

竹笛古琴琵琶 贯穿千年文明

纪录片《人生难得几回闻》明起开播

让传统文化活起来

“中华民族的先民们用血肉筑起万里长城，我也要以我的生命高奏一曲民族音乐的万里长城……假如民族音乐在我们这一代断了层，我们就是罪人。”这是二胡演奏家闵惠芬生前掷地有声的话音，也道出了音乐家们对民乐的挚爱。明晚起，10集纪录片《人生难得几回闻》在东方卫视开播，它以中国乐器为视角，讲述了中国民乐的前世今生。目前，此片已赴美参加艾美奖的角逐……

抒发人文情怀

一根竹笛，一把古琴，贯穿了数千年中华文明，传承了悠久的民族文化。制片人万年华告诉记者，摄制组在上海、北京、成都、河南、江苏、浙江、香港等地，经过1000多个日夜挖掘，100多位音乐名家访谈，数十位乐器匠师演示，梳理民乐历史脉络，讲述中国故事，抒发中国音乐的人文情怀。

李安的电影《卧虎藏龙》获得包括奥斯卡奖在内的全球18项电影音乐奖和格莱美音乐奖，也让唐俊乔的笛子演奏引起了国际音乐界的关注。一曲《愁空山》，更让唐俊乔与作曲家郭文景产生了一段美好的姻缘。

美国的“航天者1号”和“航天者2号”宇宙飞船目前已飞出太阳



系，飞船携带了一张名为“地球之音”的铜制镀金唱片，其中有7首乐曲分别代表各大洲主要民族的音乐文化，代表中国乐曲的是古琴大师管平湖演奏的古琴曲《流水》，由此，中国古乐回响在茫茫宇宙。

这样的民乐故事，在纪录片中俯拾皆是。

揭开历史面纱

纪录片还带领观众揭开了二胡、古琴、笛子、琵琶、古筝等乐器历史的

神秘面纱。有趣的是，有的在人们眼中很中国化的民族乐器，其实并不是起源于中国，有的还是通过丝绸之路从西域传入的“洋乐器”，如琵琶。唐代诗人白居易在其名作《琵琶行》中写下了千古名句：“千呼万唤始出来，犹抱琵琶半遮面。”敦煌壁画中，有反弹琵琶飞天舞。琵琶是在南北朝时期从波斯传入中国，原名乌德。至今发现最早的乌德图像已有5000年历史，现存于大英博物馆。

“胡”是古代中原人对游牧民族

的泛称。二胡的名称表明，这乐器源于草原，胡琴上有两弦，故称二胡。到了宋代，北方匈奴、突厥等游牧民族发明了马尾胡琴并传入中原。沈括有诗曰：“马尾胡琴随汉车，曲声犹自怨单于。”这是最早对胡琴的文字记载。

据“江南笛王”赵松庭当年对浙江余姚河姆渡出土的骨笛考察，认定笛子是中国最古老乐器。河姆渡骨笛有7000多年历史，湖南贾湖的骨笛更有9000多年历史，笛子可追

溯至远古。当时为诱捕猎物、传递信号，人们用飞禽骨头钻孔吹奏。

讴歌“工匠精神”

民族乐器制作可谓精工细作，体现了一丝不苟的“工匠精神”。

制笛，对84岁的徐振高来说，是一场心灵与木头的世纪对话。这位“古筝之父”与两千岁古筝成了忘年交，形影不离。他制作的高筝亮相众多音乐会，他带出的高徒有百余名之多，但他的故事却鲜为人知。老人说：“我一辈子都在做琴，对这行业有深厚感情。如果一失传，文化就一起失传了。”

有的制作还代代相传，如制作琵琶的“高氏父子”就是如此。耄耋老人高占春是中国琵琶制作顶尖大师，也是该项目非遗传承人。他14岁起就随父亲高双庆来“中华国音社”乐器店学艺。1958年，父子俩进入上海民族乐器一厂，是他俩技术攻关解决了琵琶自古以来难以变调的问题。高占春说：“我父亲对我要求很严格。他经常说，你一定要学好这门手艺，不会演奏琵琶就不可能将琵琶做到极致。”由此，高占春也变成了琵琶演奏高手。

编导们说，满地木屑证明，民乐制作往往需要数百道工序，大量还是手工，技师们数十年如一日埋头于此。这种“工匠精神”深深感染了整个摄制组。

本报记者 俞亮鑫



上海心脑血管病、糖尿病患者请注意！ 3月10日，赵之心为上海慢病患者开“运动处方”

上海心脑血管病、糖尿病患者马上拨打400-089-1717报名，即可免费领取价值598元“赵之心运动法”讲座门票，398元健步鞋、赵之心《日常健身百科》健康书籍。

“一直坚持运动，可不知道怎么做才科学？”、“赵之心要来上海了！”3月10日，“运动教父”——著名运动专家赵之心教授“动出健康，10分钟战胜慢性病”全国大型公益巡讲将走进上海。届时，赵之心将为上海慢病病友开“运动处方”，通过规范、科学、实用的运动形式，教广大心脑血管病、糖尿病患者一套科学的运动方法，让您10分钟远离慢病。

10分钟战胜慢性病，你也能做到！

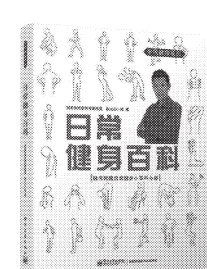
一身标志性的运动装，走路时双脚轻快带弹性，长期活跃在电视荧屏，他被誉为“运动教父”——著名运动专家赵之心教授。

赵之心教授认为，像心脑血管病、糖尿病等慢性病都是生活方式病，吃的好了，动的少了，好吃懒动，最容易引起高血压、高血糖、高血脂！据了解，赵之心的运动法，轻松快乐简单易学，随时随地轻松实现锻炼梦。众多参加过他讲座的人，纷纷竖起大拇指。通过赵之心教授的指导，坚持长期科学的锻炼，有助于您各项指标趋于正常，血压稳定、心脑血管病复发次数减少。

快报名！千元健康大礼免费发放

“每天坚持10分钟，浑身都舒服！”赵之心运动法一学就会，一用就灵，通过赵之心的指导，坚持长期科学的锻炼，有助于您各项指标趋于正常，故而深受众多慢病病友的欢迎。他指出：科学运动靠的不是强化训练，而是注重技巧，平衡人体的自我新陈代谢调节。

如果你是心脑血管病或是糖尿病患者，马上拨打400-089-1717报名，即可免费获得健康礼包



- ◆ 免费领取 价值598元“赵之心运动法”讲座门票一张
- ◆ 免费领取 价值398元“赵之心养生健步鞋”一双
- ◆ 免费领取 赵之心《日常健身百科》书籍一本

备注：每天前80名报名者，还可免费领取78元运动计步器一个

■ 特别声明：本次活动由中国老年保健协会糖尿病专业委员会主办，纯属公益，不向市民收取任何费用，望广大心脑血管病、糖尿病患者相互转告！活动官网查询：www.cpcd.org.cn

报名电话 | **400-089-1717**

主办单位：中国老年保健协会糖尿病专业委员会 上海站承办单位：上海疏证健康管理咨询有限公司 广告

穿双好鞋，远离一身慢性病！

据了解，本次大型公益巡讲活动，符合条件者将免费发放赵之心养生健步鞋。赵之心教授指出，树老根先老，人老脚先衰。穿一双好鞋，不仅能避免糖尿病病足，还能促进下肢血液循环，提升人体自身代谢免疫。生命在于运动，心脑血管病、糖尿病等慢性病都能得到良好控制。运动专家赵之心教授特别友情提示：老年人一定要穿老人特制鞋，挑鞋子应遵循“鞋前宽、鞋中韧、鞋跟硬”的原则，鞋子必须具有防滑、减震、平衡、舒适、透气、轻便的功能，还要耐穿。或许，一堂讲座，就能增进你或家人的健康理念，这是一次真正走向健康的快乐之旅，如果你患有高血压、冠心病、脑中风、糖尿病等慢性病，赶快报名参加吧！错过一次，就错过了一次健康机会！