

■与心共舞

首开职工林芳菲： 有舞蹈的日子才是生活

□本报记者 刘欣欣



“谢谢集团工会,提供这么好的机会和环境,为我们搭建了一个演出的平台,让我有动力继续把我的爱好坚持下去。”说起自己的舞蹈特长,首开集团北京宝晟住房股份有限公司营销部的职工林芳菲首先表达了对自己单位的感谢。

林芳菲三岁时,父母本着让她锻炼身体的目的,给她报名了北京电影制片厂组织的一个舞蹈培训班。年纪小,学习的也并不系统,却让她喜欢上了舞蹈。“小时候身体特别软,觉得压腿是一件很好玩的事情。”她回忆着告诉记者。

小学一年级时,东方歌舞团来到学校挑选有舞蹈潜力的孩子培养。不出所料地挑上了林芳菲,开始了她系统学习民族舞的道路。一直到初二,八年的时间里,她一直在东方歌舞团学习,并且在初二的时候通过了中央舞蹈学院民族舞的最高级13级考试。

中考时,由于有舞蹈特长,她顺利考入了首师大附中,加入了舞蹈队。随着年纪增长,舞蹈动作

的难度越来越高,对身体的要求也越来越高。因此,高中时的一个暑假,林芳菲参加了一个校外的突击培训,15天的时间,每天早上8点到12点半的连续训练。

“现在想想,当时练得特别苦,一旦跳不起来,或者腿扳不上去的时候,老师就会拿藤条打一下。”林芳菲还和朋友开玩笑,说那时候身上老有伤,但她也深刻地体会到,突击培训后,自身的基本功突飞猛进了。

大学和研究生阶段的课程,林芳菲都是在英国完成的,这期间繁重的课业也让她无暇跳舞。毕业后,2015年她进入首开集团工作。“这么多年都跳过来了,要是现在把舞蹈搁下了,也是挺可惜的。”这么想着,林芳菲找到了高中一起跳舞的朋友,重新请老师,系统地恢复。

2016年,听说首开集团的艺术团要招募有才艺的职工加入,林芳菲不假思索地报了名。在招募现场,她跳了一段新学的现代舞,顺利地进入了艺术团。随后,她跟随艺术团进行了多次集团内

部的慰问演出。

“舞蹈对我最大的影响就是让我变得开朗了。”林芳菲说,通过学习舞蹈,她不仅认识了很多的姑娘,还学会了如何迅速融入集体,如何与人沟通。“我发现这是一个很普遍的现象,跳舞的女孩子都是很开朗的。”

俗话说,台上一分钟,台下十年功。“台上劈一个腿只有两三秒,但是要达到那个高度,需要日积月累的训练。”通过舞蹈的习练,对于职场新人林芳菲来说,还让她懂得了如何做好手中的工作,“我感觉,工作中遇到困难,就和舞蹈练基本功是一样的。觉得疼,觉得苦、累,但只要不退缩,咬牙挺过去,就会有好的结果。”

“每当心情需要调整的时候,我就会跳上一段自己喜欢的舞蹈,没有什么过不去的,这才是生活。”有人压力大的时候去跑步,有的人去唱歌,林芳菲选择的是去跳舞。如今,每周日上午跳上2个小时,林芳菲说自己每次从跳舞教室出来的时候都会觉得特别开心。

■新书推荐



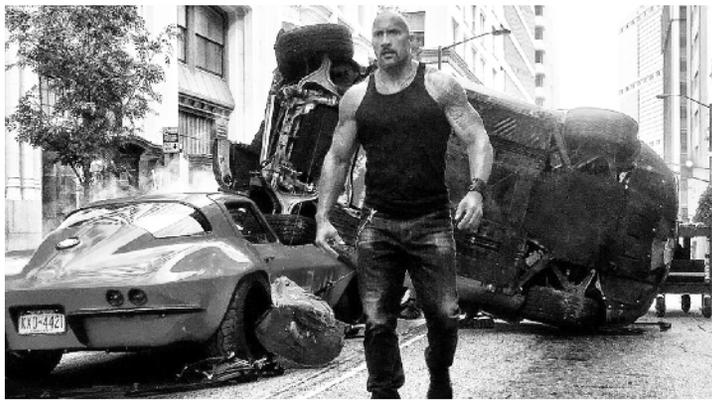
《风雪追击》

作者: 东野圭吾

在《风雪追击》这部新作中,东野圭吾将他以往作品中推理故事与对社会现状的思考相结合这一特性发挥到极致;他将一般推理小说最吸引人的“推理”元素,几乎完全抛弃。小说的主角是一名无辜的学生,然而却被警方认定为一桩凶案的唯一嫌犯,并且现场搜集到的证据都指向主角。整本小说的故事在这位被冤枉的主角和追捕他的警察之间展开。然而关于谁是真凶的推理——很少涉及,或者说,并不是重点。

于是得出这样一个东野圭吾式的问题:如果有一天,毫无征兆地被指控为凶手,你该怎么办?

■文娱资讯



《速8》主演“剧透”劲爆看点

与《速度与激情7》时隔两年后,续作将如何在在大银幕上再次点燃观众的激情让影迷、车迷和粉丝们翘首以盼。4月5日,《速度与激情8》主创采访特辑发布,首次加盟该系列的性感女神查理兹·塞隆和主演杰森·斯坦森向观众们提前“剧透”了IMAX 3D版《速8》中突破天际的各路升级“大招”。

“僵尸车”疯狂坠落纽约闹市

《速度与激情》系列在全球拥有亿万粉丝,《速8》新角色中最为引人注目的非查理兹·塞隆莫属。气场强大的女神塞隆将在片中饰演大反派塞弗,这位神秘性感的黑客不仅威胁“唐老大”背弃团队和家庭,还以疯狂的破坏力制造出一次又一次的惊天灾难。视频中率先曝光了塞弗的一段“新花样”,她用黑科技同时入侵上千辆汽车的电脑系统,让它们像僵尸一样朝同一个目的地开去,还操控汽车成群结队从高层停车场一跃而出,在纽约闹市区降下恐怖的“汽车雨”。

采访中塞隆表示:“我觉得IMAX银幕能让你更加身临其境,你仿佛能感觉到影片中的泥土和尘埃。IMAX对于呈现高速运动也尤为擅长。当物体飞速经过IMAX银幕时,仿佛周围一切都在围绕你运动”。另一主演杰森·斯坦森提到“汽车雨”和“僵尸车”的戏份时说:“如果在IMAX大银幕上观看这一幕,配合震撼的音效,绝对酣畅淋漓。”

出动核潜艇坦克演绎冰岛最大爆炸戏

作为一部以街头改装车为主题的电影,《速度与激情》系列最为人们津津乐道的要数花样百出、不断升级的飙车场景。片花中最令人叫绝的是一场冰上飙车戏,摄制组动用了军用核潜艇、装甲车、超级坦克等“大家伙”,和众多造型华丽性能一流的超跑在冰原上展开生死竞速,主演巨石强森甚至上演了一出“徒手抓鱼雷”的戏份。据悉,这一场景在冰岛拍摄,是冰岛史上拍摄过的场面最大的一场爆炸戏。

(艾文)

国粹艺术走进高校

本报讯(记者 盛丽)近日,由北京京剧院主办的“北京京剧院第四届青年京剧演员(北京)擂台邀请赛”系列活动之“2017北外青春对话”,在北京外国语大学文化广场举办。

活动现场,北京京剧院青年程派青衣演员沙霏、青年言派老生演员王宁也来到了现场,和青年学生进行面对面的交流,并现场教授京剧知识,为学生们示范、指导京剧的身段和经典动作,让青年学生和京剧有了近距离接触。

作为北京京剧院着力打造

品牌演出项目,“青年京剧演员(北京)擂台邀请赛”自2011年初赛以来,已逐渐成为了专为青年京剧演员提供交流机会以快速成长的平台。“第四届青年京剧演员(北京)擂台邀请赛”除了秉承往届传统,注重青年演员培养之外,还在传播京剧文化、弘扬国粹艺术方面做出了许多创新。此次青年京剧演员走进北京外国语大学就是这种创新的表现,通过现场的展示讲解和互动体验,传统的国粹艺术和青春气息激情碰撞,让更多的青年人认识并了解京剧艺术。



30万只风车炫彩西山

本报讯(记者 陈艺)清明时节,身着艳丽时装的模特在户外T台上走“猫步”,吸引了众多市民的驻足围观。当天,“香满京城 炫彩西山”大西山首届杏花风车节在海淀区苏家坨镇紫云台香草园正式启动。

据悉,在为期6天的杏花风车节上,30万只风车旋转在紫云

仙谷中,随处一景都如诗如画。除风车节外,2017年紫云台香草园在5月还将推出大西山旅游微电影;6月将推出大型户外达人秀活动;7月至9月将推出第二届音乐主题活动。园区内的禅修中心也将推出禅修课堂,在静心打坐间聆听佛音,品味禅茶。

陈艺摄



《呼吸课》

作者: 安·泰勒

玛吉和艾勒这对夫妇要动身去参加一位老友葬礼。没想到一路上,两个人之间的争吵和冲突不断爆发让玛吉回想起了自己的半生。28年里,他们重复着同样的争吵。同样的指责,同样的怨恨年复一年地被翻出来,没有一件真的被忘记。28年里,他们也重复着同样的玩笑,同样的情话,默契到只要一个手势一个眼神就心照不宣地传达支持和安慰。就像呼吸。呼气,失去;吸气,得到。无论是细碎的家庭生活,还是几乎被遗忘的激情和爱,都在呼吸之间。

泰勒专长于家庭和婚姻。读她的小说会让你回想起无数次在餐桌前坐下,和父母,兄弟姐妹,他们的伴侣,侄子侄女们聊天时情形。看着家人偶尔冒出些许抱怨和嫉妒,很快又被其他人安抚;听见他们以聪明的,奇怪的甚至有些冒犯的方式讨论时下的热门话题。家人之间的各色互动,有些很温馨,有些令人遗憾。此刻,你会清楚地意识到,对家庭和人性,作者有着极为透彻而深刻的了解,如此,才能写出这样真实的文字。

于或 整理