

# “七十二家房客”来演出

□ 记者 沈艺飞

11月17日下午,位于徐家汇街道的乐山口袋公园中传来了阿姨爷叔们阵阵欢笑声,走近一看,台上的主持人正是上海观众们的熟面孔——滑稽戏《七十二家房客》的主演之一,陈靓。

原来,为了丰富和活跃社区居民们的精神文化生活,使“社区大美育”的品牌深入人心,徐家汇街道与上海伊本文化传媒有限公司倾力合作,推出“徐家汇·笑乐荟——欢声笑语进乐山”专场首演,让居民们把乐迎回家。

在演出一开始,陈靓的妙语连珠就把阿姨爷叔们逗得合不拢嘴,随后,曾获全国十佳青年歌手称号的杨洋为居民们带来《幸福中国一起走》《在希望的田野上》《万疆》三首女声独唱,精湛的歌唱技巧引得现场掌声连连。

有了听觉上的享受,视觉上的也少不了。有着12年表演经验的青年魔术师韦小勇通过变幻莫测的魔术技巧,让台下观众连连惊呼,还吸引了不少放学回家的小朋友驻足观赏。现场,韦小勇还

邀请了两位小朋友一同完成了将大米“变”为米花糖的表演,让欢声笑语充满了乐山口袋公园。

不少台下的阿姨爷叔们都有听戏的爱好,徐家汇街道请来了上海沪剧院国家二级演员邵逸萍,为居民们带来了经典的《办喜事》和《燕燕做媒》,配合着暖黄色的

夕阳,把喜庆和温暖送进每个居民的心里。除了传统戏曲,邵逸萍还带来了流行歌曲《声声慢》的沪语版本,用吴侬软语诠释不一样的美。

作为上海市非物质文化遗产项目“上海说唱”区级传承人的陈靓自然也免不了要露一手,一首上海说唱的代表作

《金陵塔》让阿姨爷叔们直呼:“没听够!”在现场热烈氛围的感染下,陈靓额外带来了黄梅戏、越剧、沪剧等多种戏曲版本的《路边的野花不要采》,既有与观众们互动的逗乐一笑,又让阿姨爷叔们听了个过瘾。

乐山口袋公园不仅仅是居民们茶余饭后休闲的好去处,也承载着社区居民对美好生活的向往以及对精神文化的追求。徐家汇街道坚持将文化惠民工程落到实处,通过多种演出形式的结合,让全年龄段居民都能享受到“笑乐荟”的快乐与美好。

## 分享烘焙甜点,她给生活添点甜

□ 记者 殷志军 陆翔 徐喆衍

在华泾镇馨宁小区,有个成立于2018年的爱心烘焙社。这个爱心烘焙社是由被大家亲切地称呼为“包包”的烘焙达人包寒芳创建的,最初主要用于向退休阿姨传授烘焙技巧。后来随着大家对烘焙食物的精益求精,陆续有许多“宝妈”参与了进来,整个爱心烘焙社越来越热闹了。

包寒芳是一位资深烘焙爱好者,已经有10年的烘焙经验,她的烘焙技术非常高超。“最开始只是想给自己的家人制作健康的点心。”于是包寒芳向身边开烘焙店的朋友虚心请教,“经过反复地练习、尝试,无论是面包还是蛋糕的制作,都开始变得得心应手了。”于是,包寒芳在积极参与社区活动的时候,经常会给社区居民带一些自己烘焙的面包甜点。她表示:“我希望通过自己的努力,为社区居民带来美味的食物,并与大家分享我的烘焙经验。”

当发现很多社区居民虽然对烘焙很感兴趣,但缺乏相关操作知识和技巧时,馨宁居民区党总支书记孙留俊与包寒芳商量,决定举办一系列烘焙课程,以期能够帮助更多的人。为了筹备这次烘焙课程,居民区积极支持并提供了场地和材



料,包寒芳则会提前发酵好面粉、准备好材料,以便居民们更直观迅速地学习和体验。据了解,为了烘焙制作,包寒芳在家中配置了非常齐全的烘焙设备,每当开展教学活动时,她还会把需要的设备搬过来,给大家做示范。

在包寒芳看来,如今大家对健康饮食都比较关注,她自己又非常喜欢做面包蛋糕,“成立爱心烘焙社既可以让大家制作安全健康的食物,也可以让大家在闲暇之

余有一个打发时间的好去处。”孙留俊表示,烘焙达人包寒芳充分发挥了自己的专长,为居民传授烘焙技巧,居民们对烘焙的热情高涨,“除了能学到烘焙技巧,其实也让小区邻里之间的关系变得更为和谐了”。居民们也表示,自己做面包蛋糕可以更好地把控食材,更健康。除了为社区居民授课,包寒芳和居委会还会合作为孤寡老人赠送自制的点心,让孤寡老人们非常感动和开心。

## 拒做“小糖人” 大家“益”起来

□ 记者 王薇

糖尿病作为一种终身代谢性疾病,是现代疾病中的第二杀手。为切实做好居民糖尿病预防工作,提高广大居民对糖尿病的认识,日前,凌云街道社区社会组织联合会与中国狮子会浙江若水服务队、浙江东方祥云服务队共同携手,为社区居民送上了一场不一样的糖尿病防治宣传活动。

此次宣传以“温馨工程——蓝光行动”为主题,活动分室内糖尿病教育讲座和室外公益市集同步进行。

室内糖尿病教育讲座在凌云新村水岸邻里汇举行,徐汇区大华医院内分泌科副主任医师孟祥英做主讲。讲座现场,孟祥英从糖尿病的成因到预防方法,深入浅出地为大家讲解了糖尿病的相关知识。同时,针对糖尿病的并发症以及如何在日常生活中进行自我管理,孟祥英也一一做了科普,让在场的居民对糖尿病有了更全面的认知。

健康饮食挑战赛、糖尿病知识问答、公益套圈……417云下生活广场的公益市集内容丰富、形式多样,吸引了不少居民前来参与。除了生动有趣的互动游戏外,集市场场还设置有血糖检测与血压测量摊位,来自大华医院的医护人员与社区志愿者一起,为居民们带来免费的测量服务。同时,不少爱心企业还带来了健康低糖食品及健康用糖科普手册,向大家传递健康饮食理念。

如果说水墨是中国传统文化中最典型的笔墨表达,那评弹或许是最能体现江南韵味的生活艺术。吴侬软语、丝弦之声,曾经是小桥流水的江南茶楼里,最活色生香的娱乐方式,也曾是海派上海,石库门弄堂里,寻常人家茶余饭后守着无线电的每日“追更”。

时代变迁,水墨和评弹在今天还有生命力吗?当评弹邂逅水墨,又有怎样一番气场和面貌?11月17日晚,“评弹中的书画情缘”美术馆之夜活动在岳阳路197号上海中国画院美术馆举行,精心挑选的曲目、艺术家们的精彩演绎,让观众度过了一个美好的周末夜晚。

在美术馆二楼“树与石”当代水墨邀请展作品空间里,国家一级演员、上海评弹团团长高博文和SMG五星体育首席编辑、2020年上海“建筑可阅读”宣传大使周力以对话开场。

70后周力从小在弄堂里长大,评弹几乎是记忆里童年生活的背景音,当年岁渐长,熟悉的韵味曲调再次入耳,仿佛开

## 当评弹邂逅水墨

“美术馆之夜”唤醒记忆中的江南

□ 记者 张文菁

关被激活,他开始有意识地主动走近评弹。一边听,一边写,还一边淘关于评弹的史料宝贝,他曾“捡漏”两本评弹艺术家杨振雄先生拍摄的照片影集,当天现场,周力拿出两帧与大家娓娓道来其中的故事。

上海评弹团团长高博文近年来不遗余力推广评弹艺术,作为上海市非遗传承人,他认为评弹要生存发展,不是放在博物馆里,而要活态地存在于当今人们的生活方式里,“长衫旗袍,吴侬软语,听唱腔,看表演,只要内容好,进入情境中,就能离开浮躁一会儿,在评弹中感受一丝宁静。”

在高博文看来,传承几百年的评弹艺术无需借助复杂道具,没有花里胡哨,凭借演员的功力,原生态表演就能撑起一台戏;而评弹书目中的富矿更是应有尽有,江南文人雅士、花鸟虫鱼、瓷器书

画等风物故事,都能在评弹中找到对应,无怪评弹与书画有缘,“老一辈画家中唐云、朱屺瞻、程十发、陆俨少等很多都喜欢评弹,还不是一般喜欢,是酷爱”,有画家甚至画仕女图时焚香、听古朴的弹词曲调,以全然沉浸其中,避免下笔时的火气。

在中国画院首次举行评弹小品演出,高博文携团队成员也是精心挑选曲目,《牡丹亭·柳梦梅拾画》《三笑·唐寅追舟》《玉蜻蜓·智贞描容》《西厢记·佳期》等均出自经典,有“吴韵一哥”的山歌调,也有00后新生代的杨俞调,还有薛调、蒋调等脍炙人口的流派唱腔,让观众大为过瘾。

上海中国画院相关负责人表示,特别感谢上海评弹团艺术家团队的无私奉献,嘉宾、观众的热情参与共同成就了这个难忘的美术馆之夜。