

段泊岚镇：一嗓乡音醉人 百年柳腔入魂

“沾水流经处，皆能唱柳腔”。作为胶东地区以即墨方言为骨、民间小调为魂的传统戏剧，柳腔承载着大沽河的乡愁。如今，在段泊岚镇孙家屯村大沽河柳腔艺术馆内，这门从清乾隆年间走来的艺术，仍在弦歌往复中续写着活态文化史诗。

柳腔源于乾隆年间，“肘鼓子”调与即墨民间小调融合，拉四弦胡琴初成“溜腔”。民国初年，受其他剧种影响并融入民间武术，发展出武戏、行当(生、旦、净、末、丑)和武打套路，从田间哼唱演变为“唱念做打”俱全的舞台艺术。文场四胡缠绵、唢呐嘹亮，武场板鼓激越、大锣铿锵。其名由“溜腔”而来，因早期琴师演员配合着“溜”，后因“溜”字不雅定名“柳腔”。

柳腔运用即墨方言，朴素亲切而富于夸张，乡土风味浓郁。音乐体系丰富，不同腔调对应不同情感场景。表演以唱工为主，起调尾音常一唱众合或以唢呐、手鼓和声，形成“一口即墨话，满台乡土情”的魅力。方言俚语展现胶东性情，程式化表演映照农耕生活。唱腔尤为动人，悲调如泣如诉如《秦香莲》，花调明快欢腾如《打金枝》，浸透着胶东人“敢爱敢恨”的生命底色。



如今的段泊岚镇，拥有五家正式注册的专业剧团、二十余家业余剧团及百余个爱好者团队。专业剧团不断创新音乐、服装、道具，新编剧目融入时代特色，反映新农村风貌。柳腔通过进社区、进校园、演小品、拍电影等多种形式传播。在艺术馆院落中，老艺人教孩童执鼓板，年轻人用短视频记录经典唱段，这里既是票友的“戏窝子”，也是游客触摸胶东文脉的窗口。当四胡声从戏台飘向直播间，当柳腔元素融入文创，这门百年艺术正以“老树新枝”的姿态焕发新生，吸

引着越来越多的观众，尤其是年轻人。“近年来，我们充分发挥艺术馆阵地作用，以‘活态传承、创新发展’为核心，用方言演绎当代故事，多措并举推动柳腔融入现代生活，在创造性转化中焕发新生。”艺术馆负责人说。这穿越百年的柳腔，是胶东大地的乡音，是农耕文明的诗行，更是刻在血脉里的文化胎记。听，那四胡一起，便是“此曲只应胶东有”的百年绝响。

(文/郑文 图/马志忠)

乡村“公益课堂” 添彩暑期生活

暑假期间，来自山东理工大学、山西大同大学等院校的大学生志愿者，走进龙山街道前东葛村新时代文明实践站的暑期“公益课堂”，为乡村孩子提供课程辅导、体育健身、科普宣讲等公益服务，丰富孩子们的假期生活。

(韩丽丽 常青)



大学生志愿者与孩子们一起玩“碗里传球”游戏。



大学生志愿者与孩子们一起玩“听口令、抢篮球”游戏。

这份“三伏天”养生指南请收好

今年“三伏天”从7月20日起入伏，8月18日出伏，全程30天。“三伏天”是一年中天气最热、潮湿闷热的时节，我们日常生活中运动、饮食及养生，都有哪些要注意的？



作息、运动时间有讲究

作息方面
应适当**晚睡早起**，但晚睡不宜**超过23时**，早起以6时到7时为宜，保证充足的睡眠，午间可小憩30分钟至1小时。

运动方面
“三伏天”运动黄金时间：
• 建议在**早上5时至7时**（气温较低）；
• **傍晚6时后**（体感舒适）进行运动；
• **10时至16时**的时段暑气正盛，应避免户外活动。

饮食方面
多食用**冬瓜、黄瓜、薏米、赤小豆、茯苓**等天然除湿的食物，能有效减轻身体的沉重感与浮肿感。

补水方面
不能等口渴再喝水，运动后大量出汗会导致关键电解质（尤其是钠）流失，不建议只喝纯水，可以**喝淡盐水**。

实用养生方法

拔罐
拔罐具有通经活络、消肿止痛等作用，常用于颈肩腰腿痛、关节痛等局部病损。

贴敷“三伏贴”
“三伏贴”是指在三伏天将特定中药贴敷于穴位以防治疾病的治疗方法，达到“冬病夏治”的目的。

关于“三伏贴”小Tips
• 这类人群适合“三伏贴”：
患有呼吸系统疾病、消化系统疾病、寒湿性关节肌肉疾病、慢性疲劳综合征等咳嗽的人群；
• 这类人群不适合“三伏贴”：
恶性肿瘤者，过敏体质者，感冒发烧者，患有感染性、传染性疾病者，糖尿病患者，皮肤病者不适合；
• 3岁以下幼儿不宜使用“三伏贴”；
• “三伏贴”不能完全代替其他治疗，正在服药的慢性病患者，在敷贴期间不要盲目减药、停药。