

爱琴、斫琴、弹琴——

吴斌和他的有“琴”人生

□本报记者 周西



去年年底,2020中国古琴艺术交流活动“太古遗音古琴全国巡演音乐会太仓专场”在市图书馆举办。本次古琴音乐会的指导单位是中国传统文化促进会古琴文化艺术委员会,主办单位是太仓市文化艺术界联合会,承办单位是太仓市娄江琴社。

娄江琴社社长吴斌告诉记者,2020年是娄江琴社成立20周年,为庆祝20周年生日,琴社把国内有名的中青年古琴演奏大师邀请到太仓,举办了这一场古琴音乐会。音乐会上,社长吴斌也上台演奏了一曲《梧叶舞秋风》,动人的琴音从指尖流淌而出,展现了太仓古琴演奏者的实力。

吴斌是一位爱琴之人,他弹琴、斫琴,与琴相伴,琴早已在他的生命中刻下了浓墨重彩的一笔。吴斌说,太仓和古琴本就有一段历史渊源,有很多故事。明末著名琴家徐上瀛就是太仓人,他总结多年的弹奏实践,辑成了《大还阁琴谱》,收琴曲32首,指法详明,谱法自成一统,是我国古代琴艺界的瑰宝。《大还阁琴谱》在严澄提倡的

“清、微、淡、远”的基础上,提出了“和、静、清、远”等二十四要诀,系统地阐述弹琴要点和琴学的美学原则。

爱琴之人说起琴便滔滔不绝,充满热情。“弹琴可以让你心静、心定,通过手指和琴弦的接触,轻重缓急、旋律就流动起来,令人心情愉悦。”吴斌一面说,一面手指轻拨琴弦。动人的琴音环绕于室,余音绕梁。

艺术都有共通性,曾是美术老师的吴斌与古琴结下了深深的缘分。做美术老师时,吴斌隔壁宿舍住着姚公白老师。每天晚上听着姚公白老师抚琴,让他对古琴产生了兴趣。

“如今,姚公白老师是国家级非物质文化遗产项目古琴艺术代表性传承人,年轻时有幸得到他的指点。”吴斌告诉记者,虽然当时比较浮躁,没能真正懂琴,但是对琴的这份热爱深深烙印在他心灵深处。后来,无论是画画还是摄影,吴斌一直没有放下深爱的古琴。2013年,吴斌认识了朱才元老师,开始跟他学琴。

对弹琴的人来说,一把好琴非常

重要。好琴难求,适合自己的好琴更是难遇,如果自己会斫琴,那就能做出一把适合自己的琴。抱着这种想法,吴斌开始学习斫琴。“做一张好琴,好木头很重要。”吴斌告诉记者,俗话说“五百年有正音”,选来做琴得用老木头,因为老木头细胞囊里的油脂已经挥发得差不多了,弹奏时发出的声音好听又有生命力。为了找适合做琴的好木头,吴斌全国各地跑,一听说哪里有好木头,他就立刻前往寻找查看。

“在我看来,每块琴木都有生命,斫琴者就是要赋予它新的生命,为我们的生活讴歌,奏出生命的最强音,所谓琴有九德,是说一张理想的琴,应具备九条标准,即所谓:奇、古、透、静、润、圆、清、匀、芳。比如有的琴音色明亮清澈,有的琴音色沉稳饱满……选琴时看个人喜欢。”吴斌说起斫琴,瞬间打开了话匣子,这些年来他也斫了不少琴,为了让每张琴的音色更加动听,做琴时就需要充分研究琴体的震动规律,不断地改进技艺,“木材、腔体、漆艺、弦等都会影响琴的音色,对

古琴文化的理解以及对琴体震动的感悟决定了琴的质量,传承古老的中华古琴文化是何等有意义的事啊。”在太古遗音音乐会上,吴斌演奏用的就是自己斫的琴,得到了现场古琴演奏大师的好评,这给了吴斌莫大的信心。

对于吴斌来说,古琴不仅仅是自娱自乐的爱好,他肩上也承担着发扬传承的重担。承办太古遗音音乐会,开展公益教学和培训,定期开展古琴雅集。去年,吴斌和娄江琴社社友一起,为疫情期间坚守岗位的医护人员送去精彩的演出。

对于学琴,吴斌强调,学琴首先要找一个好老师,弹琴手法也要正确,要多听好的琴曲,多练习,弹琴时要动脑筋,弹奏时摸索轻重缓急,把意境弹出来,而意境则需要阅历、情操、思想、积累作为基础支撑。“当我的生活、人生与古琴密不可分,我获得了快乐,也得到了思想境界的升华,希望未来有更多的人能爱上古琴、学习古琴,一起感受有‘琴’人生。”吴斌的笑容充满了期待。



1 我的姐姐



- 上映时间:2021-04-02
- 导演:殷若昕
- 地区:中国大陆
- 主演:张子枫 肖央 朱媛媛
- 类型:剧情/家庭
- 片长:127分钟

● 简介:成长于重男轻女家庭环境中的姐弟俩,原本关系冷漠疏离,但在父母车祸离世后,面临抚养弟弟还是追求个人独立生活抉择的姐姐,重新意识到了亲情深处血浓于水的意义。

2 明天会好的



- 上映时间:2021-04-02
- 导演:袁媛
- 地区:中国大陆
- 主演:papi酱 张超 许歌
- 类型:爱情/喜剧
- 片长:101分钟

● 简介:我27岁了,我也不会开车,也没有出过国,用的还是9块9的唇膏,我这辈子到现在为止,都是靠自己。一个女孩要过多少坎儿,才可以有真正的快乐生活?可能要遇见渣男,糟心的工作,要接受闺蜜不再属于自己,爸妈的极速老去。傻白甜的萧渝在大城市打拼许久,她的新室友是音乐人季野,两个在生活中都不如意的人,彼此陪伴,那么明天,真的会好吗?

3 超级的我



- 上映时间:2021-04-09
- 导演:张翀
- 地区:中国大陆
- 主演:王大陆 宋佳 曹炳琨
- 类型:奇幻/冒险
- 片长:103分钟

● 简介:如果睡觉能赚钱,如果做梦能致富,但是要付出代价,你加入吗?18线小编剧桑榆原本生活困顿拮据,但一夜之间却拥有了梦中取物的神奇能力,通过将梦中的宝物变现,潦倒落魄的他成为人生赢家,甚至一掷千金追求到暗恋多年的花儿,然而在梦中快意掠取的桑榆却逐渐发现,这场躺赢美梦竟将他的生活推向了失控的边缘……

时令太仓

春日里的一口脆——凉拌莴笋

□本报见习记者 董沁妍 文/图

古人曾言:“可是家贫风味晚,郎当莴笋斗春盘。”时至今日,莴笋已是人们盘中的常客了。它耐寒又好种,冬日里播下去,到了春日便开始疯长,一眼望去,尽是层层叠叠巴掌大的叶子,令人看着便口舌生津,耳边若隐若现地回响起咬莴苣时那“咔嚓咔嚓”的清脆

声。

莴笋生熟皆可食,凉拌莴笋是最能体现其口感和本味的做法。首先备好材料:2~3根莴笋、盐、生抽和糖。莴笋剥叶去皮,洗净后切成剪刀块。放少许盐腌制约半个小时(使其更加入味),把沥出的盐水倒掉,放生抽、糖,搅拌均匀,

撒上葱花。起锅热油,油热后淋浇在莴笋上,拌匀,一道开胃爽口的凉拌莴笋就完成了。

碧绿青翠的莴笋块块垒起,表面沾染着些许酱汁,却未完全浸润,吃在口中,爽脆无比,既有其本身的清香,又有调味不至寡淡,真是令人欲罢不能。



即使过敏 也不能错过整个春天

在原本应该感受大自然一草一木变化的春天,却有人因为草木萌动而忍受着痛苦。花草生长时飞扬在空气里的微小花粉,会成为影响一部分人呼吸系统的花粉症。尤其是到了适合踏青的晴好天气,涕泪交流的症状却更为严重了。其实只要通过一系列由表及里的方法,就能够缓解这种“对春天过敏”的困扰。

■花粉过敏的源头

在花粉症高发季节,有人说总感觉天上在下胡椒粉。有时候哪怕是在电视上看到柳絮飞扬或樱花飘散的场景都会觉得很痛苦。而人之所以会花粉过敏,是因为身体有着能够主动抵御疾病、自动平衡的内在系统,它时刻都在通过免疫系统保护我们的身体。

当身体的免疫保护系统出现了过度和不适当的反应时,就会对外来物质产生过激的反应,甚至还会因为免疫应答超出了正常范围,而对无害物质进行攻击,给身体带来炎症。这个就是超敏反应,也称为过敏。

对很多人而言,花粉症的困扰是一种愈演愈烈的恶性循环。中西医对于治疗花粉症有着不同的思路和方法,通常西医更注重隔绝过敏原与缓解炎症,而中医则会从改善自身体质入手。花粉过敏并不全是花粉的错,通过治疗花粉症,接受身体给予的“警示”找到自己身体问题的根源,是防治的关键。而在此之前,要到医院进行过敏原检测,了解自身的过敏原并加以隔绝,是暂缓炎症的有效方法。

■阻绝过敏原的生活贴士

1. 发病季节减少户外活动,尽量避免去野外,尤其是每天花粉指数高的时间,如晴天的傍晚;尽量待在家里,关闭门窗,保持居室空气湿润。
2. 一定要外出时,尽可能选在花粉指数最低(空气湿度大)的时候,如清晨、夜晚或雨后;尽量少去花草树木茂盛的地方;回家后立即更换衣服,并洗脸、清洗鼻孔和眼睛。
3. 外出郊游时戴上帽子、口罩和眼镜,穿长袖衣物,可在鼻腔内涂抹凡士林或使用防花粉喷雾来阻隔花粉。
4. 开车时关紧车窗,安装车载过滤器,定期清洗空调积尘网。
5. 外出回家后应及时洗手、洗头,减少花粉的影响。
6. 尽量不要画眼影,不使用睫毛膏和化妆品,以免吸附更多花粉。
7. 睡觉时应把外出时穿的外衣放在客厅或另外的房间。

■振奋正气改善体质

隔绝花粉过敏原,固然可以缓解因吸入花粉而引发的炎症。但是从中医角度来看,过敏原仍属于外部原因,更重要的是导致改变身体免疫系统的

内因。毕竟在同样的空气环境下,并不是每个人都会得花粉症。有些人因为长期迁居国外,改变了原来的饮食习惯,几年后也会得花粉症。这意味着,体质的改变是使身体的免疫系统反应过激的根源。

■熏蒸法

用辛温的药可以发散体内寒气。用细辛、苍术、白芷煎汤,去闻汤药冒出的香气,并熏蒸自己的口鼻眼睛,可以通鼻开窍,还能缓解眼睛刺痒等症。

做法:细辛、苍术、白芷各用25~30克,放入净水煎药。煎药时不要开盖,5分钟即可。

■三花汤

三花汤中的辛夷花有绒毛,泡水时可以用茶包,每日代茶饮可以化去脾胃中的寒痰和冷涎。

做法:金银花、野菊花、辛夷花各3克,热水泡饮。

■蜜汁萝卜

白萝卜生食有行气通窍的作用,沾蜂蜜食用可以间接缓解鼻腔过敏症状。

做法:白萝卜切片沾蜂蜜食用即可。

生活家

