



青春派

帕米尔高原传铿锵蒲韵，昆仑山脉扬忠义千秋。当帕米尔高原的夜风掠过红其拉甫国门，在新疆喀什地区的舞台上，一段激越的蒲剧唱腔穿透了苍穹。8月12日晚，《戏聚昆仑·擂响中华》青春梨园群英会落下帷幕，来自山西省蒲剧艺术院演出二团的青年演员赵振在梨园群英会上绽放蒲剧光彩。近日，记者探访赵振，听他讲述这次蒲剧传扬之旅。

八千里赴约 带着蒲剧闯边疆

“接到参赛邀请时，我正在准备下一场演出。”刚刚结束比赛回到运城的赵振坐在蒲景苑的后台，指尖摩挲着戏服上绣得饱满的云纹，“但看到这次比赛场地是在祖国的边疆，在遥远的帕米尔高原，那一刻感觉比赛结果是什么样都不重要了，重要的是能把蒲剧带到那儿唱。”

这场汇聚了来自全国13个剧种、14名优秀青年演员的戏曲赛事，从一开始就注定不凡。蒲剧的激昂、秦腔的豪迈、昆曲的婉转……每个剧种都带着地域戏曲文化的烙印，而高原环境对演员的身体要求就更高了。

就这样，赵振开始紧锣密鼓地为这场高原比赛做准备。出发前两周，他开始模拟高原环境，戴着口罩练身段，准备一些高原反应的预防措施。“院里和团里也没少为我操心，帮着选择剧目，陪我练功架、练唱腔，出发前还专门为我准备抗高反的药品，叮嘱我注意事项。”这些带着温度的准备，成了他最踏实的行囊。

“出发前还是有些忐忑的，因为蒲剧中有很多武功戏、功架戏，我也是第一次到这么高海拔的地方，不知道去了那里会有什么情况发生。”赵振笑着说，“而且这次我是带着将蒲剧带到新疆、带到昆仑山的使命而去的，无论发生什么，我一定要把蒲剧演好、演精彩。”

五千米吸氧 梆子声响彻雪山

抵达的第一天，赵振就遭遇了帕米尔高原的“下马威”。推开窗户，远处的高山上覆盖着皑皑白雪，他深吸一口气，突然感到一阵眩晕——海拔4000多米地区，空气含氧量比运城少了许多。

“第一天排练，唱到‘追风云逐日月飞往边关’，真的感觉身体被无形的手拽着。”赵振说，平时唱得行云流水的唱词，那天却唱到一半就喉头发紧、吸不

梨园群英会上绽放蒲剧光彩

——记青年蒲剧演员赵振

□记者 杨颖琦

上气来。更要命的是做功架戏时，无论是单腿站定的瞬间，还是大开大合的腾跃、翻转动作，都让他感觉比平常排练困难几分。

“不能改动作，蒲剧的魂就在这些技巧中，就在这股硬气里。”赵振咬着牙加练体能，让身体适应高原环境。剧院的后台常备着氧气瓶，他练10分钟就吸两口，面罩上的雾气里，能看到他哼着唱词的口型。

比赛开始，聚光灯打在赵振身上时，他正站在侧幕候场。耳边是秦腔演员刚唱完的选段，掌声雷动，眼前是台下评委席和观众席期待的目光。他深吸一口气，默念着“别紧张，咱蒲剧‘技’里有‘戏’，‘戏’里有魂，走到哪里都能扎根”，就这样登上舞台。

舞台上，马鞭挥舞，髯口飞扬，他凭借着精彩稳定的马鞭功、靴子功、髯口功、颤眼功，向评委和观众展现蒲剧的各项绝活，一场表演后连话都讲不出来。“那几分钟，我忘了自己在高原。”赵振说，当最后一个音符落下，他看到台下的观众跟着节奏一起点头时分外感动，“他们可能听不懂唱词，但情感是相通的，可以从表演中看懂了台上角色的焦急与真诚”。这或许就是戏曲的魅力：跨越语言的壁垒，让情感在眼神、身段与唱腔中流动。

颁奖时，主持人念出“金奖选手，蒲剧赵振”，他接过奖杯，对着台下深深鞠

◀《伍员逃国》表演剧照
▼与国门合影



生活风向标

当年轻人爱上观鸟

□杨颖琦

“走，周末钓鱼去。”“不了，我报名了活动，要去公园观鸟。”如果你在年轻人之间突然听到这样的对话，不用惊讶，他们不是突然“变老”了，而是这些“佛系活动”正成为当下年轻人拥抱自然、治愈自我的新选择。

在社交媒体上，“钓门永存”“鸟门信徒”等话题频频登上热搜，“观鸟”“钓鱼”相关分享的讨论量、阅读量更是居高不下；在我们的生活中，越来越多地方发现大天鹅的优雅身影，各种各样的鸟类进入到人们的视野，观鸟爱好者们从天南地北赶来，在运城享受着自然的馈赠。他们手持望远镜，静静地观察着鸟儿的一举一动，时不时用相机记录下精彩瞬间。

那么，是什么让观鸟这类“佛系活动”在年轻人中迅速走红呢？

从心理需求来看，当下年轻人的生活节奏快，面临着各种压力，他们渴望找到一种方式来屏蔽一切信息、放松身心、回归自然。观鸟等“新爱好”正好满足了这一需求，让他们在与大自然的亲密接触中，获得内心的平静和安宁。同时，这类活动都充满了探索性和趣味性，能够满足年轻人对新奇事物的好奇心和求知欲。不用人挤人，只要走出家门，抬头就可以开始一场探索之旅。

社交媒体上，很多年轻人将自己的“入坑”经历和观鸟笔记分享出来与网友一起讨论，或是寻找“搭子”一起探索。观鸟博主“马粒粒观鸟很卖力”对观鸟的热爱源于一次偶遇。“有一次去公园散步，看到一只特别漂亮的鸟，它的羽毛五彩斑斓，在树枝间跳跃，那一刻我被深深吸引了。”从那以后，她开始查阅资料、学习观鸟知识，逐渐成为一名资深观鸟爱好者。“观鸟就像一场自然探险，每发现一种没见过的新鸟种，都像是打开了一扇新世界的大门，那种兴奋和满足感难以言表。”



此外，社交媒体的传播相对降低了观鸟的门槛。过去，观鸟也许得携带望远镜等专业设备、咨询相关行业专家，现在，打开抖音、小红书等网络平台，观鸟的相关视频、笔记层出不穷，精美的画面、有趣的内容可以为任何想要了解相关内容的人答疑解惑。你也可以仅仅是一个观鸟爱好者，一个人走出家门，只需抬头就可以完成这项活动。

“两个黄鹂鸣翠柳，一行白鹭上青天。”这首经典古诗被网友们评价为“最出圈”的观鸟笔记，千年前的古人已经懂得于自然中观鸟，千后的我们也在一次次观鸟中获得治愈。其实，不仅是鸟类，一棵树、一朵云都是能治愈当下年轻人的“法宝”，这种走进自然的博物活动让他们收获的不仅仅是乐趣，更是一种对生活的热爱、对自然的敬畏和对内心的探索。在这个快节奏的时代，每个人都在用自己的方式，寻找着那份属于自己的宁静与美好，不妨多尝试一些“新爱好”，为生活注入新的活力。