

张自立: 70余载梨园情

■文/图 本报记者 杨旭
沙河调作为豫剧四大流派之一,是宝贵的非物质文化遗产。张自立是我市一名老艺人,从小与沙河调结缘,表演、传承沙河调是他生活中不可缺少的一部分。日前,记者对张自立进行了采访,聆听他与沙河调的故事。
记者见到张自立时,他与编剧李顺喜正在讨论新戏《大汉许慎》的创作。“要想将沙河调发扬光大,必须与本土文化深度融合。”精神矍铄的张自立一谈起沙河调就滔滔不绝,丝毫不见已年逾八旬。
张自立,1941年出生,西城区新城管理办公室古城村人。张自立从小就对戏曲产生了浓厚兴趣,8岁就开始学戏,十几岁进入当时的郾城县豫剧团,拜沙河调老艺人曹振江为师。他一生工花脸,兼生、丑等行当。
回忆70多年的戏曲之路,张自立坦言,学戏没有轻松可言,不仅要练唱腔,每个动作甚至眼神都要不断揣摩。“为了打好基础,无论三伏还是三九天,我从来没有间断过练习。”张自立

说。虽然时常练到筋疲力尽,但只要一站在舞台上,他立刻精神抖擞,把握每一次表演机会。
台上一分钟,台下十年功。一场成功的演出背后是常人难以想象的努力。张自立苦于练、勤于学、善于思,很快成为一名优秀的沙河调演员。他唱腔激昂豪迈、动作干净利落,精彩的表演深受观众喜爱。
采访时,说起沙河调的起源,张自立侃侃而谈。“20世纪50年代末期,在河南省一次文艺座谈会上,当时的省文化厅副厅长冯纪汉提议,根据流传地域、演唱特色等,把豫剧归纳为豫东、豫西、沙河和祥符四大流派,得到文化界和戏剧界的广泛认可。”张自立说,沙河调在发展过程中兼容并蓄,不仅吸收了民歌、小调的艺术特色,还融合了武术、器械表演等形式,形成不少“绝活儿”,艺术风格独特,地方色彩浓郁,唱腔既活泼婉转又激越嘹亮,在沙河两岸广为传唱,经久不衰。
张自立一边向记者讲解沙河调知识

一边演唱起来,仿佛回到了年轻时。他对沙河调的热爱不禁让人动容。
从市豫剧团退休后,张自立依然活跃在舞台上。他的儿女都是沙河调传承人,创办了召陵区红艺豫剧社,在多个省、市巡回演出。文艺工作者下乡演出时经常风餐露宿,远非舞台上那样光鲜亮丽。“你该休息了,让别人上吧。”不少亲朋这样劝说张自立。但他不觉得苦和累,反而乐在其中。张自立对待每场演出都非常认真。“到我这个年龄,每场演出都可能是最后一场,更要认真对待。”张自立说。
去年,老伴因病卧床不起,张自立的生活重心转移到照顾家人方面。虽然暂别舞台,但他对沙河调的热爱没有停止。不断有戏剧爱好者登门拜访向他请教,他总会将一身技艺无私相授,有时还会录制一些沙河调作品发布在朋友圈。“现在沙河调受到的关注越来越多,愿意学戏的年轻人也不少。我愿意和更多年轻人进行戏曲方面的交流,也希望这一艺术流派得到进一步传承和发展。”张自立说。



张自立表演沙河调剧目。

征集新闻线索

如果您身边有这样的新闻线索,请联系我们。电话:13938039936

欢迎您提供新闻线索!



养生保健

老年人这样吃当季水果

西瓜、杨梅、荔枝、葡萄……目前各色时令水果抢鲜上市,就连往年水果中的“贵族”榴梿今年也降了身价,很多人争相一饱口福。
但是,老年人的脾胃虚弱,吃多了水果容易惹上湿邪,还容易出现上火、腹泻等不适。怎样才能既饱口福又不伤身呢?

吃西瓜搭配红糖姜茶

中医认为,西瓜性味偏寒,体质较弱、容易疲累、四季怕冷、时常腹泻的人应少吃西瓜尤其是冰西瓜。此外,肾功能不全的人也应少吃西瓜,因为西瓜有利尿作用,尿量增多会加重肾脏负担。
但是,人总有嘴馋的时候。如果脾胃虚弱的老年人和偏阴质人群(表现为性格内向、少言寡语、面色发白、喜静恶动、周身酸懒、不喜欢水、身材偏胖等)想吃西瓜,建议一次只吃1~2小块儿。此外,吃西瓜时最好搭配性味偏温的食物,如喝点红糖姜茶。准备生姜10克、红糖5克(此为一人的量),将生姜与水一同煮沸,调入红糖即可。此茶饮有驱寒、养胃的功效,能缓解西瓜的凉性。

怎样预防“水果病”

贪吃水果可能会引发“水果病”,而广受大众欢迎的荔枝、桃子等容易诱发“水果病”。
比如,连续大量进食荔枝特别是空腹食用过多荔枝易引起突发性低血糖,导致出现头晕、出汗、面色苍白、乏力、心慌等不适,这就是所谓的“荔枝病”。如果出现这些症状,应及时喝些糖水。为了预防“荔枝病”,每次食用量最好不超过二两。此外,桃子(尤其是硬桃)中含有大量膳食纤维,吃多了可能会引发消化系统功能紊乱,导致出现腹胀、腹痛等不适症状,这就是所谓的“桃子病”。为预防出现这些不适,桃子最好削皮吃,且一天的食用量最好不要超过两个。据《快乐老人报》

生活课堂

满头银发照样优雅

岁月能改变人的容颜,但无法改变人的品位。只要会精心打扮,满头银发照样优雅。
大多数女人上了年纪一旦出现白发就习惯将其染黑。这种方式虽然可以在视觉上显年轻,但是脸上的皱纹无法改变,反倒容易有违和感。
大家不妨把白发当成是岁月的馈赠,与其染发,不如保留白发,注重发型,整个人看起来更加自然得体,还非常有气质。将白发烫成自然卷发,适当增加顶部高度来修饰脸型,提升精气神,再搭配精致的妆容,丝毫不显老。切记不要烫小卷,大卷更自然有型。据《新晚报》

健脑游戏

看图猜成语



右图每幅图猜一个成语。
1.贾口口政
贾政,红楼人名。空格填上一学科名,使前两字为路遥一文学名著,后两字俗称东西。
4.中口口和
“中和”反应。空格填上一学科名,使前两字为一声乐曲名,后两字为一水浒人名。
5.国口口士
“国土”无双。空格填上一学科名,使前两字为一家电零售企业,后两字也称方士。
2.王口口法
王法,古词语。空格填上一学科名,使前两字为一水浒人名,后两字为一语支分支学科。
3.人口口品

七旬夫妻爱旅游 一路欢笑一路诗



赵新乾和老伴赵兰英在翻看旅游时的照片。

■文/图 本报记者 于文博
“生活在这么美好的时代,我只想开开心心地过好每一天。”5月23日,73岁的赵新乾在接受记者采访时说。这位爱好旅游和写作的老人精神矍铄、身体健康,

晚年生活丰富多彩。
赵新乾老人家住郾城区淞江街下坡杨社区。他家屋内窗明几净,收拾得干净整洁。院子里井井有条、生机勃勃,栽种着各种蔬果、花卉,猫、狗悠闲地卧在院子里晒太阳。“菜是老伴种的,花是儿媳种的,我平日负责遛狗。”赵新乾说。
“我最大的爱好是旅游和写作。”说起自己的爱好,赵新乾神采奕奕、滔滔不绝。他向记者展示了在旅途中拍摄的照片。通过照片上的标注,记者看到老人曾去过湖南、四川、山东、广西、北京、上海、海南等不少省、市的景区。记者注意到,这些照片大部分是赵新乾和老伴赵兰英的合照。“每次旅游都是我俩一块儿去的,她就是最好的伴侣。”赵新乾说。
赵兰英今年72岁。“年轻时我和老伴都很忙,为家里操劳了大半生。如今有了空闲,就想带着老伴四处走一走,

游览一下祖国的大好河山。”赵新乾告诉记者。
“最近一次旅游是在今年3月,我们一起去了三峡大坝。”赵新乾说,通过这次旅行,他了解到不少有关三峡大坝的知识和传说,感受到了三峡大坝的雄伟壮观以及祖国山川的魅力。
“每到一处,我们都要去了解景点的背景和当地的风俗民情,这也是旅游的一大乐趣。”在赵新乾和赵兰英的印象中,最难忘的是海南之行。当时他们和来自全国九个省、市的中老年人组成了旅游团,结交到不少志同道合的朋友。“交朋友是旅游的另一大乐趣。”回忆起这段旅程,两位老人都很开心。
赵新乾热爱旅游,更热爱写作。从2019年开始,每次去旅游他都要写随笔、诗词,记录旅途见闻。“壁立千仞老君山,傲视云海刺破天。环山栈道世无双,十里画廊更壮观。”“流光溢彩洪涯洞,充满画意和诗情。两条轻轨穿楼过,跨江大桥披彩虹。”“登顶似入九重天,俯首极目作鸟瞰。千丈绝壁无二路,一夫当

道谁闯关”……赵新乾的作品中既有景物描写,也有情感抒发。“我把这些作品誊写在一起,集成册子,有空的时候拿出来看看,旅游时的情景就立刻浮现在眼前。”赵新乾说。
赵新乾的诗歌中不仅有以旅游为主题的,还有不少作品表达了对祖国、家乡和生活的热爱。《颂党恩》《忆长征》《沙湾颂》《漯河赞》《绿化之歌》等,都饱含着对国与家的深情。赵新乾告诉记者,他从小就对文学很感兴趣,退休后有了更多时间写作和阅读,打油诗、快板等都是他常写的。“我有个好妻子,儿孙也孝顺,一家人和睦美满,生活很幸福。”赵新乾说,“我想通过文字记录、赞颂这伟大而美好的时代。”
“祖国多壮丽,抽空跑一跑。美景不胜收,风光无限好。”“景在眼中,诗在胸中。心潮澎湃,妙趣横生。”采访中,赵新乾用这样几句话形容自己的晚年生活。说起下一步的打算,老人的眼中满含笑意,他告诉记者,准备带着老伴到东北走一走,继续他们的旅程。



往日情怀

向上人生路

■武立峰
1968年3月,我穿上了绿军装,成为中国人民解放军北京卫戍区部队的一名战士。到毛主席身边当兵,这对一个农村孩子来说简直就是天大的喜事!记得我离家的前一天晚上,父亲放声大哭。我不知道他为啥哭,也可能和我一样太高兴了。
我雄心勃勃,开始设计自己的人生之路:入团、入党,争取提干!在部队,天不亮我就起床打扫卫生,脏活累活抢着干,一有空就认真学习《毛泽东选集》。入伍四个月我就入了团,入团不到一年就光荣入党,还成为师里的学习毛主席著作积极分子。
然而,“铁打的营盘流水的兵”,1971年我复员了,提干的愿望没能实现。我不怪部队首长,比我条件好的战士没提干的多了。“革命战士是

着时光的流逝,我的孩子渐渐长大,面临教育和就业问题。要解决这些问题,首先要解决他们的“农转非”。
1986年下半年,《漯河报》(《漯河日报》的前身)在《解放军报》上发文,希望部队的新闻人才到报社工作。于是我给当时的《漯河报》总编辑张水河写了一封自荐信。一个星期后,我接到盖有报社公章的回信。信中说:“如所说情况属实,我们愿意接收,请顺便把代表作带来。”我到漯河后入地生疏、举目无亲。《漯河报》总编辑张水河(张水河同志已经以95岁高龄仙逝)是1952年参加工作的老同志,亲切随和、平易近人。他热情地接待了我,让我如沐春风。
我到报社工作后,我的妻子和两个大些的子女“农转非”问题也解决了。后来报社第一座家属楼落成,我分到一套三居室的住房。从此,我把自己的命运和报社连在了一起,勤恳工作直到退休。
回首往事,有喜有悲、有苦有乐。即使身处逆境,也要为了梦想不懈努力,人生终会收获喜悦。

块砖,哪里需要哪里搬”——这一点儿觉悟我还是有的。
当年,我回到了离别三年的家乡——可爱的武营村。重回故乡熟悉的怀抱,我感受到了在别处不曾有的亲切。
有一天,村支书来到我家,告诉我:“县退伍办来电话了,省测绘队要人,选中了你。”我很高兴能获得这个工作的机会。过了几天,村支书又接到电话:县退伍办通知我去体检。就这样,我成了河南煤田地质局地质队的一名勘探工人。
我非常珍惜这份工作。我在河南煤田地质局地质队工作了16年,把青春和汗水都奉献给了深爱的地质事业。同时,在这里我也实现了自己的写作梦。我曾负责地质队的宣传工作,撰写了很多新闻报道、散文随笔等,有不少作品见诸报端。然而,随



无眠(国画) 袁灵芝作

诗风词韵

芒种

■翟建春
暖风吹得杏梅黄,布谷声中品麦香。收夏播秋追踪影,耕云牧月趁星光。红尘作别东君远,绿野相望旧父忙。煮酒安苗闲客少,顽童几个药葫芦。

多味晚晴

我的绿色情结

■张德彦
我是舞阳县孟寨镇大周庄村人。在我的记忆中,我的家乡是一个美丽的地方。村子里长着一排排郁郁葱葱、高大挺拔的树木,村子外环绕着一望无际、生机勃勃的庄稼,就连乡间小路边的沟渠里都铺满了绿草和小野花。如画的春季,牛毛般的细雨、和煦的春风、赶着牛忙碌的村民、雨过天晴后的一抹夕阳,是我难忘的记忆。
可能受父亲影响,我从小就喜欢植树布绿。20世纪70年代,父亲是大队林场负责人,培育不少树苗供大

队、生产队和农户种植,种不完就拉到集会上去卖。父亲不仅教了我很多植树的知识,还教育我要爱护树木。
当上民办教师后,我经常带领学生参与植树采集、翻地育苗、小树移栽等活动,并在植树过程中给他们讲解植树造林的重要性。此外,每到节假日,我还和学生编排有关植树造林、保护环境的文艺节目参加公社的汇演。
后来,随着经济的发展,许多小企业在农村开办,往来村里的汽车多了,绿树越来越少。看到这种情况,我萌发了研究环境保护保护知识,便买了张顺江的《决策学基础》等书籍开始自学环保知识,并写出一万多字的论文《环保之我见》。20世纪90年代后期,我辅导学生写的几篇作文在《中国少年报》组织的环保征文大赛中获奖,并被收入《让大地充满生机》《让植物更繁茂》等环保丛书,五名学生被评为环保小卫士,我也因此荣获优秀指导教师奖。2000年春,我策划的《我班成立环保组》在漯河日报社举办的新千年征文大赛中获奖。
如今我已退休多年,但仍不舍绿色情结。看到城市环境越来越好,我打心眼儿里高兴。目前我正在争创全国文明城市,需要每个人重视和参与。我经常给身边的孩子讲解垃圾分类处理、水资源监测保护等知识,让孩子们玩耍和做公益两不误。我真希望通过全社会的共同努力,让天更蓝、水更净,绿荫花海、美景如画,人们生活得越来越幸福。