



羊城晚报记者 李丽

传统非遗能不能变身“国潮”？即将公映的电影《英歌魂》或将对这个命题写下肯定的答案。作为首部展现潮汕非遗文化的影片，《英歌魂》以潮汕地区集舞蹈、南拳套路和戏曲演技于一体的英歌舞为展现主题，同时结合当下流行的街舞潮流，引导年轻人对中国传统文化的魅力进行重新认识。

影片近日正式定档，将于9月19日在院线全面公映。

首部潮汕非遗热血英歌舞电影定档9月19日

《英歌魂》用非遗打造热血“国潮”

《这！就是街舞》舞者加盟

在片中，阿德的扮演者是田一德。田一德曾经参加过舞蹈综艺比赛《这！就是街舞》，经历各种挑战后最终摘下桂冠。这跟他在《英歌魂》中历经种种磨难最终一举夺得英歌舞大赛头筹的剧情十分切合。片中，阿德曾经遭遇父亲的不理解和发小们的嘲笑，因为基本功不够扎实，成功之路十分坎坷。而扮演者田一德成名之路同样不易，他从高中便开始加入街舞社团，之后一路参加各种国际大赛，参加《这！就是街舞》后才被更广泛的大众所熟知。努力不放弃，是他和阿德共同的成功秘诀。

女主角陈妍臻同样是专业舞者出身，曾经参加过《这！就是街舞》。她在片中扮演阿德的童年伙伴绮雯，也是英歌舞小队的编舞。童年时，绮雯曾与阿德共同学习英歌舞，但跟中途迷失的阿德不同，她始终坚持着自己的舞蹈梦，从来不曾放弃。



潮汕青年阿德自小就在父亲的严厉要求下学习英歌舞，叛逆的他与父亲较劲，独自逃去大城市打拼。多年后，生意受挫的阿德回到老家筹措周转资金，因一场英歌舞大赛与小时候的玩伴绮雯、阿龙、阿福、阿武重聚，一起向英歌舞大赛的冠军之位前进……

《英歌魂》中，阿德和他的小伙伴们经历重重困难，目标就是实现传统英歌舞与现代街舞的完美融合，在英歌舞大赛的舞台上呈现不一样的“英歌魂”。影片片名，亦由此而来。从剧情看，《英歌魂》不仅为那些对英歌舞等传统元素感兴趣的观众而拍，更针对包括舞蹈爱好者在内的广大年轻受众。而年轻人感兴趣的街舞，便是让英歌舞这项传统非遗艺术通向现代的“时光桥”。

定档海报，凸显潮汕人的脾性

在这次曝光的《英歌魂》定档海报中，阿德和他的伙伴们身着英歌舞服，展现出干脆利落的舞姿。据了解，海报特意用激烈的色彩冲撞，来刻画潮汕人民鲜明的个性和顽强不屈的脾性。潮汕标志性的建筑则将画面一分为二，明暗对比的色调凸显潮汕人骨子里的爱憎分明。



管遇到多大的人生困境都不曾放弃。预告片中的鼓声则像是急需得到传承的非遗文化在敲响警钟……

认识“英歌”，可能比街舞更热血

在中国各类非物质文化遗产中，英歌舞为何尤其适合拍成年轻人喜爱的励志热血电影？或许跟英歌舞本身的特性相关。

作为汉族传统舞蹈形式之一，英歌又被称为“鹰歌”“鸚哥”，是一种融舞蹈、南拳套路、戏曲演技于一体的民间广场舞蹈。它流传于广东、福建等地，在实践中形成不同流派风格。目前，甲子英歌、普宁英歌、潮阳英歌均为国家级非物质文化遗产。

英歌舞气势豪壮，风格浓烈，相传有三百多年的历史。以潮阳英歌舞为例，其演出时少则12人，多至108人，每人手执一

对彩色木棒，配合锣鼓点和吆喝，挥动双棒交错翻转叩击，边走边舞。演出分为“前棚”和“后棚”两段，前棚为锣鼓乐演奏和英歌舞；后棚为各具特色的小戏和拿手节目。英歌节奏有慢板、中板、快板三类；套路则包括“洗街”“拜年”“布年”“背槌”“过桥”“抱槌勾脚”等。因为具有鲜明的阳刚英武之气，当英歌舞演至高潮，呐喊声常常响彻四方，十分震撼人心。



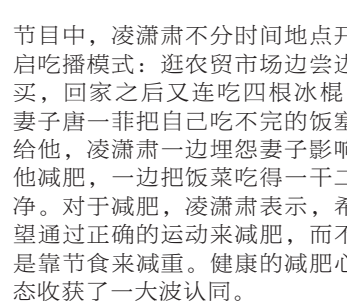
晨起倒立、马步卸妆、深蹲洗脸……张天爱的自律你学得来吗

羊城晚报记者 艾修煜

减肥生活观察真人秀《哎呀好身材》正在芒果TV热播，第一期节目中，代表不同减肥人群的四位嘉宾乔杉、张天爱、王菊、凌潇肃正式开始减肥生活。张天爱作为节目中的好身材标杆，生活相当自律：晨起倒立，一边刷牙一边拉伸，化妆时也要做杠铃运动。结束工作后回到酒店，尽管第二天一大早就开工，张天爱也没有松懈对身材和皮肤的管理：扎马步卸妆，一边洗脸一边深蹲，敷面膜的时间不忘做塑形运动，睡觉都要照着美白大排灯……张天爱称，自律的生活能给她带来幸福感。

不同于张天爱的极致管理，王菊的日常和许多年轻人一样：晚睡晚起叫不醒，爱吃麻辣火锅，吃完便躺在沙发上撸猫，穿着睡衣不修边幅的样子非常真实。王菊参加节目的目标是，希望通过锻炼，成为一个合格的女打星，所以她签下减肥承诺书，在教练的督促下开始了高强度的拳击训练。

数据表明，婚后男性肥胖的概率是单身的2.07倍，凌潇肃便是典型的婚后“幸福肥”。在



练习瑜伽

节目中，凌潇肃不分时间地点开启吃播模式：逛农贸市场边尝边买，回家之后又连吃四根冰棍。妻子唐一菲把自己吃不完的饭塞给他，凌潇肃一边埋怨妻子影响他减肥，一边把饭菜吃得干干净净。对于减肥，凌潇肃表示，希望通过正确的运动来减肥，而不是靠节食来减重。健康的减肥心态收获了一大波认同。

乔杉减肥的最大障碍是朋友太多，社交应酬不可避免。节目中，乔杉与老友重聚，宿醉之后身体浮肿，精神状态不佳。妻子莫丹担心乔杉的身体不禁落泪，这才让乔杉意识到问题的严峻。

黄埔区把“儿童剧”搬到图书馆



开馆仪式

9月3日，由广州瑜源文化传播有限公司运营的黄埔区图书馆瑜源分馆，正式开业。黄埔区图书馆瑜源分馆通过政企合作，企业自主运营、管理，为广州儿童打造了一座融合阅读、教育、戏剧、活动、文创、交流、美食等元素的儿童公共文化服务综合体场馆。瑜源分馆的启用，也是黄埔区文化广电旅游局创新和深化“政府资源补给+企业自主运营+社会力量参与”公共文化场馆运作模式的成果。

瑜源分馆设立在黄埔区科学城科汇金谷3街2号1楼。主建筑面积占地600平方米，藏书8000册，配有沉浸式戏剧舞台，设有能容纳100人的观众席。主体建筑分为户外花园阅读区、交流体验区、戏剧舞台区、电影放映区、文创产品区、戏剧展览区、餐饮区等功能区域。此外，馆内还设置了少儿绘本馆、党政书柜、职能书柜、国学书柜等特色书柜。儿童剧编创、导演、瑜源文化负责人龚迈程接受羊城晚报记者采访说：“我们分馆的图书借阅系统和黄埔区图书馆，以及区内其他分馆的系统相连，可以实现图书异地借还。”

至于图书馆特色戏剧舞台的职能，龚迈程介绍：“我们在每周三、周五，会对年轻观众进行公益演出，周六主打亲子互动剧商演。平时，我们的戏剧舞台也会用于戏剧、语言艺术、美术、戏剧教师资格等培训，承办阅读分享会、文艺沙龙等活动。”瑜源分馆的建设与黄埔区政府的支持密不可分，龚迈程表示：“黄埔区在做公共文化试点，出了文创十条，政府对文创企业给予租金补贴、节目补贴，鼓励我们承担社会责任，将我们纳入到文化发展的体系。我们打算将瑜源分馆做成一个试点，如果能成功，我们会把模式在广州其他区复制。”

广州瑜源文化成立于2009年，目前在全国巡演超过2500场，2012年、2013年连续两年获得中国儿童舞台剧票房冠军，2014年、2015年中国儿童剧机构五强。其创作剧目在2013年中国票房排行前十剧目中占据3席。《猪猪侠——天鹿奇遇记》《童话世界欢乐嘉年华》《猪猪侠——魔幻森林》《新三只小猪与大灰狼》是其代表儿童舞台剧作品。（龚卫锋）

日剧本季最佳，豆瓣高达9.2分 《风平浪静的闲暇》戳破“老好人”的困境

羊城晚报记者 胡广欣



发现生活中的“小欢喜”

职场生存，靠“读空气”

“读空气”的奥义在于个人服从群体，个人必须时刻注意不要冒犯他人，不要破坏群体的气氛，相当于中文的“有眼力见”，这种能力在职场上尤为重要。



高桥一生饰演的前男友



黑木华演技出色

还承担了许多职责之外的工作。大岛的前男友我闻慎二（高桥一生饰）与她截然相反。我闻慎二是一个“操纵空气的人”，工作能力强，能与同事、客户打成一片。但是，我闻慎二看似左右逢源，实际上跟大岛一样没有朋友。在第七集里，我闻慎二在工作上遇到麻烦，所有人都跟他说是你的话，一定没问题的，却几乎没有人向他伸出援手。我闻慎二生在一个官僚家庭，从小就懂得察言观色，也因此造成了他不懂得表达自己的性格。在工作上无法跟同事交心，在恋爱里也无法坦白：明明爱着大岛，但说出的话却总像个渣男，这段恋情走向不可挽回的结局。

重置人生，重新成长

剧中，大岛被职场“虐”得体无完肤之后，决定抛弃所有，去追寻自己的“诗和远方”。她辞掉工作，搬出市中心的房子，只带着一床被子，住进了东京郊外的一所老式公寓。她的日常生活发生了翻天覆地的变化：她正视自己的天然卷发，不再每天早上花一个小时拉直；衣服只有

简单的T恤牛仔裤，不再为顾及别人眼光而只穿裙子；她开始表达自己的意见，勇敢地向前男友提出分手……在这段时间里，她交上了真正的朋友：爱看电影的老奶奶、同样失业的东大毕业生、小酒馆的老板……她开始在小酒馆打工，计划将住处附近的洗衣店盘下来经营……从白领变成无业游民，大岛的人生看似“脱轨”了，但实际上她找回了自己。

《风平浪静的闲暇》的主题是“成长”。不仅是女主角大岛，其他人都在这个夏天完成了自己的成长。前男友我闻慎二开始正视自己的内心，郑重地对大岛道歉；隔壁家的花心帅哥原本是只“没有脚的小鸟”，在这个夏天第一次真正地爱上一个人；邻居家的女孩骗同学自己住在高级公寓，坦白实情之后反而收获了真正的友情……

作为夏季档日剧，《风平浪静的闲暇》加入了不少极具夏日风情的细节。楼上的老婆婆用面包边和巧克力自制巧克力棒，大岛把捡来的电风扇刷成金黄色，砍下竹子用以做流水素面……在炎炎夏日看这样一部轻松的日剧，让人神清气爽。

信息

●9月30日，广东民族乐团2019/2020音乐季将在星海音乐厅奏响。该乐季以《岁月如歌·广东民族音乐会》开幕，指挥家王甫建执棒，曹玉荣、陈前、张璐璐等参演。10月12日，“风华南粤·庆祝广东民族乐团建立七十周年音乐会”将在潮州大锣鼓《社庆》中拉开帷幕。此外，大型国乐音乐会《箏鼓琴鸣·大国梦想》将于明年4月推出。音乐季闭幕式“名家名曲颂古今”音乐会将于明年

7月上演。（艾修煜）
●10月11日，广东卫视《健康有道》节目将推出特别节目——《国医传承》，特邀皮肤科领域国医大师揭国维，广东省中医院副院长、国家中医药领军人才“岐黄学者”卢传坚，广东省中医院皮肤科副主任医师、广东省中医药青年杰出人才闫玉红做客节目，讲述数十年师徒情缘和中医传承发展的故事。（艾修煜）