

■与心共舞

职工金艳： “肚皮舞让我体验到 无限的自由”

□本报记者 余翠平 文/摄

“每次沉浸在舞蹈的世界时，我都感觉特别愉悦！”金艳对记者说。

今年25岁的金艳干过文秘、客服，还卖过保险，在业余生活里，她最喜欢舞蹈，说起舞蹈，她的双眸都仿佛被点燃了。

金艳家在重庆，很小的时候，因为母亲经常跳舞，在幼年的记忆里，她对舞蹈充满了美好的向往，但是课业紧张，她没有太多时间学习舞蹈，直到大四，她终于报了一个舞蹈培训班开始学习肚皮舞。

“肚皮舞是一种身体艺术，通过练习，可以塑造出女性优雅、柔美的肢体动作，并将女性骨子里的魅力散发得淋漓尽致。还可以消除压力，培养自信心，在练习肚皮舞的过程之中，强调的是自我欣赏，自我发现。无论高矮胖瘦，都能够在肚皮舞的练

习中发现自己无与伦比的女性魅力，从内在提升自信与气质，从而轻松面对工作与生活。”金艳兴奋地告诉记者。

“跟随着神秘的音乐节奏，尽情地扭动着身体，身心马上会变得轻松、自由。随着身体的扭动，臀部围巾上的小铁片发出清脆的响声，在欢快的氛围中，一天的烦恼全都消失不见，心灵感受到了无穷无尽的快乐。”金艳说。

金艳说，肚皮舞是激烈中又带有节制的动感舞蹈，所以看上去运动量不是很大。但是，只要认真跳上10分钟，呼吸就会变得急促，不知不觉中满头大汗；如果跳上30分钟，就要不停地擦拭脸上流淌的汗水。

“就拿肚皮舞基本动作之一的‘摆动’来说，该动作的腹部抖动相当激烈。你可以想象数十

部手机瞬间同时处于振动状态，那会是一种什么样的感觉。在这种强烈振动下，无论是腰部或者臀部的赘肉，都将消失得无影无踪。原本突出的腹部，不知不觉中变得扁平、富有弹性，而且腹肌也会变得越来越结实，身体的线条越来越优美。”

但是跳肚皮舞也有一些注意事项，金艳说，跳肚皮舞之前，先做好相应的热身运动，各个关节、肌肉、韧带等都要活动到位。要掌握好节奏，不要过快，过快的肚皮舞节奏，不仅不能起到锻炼的效果，可能还会导致运动量超出身体负荷，从而出现肌肉过度劳累、拉伤、扭伤等运动伤害的出现。跳肚皮舞时，可以适当补充水分，采用少饮多次的方式，跳舞的时间最好控制在1个小时内，这样既能达到锻炼目的，又不至于使身体太过疲惫。



■电视剧场



《路从今夜白之遇见青春》

湖南卫视
11月1日21:58

《路从今夜白之遇见青春》是根据墨舞碧歌同名小说改编的青春励志纯爱电视剧，由顾贇贇导演、安悦溪、陈若轩、罗予彤、魏哲鸣联合主演。该剧讲述了极具绘画天赋的美术系学生顾夜白与暖萌少女路悠言之间的爱情故事。顾夜白与路悠言因一场意外而相识，同病相怜的两人被紧紧捆绑在一起。两人逐渐被彼此深深吸引，但横亘在他们面前的不仅仅有情敌的干涉，更有面对生死与爱情难以两全时的抉择。

《路从今夜白之遇见青春》原著因故事的曲折性与人物形象的立体感以及妙不可言的文笔，在面世之初便收获了大批书迷的喜爱。而可塑性超强的演员安悦溪此番出演女主角路悠言，无论从甜美形象还是调皮个性都与其不谋而合，可谓契合度超高。

■文娱资讯

《解忧杂货店》 改编电影定档岁末

本报讯 由著名作家东野圭吾畅销小说改编、韩杰导演的中国版同名电影《解忧杂货店》将于12月29日公映。该片由王俊凯、迪丽热巴、董子健、李鸿等领衔主演。

小说《解忧杂货店》在全亚洲累计发行量超过1000万册，被誉为“东野作品史上最令人感动之作”。根据原著小说改编的同名电影讲述了一家只要写下烦恼投进牛奶箱，第二天就会收到回答的神秘杂货店，在某晚被三个身在迷途的年轻人无意闯入，没想到由此开启了时光隧道，在与过去不断来往的信件中链接了未来，而过去的人与现在的人也由此收获了自己想要的解答。

“之前我对东野圭吾是一种固化的认识，觉得他的作品就是悬疑、推理类，去年看到《解忧杂货店》后很吃惊，因为这是一个没有谋杀的故事。”导演韩杰表示，自己被书里种种有爱的小故事吸引，于是计划拍成电影。

监制董韵诗透露，日本方面对改编很严格，光改编申请就花了两年多的时间，但剧本第一稿就得到东野圭吾等方面的认可。

改编的幅度大吗？答案是肯定的。导演韩杰表示，不仅把原著里的三个男生改为两男一女，还把上世纪70年代的背景换成了改革开放显现成果的90年代，“这样更有戏剧性”。

《解忧杂货店》在文化上和我们是一样的，也有中国的传统美德。”韩杰对影片充满信心，“我们在改编中，需要做不同时代、不同国情、不同家庭的遭遇。电影肯定很本土化，一定是原汁原味的中国作品”。(艾文)



巴西小伙 “秀”飞叉

昨天，在丰台区卢沟桥乡靛厂村，来自巴西的小伙儿桑巴佑秀起了中国传统文化项目“飞叉”，博得了村民的热烈掌声。当天，卢沟桥乡靛厂村举办了一场趣味运动会。运动会设置了投篮、飞镖、沙包、保龄球等项目。现场还设立了非物质文化遗产手工编织的展示，百姓身体健康咨询等项目。

本报记者 陈艺 摄影报道



《百心百匠》

优酷
10月31日每周二、周四双播

纪实文化类节目《百心百匠》涉及古法造纸、古琴制作、宫毯刺绣、皮影戏等传统工艺，邀请李亚鹏、李泉、孙楠、柯蓝等名人探访民间匠人，一对一向匠人师傅拜师学习传统技艺，通过对传统技艺的深入了解和体验，揭示传承匠心的意义和价值。

作为《百心百匠》出品人，媒体人孙冕表示，自己传播非遗文化的初心始于15年前。在探访香格里拉地区时，某次机缘巧合投钱帮助某彝族村寨恢复漆器手工艺的经历让他感慨很深，也因此有了让更多中华传统非遗文化为更多国人所知晓、了解之心，“今天，我们很少回头看，很多工匠人已经是最后一代的传承者，一些传统文化正在消亡，我们这代人守土有责。”

东花市街道“百花工程”宣讲十九大精神

本报讯（记者 边磊）“您要问，什么是初心和使命，总书记说的很坚定。两句话我记心中：为中国人民谋幸福，为中华民族谋复兴！”10月29日下午，一段由中国曲艺家协会快板艺术委员会秘书长、东花市街道文联成员李世儒先生专门带领团队为十九大创作的快板《纵情高歌十九大》在东城区东花市南里社区文体活动中心唱响，将东花市街道“宣讲十九大 弘扬主旋律”传承传统文化文艺汇演暨百花工程发布活动推向高潮。

“十九大开幕会，我是从头看到尾，看完之后觉得内心很激动，作为一名文艺工作者，我想用快板来抒发这种心情。开幕会一结束，我们团队就写下了这首《纵情高歌十九大》。”李世儒说。与李世儒同来的还有东城快板沙龙的小小传承者们，也带来了他们精彩的表演。

据悉，百花工程是东花市街道推出的以学习宣传贯彻落实十



九大精神为主要内容，以传统文化为主要表现形式的一系列文化宣传活动，包括“歌舞颂中华”“影像绘盛事”和“宣讲十九大”等三大板块。

“党的十九大胜利召开，在社区党员群众中激起强烈反响，他们自发以各种形式歌颂、宣传党的十九大。所以我们街道整合

各类文化资源，特地推出这么一个以文化活动为载体、以宣讲十九大为内容的百花工程，以群众喜闻乐见的形式进一步激发广大党员干部群众的自豪感、使命感，更加坚定热爱党、跟党走信心与决心。”东花市街道相关工作人员告诉记者。

本报记者 于佳 摄

于或 整理