

橘



责编/范亚湘 美编/吴志立
校读/李乐

顾老人，撑起整个家。女性的伟大，在于那份沉寂的坚守，在于才情与贞贞的完美交融。古往今来，多少男子为家国天下远离小家，就有多少珍贵家书值得珍藏。从家父整理编辑岳麓书社出版的《曾国藩的教子书》，到今日所读的陈云贞家书，古人对子女教育的重视与智慧，至今仍不过时，甚至超越今人。

“人若赚得全世界，却赔上自己的生命，有什么益处呢？”生命是人内在的光，而陪伴，是这光中最温暖的部分。“书”是一盏灯，能点亮人心；《家书》更是一束温暖的光，在迷雾中为人指引前路。

万家灯火

责编/郑湘平 美编/吴志立 校读/李乐

姚明倡议“息屏一小时 阅动新生活”公益活动落地湖南

屏幕之外 另有天地

长沙晚报11月23日讯(全媒体记者 宁莎鸥)23日，在湖南省委宣传部指导下，湖南出版集团、中南传媒集团携手北京姚基金公益基金会共同启动“息屏一小时 阅动新生活”公益活动。本次活动旨在在湖南全省范围内倡导“息屏一小时”，将其打造为每个人都能践行的生活方式，引导青少年及广大公众减少电子屏幕依赖，积极走向书本、运动与自然，培育文明健康的生活方式，进而推动青少年文化学习和体育锻炼的协调发展。

活动开始，到场嘉宾与观众代表共同进行了“24秒时间感知”挑战。参与者在冥想音乐中闭眼感知时间流逝，并按下互动按钮判断24秒时长，现场装置实时显示了主观与客观时间的差异。这一创新互动，不仅让参与者对“生命时间”与“数字时间”的本质有了直观体悟，更深刻地让现场观众意识到离开电子屏幕之后，我们所拥有的是一份弥足珍贵的时间财富。

姚基金创始人、理事长姚明在参与互动后表示：“通过这个互动，我们其实可以看到时间在我们每个人心中尺度是不一样的，但时间的价值在于我们如何使用时间，我希望大家可以珍惜每一分每一秒。手机屏幕带给我们五彩斑斓的世界，但我们也应该面向真实的世界，达到平衡的状态。”

在随后的对话环节，围绕息屏相关话题，姚基金秘书长叶大伟、湖南省作家协会名誉主席何立伟、长沙市南雅中学副校长徐腾跃，以及长沙市学生代表谭予昕从运动健康、文学阅读、学校教育及青少年成长等维度展开交流。

全场倒计时声中，与会嘉宾共同触发启动装置，宣布“息屏一小时，阅动新生活”系列公益活动正式启动。与此同时，湖南省全省100家新华书店门店的联动公益实践也同步展开，通过息屏打卡、阅读推广、体育公益、自然教育与家庭教育等多元内容的融合，引导家庭与学校协同，推动形成健康文明的生活新风尚，助力青少年健康成长与学习型社会建设。

扫码看辣视频
姚明空降长沙
喊话青少年

家书是一束温暖的光

钟先鲜

法，几十年来无论是工作上，还是职业上，父亲也辅助过不少人，可我们的“工作”则很少过问。

这从另一方面来看也是好事情。“草木有本心”，我们也都按照各自的喜好自然发展。自然彰显在这世代理。

今天父亲看到了我写的那篇《那个下午我坐在父亲床头》的文章，给我写了他的感言。“四毛我看到你的文章写得很好，我很喜欢，也很高兴，特写信……爸爸锤叔河。”我看心里顿觉很温暖，顿感在“写作”的这条路上我不孤单，有关爱我的父亲、姊妹和家人。

这封《家书》也让我底气满满。正好这几天我在看一本《打开尘封的记忆》。

这本书是一位北京的朋友前几日寄来的，一共有两本：《打开尘封的记忆》与《思想之光》。先翻开《打开尘封的记忆》，从古代的尺素、尺牘、简札、书札、笔札，到民国以后的家书范本，真应了那句古语：“开卷有益”。每一封信、图，都藏着一个故事，每一封书信都承载着一段历史。这一封家书，是一道穿越时光的隧道，带你走进先辈们的血与泪、欢与笑历史长河，也引你步入一座纸上的“现代博物馆”。当我读到清代乾隆年间才女陈云贞写给丈夫范秋塘的家书时，不禁为她的才华与德行深深震撼。

信中开头便道：“忆自枫亭分手，弹指十年。远塞羁愁，空怀岁月……”从对丈夫的深切思念，到家中心事的娓娓叙述，再到对儿子的悉心教育：“贞亦不敢稍假为色，课余时间，仍以诗词试之，不留余力。”字字情深，句句意重。尤其她对儿子学业的记述与担忧，更见一位母亲的用心：“丁郎读书，颇有父风，然特聪明且欠沉潜……惟母亲姑息太多窒碍，奈何，奈何？”

读到这里，我不禁掩卷长思。一位才德兼备的女子，以她的智慧与坚韧，守护着家庭，期盼丈夫的归来。这让我想起我的母亲——父亲十年牢狱，她便用十年光阴守护子女，照

小雪已过，一直温郁湿润的南方也刮起了清风。这下让人有点措手不及。

除了加添厚一点长衣长裤来保暖，一道“家书”亦可温暖这个冬天。

昨日收到老父亲锤叔河给我的“信”，信很短，只有一句话，但只要父亲的一句话也就足矣。

从不在乎我写作的父亲，能写一句话鼓舞我，我很感激，也感到很幸福。

父亲的性格，一直以来是对朋友很客气，对家人很严厉，我小时候没有和父亲在一起生活过，但我的三个姐姐都很清楚父亲的脾气，在她们小的时候，她们眼里的父亲是很严厉的。比如吃饭时要叫她们细嚼慢咽，有朋友在家吃饭时不准她们上桌；只要他在家时看到她们在大门外，就“真真、亭亭，回来儿”然后把大门关上。那会儿我和老三都不在家，父亲的声音洪亮如钟声，能想象到那声音响彻半截巷子。在姐姐们的记忆中，这就是父亲在她们童年留下的印象。

父亲从年轻时就是好朋友，过去物质匮乏那个年代即使家里没有米下锅，父亲也会拖着在家中扯谈的朋友吃饭。为柴米油盐着急的总是我们的母亲。有了朋友，日子再艰难，父亲仍有他个人的乐趣“书友”“书话”“诗情”，这可能就是一个读书人的气节吧。我们的母亲一生都是在成全着我们的父亲。

我是1979年冬从内蒙古回到长沙，1992年开始写作，直到今日，第一次看到父亲正式主动地关心起我写的东西。有时姊妹们会在我父亲面前提醒说：“四毛喜欢写作，爹爹是不也关心一下咯。”我心里也有想

王志伟 供图

在此岳麓

王希

在此岳麓，晨钟回荡山谷我们穿过一页薄雾找寻千年前遗落的诗她诉说着先贤的言语瓦檐之下，论道谈理湘水之间，兰芷芬芳岁月历经多少风雨而言语如石我不得不停留此地轻抚苔痕里的碑文

在此岳麓，暮色笼罩山林穿过钟风细雨我们在落叶与碑文之间探寻生命的意味回望种种多少陪伴已悄然逝去还来不及诉说秋风就掠走了好时光而今，我只能在此找寻一首遗落千年的诗

诗歌诉说的岁月是那么长长到让人看不见尽头而此刻，麓山已静我一遍遍轻抚碑文只愿在路的转弯处能再次回应那未来能得及诉说的爱

煮相诗会



镇双江口村到天空剧场，沿途到处是车，越往前走，道路两旁凡能驻车的空地都停满了车。快到天空剧场，所有的路口只看到交警们在指挥疏通着缓缓移动的车流。我们说浏阳人真爱热闹呵。给我们开车的村支书老李说，不止是浏阳人哦，还有好多是从外地来浏阳看烟花的咧。

这台烟花秀，是结合了戏剧来燃放的。剧中有三个人物，孙思邈、谭嗣同和屈原，都与浏阳的历史有关。逢到剧情关键处，烟花腾空而起，变化无穷，烘托着戏剧的情节与情绪。我们从看台望去，烟花的燃放点来自浏阳河的对岸。我拿手机拍烟花，回来后慢慢翻看，那真是赤橙黄绿青蓝紫，七彩纷呈，美轮美奂。后来夜里还演绎了无人机群由电脑编程组成的龙的形象，真是奇巧得不可方物。到最后戏剧高潮时，空中群花怒放，银树琼枝，千变万化，目不暇接，让人不知今夕何夕，完全脱离了现实，恍入梦境。张岱在《陶庵梦忆》里写过一篇“鲁藩烟火”，文中有“端门内外，烟焰蔽天，月不得明，露不得下”句，形容烟火之盛，极是传神。张岱所写的鲁藩乃山东兖州城内的鲁王藩府，你想一王府之烟花，再妙极，恐怕也不能同我们的浏阳烟花比。辛弃疾有《青玉案》词，“东风夜放花千树，更吹落，星如雨”。虽不是写的浏阳烟花，但是用来形容浏阳烟花在夜空中的绽放之美，真是恰当不过。

这天夜里看烟花，场内万把人，场外人应是场内人数倍之多。我们回去，李支书说，平时从天空剧场到乡村美术馆，开车也就一刻钟左右，但只要是放烟花，路上就堵得不像话，个把钟头都开不回去。果然，这一路归途呵，都是看烟花的车，挤得时停时行，行也是粥一样地缓缓流。车灯照着前面的同迎面而来的车的牌照，除了湖南各地的车牌，我还看到粤牌、沪牌、鄂牌、鲁牌、晋牌、京牌……甚至内蒙古的牌，简直让人错愕，仿佛全中国的人都到浏阳来看烟花了。

李支书的没错，本来只要刻把钟的归途，结果生生堵了一个半钟头。

买不到剧场票的人，都在外头的空坪地上看，那真是车如海，人如海。不要说天上的烟花壮观，地上看烟花的人，散场时的那种拥挤热闹场面，同样也是壮观。

浏阳烟花

何立伟

岱，在他的“墓志铭”里写过他的许多爱好，比如好鲜衣、好美食、好骏马、好梨园、好鼓吹，等等等等，其中就有一好：好烟花。我猜他的这一好，就是好在烟花的绽放之美、声响之美、喜庆之美、如梦似幻之美。而浏阳的烟花，也就是浏阳的花炮和鞭炮，亦即我们节日时口中所说的焰火，那是中国国家地理标志产品，也是享誉世界的中国文化名片，所谓“浏阳花炮震天下”。浏阳是全世界最大的烟花生产和出口的基地，浏阳烟花远销全球100多个国家和地区，曾在北京奥运会、上海世博会、北京APEC会议、G20杭州峰会、国庆庆典等众多国内外重大活动中绽放，向世界展示出中国烟花不可思议的视听魅力。

浏阳烟花的历史可以上溯到唐朝，距今已1400多年，据传是药王孙思邈在浏阳隐居时发明。它的制作技艺已在2006年被列入首批国家级非物质文化遗产名录。一千多年的发展，至今品种繁多，从传统的鞭炮、喷花、旋转类到现代的礼花弹、组合烟花、舞台冷焰火、特效烟花等，应有尽有，且不断地推进科技创新，大力发展微烟、无硫、安全环保的新型烟花，并融合音乐、数字控制、无人机等技术，打造出震撼人心的大型艺术焰火表演。从文化意义上说，烟花与中国人的传统节日和重要庆典总是紧密相连的，比如春节呵元宵呵总要放烟花，婚礼呵开业呵也要放烟花，它承载的是中国民间驱邪避祸、祈求吉祥的文化心理。

晚饭后从乡村美术馆所在的高坪



文体

“非遗班的少年”2025年长沙市戏曲进校园活动持续升温

大家一起学，人人都是“角儿”

长沙晚报全媒体记者 郑湘平 通讯员 杨翠 刘一诺

“哇，湘剧身段帅炸了！”“你看你看，皮影戏的影子在跳舞呢！”长沙校园里，戏曲热潮持续升温。大师亲授精髓、师资培训骨干、校园嗨玩接地气，三重“好戏”连台上演，让原本端坐舞台的戏曲艺术，变成了孩子们触手可及的快乐源泉，也让非遗进校园扎下根、焕发光。

“非遗班的少年”2025年长沙市戏曲进校园活动，由市委宣传部、市文明办、市教育局、市文旅广电局联合“掌灯”。自2025年8月启动以来，便以“名家传戏、戏骨传习、非遗助力”为核心使命，足迹遍布全市中小学、非遗馆分馆、图书馆分馆及少年宫等各类场所，让戏曲之音传遍城乡角落。

大师亲授 湘剧魅力，一学就“上头”

“湘剧的美，藏在每一个身段、每一段唱腔里。”湘剧国家级代表性传承人曹汝龙近日接连走进长沙市第一中学附属小学与湘府英才益清小学，为孩子们带来了一场沉浸式湘剧大师课。生动传神的演绎、妙趣横生的互动，让孩子们秒变“湘剧迷”，直呼“原来传统戏曲这么酷”。

曹汝龙用醇厚的乡音拉开湘剧历史的帷幕，将高腔、低牌子、昆腔、弹腔四大声腔的艺术精髓拆解得通俗易懂。播放经典剧目片段的现场示范，自如切换老生的沉稳庄重、小生的俊朗潇洒与丑角的诙谐灵动，精湛技艺让台下同学们惊叹连连：“曹老师简直是‘百变戏精’！”探索湘剧的热情瞬间被点燃。

曹汝龙一招一式亲自示范湘剧“唱、念、做、打”的核心技巧。他特意邀请学生上台模仿“云手”“台步”等基础动作，耐心纠正每一个细节，“手腕再沉一点”“眼神要跟着手走”，手把手的指导让孩子们快速找到门道。活动结束后，意犹未尽的同学们围拢过来，捧着纸笔求签名，把对湘剧的热爱与对大师的敬意，一同定格在这温暖的瞬间。

短短几节课的时间，曹汝龙言传身教打破了传统戏曲与校园的“隔阂”，让湘剧从遥远的舞台走进孩子们的生活。在亲身体验中，孩子们不仅读懂了湘剧之美，更掂出了文化传承的分量，对本土文化的认同感与自豪感，已在心底悄悄发芽。



“非遗班的少年”2025年长沙市戏曲进校园活动自2025年8月启动以来，足迹遍布全市中小学、非遗馆分馆、图书馆分馆及少年宫等各类场所，让戏曲之音传遍城乡角落。长沙非遗馆供图

提灯续航 培育“传承人”，让非遗薪火相传

戏曲进校园，不仅要让孩子们“爱学”，更要让传承“长效”。作为活动的重要板块，“非遗提灯人”选拔计划已正式启动，为长沙非遗的校园传承搭建起稳固的人才桥梁。该计划面向教师、文艺创作者、手工艺爱好者及高校学生等群体招募志愿者，通过系统化培训与实践考核，打造一支懂技艺、会教学的校园传承骨干队伍。

11月20日至22日，前三期培训在长沙非物质文化遗产馆顺利开展，长沙弹词、

全域浸润 非遗花开，香满城乡校园

从城区校园到城郊学校，再到乡村课堂，本周的长沙，湘绣、长沙面塑、传统钩针编织、染缬技艺、长沙剪纸、长沙皮影戏、掐丝彩彩制作等如繁星散落，让不同区域的孩子都能触摸到传统艺术的温度，实现了戏曲进校园“城乡无差别、普惠全覆盖”的初心。

岳麓区实验小学的皮影戏小剧场里，热闹非凡。“该你上场啦！”小导演一声令下，小伙伴们立刻默契配合，熟练地操控着手中的

长沙皮影戏、面人(长沙面塑)三大特色非遗轮番“开课”，代表性传承人王志敏、何怀玉、彭凤玲现场亲授，把“压箱底”的技艺毫无保留地传下去。

接下来，湘绣、脸谱绘制的培训也将陆续登场。课程不仅聚焦非遗技艺实操，更精准对接校园教学需求，专门设置了小学老师授课技巧拆解、现场说课示范、分组模拟教学等环节，让“提灯人”既懂“手艺”，更懂“教法”。

皮影。幕布上，角色或跑或跳、或说或笑，孩子们自导自演的剧情格外生动。还有雨花区吉联第二小学的棕垫制作课、天心区梨塘小学的中国结编结课、雨花区砂子塘小学的面人课、长沙县春建小学的民间剪纸课、望城区茶亭镇金钩寺小学的皮影戏课、桥驿明德小学的掐丝彩彩课……阵阵欢笑声中，大家彻底沉浸在长沙非遗的独特魅力里。

与此同时，长沙非遗馆各分馆及非遗传承实践基地也结合自身特色，持续开展形式多样的非遗教学活动。孩子们在动手体验中学习技艺，不仅为乡村孩子的课余生活增添了浓郁的文化色彩，更让戏曲非遗真正融入了校园生活。



扫码看辣视频
楼宇球队决胜负