

# 戏里的“吃重” 戏外的初心

近日,北京京剧院复排的程派名剧《文姬归汉》上演。按梨园行一般看法,《文姬归汉》是横在程派传习者面前的一道关隘,是检验程派艺术修为的试金石。它集程派艺术思想性、美学观与艺术特色于一身,大段唱腔于舒缓婉转里藏着情感高峰,看似平缓,实则步步惊心。演员稍不留神,便会唱得温吞寡淡,失了戏的筋骨与神韵。破局的关键,全在程派“以情为先、以情带戏、以情托腔”的艺术真谛,演员需将情感酝酿得饱满却不张扬,含蓄而不拖沓,让情、戏、腔、表演浑然一体,方能把握历史的厚重、情感的积淀交融于戏剧的张力。行内人把这种艺术上的严苛与挑战概括为两个字——“吃重”。

“吃重”二字不仅存在于戏曲艺术的四功五法之中,还以不同方式存在于不同文化门类。

戏曲的“吃重”,是演员甘愿承受技艺与情感的双重磨砺,在唱念做打、举手投足之间,对台上分毫功力、台下千锤百炼的精准注解。文学的“吃重”,是作家摒弃浮躁,甘愿承受思考的孤独与创作的艰辛,不写轻薄之文,不做敷衍之笔,让文字

有温度、有力量、有分量,承载起时代的记忆与人文的情怀。书画的“吃重”,是耐住寂寞、守住初心,在笔墨的磨砺中,扛起对传统艺术的传承与创新,让笔墨丹青承载起中华文化的气韵与精神。音乐的“吃重”,是不流于浅表、不困于技巧,用真心与坚守,让每一个音符都有情感的重量、直抵人心的锐度。舞蹈的“吃重”,是舞者甘愿承受身体与情感的双重磨砺,以肢体为笔、灵魂为墨,舞出情感、舞出风骨、舞出民族的魂魄。

“吃重”是深植于中华文化血脉中的精神内核,是创作者与传承者对艺术本心的坚守,是对文化厚重感的敬畏与承载。它不是刻意地负重前行,而是心甘情愿地俯身深耕,是用极致的专注与赤诚,扛起一门艺术的灵魂与分量,在岁月淘洗中沉淀出直击人心的力量。

世人常艳羡艺术境界里的“举重若轻”,仿佛信手拈来、随性而为才是至高修为,却忽略了一个最朴素的道理:不是所有文化实践都能做到举重若轻,更不该把举重若轻当成逃避深耕的借口,当成敷衍创作的托词。真正的举重若轻,从来都是

扛过千锤百炼、历经无数磨砺后的水到渠成,而非未经历练的轻浮潦草,更不是避重就轻的投机取巧。但凡承载着历史底蕴、人文情怀、时代使命的文化创作与文化传播,从天生的轻松惬意,唯有甘于“吃重”、勇于承重,方能于坚守与求索中,慢慢抵达从容的境界。这是文化艺术不可逾越的修行规律。

文化层面的“吃重”,其源头在中华民族积淀千年的厚重民族精神。中华文明绵延数千年,历经治乱兴衰,早已淬炼出沉稳笃实、弘毅担当、负重守道、不尚虚浮的精神底色。国人向来崇实而不务虚、固本而不逐末,遇事不避艰难、处世敢于担责,立身讲求沉厚,为学务求深耕,行事拒绝敷衍。文化艺术中的甘于承压、潜心打磨、不走捷径、坚守本真,正是民族精神在文艺领域的自然投射与审美转化。我们在戏曲唱腔里涵养厚重,在文学笔墨里承载沧桑,在书画音律里坚守格调,本质上都是以文艺之重,映照民族之重、文明之重。“吃重”由此超越了一门艺术、一个行当的技法要求,升华为一种文化立场与精神自觉:以敬畏之心承文脉,以负重之

行守初心,以深厚之气立风骨,让中华文脉始终保有深沉、稳健、担当、笃行的精神气象。

笃行“吃重”精神,最终要落脚于现实主义的沃土。我们所倡导的现实主义,体现在文艺上,就是以人民为中心。文艺创作的源泉永远在人间、在现实、在烟火气里。“吃重”之于现实主义,须放下浮躁的捷径思维,拒绝凌空蹈虚的浮华表达,不做无病呻吟的文字游戏,不搞脱离生活的形式主义,而甘愿扛起时代赋予的文化责任,走进生活深处、人民中间,触摸时代脉搏,亲近市井巷陌,感知人间烟火,体察百态人生,用匠心刻画时代风骨,勾勒人间温情,咏叹家国情怀。唯此方能做到以文化人、以文育人。这也是新大众文艺必然的精神内核。

“吃重”方能承重。唯有懂得“吃重”,方能扛起文化的分量;唯有甘愿“吃重”,方能让文化有根基、有灵魂、有力量,在时代长河中,书写出有温度、有风骨、有分量的文化篇章,让优秀传统文化真正滋养人心、传承文脉、引领时代。

新华社北京5月10日电

## 全民终身学习活动周启动

新华社南京5月9日电 发起成立高校终身学习数字资源开放联盟,发布89项全国终身学习特色活动项目……2026年全国终身学习活动周启动活动9日在江苏省苏州市举行,一系列成果在启动活动上亮相。

记者了解到,启动活动上,有关部门还发布了新征集的高校面向社会开放的优质数字学习资源,以及800个终身学习典型项目。此外,国家智慧教育平台终身学习中心上新了28个部委、社会机构和企业的700多门优质课程资源。

## 三星堆首次发现陨铁器

新华社成都5月10日电 四川大学考古文博学院与四川省文物考古研究院近日在国际学术期刊《亚洲考古研究》上合作发表的论文披露,三星堆7号祭祀坑发现陨铁器。

该文由三星堆7号祭祀坑考古发掘领队、四川大学考古文博学院教授黎海超及四川省文物考古研究院冉宏林研究员等学者共同完成。据黎海超介绍,2021年,考古队员在三星堆7号祭祀坑进行考古发掘时,在东壁南侧发现一个垂直立于坑底的形似长条状的工具或兵器,器身长约20.05厘米,宽5.27至7.90厘米,看上去像长条形的斧钺类器物,但锈蚀严重,器形已难分辨。考虑到器物保存较差,发掘团队将器物连同周边土体整体切割,转运至实验室进行后续保护和研究。

经过实验室分析,研究团队确认这件“神秘器物”是陨铁制品,是迄今在中国西南地区发现的最早陨铁文物,也是目前中国青铜时代已知同类文物中体积最大的一件。

“铁器的应用标志着人类生产力的重大变革,这是三星堆首次发现陨铁器,虽然不是人工冶铁制品,但也体现着我国西南地区先民对这种物质的认识和利用。”黎海超说。

截至目前,中国发现的陨铁文物大多集中于北方的北京、河南、河北等地,南方地区此前仅有湖北叶家山墓地有所发现。与中原地区常见的青铜-陨铁复合物不同,三星堆新发现的陨铁器为纯陨铁制品,体现出独特的冶金传统。由于器物保存较差,功能难以判断。但陨铁器具有较高硬度,是否与三星堆青铜器上的铸后切削、加工现象有关,值得进一步研究。

本次发现和研究填补了区域冶金史的重要缺环,为理解早期陨铁器利用的跨区域差异提供了新的实物依据。文物目前所属陨石群类型尚未确定,后续研究将厘清陨铁来源,并进一步探索其功能与礼仪属性。

## 中国队反曲弓混团摘金

新华社上海5月10日电 在10日的2026射箭世界杯上海站反曲弓混合团体决赛中,黄雨薇/李梦麒以5:3战胜韩国组合吴艺珍/金允镇,帮助中国队本赛季连续两站比赛收获该项目金牌。

中国队在混团资格赛中以1335环位列第三。淘汰赛阶段,黄雨薇/李梦麒先后战胜哈萨克斯塔、巴西和日本队,晋级决赛。

决赛中面对头号种子韩国队,中国组合以38:37先下一局,取得2:0的领先。第二局双方均打出35环,各得1分,中国队3:1领先。第三局,韩国组合以37:36扳回一局,将总分追至3:3。关键的第四局,中国组合顶住压力,射出37环,以两环优势胜出,从而以5:3锁定胜局。

“还是以稳扎稳打、一支一支射箭为主。”21岁的黄雨薇赛后说。谈到3:3平后的心态调整,她表示,当时想法比较简单,“平局就相当于重新开始,不想去多余的东西”。

当天早些时候进行的反曲弓女子团体决赛中,由朱静怡、黄雨薇、于淇组成的中国队不敌印度队,获得银牌。黄雨薇表示,自己当时需要尽快从女团的失利中调整过来,“打一场比赛。比赛还没有结束,不能因为前面没打好,后面就放弃”。

首次参加世界杯便登上最高领奖台,2003年出生的李梦麒表现淡定:“比赛中有刮风等天气因素,但我自己很快调整过来,说明平时的训练功底还是比较扎实的。”

反曲弓男子团体决赛中,金济德、金允镇、李雨锡组成的韩国队以6:0战胜土耳其队,获得冠军。

上海站是本赛季射箭世界杯第二站,于5月5日至10日在上海浦东举行,吸引了来自42个国家和地区的400余名运动员、教练员。



5月10日,龙腾小西湖龙舟队选手(前)在精英女子组200米直道决赛中。她们获得第四名。

5月10日,2026年全国龙舟锦标赛在四川省乐山市完赛。

新华社

## 2026全国龙舟锦标赛完赛



# 俱乐部和国家队助中国女足重回巅峰

### ——专访国际足联首席足球官吉尔·埃利斯

“我的总体印象是,这里有非常投入的从业者,非常有激情的教练。中国足球有很好的资源。”国际足联首席足球官吉尔·埃利斯9日在接受新华社记者专访时如是说。他认为,中国女足为了实现重回巅峰的目标,需要国家队和俱乐部之间建立更好的联系,“以及让它们彼此契合”。

“当我执教美国队时,每当我们赢得比赛,我总会公开地说,我要感谢那些给这些队员机会的青训教练、那些陪伴她们成长的大学教练以及培养她们的俱乐部。他们每个人都是国家队球员成长旅程的一部分。”埃利斯说。作为曾率领美国队连夺2015、2019两届女足世界杯冠军的名帅,埃利斯在2024年被国际足联任命为首席足球官,职责涵盖与世界足球发展相关的关键技术领域,以及推动全球足球战略的发展和实施。

近期,埃利斯带领国际足联代表团来华考察。他们走访俱乐部,参观青训中心,与教练员交流,并与中国足球协会、中国足球职业联赛联合会相关负责人会谈。他们围绕全球女足运动发展趋势、青少年女足人才培养、赛事体系建设等话题进行交流,就进一步深化中国与国际足联在女足领域的合作达成共识。

“这次访问的总体意图是获取更多信息,以帮助我们实现目标。中国足协想要

实现的目标,也是我们希望看到的,那就是让中国女足重回巅峰,排名世界前五,具备竞争大赛奖牌的实力。”埃利斯说。

“要想在世界大赛取得成功并赢得冠军,你必须有一个强大的国内联赛。两者密不可分。”她说,在观察中国足球整个生态系统时可以看到,联赛确实在支持国家队。对国家队教练来说,该国的联赛越好,俱乐部的球员能力越强,竞争力就越强,国家队教练的选择就越多。因此,国家队和俱乐部之间的关系非常重要。俱乐部需要明白,国家队要参与最高水平的竞争,俱乐部需要达到什么标准。

“举个例子,当我执教美国队时,我的优先事项之一就是去拜访所有俱乐部,然后邀请他们参加为期三天的国家队训练活动。让他们近距离观察,看看国家队竞争水平如何?这里的标准是什么?因为对一个人来说是高标准的东西,对另一个人来说可能标准很低。你必须在对于优秀标准的期望上保持一致性。”她说。

“所以,我们必须确保建立一种联系。这样俱乐部会感到他们的投资和工作不仅对俱乐部有益,而且对国家队也有益。同样,如果国家队表现更好,会提升联赛的上座率和关注度,从而吸引各方增加投资。”

埃利斯认为,俱乐部与国家队必须建立“真正良好的共生关系”。所有足球从业者

都要明白,“发展足球是我们共同的使命”。

她说,俱乐部也必须认识到,他们的工作是确保球员的成长。球员不仅要在俱乐部中竞争,还要准备好在世界舞台上竞争。“我们必须建立这种关系,并理解如何做到这一点。怎么做呢?就是建立更多的协同机制,创造更多沟通渠道,分享信息。”她举例说,在欧洲足坛,球员在俱乐部和国家队参赛的体能等数据是共享的。比如,一名球员在国家队一场比赛的跑动距离大概是9000米,而在俱乐部比赛中可能是8000米,那这名球员在联赛中的表现就达不到世界大赛的标准。

此外,埃利斯对青训理念也提出一些建议。“我认为俱乐部和基层教练们需要意识到的一点是,我们必须明确想要培养的员工的类型。如果我们只培养高大强壮的球员,我们可能会错失那些非常有创造力和技术出众的球员。”

她还说,对一些8到9岁的孩子来说,如果一周训练六天,每堂训练课两小时,可能到12岁时,孩子们对足球的热情会消退。“我们得确保孩子就是孩子。他们必须有自己的时间,有自由发挥的空间,可能还要体验不同的运动。如果从小练得太狠,他们的热情可能很难持续20年。”

“我认为在青少年人才培养通道上有两个基本原则,我们如何为青少年球员提供更

多的比赛和更好的教练,以及我们如何让联赛更具竞争力,并通过比赛让球员变得更强,这些最终都会帮助到国家队。”她说。

谈到与中国足协的合作,埃利斯说,国际足联非常赞赏中国足协的开放态度,此次不仅安排他们与管理者会谈,还安排了许多深入一线的考察,从而让他们对中国足球全貌有深入了解。

在联赛和俱乐部方面,她说:“国际足联想做的是,创建一个俱乐部准入的‘许可计划’。当你有最低标准时,你会要求俱乐部达到这些标准。举例来说,一个最低标准可能是确保每次训练都有一名队医照顾球员,也可能是每个球员都有职业合同。”

她透露,国际足联将立即着手为中国足协提供培养10名精英教练员的奖学金。接下来,国际足联还计划派考察团来华,协助中国足协做一些具体工作,比如创建峰会、邀请俱乐部研讨学习、带来高水平教练员、开展教练交流项目等。

“我对中国足球充满热情。中国女足闯入世界杯决赛的1999年,我那时教练生涯刚起步,观看了中国队的比赛。我认为,全球女足运动需要中国重新回到世界前列。”她说,国际足联将为这一过程尽可能提供帮助。

新华社北京5月10日电

## 以福彩多元赋能

在烟台,福利彩票正以一种轻盈而深刻的方式,渗透进城市的肌理。商圈橱窗里的主题展示柜、夜市霓虹下的移动销售点、街角社区里的福彩小屋……这些看似微小的场景,如同城市的“毛细血管”,将公益的暖流悄然输送到市民日常生活的末梢。在这里,彩票销售不再是交易的终点,而是传播公益文化、提供社区服务的起点——每一个站点都被赋予独特的温度与故事,成为可亲可感的公益节点。

如今,“福彩+”的融合实践已在烟台遍地开花。在烟台大学附近,“福彩+咖啡”让醇香与善意一同流淌,年轻学子手捧一杯咖啡便能亲近随手公益;在鲁东商

圈里,“福彩+零食铺”将幸运与甜蜜打包进日常消费;在莱山区的物业中心,“福彩+物业”让居民在办理生活琐事时也能邂逅一份公益温情。放眼望去,“福彩+商超”“福彩+花店”早已融入城市烟火,而在凤凰山顶、凤凰湖畔,“福彩+文旅”更让节假日的青山绿水间,多了一抹温暖的公益亮色。当福利彩票的公益底色与竞技体育的热血激情交织,“福彩+足球赛”又为绿茵场注入了别样的精神力量。

不仅是消费场景,福彩还将公益服务延伸至街头巷尾。截至目前,全市已建成492处福彩公益驿站,微波炉、急救箱、共享雨伞等设施一应俱全,为过往行

## 筑港城公益底色

人提供触手可及的便利。105个救助引导点则依托福彩站点“分布广、接地气、标识醒目”的优势,打造出政策宣传窗、求助引导站和临时避风港三大功能平台——张贴救助指南、提供咨询指引、配备应急物资,让每个站点都成为流动的救助服务站,让温暖与守护随时待命。

“福彩+”的半径,还在向更需光亮的地方延伸。与烟台市儿童福利院携手打造的“福彩+咖啡”公益项目已然成形。烟台福彩精准捐赠专业咖啡设备,创新将福彩销售融入院内咖啡店运营的模式,由福利院选取具有劳动能力的青年全程参与日常经营、待客服务全流程。

与此同时,“福彩+社区”新模式即将落地大海洋社区,深度整合福彩资源与社区优势资源,聚焦特殊群体帮扶、婚庆彩票推广、社区公益专项基金培育、常态化福韵送福四大核心功能,精准赋能社区公益生态建设。

从流动夜市到热闹商圈,从静谧山顶到助残就业的新场景,烟台的“福彩+”正持续激活城市的微空间,编织起一张越织越密的公益网络。在烟台,福利彩票不只是一张张期待幸运的纸片,更成为城市文明中有温度、有担当的公益载体,让“随手公益”成为触手可及的生活方式。(蔡高仁)



5月10日,中国选手龙见国在男子速度赛预赛中。他晋级下一阶段比赛。当天,2026年国际攀联攀岩世界杯(吴江站)男子速度赛预赛中在江苏省苏州市吴江区举行。