南郑区汉调桄桄青年演员李雅芝登上央视春节戏曲晚会，抖音账号收获近千万次播放量，让濒危剧种成功破圈——

“希望汉调桄桄能尽人皆知”

本报记者　李弋戈

李雅芝(左一)在央视春节戏曲晚会上表演的沉浸式短剧《天下客栈》剧照。　受访者供图

汉调桄桄登上春节戏曲晚会

2月22日一大早，在南郑区汉调桄桄传承发展中心的排练室里，今年24岁的青年演员李雅芝已经为明天的演出排练多时。

在2月11日(正月初二)晚播出的中央广播电视总台2024年春节戏曲晚会上，她和该中心另一名演员王乙妃在沉浸式短剧《天下客栈》中表演了汉调桄桄中的独特技艺——手帕功和椅子功，为整场戏曲增添了惊艳效果。她们对饰演角色深度把握，将人物情感表达得自然、丰富，汉中口音配上精湛的演技展现出了陕南少女的活泼、俏皮。

“手帕功和椅子功对于有一定基本功的戏曲演员来说也是一个挑战，需要每日反复练习大半年以上，才能熟练掌握其中的要领和技巧。”李雅芝介绍，她在1月初接到了要参加央视春节戏曲晚会的通知，紧接着1月9日到四川省德阳市参与了为期两天的录制。此次演出的形式很特别，沉浸式短剧中以故事情节推动、串联起多地传统戏曲剧目。她和王乙妃的表演片段，在汉调桄桄传统剧目《挂画》的基础上顺应剧情需要，作出了相应改编。

说起参加春节戏曲晚会的经过，李雅芝难掩兴奋：“这次经历让我对传承和发扬汉调桄桄有了更大的信心。作为一名青年演员，有责任也有义务挑起重担，坚定文化自信、努力学习、守正创新，为大家带来更多精彩的演出，让更多人认识汉调桄桄，让更多年轻人感受到传统文化的魅力。”该中心主任赵红表示，两位“00后”优秀青年演员站上央视的舞台，让我们整个团队倍感振奋，她们以乡音联结乡情，以青春延伸经典的足迹，展示了新时代汉调桄桄事业的新生力量和勃勃生机。

热爱戏曲勤学苦练终有所成

台上一分钟，台下十年功。在大舞台上以精湛的表演向海内外亿万观众送上新春祝福，得益于李雅芝台下11年的不懈努力。2013年，年仅13岁的她考进了南郑区汉调桄桄传承发展中心开办的传代培训班。从此，日复一日地练功、排练就是她的日常。为了练好基本功，她每天早早就赶到练功房，脚踝被磨出血也不停歇。夏天最热的时候，她练功后解下腰间的宽布条都能拧出水来。

功夫不负有心人，勤学苦练终有所成。李雅芝先后获得陕西省中等职业学校学生技能大赛戏曲表演专业二等奖、全省戏曲行当展演暨濒危剧种专场演出优秀表演奖、第四届全国少数民族歌舞汇演合唱组金奖等多项荣誉。在汉中市2023年第四季度“最美系列人物”发布仪式上，李雅芝被评为敬业奉献类“最美系列人物”。

借直播平台让戏曲传播破圈

2022年，疫情期间惠民演出减少，李雅芝萌生了在抖音平台上传播汉调桄桄的想法。在单位的支持下，她的个人抖音直播账号@汉调桄桄·青栀子账号开始了直播。为了吸引观众，李雅芝从最简单而且引人注目的表演入手。先演唱经典唱段，表演戏剧身段，以及枪花、剑花等技巧，科普汉调桄桄的知识，并告诉观众怎样听懂和看懂桄桄戏。每次下乡惠民演出时，李雅芝都会在现场提前开播，让天南海北的观众通过网络看戏。没有演出时，每周五、周六和周日晚八点半她都会准时开播。

直播间里撒下的种子，渐渐长出了希望。截至2月22日，她的抖音账号已获赞23.4万次，粉丝1.5万，不仅收获了近千万次的播放量，还登上了全国热搜，被新华社、新京报、中国新闻周刊、中国青年报、陕西日报等多家主流媒体争相报道，多个网络大V竞相转发宣传，让汉调桄桄这个濒危剧种成功破圈，为古老的地方戏曲注入了新活力。

对于未来发展，李雅芝期待通过网络让汉调桄桄在他们这一代青年传承人手中重回大众视野，“希望有一天，尽人皆知汉调桄桄”。

李雅芝(左一)在今年首届汉中市春节戏曲晚会上表演了《打焦赞》。　受访者供图

情暖新春　呵护成长

——春节探访市未成年人保护中心

本报记者　崔慧芳　通讯员　罗皓轩

大扫除、贴春联、挂灯笼……除夕一大早，市未成年人保护中心(以下简称未保中心)的孩子们就热火朝天地忙碌起来，在大家的分工协作下，不一会儿就把未保中心装点得喜气洋洋，烘托出浓浓的年味儿。

在装扮一新的温馨“小家”里，孩子们亲手参与制作了一桌色香味俱全的年夜饭。围坐桌前，大家一起品美食、看春晚、聊家常，通过电话和视频与亲人互道祝福，在欢声笑语中迎接新年。

为了帮助孩子们了解传统民俗文化，社工们耐心讲解贴春联、挂桃符、贴福字、守岁等传统习俗和十二生肖“辰龙”的由来，并组织大家制作手工，一张张形状各异的窗花铺满桌面，满载着美好的祝福，既满足了儿童的精神和文化需求，又增强他们的文化认同感和民族自豪感。

春节期间，未保中心工作人员还组织开展了羽毛球比赛、团体游戏、看电影等丰富多彩的活动，通过小小的仪式感和陪伴，让孩子们真切感受到过年的喜庆欢乐氛围。

据悉，近年来，未保中心共替代抚养困境儿童30余人，累计服务时长17000余天，有效落实了困境儿童的关爱保障工作。

新春走基层

春节胃肠道疾病高发

饮食调理医生支招

本报讯(记者　司霜)春节假期，饕餮盛宴接连不断，大鱼大肉、酒水饮料等成为餐桌上的主角。随着假期的结束，医院的消化内科诊室患者增多，胃肠道疾病迎来了高发期。

记者从市中心医院消化内科了解到，逢年过节是胃肠道疾病的高发期。在医院消化内科诊室外，不少患者提前预约，早早来到医院就诊。其中不少患者是由于春节假期聚会聚餐增多，饮食不规律、暴饮暴食引发的疾病。

消化内科副主任医师刁卓说道：“近期，消化科门诊量明显升高，前来就诊的患者多以胃肠道疾病为主，主要症状包括恶心、呕吐、拉肚子等。”由于春节假期较长，饮食和起居不规律，很容易吃过量、吃伤，从而引发肚子疼、拉肚子、急性肠胃炎等胃肠道疾病。同时，不同群体的情况也有所出入，一般年轻群体多以消化不良症状为主，而一些具有基础疾病患者，则是进食油腻食物或暴饮暴食，导致的急性胰腺炎、胆囊炎等情况居多。

刁卓提醒广大市民，患上严重胃肠疾病，出现腹部严重疼痛，便血吐血等症状时，应及时就医，不可耽误；饮食上要三餐定量定时，合理膳食、少油少盐，尽量避免油腻、辛辣食物，让肠胃得到充分休息，并配合饭后摩腹、一小时后散步等适度运动，让身体状态逐步恢复健康、舒适。

同时，刁卓提醒部分患者，溃疡病在冬春之交特别容易复发。为预防溃疡病的复发，患者要掌握复发规律，在季节交替之时劳逸结合，注意保暖，避免寒冷的刺激，定时进餐，节制饮食。

健康提醒

久久为功传承好家风

家风是生活的指向标，指引我们前进的方向；家风是冬日的暖阳，温暖着家人的心田；家风是一盏灯，照亮我们前行的步伐。每个家庭都有自己的家风，好的家风成就着优秀的人才，而我的家风就是“崇德治家·修身守正·身体力行”。

崇德治家“润家风”。我是汉台区人民法院一名书记员，一位90后二孩妈妈，记得二宝刚上幼儿园不久后，老师联系我说，最近孩子在班上出现不尊重老师、小朋友的情况。放学后我和二宝单独在房间里聊了聊，她小声地说道：“我回答了的，就像有时候我叫你，你也就是嗯一声就好了，我也给老师和小朋友嗯了的，他们没有听见……”这时，我的脑海里像放电影一样慢慢回放这些场景。我突然意识到，父母潜移默化影响了她的行为，在教育的路上，父母的一言一行，孩子照单全收，然后从他们的视角，再回馈到父母面前。此后在生活中，我开始注重品德教育，从点滴小事做起，从小培养孩子追求善良美好的品格，让孩子懂得尊老爱幼，养成勤俭节约的好习惯。就这样点点滴滴浸润到孩子的心里，给他们营造一个温馨和谐的文明家庭。

修身守正“立家风”。在工作上，我把不断学习作为提高思想认识武装自己的“利器”，谨守司法为民的初心，发挥着小小螺丝钉一般的光和热。近年来汉台区人民法院受理案件数量持续攀升，案多人少，经常加班，周末工作常态化的情况下，陪伴孩子的时间更少了，我的丈夫就承担起了照顾孩子和老人的任务，也因为有丈夫的鼎力支持，才能让我以昂扬向上的精神全身心地投入到工作中。我居住的小区老年人居多，小区的楼长经常会来找我咨询和寻求解决与生活息息相关的法律问题。周妈妈年逾八十，早年丧夫，视力下降，行走不便，生活不能自理需要有人照顾。周妈妈的两个儿子，对此始终无法协商，我在楼长和社区干部的配合下，给两兄弟从情、法、理的角度耐心劝解，告知他们赡养老人不仅是中华民族的传统美德，更是每一个公民应尽的法律义务。通过各方努力这场持续许久的家庭纠纷最终被化解。

身体力行“传家风”。当孩子们看着家里那枚光荣在党50年纪念章时，好奇地问道：“奖章的获得者是谁？有什么特殊意义吗？”面对孩子的问题，我向他们讲述了这枚纪念章的由来。我的外公和外婆，两位老人的党龄都已经60年有余。他们多年来一直鼓励我，督促我，提醒我积极努力向党组织靠拢，向他们看齐，以老一辈共产党人为榜样。用清白干净的品行充盈家风、熏陶家人、默化家庭。假期时，我也会带孩子们走进乡村接触自然之美；带他们走进书屋品味书香之美；带他们去帮扶的乡村体验劳育之美；还会带他们去红色基地，体会到当下生活来之不易的幸福之美。

道虽迩，不行不至；事虽小，不为不成。弘扬家风是一种使命和责任，而家风的传承和培养不能一蹴而就，做好子女的老师，让优良思想和品德操守如和风细雨般植根于心，植根于家庭。我相信，山再高，往上攀，定能登顶；路再远，走下去，定能到达。树立良好家风之路，久久为功，行稳致远。(樊榕　朱珏沁)

家风社风

教你做柿子汤圆

元宵节吃汤圆，卡通汤圆有点难，白色汤圆太单调，柿子汤圆好吃又好看。新的一年吃一口柿子汤圆，寓意新年万事顺意！

食材：芝麻花生馅(花生80g、黑芝麻28g、砂糖45g、猪油23g)，皮(糯米粉170g、温水130g、猪油10g)，胡萝卜色素粉适量、抹茶粉适量。

做法：1、花生、黑芝麻炒熟，花生去皮放入破壁机中打碎后，加入黑芝麻和砂糖搅打后，加入猪油混合均匀成团，分成8g/个的小剂子搓圆放冰箱冷冻备用。2、糯米粉加入温水搅拌成絮状后加入猪油下手揉成光滑的面团，分割后加入适量胡萝卜色素粉上色，再用少量抹茶粉揉搓成绿色面团。3、橙色部分分成12g/个的小剂子搓圆按扁包入馅料收口搓圆。4、绿色面团放入油纸中擀薄后用模具压出柿子蒂，粘到柿子上，压出叶子纹路，柿子汤圆就做好了。5、水开下锅煮至汤圆浮起后再煮3分钟左右即可盛出食用。

美食特色：汤圆里包着浓香的黑芝麻和花生，咬开汤圆，馅料如细流般缓缓流出，再加上淡淡的香甜，让你在享受美食的同时，也感受到一份家人团聚的宁静与温馨。

美食探探

母亲渴望的年货

王军

早在一个月前，母亲就在电话里提到过年的事。她关切地问：“快过年了，你们应该很忙吧？忙点也好，有事早做，做完了，可以早点放假。”我笑着对母亲说：“过年还早着呢，再说，计划总是赶不上变化，真到过年了，事情会一件接着一件，哪里能早做完，早休息啊！”母亲似懂非懂地回道：“嗯，是这样的，是这样的。”进入腊月，母亲的电话频繁地打了过来。

头天她刚来电话，说：“你二姨家的鸡、鸭、鹅，都是散养的，肉吃着香。你二姨心细，已经把收拾好的鸡、鸭、鹅送了过来，还帮我一起用盐腌好了。”次日她又来电话，说：“猪肉是买老许家的，他家猪用的饲料好。牛肉是买老刘家的，他家的牛肉，从来不灌水。”

没过几天，母亲的电话又来了，听我说“在忙”，母亲显得有点慌乱，“还在忙啊？也好，也好，现在忙一点好，到过年的时候，就不能再忙了，是吧？”我回她：“哪有不忙的时候啊，不过，你儿子能力强，这些都难不倒我。”母亲便在电话那头笑了，“就知道吹牛，稳当些。”母亲所说的“稳当些”，就是低调的意思。从小到大，母亲只要对我说出“稳当些”这样的话，就是对我的夸奖。

又过了几天，母亲的电话又来了。母亲说：“春玲(我爱人)爱吃老家的腊肠，今年特意多灌了一些，现在都晒得差不多了，已经煮过一些，味道比往年的还好吃。”看我没及时回话，母亲便不失时机地来了一句：“想吃的话，过年就回来吧，管你们够。”

妻子看母亲一遍又一遍地打电话过来，就对我说：“老太太想你啦，这一遍又一遍的电话，感觉是在诱我们回老家啊，要不，咱们今年就回老家过年吧！”其实，我何尝不知道，母亲这么频繁地打电话，就是想让我们回老家过年。见妻子这么一说，我赶紧抓住机会，与她商议了一番，意见达成一致，今年春节回老家过！

当我把这个消息告诉母亲后，母亲在电话里的声音也变得欢快起来。母亲说：“就知道你们会回来，这几天天气不错，太阳很暖和，你们回来要用的被褥，我天天都拿出去晒。”我笑着问：“需不需要买点年货带回去？”母亲佯装生气地说：“买什么买啊，你们能回来，就是年货。”说完，母亲就笑着挂断了电话。

家有父母

近日，镇巴县中医院组织“医二代”，到该院康养中心开展志愿服务活动。春节期间，“医二代”们分组在康养中心给爷爷奶奶讲故事，陪他们画画、练书法、下象棋，做康复训练，让老人们度过一个快乐祥和的春节。　魏剑　摄