

明星推广传统文化，做了才是真榜样

孙俪近日在微博透露，她两个月来坚持用《千字文》练习书法，如今已经写到第四遍了。她说：“我要用我的实际行动告诉孩子们，活到老学到老。”

近年来，不少娱乐圈明星通过各种渠道宣扬和推广传统文化。但嘴上喊得再响，也不如一个“做”字来得更有实际影响力。尤其是年轻一辈的艺人，他们对传统文化的喜爱和坚持会影响越来越多的年轻人走上对中国传统文化的继承之路。



潘粤明父子有着相同的爱好

潘粤明用书画度过低谷

潘粤明凭借《白夜追凶》翻红前，一度处于事业和人生的低谷。但也就是在那段时间，人们无意中发现，这位寡言少语的“胖大叔”竟是娱乐圈的“宝藏男孩”。因为他每天在微博上坚持发自己的随手画作，渐渐地，越来越多年轻人开始跟随他学画，在微博评论里交作业，并尊称他为“潘老师”。

很多人都喜欢潘粤明画的大熊猫，也因此以为潘粤明学的是西洋画法。但其实，潘粤明从小就在父亲的要求下学习中国传统书画与绘画。去年8月，父子俩还一起办了书画展。今年3月，潘爸爸不小心在洗澡时摔了跤，缝针回家后仍坚持练字，潘粤明半开玩笑地发微博说：“老爸用行为告诉我，书画是可以镇痛的。”

在传统文化的熏陶下，潘粤明身处低谷却不焦躁，“翻红”后作品一部接一部，他也同样宠辱不惊。有一次，他公开了某次进组前潘爸爸给他手写的《潘粤明应注意的几个问题》，其中便包含“艺术无止境”“永远谦虚”“凡事不能随便”等几大要求。有这样的老爸，再加上书画艺术带来的“凝神静气”作用，潘粤明的演艺之路很难走歪。

潘爸爸头缝了针还在练字



潘爸爸头缝了针还在练字

链接



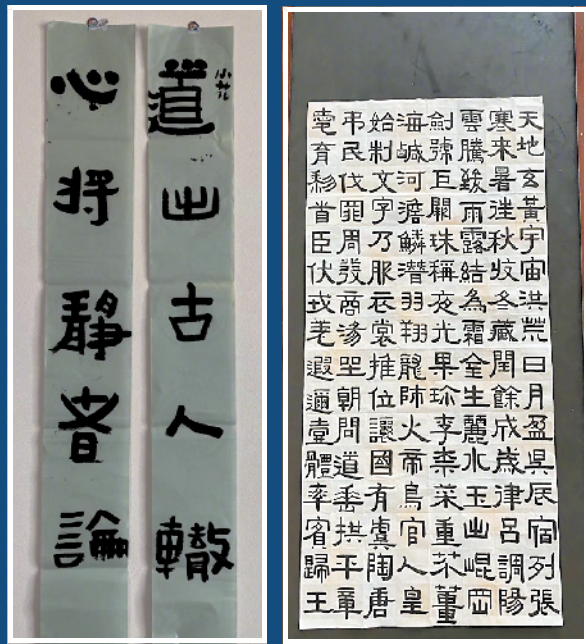
祖峰(中)曾给赵薇(右)等师生赠送亲手刻的印章

演员祖峰在书法和刻章方面颇有造诣。电视剧《长安十二时辰》的剧名以及片头的时辰名称(见左图)，都是祖峰所写。他是赵薇和黄晓明当年大学的班长，后来还曾给全班师生送过自己亲手刻的印章。

俞灏明因拍《那年花开月正圆》而与京剧结缘，后来他在综艺《声临其境》中演绎了一段《霸王别姬》，技惊四座。



因拍《吴清源》，张震把围棋练到了可以压制专业三段的水平。



孙俪的《千字文》临帖

小花妹妹的临帖



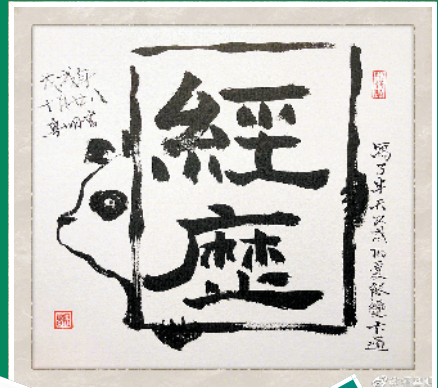
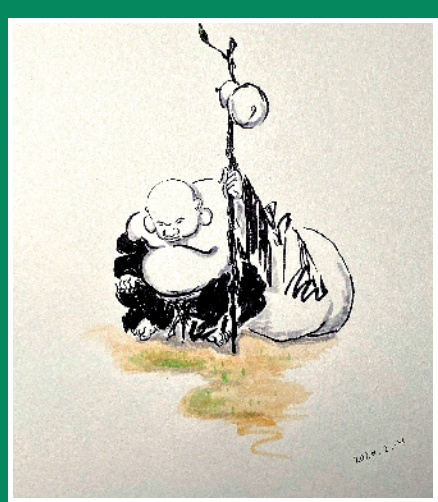
孙俪一向热爱中国传统文化(图为《那年花开月正圆》剧照)

孙俪带6岁女儿学书法

“这两个多月每天早起写字已经成为习惯了。”能感觉自己真的在进步，学习没有捷径，就是要一天一天这样练，一笔一画地写。“就像《银河补习班》里的爸爸说的，学习是一辈子的事情，每天都让自己进步一点点就好，不着急，慢慢来……让学习成为日常的一种习惯。”在微博上，孙俪认真分享自己练习书法的感受与收获。

榜样就是最好的教育。在孙俪的带领下，6岁的女儿小花也在学书法。孙俪在微博晒出两人的临帖作业，小花妹妹已经写得似模似样。不少网友表示自己受孙俪的启发也开始练习书法，“起码不能被小花妹妹比下去”。

在演艺圈，孙俪是出了名的传统文化爱好者。除了书法，她对中医养生同样有心得。譬如，她坚持天天用热水泡脚已有数年。曾经一度，孙俪每逢节气还会发一条微博提醒大家泡脚，其中便涉及中医养生知识：“今日秋分，以温水认真泡脚，润燥是重点。”“今日白露，以温水认真泡脚，祛湿是重点……”有一年孙俪工作室发新年礼物，选的便是泡脚桶。而“孙俪同款泡脚桶”也成了购物平台上的热门商品。



潘粤明画作

易烊千玺的“十八般武艺”

今年20岁的易烊千玺，之前刚凭大银幕作品《少年的你》在第39届香港电影金像奖上获得了“最佳新演员”奖，证明了他作为演员的未来可期。但除了粉丝很少有人知道，易烊千玺不光会演戏，还在舞蹈、雕塑、绘画、书法甚至葫芦丝演奏等艺术领域都有涉猎。尤其是中国传统文化中的书法，易烊千玺从小就学习书法，网络上还流传着他10岁那年所写的书法作品。

很多人认为，易烊千玺之所以能在电影里表现出超出同龄人的成熟气质，跟他从小就练字不无关系。书法能静心，而保持宁静的心境对身处复杂环境的艺人来说无疑非常重要。

偶像的喜好也会对粉丝产生引导作用，易烊千玺的粉丝们自豪于爱豆的“十八般武艺样样精通”，其中不少粉丝还因此爱上书法，更多粉丝则把易烊千玺在各领域的“学霸”精神运用到自己的学习和生活中。

易烊千玺10岁时的书法作品



易烊千玺在挥毫

羊城晚报 专题

2020年5月26日/星期二/品牌运营中心主编 责编 林清清/美编 李煊菲/校对 赵丹丹

重要通知：第六届德国种牙节仅剩5天！立即预约德国种植牙种1送1最后机会！

电话预约立领 5000 元种牙红包 预约电话：020-8751 0589

德国种牙节

第6届德国种牙节即将收官，截至发稿，已有1921名街坊成功种牙，超3700余名街坊成功预约种牙优惠。连续举办6年的德国种牙节，经媒体报道、街坊口碑相传，现已成为整个口腔行业标志性活动之一，活动期间来院患者络绎不绝，羊城“种牙热”持续升温，现活动仅剩最后5天，即刻拨打020-87510589预约德国种植牙种1送1。

品牌厂商直播献礼 中德大咖在线授课

响应抗疫要求，第六届德国种牙节采用全新线上发布模式，主办方柏德口腔联合德国ICX、德国Camlog、德国Ankylos、瑞典Nobel、意大利B&B、美国Hiosseen等6大品牌种植体厂商直播送福利：8场线上直播，24个免费种牙名额，60余次种植大咖连线问诊，12000余街坊同步观看……在提升市民群众口腔健康理念的同时，也为街坊带来实实在在的福利。



直播现场抽取免费种牙名额

六旬阿伯苦候一年 种上好牙终露笑颜

5月19日，在柏德口腔休息间见到陈伯的时候，他正借着手机反光看刚种好的新牙。“我去年就想种牙了！”陈伯告诉我们，“可直到今年才种上牙，你们知道为啥吗？”“是抽不出时间吗？”陈伯摇了摇头：“是啊，是在等他们今年种牙节的优惠呢！”

据陈伯透露，在柏德口腔种牙节活动期间种牙，能比平常省一半，像他这种全口缺牙的情况，一下能省好几万元，因此他宁可等候一年，也要等到活动开始后再来！



陈伯在诊室向医生展示缺牙



种完牙后的陈伯笑容满面

街坊信任愿等一年

和陈伯对话过程中了解到，像他这样等着柏德口腔一年一次的德国种牙节优惠的街坊患者还真不少，不是没想过要去其它医院，但在比较过方案、医生、技术设备之后，发现真正能达到柏德口腔这样专业水准的口腔机构寥寥无几，柏德口腔所拥有的全套德国设备、德国技术、德国医生都令他觉得放心，所以转了一圈下来，最终还是决定到柏德口腔来种牙，哪怕是为此多等一年！



陈伯在做种植牙前的麻醉注射



种完牙后的陈伯笑容满面

精湛医技备受好评

问起陈伯在柏德口腔种牙感受的时候，他挑了挑大拇指，赞不绝口：“我找薛院长种的牙，技术没的说，我的牙槽骨比较薄，最担心的就是手术失败，结果种得特别好。关键是整个种牙过程基本感觉不到疼痛，就像睡了一觉，醒来牙就弄好了。”

截至发稿，柏德口腔第六届德国种牙节种1送1活动仅剩5天，现在拨打电话，即可锁定活动优惠，种牙热线：020-87510589。

奇识增

孙俪苦练的《千字文》，到底不足1000字？

“天地玄黄，宇宙洪荒。日月盈昃，辰宿列张。”作为传统蒙学读物之一，《千字文》在中国古代的普及程度颇高。它诞生的背后，有着怎样的典故？

传说《千字文》其实全文只有999个字，那“缺”了的那个字究竟是什么？

各朝各代的书法家们也爱抄写《千字文》，并留下了不少宝贵的书法版本，想欣赏一下吗？扫二维码，关注羊城派APP最新栏目“奇识增”——奇识增，增奇识，手指一点，奇怪的知识又增加了！



活动仅剩最后5天 德国高端种植牙种1送1 电话预约领5000元种牙红包 99足金金米 到店即领

种牙热线(020)-

87510589

天河院区：天河区天河东路220号
海珠院区：海珠区江南大道中98号
越秀院区：越秀区小北路189号