

漫步定安山水间

■ 县委办 孙蕊

绿,是生命跃动的旋律。是大山的薄衣,是梦在彼岸的呼喊,是灵魂在接受大自然洗礼时的色彩。很难形容这弥漫氤氲了整个生态定安的绿色在色谱中的具体位置,但它却是此处独有的,你若有幸去体验,定会相逢恨晚、宛然一笑。倘若让我画定安全貌,这绿定是主色调,而文笔峰是脊梁,南渡江是血脉,母瑞山是心脏,南丽湖是呼吸,百里百村便是气质。

要么读书,要么旅行,灵魂和身体一定要有一个在路上。住惯了都市,总渴盼着一次乡间游憩,能在田埂中漫步,呼吸沁人心脾的绿色空气,让风儿肆意地摩挲我的脸庞,轻绕肩腰,品味纯真质朴的田园风情,在单纯的呼吸中感受大自然带给人类最简单的乐趣。被水泥森林禁锢太久的心早就该来这“百里百村 古

色古乡”的原生态乡村走一遭,畅游田园,饱览众山,细品佳肴,倾听小桥流水,在村庄和田野中尽情领略乡村世界的无穷魅力。

不枉走一回,不枉走一回!定安没有海,却有的是醉人的田园风光。骑上单车,一路迎着阳光漫游在田野,清风拂面,快哉!空灵澄澈的天空,蜿蜒恬静的小路,葱郁油绿的草木,星星点点的野花……不禁深吸一口,睁开双眼,路边满是一丛丛新生的绿叶,枝头尽是鸟虫轻灵的跃动,心也开始跟着雀跃,顿悟陶渊明豁然开朗的心境。如果兴致再高一些,哼一曲《乡间小路》,徜徉在这绿色的海洋中更是别有一番风味。造物主的无心安排正好诠释了“定安”二字的意境。即虽不能给人以天高海阔的酣畅,却能给人以温婉宁静的皈依。或驻足流连,或轻歌踏行,以一种近乎漫步



的节奏游走于这山山水水之间,用大自然的清新去洗涤内心长久以来蓄积的污秽,寻找到一种反璞归真的安定祥和。这大概就是定安真正的魅力所在。

唐有诗云:山不在高,有仙则灵。定安有山,文笔峰拔地而起,

母瑞山见证了这片沃土滋养万物的生生不息……定安的山,并非一座座美得炫目,却是真山真水真性情。过于炫丽的自然造化会使人产生疏离感,而这平平实实的人间山水,着实让人随脚出入、悠然可见,让绷紧的神经瞬间放

下包袱,给干瘪疲惫的心解了渴。任何穿凿附会的神话传说都无法替代这山这景本身的美,因为有血有肉有灵性的生命最有温度,最能接近我们的心。

白石岭没有漓江的诗情画意,没有庐山的雄伟壮丽,也没有黄山的悬崖峭壁——却是朴实的、清高的,时代变迁、历史的枯萎兴衰尽在其中。正所谓,“景是众人同,情乃一人领”,有多少游人以轻慢浮滑的态度来面对天地造化?我不愿把自己当成过客,只愿与这些山、这些水“相看两不厌”。仁者乐山山如画,智者乐水水无涯。这里的山大仁大义,这里的水大智若愚,正是成就这份悟性的好境界。

人人诗境里,脚在画中行。怎奈夕阳西下便是离别时。但真的离去了吗?只有安定的山水与我相知。

绿野仙境,百里百村。

定安琼剧奇葩花开正艳 首次受邀出访马印泰三国

■ 吴采净



定安琼剧是海外侨胞魂牵梦绕的乡音乡情。

8月12日,定安琼剧团启程赴马来西亚、印尼和泰国3国,进行为期12天的访问演出,这是定安琼剧团自1953年成立以来,第一次出国访问演出。美轮美奂的传统剧目将为海外观众一展中华南国奇葩的艺术风采,也为远离故土的琼籍乡亲带去久违的乡音乡情。

据了解,此次的访问演出是省侨联围绕国家总体外交战略,开展的“亲情中华”文化交流活动,也是海外联谊工作的一项重要活动,定安县首次应邀邀请赴东南亚国家开展“亲情中华”文化交流活动,也是省内唯一被邀请的琼剧团队。

定安县委、县政府高度重视,精心选派36名琼剧精英,多次预演确保演出完美落幕。《流芳千古》、《百花公主》两个久演不衰的

经典剧目,即将登上东南亚的艺术舞台,南国之花琼剧将让海外观众为之猎奇惊艳。

琼乐袅袅 传天外

琼剧是海南特有的本土剧种,发源于定安县,迄今已有300多年历史,琼剧走出国门,已知最早的历史是清道光15年(公元1835年),当时,海南的琼城梨园班便造访了越南的西贡。如果从那时算起,琼剧闯海外的历史已有170多年了。

然而,要论琼剧风行海外最辉煌的时期,自然还是要数改革开放以后,特别是最近20多年,从1982年琼剧再度开启出访海外的大门起,琼剧出访演出愈来愈热,温度愈升愈高,在“十二五”开启之年,以定安琼剧为代表的海南琼剧又重新迈开了出访海外的脚步。

定安县琼剧团团长黄茂安告诉记者:“今年,定安琼剧荣获了‘省民间文化艺术琼剧之乡’,而现在,定安琼剧又走出国门弘扬和传播中华文化,加强对海外侨胞和侨社的服务和联系,两

者具有里程碑的意义,能进一步提高定安琼剧的知名度,对定安琼剧的发展有着深远的影响。

定安琼剧赴东南亚出访演出,不仅是对定安琼剧的肯定,更是海南琼剧界的荣耀和超越。

琼剧之乡美名扬

“没定安不成戏班”,近日,定安正式荣获“省民间文化艺术琼剧之乡”后更是坐实了定安“琼剧之乡”的美称,琼剧之于定安,就如同椰子之于海南,溶于生活随处可见,平凡普通但却无法代替。

定安琼剧曾几度面临发展困境,为了解决定安琼剧演员青黄不接、剧团经营困难、缺乏有影响的作品等众多问题,2008年定安县委、县政府多方筹集资金60多万元,对定安县琼剧团进行重组,彻底改变了设备陈旧,演员匮乏等问题,也使得定安琼剧迎来了发展的春天。

“剧团这几年的档期非常的满,有时候演出安排都排到两、三个月后,经常有来自琼海、文昌、临高等地的戏迷来预订演出,剧团现在一个月至少都演出十多场,收入一个月也有十多万元”黄茂安说。

定安琼剧自成立之日起就居于领先的地位,成为引领海南琼剧发展的领头雁,如今在黄茂安等新一代琼剧人的带领下,定安琼剧更是名扬岛内外。

政府助力绽奇葩

为了让海外观众、琼籍乡亲观看到精美的琼剧艺术,定安琼剧团做了精心的准备工作,服装、布景、道具焕然一新,剧目的一些主要角色,也启用了近几年进步较快、唱演俱佳的年轻演员。

“从接到出访东南亚慰问演出的邀请后,县里领导非常的重视,琼剧团更是加紧了排练,每天比往日加练了好几个小时,也在县里进行了多场预演,反响非常的好。”定安县文体局负责人说。

琼剧,是铭刻在定安人心中一个文化符号,将这个文化符号做得更精更美,是定安人长久的心愿,定安琼剧走出了国门,而如何借助海外热土,壮大和提升琼剧艺术,并进一步扩展琼剧海内外市场,这也正是定安县委、县政府深思的问题。

近年来,定安县委、县政府高度重视琼剧事业发展,投入大笔资金打造定安琼剧品牌,目前,定安县政府已经决定,琼剧要作为每年举办一届的“美食文化节”的重头戏,每年安排60万元用于开展琼剧活动,同时筹建定安琼剧团,修复琼剧鼻祖李庆隆墓,谋划举办琼剧文化节及成立琼剧文化研究中心,下大力将琼剧文化做强做精,为定安县抢抓国际旅游岛建设机遇提供文化保障和支持。

直击“双创”工作

创建园林卫生城市 对社区和单位卫生要求

1.社区和单位有卫生管理组织和卫生管理制度,积极组织广大居民和职工搞好环境卫生和绿化美化,定期开展健康教育和卫生评比竞赛活动。

2.社区和单位卫生状况良好,道路平坦,环卫设施完善,垃圾日产日清,公共厕所符合卫生要求,为违章建筑。饲养宠物和鸟类能严格遵守有关规定,进行免疫接种,粪便不污染环境。

3.市场、饮食摊点等商业服务设施设置合理,管理规范,无占道经营现象。

4.驻区单位卫生工作纳入社区统一管理。

5.社区卫生服务机构设置符合规范要求,并能充分发挥作用。



养生小贴士——久坐可引起的多种病症

随着知识经济的到来,坐着工作的人越来越多。坐着虽然舒服,但不利健康。研究表明,久坐可引起以下18种病症:颈椎病、腰椎病、食欲不振……世界卫生组织于2003年发布的一个报告表明,每年有200多万人死于久坐引发的心脏病、糖尿病等。因此,为了健康,千万不要“坐”以待毙!

1.颈椎病

原因:颈椎病的根源是颈椎

间盘退化变性后,椎间盘松动,继而压迫神经根、脊髓或椎动脉而引起的各种症状。长期不良的坐姿或长久停留在电脑前,最容易造成颈项肌的疲劳,引起颈项痛、项肌痉挛,甚至出现头晕目眩;久而久之,势必在成年之后过早地出现颈椎间盘退化变性,导致颈椎病。

对策:操作电脑时要保持正确坐姿:请确保坐着时整个脚掌着地。使用让您的脚部平稳着地

的可调节工作台、椅子,或者使用脚垫。如果使用脚垫,请确保脚垫宽度足够使腿可以在工作区内自由活动。经常伸展腿部并改变腿的姿势。要经常站起来离开工作台稍微走动和经常改变腿部的姿势,使人整个放松一下。注意不要将箱子或其他物品放置在桌下,这样会限制腿部的活动空间。

2.腰椎病

原因:由于长期久坐,或者

有的坐姿不良,或总是固定一个姿势而使得腰部软组织长久处于张力状态,软组织缺血,而产生腰肌劳损。

对策:要尽量减少坐的时间,或坐一会儿变动一下姿势,站起来活动一下,中途可做一下腰部按摩。

3.尾骨受伤

原因:你是否经常感到臀部尾骨隐隐作痛,有时接连两三天都令你坐立难安?请别忽视这样的症状,这是女性易患的疾病——尾骨受伤。尾骨疼痛的症状包括臀部尾骨附近有压痛点

或腿痛现象,范围包括尾骨、提肛肌及周围的软组织等。久坐姿势不正确,压迫尾骨神经,即可造成尾骨受伤而疼痛。

对策:平时保持良好的坐姿,减轻对脊椎的压迫,多运动,可减少尾骨受伤的机会。

患有慢性的尾椎骨疼痛者,最重要的是尽量减少或避免患处承受压力,平常坐的时候,可在椅子上摆个类似救生圈的减压坐垫,减轻患处的压力。这种中空设计的坐垫,可分散尾椎骨及臀部的压力,使患者可以坐得久一些,工作更方便。