



张人亚 摄于1927年

大型话剧《张人亚》进入冲刺阶段

由宁波市演艺集团创排 是国内第一部反映“党章守护者”张人亚事迹的舞台剧

春节前完成剧本 春节后排练

在上海中共一大会址发现重大题材

据介绍,这一重大题材的寻觅本身就很有故事。

去年10月上旬,市演艺集团董事长邹建红专程赴上海中共一大会址,为庆祝建党100周年寻找创作灵感,在参观过程中,惊喜地发现了早期宁波籍共产党员、“中共第一部党章的神秘守护者”张人亚的事迹,决定创作以张人亚事迹为题材的大型话剧,并开始收集素材。

去年11月1日晚,央视特别节目《不忘初心·牢记使命·永远奋斗》播出了10月31日习近平总书记带领中共中央政治局常委们专程到上海和嘉兴瞻仰中共一大会址和嘉兴南湖红船的新闻,节目中有一段涉及共产党员张人亚保护我国现存最早的《共产党宣言》中文译本的内容。当时,习近平总书记问讲解员:“那你说的那个人呢?(张人亚)后来怎么样?”这让张人亚全

国瞩目。

张人亚事迹受到如此高度的关注,这令宁波市演艺集团的主创人员们兴奋不已。

在接下来的三个月里,邹建红和李伯男带领着国内一线创作团队奔波于宁波、上海等地进行采风,找寻关于张人亚事迹的点点滴滴。经过多方努力,张人亚的故事越来越完整,形象越来越丰满。

记者昨天从宁波市演艺集团获悉,以“党章守护者”张人亚为原型创排的大型话剧《张人亚》已进入剧本冲刺阶段。

该剧由去年受聘为宁波市话剧团艺术总监的著名导演李伯男领衔创作,著名编剧洪靖惠编写剧本,国家一级舞美设计戴延年、国家一级灯光设计周正平加盟。目前已完成剧本大纲,春节前夕可完成整个剧本,春节后将进入排练阶段。

这是宁波市演艺集团继把宁波女儿屠呦呦以歌剧形式搬上舞台后,又一次将宁波儿子张人亚以话剧形式搬上舞台,并将再次冲刺全国精品剧目。话剧《张人亚》由宁波市委宣传部、宁波市文化广电新闻出版局,北仑、海曙区委宣传部联合出品,已被列为2018年度市文化精品工程重点创作项目。

主创团队坚信 定能创作出一部精品力作

张人亚,原名张静泉,宁波霞浦人,党章守护者、中共早期党员、上海金银业工人运动领袖、中华苏维埃中央出版局局长……这位曾经鲜为人知的革命先驱,在党的十九大前后,被央视等多家媒体持续报道,传奇故事传遍全国。

尤其是在1927年大革命失败后,白色恐怖笼罩上海之时,张人亚冒险将其保管的党的文件和马克思主义书报转移到宁波保护。父亲张爵谦思想开明,后来替失去音讯的儿子建了一座衣冠冢,并将那批书报文件用好几层油纸精心包裹,秘藏于衣冠冢内。这一藏就是20余年。上世纪50年

代,张家把这些宝贵的资料捐给了国家。1995年11月,经国家文物局专家组鉴定,张人亚保管的《共产党宣言》中文译本被确认为国家一级文物。这本32开、58页的铅印小册子,凝聚着张人亚为革命奋斗终身的信仰,也寄托着张人亚及其家人对党的事业无限忠诚的情怀。

主创团队向记者表示,这是一个千载难逢的题材,创作国内第一部反映“党章守护者”张人亚事迹的舞台剧,他们深感责任重大,同时也坚信,经过反复推敲和修改,定能创作出一部演得出去、传得开来的精品力作。

记者 陈晓曼 通讯员 房炜



主创团队举行创作会议。通讯员 房炜 摄

健康管理体重,合理饮食很重要

每年的11月14日是联合国糖尿病日。有研究表明,中度肥胖者的糖尿病发病率比同年正常体重的人高出4倍。¹ 不单是糖尿病,肥胖与高血压、胆结石、关节炎等疾病也有密切的联系。² 所以,科学控制体重非常重要。趁着糖尿病日,就让我们先从“吃”入手,看看如何吃得美而不肥吧!

科学知自己

说到“吃”和“体重管理”,有人马上会想到节食。打住! 这是不合理的,因为我们的身体要通过“吃”来摄取足够的营养和能量。那人体到底需要些什么呢? 有两点:一是“种类多”,我们每天的膳食应该包括谷薯类、蔬菜水果类、畜禽鱼蛋奶类和大豆坚果类食物。日均摄入12种以上食物,每周25种以上为佳。二是“宜清淡”,要适当控制油、盐和脂肪的摄入。建议每天的食盐摄入量不超过6克、油控制在25-30克,糖不超过50克。³ 懂得这些小知识可以帮助我们更好地了解身体的营养需求,这是科学管理饮食的第一步哦!

理性知食物

虽然知道了身体要什么,可当我们站在琳琅满目的货架前还是有些手足无措。科学管理饮食的第二步就是要了解食物的“内涵”。现在不少食品包装上都标明了食物的原料、营养成分和热量等信息,我们可以通过阅读这些产品标签来了解每种食物的具体情况,这样挑选起来就

不会“两眼一抹黑”。所以,养成看标签的好习惯,才能帮助我们真正做到知己又知彼。

智慧做选择

学了这么多本领,当然得派上用场! 这就到了科学管理饮食的第三步,“慧”选择。选得对,不仅能让我们吃得更健康,还能提高“舌尖幸福度”。怎么做? 有两个关键词:“分享”和“替代”。举个例子,假如你是“汽水控”,特别钟爱满口气泡的酷爽感,但又怕热量太高。怎么办? 独乐乐不如众乐乐,完全可以买一罐汽水和好朋友一起分享嘛。既相互督促,又能共享美味。另外,你也可以选择低糖或无糖汽水。这样既能满足甜蜜气泡带来的酷爽体验,又能减少糖的摄入,轻松做到美食和健康的兼顾啦! 又或者你是个“零食控”,也可多选择一些相对健康的零食,如坚果等。归根结底,大家要有这份心,理性控制管理自己的“口欲”,为健康留下更多空间。

分享了这么多知识,大家要好好消化、多多练习。体重管理从来不是一蹴而就的事,首先从转变观念开始,养成好习惯,贵在坚持。祝大家人人都有健康体重,天天享受健康生活!



少儿影视春晚昨举行

本报讯(记者 庞锦燕) 随着《鼓娃迎春》欢快的旋律,2018宁波少儿影视春晚暨宁波首届国际亲子博览会昨日在宁波大剧院热闹开场。爵士群舞《激情飞越》、群口快板《说大话》等16个节目轮番上场,小演员们一板一眼认真表演的样子让全场观众忍俊不禁。

据了解,登台的160名小演员中有不少曾在影视作品中露过脸。该台晚会的导演阿依古丽介绍说,这次表演的16个节目中,有不少是国学语言类节目,“比如东方舞苑和童学馆合作的《国学书堂》,还有群口快板《说大话》等”。在现场,来自新疆的童星闾琳娜是一大亮点,她被称为中国年龄最小的舞蹈家,一分钟内转圈126个不头晕。作为主持人兼表演者,她还上台小秀了一把舞艺。据闾琳娜透露,今年5月,由她主演的大型舞剧《丝路公主》将来宁波演出。

服博展出旅游纪念章

本报讯(记者 陈爱红) 昨天,“卧游天下——旅游纪念章收藏展”在宁波服装博物馆举行,共展出不同历史时期的近800枚纪念章。

这些纪念章的材质有玉、镀金、纯银、铜、木、塑料等,呈各种形状,其中最早的一枚是上世纪50年代北京天坛的铜纪念章,最可爱的一枚团扇形状的江苏虎丘景区纪念章。此外,毛主席纪念堂竣工纪念章、南昌八一起义纪念塔落成纪念章、武汉黄鹤楼重建纪念章、捐修山海关长城纪念章等一批较为少见的纪念章也在展览中亮相。

展览中的不少展品与宁波有关。一枚天封塔纪念章堪称孤品,上面的天封塔没有飞檐,和今天我们看到的天封塔不一样。宁波服装博物馆副馆长李本挺介绍说,这枚纪念章上的图案是上世纪80年代初期的天封塔,1984年至1985年,天封塔大修,此后才才有了飞檐。

福彩开奖信息

七乐彩 第2018018期:
02 07 12 16 20 21 26 特别号:10
15选5 第2018040期:
03 05 09 11 14
3D 第2018040期:6 8 4

体彩开奖信息

大乐透第18017期:04 19 21 23 31 04 09
20选5第18040期:05 06 09 12 20
排列5第18040期:4 7 8 1 5

(均以公证开奖结果为准)

1 《缺少维生素的人患糖尿病几率高4倍》,家庭医生在线,2013年4月7日
2 《肥胖易引起糖尿病,对抗肥胖别犯4错误》,人民网,2016年8月20号
3 《中国居民膳食指南2016》,中国营养学会,人民卫生出版社