体，掌握运动技巧，让他养成一个爱运动的好习惯，也希望孩子在提高身体素质质的同时，为中考体育做好充足准备。”

少年运动 训练营简介

2020年漯河日报社少年运动训练营开始招募队员。该训练营是由漯河日报社官方成立的专业培训机构，配备专业健身教练、退役职业球员、国内专业级裁判员，具备专业的教学实力，吸取目前先进的少儿足球、少儿篮球与健身教学理念，设计出适合中国孩子的教材，在暑期推出中考体育加试训练班，培训项目有足球带球过障碍、篮球运球过障碍、立定跳远、跳绳、1000米跑等。训练营目前已正式开课，招生对象为7~18岁的青少年。

报名咨询电话：1393801037（徐教练）。



@漯河日报小记者
小记者，大视界。
使用最新版抖音扫码，加我好友

记录美好生活

漯河日报社小记者官方抖音号开通啦！小记者的多彩瞬间，在抖音里为你呈现。如果家长们想要保留孩子们的精彩时刻，小朋友想要看到自己的闪亮瞬间，就请关注漯河日报社小记者抖音号（lhrbxjz），了解更多的内容吧！