



傅聪

《傅雷家书》的“收件人”走了

傅聪先生生前多次来甬演出 最爱吃宁波酱毛蟹

据央视新闻报道,钢琴家傅聪因感染新冠病毒于当地时间12月28日在英国逝世,享年86岁。

傅聪先生生前曾多次来甬演出。2013年11月,他在宁波举行个人专场钢琴音乐会,负责接待的宁波剧院方负责人回忆这场演出时说:“傅老师太敬业,演出前一直待在剧院练琴。他私底下最爱吃宁波酱毛蟹。”

在中山西路的小餐厅,他吃得很开心

2013年11月16日晚,傅聪专场钢琴音乐会在宁波文化广场大剧院举行,前来聆听音乐会的人中,有不少是正在学琴的孩子和艺术专业的学生,宁波的乐迷们通过这场音乐会走近了这位他们仰慕的艺术家。

当晚,傅聪现场演奏了斯卡拉蒂的《六首奏鸣曲》、德彪西的《向海顿致敬》、贝多芬的《E大调奏鸣曲作品109号》、舒伯特的《G大调奏鸣曲作品894号》,在曲目选择上,避开了两年前他在世界巡回钢琴音乐会上以演奏肖邦作品为主的情况。一位宁波乐迷在音乐会后表示:“傅聪先生没有选择最拿手的肖邦曲目让我意外,我有一种很特别的感受。在钢琴声中,我感受到了这位钢琴家的可爱。”

而对于剧目引进方来说,他们感受到了傅聪先生对艺术追求的严苛。在抵达剧院后,傅聪带上无论到哪里演出都会相伴的钢琴,在偌大的演出厅里独自练习了几个小时,这是他多年来到各地演出始终保持的习惯。以至于剧院接待方负责人

多年后回忆起与傅聪先生相处的点滴时,这个画面依然清晰。“我们工作人员进出都蹑手蹑脚,因为傅老师练琴时不喜欢被人干扰。那一次,他哪儿都没去,一直在剧院练琴,实在太敬业了。”或许正因如此,人们对傅聪总是充满敬意,不仅因为他的琴艺,更因为他无比的自信和坚韧的内心。

其实在得知傅聪来宁波演出前,记者曾多方努力,希望能近距离采访到这位钢琴大家,可即便记者几番邀约,最后傅聪还是婉拒了采访。

事后,记者才了解到,傅聪虽然不喜欢与传媒打交道,但绝对是性情中人,在他信任的人面前,谈吐极为坦率,也非常亲切。“在宁波演出当天,傅老师是一直等到演出结束后才和我们一起去吃的晚餐。我们没有带他去知名大酒店,而是去了中山西路上的一家小餐馆,傅老师一点也不介意,反而很开心,说有一种回到上海里弄的感觉。他吃起宁波菜来也一点不含糊,最喜欢吃宁波酱毛蟹。”

宁波乐迷铭记傅聪先生带来的音乐

傅聪1934年出生于上海。他从小对音乐的感受力特别强,父亲傅雷感觉他在这方面有潜质,就让他学了钢琴。

1954年8月,傅聪受中国政府派遣,赴波兰留学。1955年,第五届肖邦国际钢琴比赛在华沙举行。作为唯一的中国选手,傅聪经过三轮比拼获得三等奖,并获《玛祖卡》演奏优秀奖,成为第一个在国际性钢琴比赛中获奖的新中国音乐家。也是从这一届开始,“肖赛”在中国钢琴学习者心中拥有至高无上的地位。

在晚年,对于人们总是提及《傅雷家书》,傅聪曾经笑言:“人家老是问我家书的事情,好像我还是个小孩子似的。不

过,我自己感觉我还是像个小孩子似的。”但他终于也说,“我和爸爸是在同一条路上走的,就像爸爸信里说的那样,‘儿子变了朋友,世界上有什么事可以和这种幸福相比的?’”

1980年后,傅聪常常回国演出和讲学,老派的傅聪经常会蹦出一些带有浓郁“宁波特色”的老派上海话来。

2013年,傅聪在国内多地举办了专场钢琴音乐会,宁波是其中一站。有宁波乐迷说,“感谢傅聪先生,感谢他带来的音乐”。如今,当音乐响起时,天空上又多了一颗耀眼的星。

记者 吴丹娜

跪着擦地、水泥地上跳绳……

这些生活细节有损关节要注意!

目前全世界有3.55亿人患有各种关节疾病,我国的关节炎患者估计有1亿人以上,而且人数在不断增加。其实,关节的“寿命”也是有限的。一般人的关节可以健康使用60年,不过只要后天保养得当,原本只能“活”60年的关节,寿命至少能延长10年甚至更长,但如果不注意保养,关节就很容易受损。

这些行为最伤关节

下蹲 陆地上所有剧烈的跑、跳运动都会加重对膝盖骨的磨损,尤其是蹲下去再站起来,对关节的磨损最大。特别是对于髌骨已经损伤的人群,就应该减少下蹲了。

爬山、爬楼 我们经常能看到这样的情况:老人在登山时出现了不能下山的情况。就是因为老人在爬山时,关节负重是正常时的四五倍,一开始老人还能承受,可越往山上走,关节越疼,一般到半山腰就不能再走了。

下山就更难了,上山主要是肌肉力量,费力气,而下山时主要靠股四头肌收缩,牵拉着膝盖骨沿股骨运动,对膝关节的磨损更严重。

所以对于中老年人来说,能坐电梯就坐电梯,必须走楼梯时,一定要注意上楼梯时要扶着栏杆或者墙,而且不要跨步上楼梯,要等双脚全部在一个台阶上

后,再走下一步。

跪着擦地 跪着擦地板,髌骨的压力会压在股骨上,等于两块骨头间的软骨直接压到地面上,时间一长,有的膝盖就无法伸直。

水泥地上跳绳 关节软骨大概有1到2毫米,作用就是缓冲压力,保护骨骼不破裂。

而我们却经常看到老年人在水泥地上跳舞、年轻人在水泥地上跳绳、跑步,这是一个很不好的习惯。

这样一蹦下来,地是硬的,较大的反作用力一弹回来,对关节和骨骼的损伤就很大。

长时间伏案 长时间伏案也是一个坏习惯,肌肉僵硬后,对骨骼的保护力度就会下降。

年轻时,肌肉很快就能恢复,但步入老年,肌肉在拉伸后就很难回去了。所以平时要进行肌肉锻炼,增强关节的稳定性。

养护关节要做好4件事

减肥 对那些比较胖的人来说,膝关节就是“千斤顶”啊。又比如跳绳,本就冲击力较大,加上体重负担,膝关节更加难以承受。

所以,减肥对养护关节可是很重要的。

游泳 对于普通人来说,对关节最有好处的运动就是游泳。在水里人体是与地面平行的,各个关节基本不负重,对心脏来说,地心引力也最小,对心脏也有好处。

像本身有糖尿病、高血压等慢性病的人多游泳,对全身都好。

适量补钙 牛奶及豆制品,钙含量丰富,利用率又高,应注意补充;绿叶菜,可增加钙质摄入,也有利于膝关节的保护;多一些户外活动,增加阳光照射及补充维生素D,以促进钙吸收。

养成良好习惯 女士不要长时间穿高跟鞋,最好穿松软、鞋底有弹性的鞋,如坡跟的休闲鞋,这样可以减轻重力对关节的冲击,减轻关节的磨损;老年人不宜提重物,不宜爬高、搬重物,以免造成关节损伤。

●科普与生活

剁肉馅有个小窍门 几分钟就轻松搞定

每逢节假日吃饺子或者馄饨等,每次剁肉馅可是不小的压力。给大家分享一个快速剁肉馅的小妙招,只需要几分钟就能搞定。

首先,我们把肉平铺在案板上,刀面斜45度去切,切的时候要注意,不要把肉切断。

等一面全部切好后,把肉翻过来,同样斜45度角切这边,不要切断。两面都切好后,再把肉翻个面,跟刚切好的纹理交叉着切,这次不是斜角切了,而是直面切,同样也不要切断。

切好后,我们最后再把它翻个面,也是直面切,这次就要直接把它切断了。经过四次正反面切后,肉已经全部变成小肉丁了,这个过程连1分钟都用不了。

王元卓 洪阳



宁波科普二维码



科普中国二维码