



在香港蔡李佛胡旭春国术醒狮会,胡旭春为狮头“点睛”(1月20日摄) 新华社记者 李钢 摄

狮子山下的舞狮人

“左眼精,右眼灵,红光万象,富贵繁荣!”
“口食八方财,财源滚滚来!”
“大吉大利!”
“鸿运当头!”

在香港蔡李佛胡旭春国术醒狮会,胡旭春站在一颗狮头前,只见他手持朱笔、挥洒自如,点睛、点口、点腮(舌)、点头……

一套点睛仪式过后,这头原本仿佛在沉睡的“狮子”顿时有了灵气。两名徒弟一头一尾,配合富有节奏的鼓点,时而左右舞动,时而轻跳转身,将一头威风凛凛的“雄狮”活灵活现地展现在了记者面前。

根据中国民俗,舞狮可以驱邪避秽。在香港,每逢重大节日或者新店开业,邀请醒狮演出助兴是必备环节。随着春节的到来,面对一众邀约,身为醒狮会会长的胡旭春日渐忙碌。

在位于深水埗的总会里,胡旭春细致地准备道具、安排行程、彩排演练……墙上悬挂的一颗颗狮头,讲述着他的过往,一面面锦旗,记录着他的荣耀。

传统技艺的弘扬者

作为历史悠久的中华传统文化,舞狮分为北狮、南狮两派,其中南狮又被称为醒狮。凡舞醒狮者,必先学南拳,而蔡李佛拳便是南拳的一大门派。

胡旭春的家里有习武的传统,自己也有功夫底子。20世纪80年代,胡旭春从潮汕来到香港,到港后因语言不通,学历不高,所以就在工厂工作,晚上兼职送货。每当路过观塘翠屏村时,一个蔡李佛武术班子的操练总能引得他长时间驻足观看。

一连几个月后,他下定决心,拜师学艺。后来,在师父的授意下,胡旭春出任蔡李佛武术班导师。2000年,得师兄弟及徒弟的支持,他又成立蔡李佛胡旭春国术醒狮会,致力于通过教授武术和醒狮,将中华传统文化发扬光大。

“我们是中国人,我教拳就是希望有更多人了解蔡李佛这一门派,而表演舞狮也是为了更好地弘扬中华传统文化。”胡旭春说。

胡旭春介绍,南狮一般两人舞一头,不仅要求扎实的基本功,还需要极高的默契程度。“狮头、狮尾要配合好,另外要跟上音乐的节奏,这样下来才是一套出色的舞狮表演。”

传统醒狮的狮头依据三国人物的形象而创作,比如“刘备狮”“关羽狮”“张飞狮”,每种狮头和狮被都有鲜明的设计感,相应地,舞狮者也会根据人物性格的差别展现不同的表演形式。因此,除了要淋漓尽致地表现出狮子高大威猛的形象,更重要的一点是要传神,通过对步法、节奏、摆动的拿捏将一头狮子的性格

表达得惟妙惟肖。

会里的国术总教练区锦明向记者表示,除了马步、臂力这些“硬功夫”,还要用“软实力”表达出狮子的喜、怒、哀、乐、动、惊、疑。

“狮子和人一样,也会有不同的情绪。比如在‘采青’时,一头狮子起初看到有颗青菜会很开心,然后它要慢慢探过去犹豫地上食物能不能吃,最后将其吃掉,这些细节都需要我们一一表现。”

不离不弃的坚守者

有华人的地方,必有舞狮。多年来,舞狮跟随着华人移居海外的脚步而闻名世界,辞旧迎新之时,多国的唐人街都能见到舞狮的身影。为了让这一艺术形式经久不衰,传道授艺也成了醒狮界的重要一环。

蔡李佛胡旭春国术醒狮会创会20余年,胡旭春走进学校、深入社区,可谓桃李满天下。但持续近两年的新冠疫情,让他陷入了从业以来的寒冬。

“开武馆好多支出,包括场租和其他一些运营开支。我们的收入大部分源自舞狮尤其是新年期间的表演,但是因为疫情,很多都无法进行。”

胡旭春告诉记者,大部分演出需要两头狮子,一场演出费用大约8000港元。几个月前,香港的疫情缓和,很多新老客户都打电话发来报价,但随着近期形势变得严峻,部分订单不得不取消。

令胡旭春欣慰的是,得益于特区政府的支持,现在依然有不少家长愿意将孩子送来学武。“现在一些学校都开设了武术班、舞狮班,另外我们也向特区政府申请了教练资助计划,所以孩子们来这里学武术,不用交学费了,这也增加了我们的生源。”

随后,他指了指身后的徒弟说:“这些都是不忘初心的徒弟,这么多年,他们

一直跟着我。我们期望,将来除了发展我们的团队、狮队之外,还要让我们武术文化将来不只在香港发展,还要到全世界,让新的年轻人一代一代传承,一路发展下去。”

锐意进取的创新者

坚守传统不代表故步自封,推陈出新、引入活水,才能让这门手艺历久弥新。近年来,为了吸引更多的年轻人加入舞狮的行列,舞狮界也在积极探索,比如采用荧光色系的布料制作狮被,甚至用“嘻哈”的方式将舞狮赋予全新的演绎形式。

胡旭春透露,自己差不多已退居二线,会里的主要事务由几个徒弟来打理,并笑言自己更多的是在“打下手”。

相比之下,胡旭春的徒弟们更为年轻,也更善于用新理念经营会馆。作为胡旭春的得意门生,区锦明已经练武将近二十年。在他学武时,入门是个艰难的过程。“我们基本上都要几年的时间练习,如果是配合的话,大概是几个月。因为有些时候狮头要跳到狮尾上面,我们要把马步扎得稳稳的,以前在武馆练习的时候,每个马步最少要扎30分钟。”

“这的确很枯燥,但没有基本功又不行,是不是?功夫一定要传承下去,所以我们要改变教学方式,不能一上来就做一些枯燥的东西,可以先教小孩子打鼓,慢慢培养兴趣。否则,他们可能会跑掉不学了。”

随后,区锦明向记者展示了他自己做的“手办”,这是一套融合三国人物吕布的造型特点的舞狮模型,其他人物的款式也即将陆续推出。

区锦明说:“时代在进步,我们要接纳新鲜事物,并将其注入我们的传统文化中,这样我们才能保持活力,经久不衰。”

新华社记者 韦骅



在香港蔡李佛胡旭春国术醒狮会,胡旭春(前)为弟子们演示武术(1月20日摄)

全国已发放职业培训券超1900万张

新华社北京2月6日电(记者姜琳)职业培训券是人社部门给劳动者的一张“技能充值卡”。记者近日从人力资源和社会保障部获悉,截至2021年末,全国共发放职业培训券1926.72万张,用券500.72万张。

据了解,职业培训券主要依托电子社保卡发放,是具有认证、结算、管理等功能并精准对接培训资源与培训需求的电子凭证。主要是为了解决过去参训劳动者需要资金垫付、培训质量参差不齐,以及部分地区实名制落实不到位等问题,进一步帮助、鼓励劳动者提升职业技能。

2020年,人社部开始启动职业培训券试点,确定11个省份38个地市作为试点地区。2021年,人社部将职业培训券推广纳入职业技能提升行动,并在全国全面推广职业培训券工作。

我国将加快废旧物资循环利用体系建设

新华社北京2月6日电(记者安蓓)国家发展改革委等部门近日发布关于加快废旧物资循环利用体系建设的指导意见,提出到2025年,我国废旧物资循环利用政策体系进一步完善,资源循环利用水平进一步提升。

根据意见,到2025年,废旧物资回收网络体系基本建立,建成绿色分拣中心1000个以上。再生资源加工利用行业“散乱污”状况明显改观,集聚化、规模化、规范化、信息化水平大幅提升。废钢铁、废铜、废铝、废铅、废锌、废纸、废塑料、废橡胶、废玻璃等9种主要再生资源循环利用量达到4.5亿吨。二手商品流通秩序和交易行为更加规范,交易规模明显提升。60个左右大中城市率先建成基本完善的废旧物资循环利用体系。

2021年我国发放失业保险稳岗返还资金230亿元

新华社北京2月6日电(记者姜琳)记者近日从人力资源和社会保障部获悉,2021年,我国延续实施包括普惠性失业保险稳岗返还政策在内的8项减负稳岗扩就业的政策,全年支出就业补助资金近千亿元,共向406万户企业发放失业保险稳岗返还资金230亿元。

失业保险稳岗返还是一项为企业减负、让职工受益的支持政策。受新冠肺炎疫情影响,河北省邢台市公共交通有限责任公司经营遭遇困难。公司劳动关系科负责人表示,2021年,公司在急需资金稳定员工队伍的情况下,获得20.89万元稳岗返还资金,解了燃眉之急。

2021年,人社部放宽失业保险稳岗返还裁员率标准,提高中小微企业返还比例,重点加大住宿餐饮、文化旅游、交通运输、批发零售等受疫情影响较大行业的倾斜力度,切实减轻了企业负担,稳岗位、扩就业的作用更加明显。

据了解,为进一步简便流程、减轻企业负担,全国20多个省份探索实行“免申即享”的新模式,即通过数据对比,直接向符合条件的企业发放资金。以天津市为例,人社部门“找到”符合条件的企业9.78万户,截至2021年末,已有8.77万户企业收到失业保险稳岗返还资金5.1亿元。

吃蛋白粉真的伤肝、肾? 专家教你如何科学吃蛋白粉

很多健身爱好者喜欢服用蛋白粉来增加肌肉量,但是蛋白粉食用量过多,超过人体需要,会增加肝、肾等器官的负担,对身体健康不利。北京大学医学部营养与食品卫生学系教授马冠生带你科学认识蛋白粉。

马冠生介绍,蛋白粉的主要成分是蛋白质,蛋白质是人体必需的营养素之一。吃蛋白粉是否伤肝、肾主要取决于摄入蛋白粉的量以及肝、肾本身是否健康。

专家推荐,轻身体活动的健康成年男性每日摄入蛋白质65克,女性每日摄入蛋白质55克。不同体重、不同身体活动水平的人群对蛋白质的需要量不同,健康人群每天250-300克主食、100-150克瘦肉、1个鸡蛋、1瓶牛奶或酸奶、100-150克豆制品,即可保证蛋白质摄入量,无需额外补充蛋白质。过量补充蛋白粉确实会增加肝、肾的负担。

新华社记者李恒