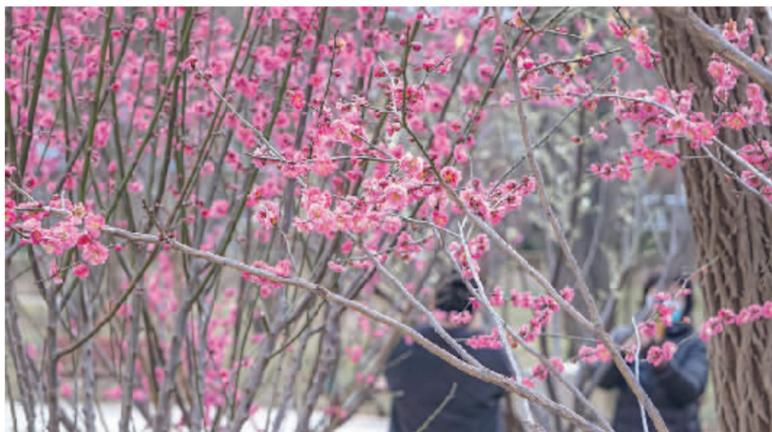


光影秀



策马迎春 王少青拍摄于石家庄正太广场



梅花盛开 杜凯山拍摄于石家庄市儿童公园



鼓王争霸 尚俐君拍摄于石家庄市晋州市

灯影里的元宵节

元宵节，一个“闹”字，道尽人间欢喜。无论是北方的元宵，还是南方的汤圆，心意都一样——团团圆圆、平平安安。

古时的元宵节颇有情趣，满城灯火，街巷如昼，平日里深居简出的女子，也可借着赏灯出就了多少温柔心事。那光景，恰是“灯火钱塘三五夜，明月如霜，照见人如画。”(出自宋代苏轼的《蝶恋花·密州上元》)

我常常怀念儿时在下过元宵节的场景。傍晚，天刚擦黑，孩子们就坐不住了，人手一盏灯笼，有纸糊的马、鲤鱼、石榴，里

面点一截小小的红蜡烛，风一吹，火苗轻轻晃，人也跟着小心翼翼，慢慢走，慢慢照，生怕吹灭了满心欢喜。黑沉沉的夜，只有这一串串的小灯笼在游动，像散落在人间的星火。

在我的老家，元宵节有“碰灯”的习俗。几个孩子提着灯笼轻轻相撞，谁的灯笼先被烛火点着，便是“火烧旺运”，预兆一年顺遂。小孩子哪里懂什么寓意，只觉得好玩、热闹。我小时候做过一件至今想来仍觉得愧疚的事。那年元宵节，舅舅特意送给妹妹一盏极为精致的纸糊的小马灯笼，她爱惜得很，提着灯笼

只在一旁看，不肯去“碰灯”。那时性子急，见别人玩得热闹，心痒难耐，不由分说，拉过妹妹提灯笼的手，就往别人的灯笼上撞。一瞬间，纸糊的小马灯笼便燃烧了起来，转眼成了灰烬。妹妹当场哭得委屈又伤心，跑回家找母亲。我吓得愣在原地，不敢回去，在外面徘徊了许久。我回家后挨了一顿骂，才知道妹妹原本打算好好收着那盏灯笼，以后每年过元宵节都提在手里。那一晚妹妹的哭声，让我记了很多年。

如今，再看到街上提灯的孩子，我心里总会一紧，愧疚与自责轻轻漫上来。时光走得悄无声息，当年的孩童，早已鬓角添霜。我总想再给妹妹买一盏纸灯笼，要点蜡烛的那种，让她提着，慢慢走在乡间的小路上，像小时候一样。然而，时光过去就不再回来了。好在，年还在，灯还在，亲情也还在。每到元宵节，灯火亮起，我便会心里轻轻说一声：“妹妹，对不起。”

那些年少的莽撞，终于在岁月里化成温柔的牵挂。元宵节的灯，照亮的不仅是夜，更是人心底的团圆与念想。年有尽头，可亲人之间的情意，却像这年年亮起的灯火，一直暖着，一直亮着，从未熄灭…… 杨文力/文

冀南皮影戏的千年传唱

“三尺生绢做戏台，全凭十指逞诙谐。有时明月灯窗下，一笑还从掌握来。”(出自明代惠明禅师的《手影戏》)一直以来，这首诗被用于阐释皮影戏等光影艺术。在大运河畔的邯郸市馆陶县等地，国家级非遗冀南皮影戏世代传唱。一张白幕，几根竹竿，用驴皮雕刻的影人在灯光下摇曳生姿。在锣鼓声中，扁平的皮影仿佛被赋予了生命，说唱打斗，灵巧非凡。

在我儿时的记忆里，集市庙会的夜晚总少不了皮影戏的身影。幕布前人头攒动，前排的孩子瞪大眼睛，一边嚼着爆米花，一边随着剧情发出惊叹；后排的老人们眯着眼，时而跟着哼唱，

时而点评。经典剧目《三打白骨精》上演时，孙悟空腾云驾雾，金箍棒一挥，白骨精晃悠悠应声倒下，台下叫好声、笑声此起彼伏。那时的皮影戏，是乡村最鲜活的娱乐。

后来，随着电影、电视的普及，皮影戏逐渐式微，艺人老龄化、传承断层的困境让这一古老艺术濒临消失。所幸，近年来，在国家非遗保护政策的大力支持下，冀南皮影戏重焕生机，入选国家级非物质文化遗产名录；2011年，包括冀南皮影戏、唐山皮影戏、河间皮影戏等在内的“中国皮影戏”，被联合国教科文组织列入人类非物质文化遗产代表作名录。

冀南皮影戏源远流长，始于战国，兴于汉唐，盛于宋元，元代时更传至西亚和欧洲。它以驴皮为材质，经过选皮、制皮、描样、镂刻、着色、熨平、订缀等数十道工序，要手刻3000余刀方能制成一个影人。而后，搭建舞台、摆放道具、组织乐队、安排说唱人物，按照演出剧目精心排演，一场真正的皮影戏才得以拉开帷幕。

演出时，艺人在灯影下操纵影人，上下翻飞，左右摇晃，配合说唱、乐器，演绎《反铜台》《精忠报国》《火云洞》等经典剧目。幕布上刀光剑影，幕布后十指翻飞，正所谓“一口道尽千古事，双手挥舞百万兵”。

有一年元宵节，馆陶县文化馆组织了几场冀南皮影戏演出，场场爆满。冀南皮影戏第四代国家级代表性传承人李修身精神矍铄，一边操纵影人，一边高声唱念，脚下踩着节奏，神采奕奕。孩子们目不转睛，眼中闪烁着好奇与喜悦。一些新编冀南皮影戏也受到观众的喜爱，传统艺术与现代文化碰撞出新的火花。

皮影幢幢，千年传唱。冀南皮影戏不仅是历史的见证，更是文化的延续。作为文史工作者，我期盼冀南皮影戏能不断发扬光大，跨越国界，向世界讲述中国故事，在世界舞台绽放光彩。祝愿灯影长明，照亮更多人的心灵。 牛兰学/文

把养生过成自己喜欢的日子

“惜气存精更养神，少思寡欲勿劳心。”(出自明代医家龚廷贤的《摄生诗》)每每读到古人这句养生诗，我便越觉得，真正的养生不是刻板的照本宣科，而是藏在烟火里的从容与欢喜。于我而言，养生就是把平凡的日子慢慢过成自己喜欢的模样。

我觉得，养生不该是负担，更不是中老年人的专属。它不必靠昂贵的补品堆砌，也不用被严苛的规矩束缚，而是顺应自己的

身心，温柔地善待每一天。从前我急于求成，强迫自己遵循各种养生条例，反而过得焦虑疲惫，后来才慢慢懂得，舒心才是养生最好的状态。

我喜欢在三餐里细细体验养生。不必山珍海味，只需应季而食，清淡适口。清晨一碗温热的粥，中午一碟新鲜的小菜，我慢慢咀嚼，认真感受食物的本味。不贪凉，不暴食，让肠胃轻松安稳，一餐一饭间，便是最踏实的滋养。

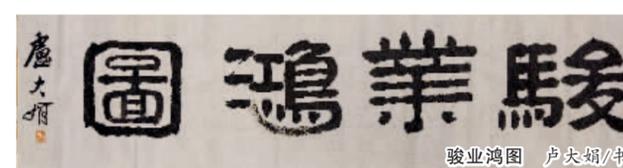
我坚持让自己好好睡觉。深夜放下手机，告别无意义的熬夜，在安静的夜里安然入眠。我深知，睡眠是身体最好的修复剂，清晨一觉醒来，疲惫尽散，神清气爽。

闲暇时，我会做些温和的运动，散散步、伸伸腰，不必大汗淋漓，只求身心舒展。动以养身，静以养心，在一动一静间，感受身体的活力，也安放内心的浮躁。于我而言，养生的最高境界

便是养心。我学着少生气、少纠结、少焦虑，把心放宽，把事看淡。闲时品茶读书，静时听风看云，与家人闲话家常，与好友小聚谈心，让日子慢下来，让心装满欢喜。

原来养生就是生活本身，它是清晨的一杯温水，是午后的片刻清闲，是夜晚的一夜好眠。不刻意，不浮躁，不勉强。我把养生融进日常，以欢喜之心慢度日常，以温柔之态滋养身心，把每一天活成自己喜欢的样子。 张红军/文

书画苑



诗歌集萃

正太广场赏灯行
闫会学
正太广场华灯亮，
万点星河映夜长。
一路繁花铺锦绣，
千门瑞气绕雕梁。
鼓鸣春信迎新岁，
马踏长风启远航。
火树银花连市井，
满城欢喜入诗行。

元宵节
刘笑田
灯火照春浓，
银花舞夜空。
汤圆甜如蜜，
笑语乐太平。

观灯展感怀
王文生
石市迎春灯荟萃，
造型各异相争辉。
银蛇乘兴年轮去，
骏马扬鞭华夏飞。

墨缘颂
韩秀莉
翰墨飘香养老院，
吟诗绘画笑开颜。
丹青妙笔润白发，
文采绚丽绘明天。
万里江山皆画意，
千秋岁月融诗篇。
艺术人生夕阳乐，
岁月静好享晚年。

壮怀
张广昌
横空剑气裂云光，
告别桑梓进营房。
不负少年报国志，
敢在沙海砺锋芒。
登山欲摘天边月，
杀敌何曾畏虎狼。
莫道人生行路短，
心怀感恩正义长。

晒太阳
杨鸿恩
丰衣足食盛世篇，
天南地北尽情谈。
修身养性强体魄，
食米品茶过百年。

社会主义核心价值观
母亲哺育我 我报慈母恩
中宣部宣教局 中国文明网
富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善

图说 我们的 价值观
祖国是我的家园
我爱我的家
富强 民主 文明 和谐
自由 平等 公正 法治
爱国 敬业 诚信 友善
中宣部宣教局 人民网 中国网络电视台