



重庆非遗传承人周建 展现龙灯彩扎工艺魅力

本报记者 刘新吾 本报通讯员 李慧敏

逐梦小康

逐梦人 周建

重庆市第一批非物质文化遗产项目——龙灯彩扎工艺代表性传承人，将现代审美意识融入传统手工艺，作品色彩鲜明，制作精美，远销全国各地节庆市场。

龙灯之乡耳濡目染

每年春节，在重庆铜梁区，随处可见龙灯和舞龙，十分喜庆祥和。铜梁被誉为“中国龙灯艺术之乡”。铜梁龙舞于2006年被列入首批国家级非物质文化遗产名录，曾4次晋京参加国庆大典，还多次赴海外表演。铜梁龙灯受到广泛欢迎的背后，是传承上百年的龙灯彩扎工艺。说起彩扎，很多铜梁人都知道周建，他是市级非物质文化遗产传承人，出生于一个龙灯彩扎世家，父亲、祖父都是有名的扎龙高手。在太平镇一家扎龙厂里，经常可见周建忙碌的身影。“绩麻成绳做龙筋，劈竹成篾架龙骨”，他嘴里念叨着，正在专心“扎龙”——制作龙灯。周建最近制作的，正是铜梁龙灯里最具代表性的表演龙灯。这种龙灯以慈竹、柏木为架，丝绸绢带裱面，浓墨重彩描绘，集狮头、鹿角、虾眼、鱼脊、蛇身、鱼鳞、虎掌、鹰爪、鱼尾于一身，最后成型的大龙灯能达近百米。龙灯制作步骤分为出图、造型、裱糊、彩绘和整装，每一步都是手工制作。先构思画草图，再结合规制扎造型。小时候，周建经常看到爷爷在扎龙过程中绘画。耳濡目染，他也喜欢上了绘画，爷爷手把手传授技艺。“经过爷爷和爸爸的巧手，竹片和彩色纸料变成造型各异的龙灯和可爱的动植物造型，我感到非常神奇，打心眼里喜欢这门手艺。”周建说。随着年岁渐长，周建的技艺也在不断进步。1988年，16岁的周建跟随师傅蒋玉霖到北京参加全国首届龙狮锦标大赛。1999年，国庆50周年大典，周建与哥哥带着自己彩扎的龙再次跟随舞龙队晋京表演。这两次经历，让周建开阔了眼界，更加坚定了他学习龙灯彩扎的决心。

川剧绝活融入工艺

自豪之余，周建也逐渐认识到铜梁彩龙存在的短板：龙头过大，龙身过重，舞起来颇感吃力，“随着时代发展，龙灯产品也要与时俱进，在尊重传统的基础上改革创新，才能适应社会需要，重新焕发生机。”周建的想法与铜梁区委区政府不谋而合。近年来，铜梁区十分重视非遗传承发展，鼓励大家发展非遗产业。周建抓住契机，在老家太平镇开设龙灯彩扎厂，在实践中探索改进。创新之路怎样走？周建从造型、色彩、工艺等方面入手，博采各地龙灯产品之长，反复摸索，比对试验，把做龙的原料改绵纸为丝绸，着色改广告色为纺织染料，并加上钢丝、须毛和飞絮。随着工艺的改良和材料的改进，铜梁彩龙外观更具观赏性，使用寿命也有所延长。尤其是独有的“翎篾”技法，使得铜梁龙灯龙头更昂扬，造型更生动，线条更流畅，充满力量之美。“每一项改良都要经过几十上百次反复比较，不断试验改进。”最令周建自豪的，是把川剧“变脸”技艺和五彩烟花融入龙体之中，让舞动中的铜梁龙更加炫彩、更有时代感。“这两项工艺，单研发就花了5年时间，实验次数不下几千次。”谈及摸索过程，周建记忆犹新。既注重继承传统工艺，又强调立意创新，周建不仅获得市级非物质文化遗产项目龙灯彩扎工艺代表性传承人、巴渝工匠等诸多荣誉，也成了重庆市工艺美术大师。他的作品远销全国各地节庆市场，甚至被海外收藏家纳为藏品。

彩扎基地扶贫增收

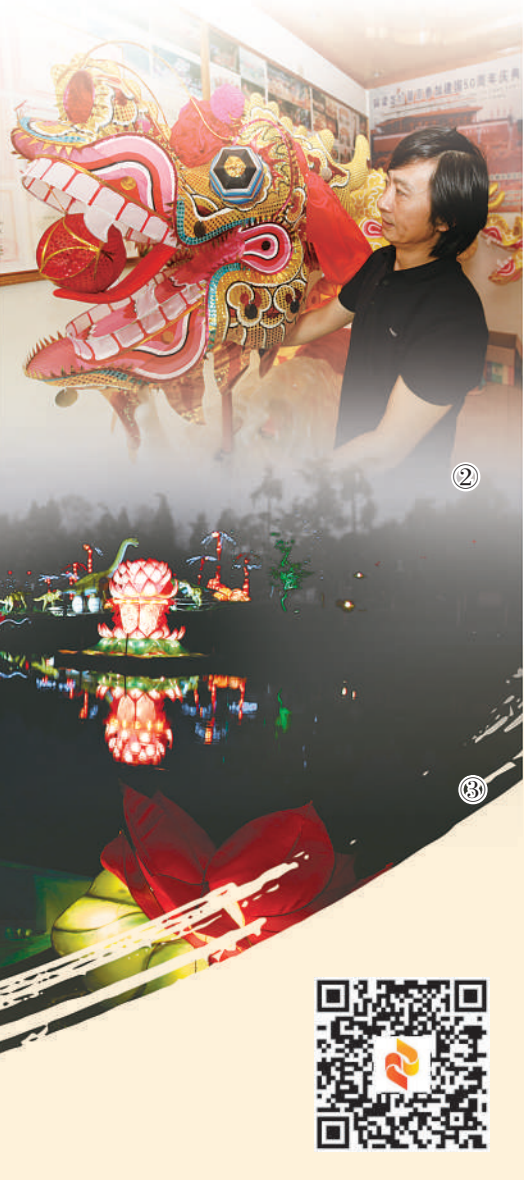
周建的老家太平镇坪漆村，原是铜梁的五个市级贫困村之一。周建通过彩扎走上致富道路后，还在思考如何帮助更多乡亲脱贫致富。“国家给我们提供了好机会，我们也要回报社会，帮助父老乡亲增收致富，一起奔小康。”周建说。在推进脱贫攻坚和乡村振兴过程中，坪漆村在区、镇指导下建起了龙灯基地，开展技术培训，组织彩扎务工，帮助村民增收。周建作为基地的技术指导，免费培训建卡贫困户、低保户等有志于学习的村民。



新冠肺炎疫情防控期间，许多村民希望在家门口务工，龙灯彩扎基地扶贫车间适时成立。掌握了基本彩扎技能后，村民能够独立制作大批量的大红灯笼、表演龙具和观赏龙灯，腰包越来越鼓。曾经的建卡贫困户周光学独自抚养两名未成年子女，家中还有年过八旬的老人要照顾，他无法外出务工，但建在家门口的彩扎基地让他看到了新的希望。“淡季一天能赚100多元，旺季能赚300多元。离家近，还照顾了孩子和老人，很划算！”周光学说。今年春节前，坪漆村龙灯彩扎基地制作了4万多个灯笼。一个多月时间里，村民平均增收三四千元，日子越过越好。

图①、图③：重庆铜梁龙灯艺术节展出的新春灯组灯饰。 陈刚摄

图②：周建正在车间制作龙灯。 唐彬摄



合理饮食 健康过节

倪青

每到春节，一家老小共进年夜饭，亲朋好友来相聚。若每逢佳节胖三斤，春节无疑变成了“甜蜜的负担”。春节假期结束，“节日综合征”袭来，最好的应对之策就是管住嘴。

饮食有控制

合理饮食有助于减轻体重，调节血糖、脂质代谢。春节期间，坚持少油、少盐、少糖、清淡饮食、多食蔬菜、八分饱的基本原则。合理分配三餐，餐量建议配比为1/3、1/3、1/3或1/5、2/5、2/5。建议每日食盐量控制在6克以内，有高血压则应控制在3克以内。

饮酒要限量

饮料以淡茶和白开水为宜。慢性病患者特别要注意控制总热量，以高蛋白、低糖、低脂、低盐饮食为主。进餐要定时，营养要均衡，切忌暴饮暴食。不能因喝酒耽误正常饮食。不空腹饮酒，尤其是糖尿病患者，喝酒之前必须要吃点主食和蔬菜。酒精会消耗人体内的糖分，可能造成低血糖；特别是正在使用胰岛素或者降糖药的患者，发生低血糖的风险更大。平时容易发生低血糖的朋友记得随身携带含糖食品，以备不虞。

慢病不停药

春节期间许多病友认为停药或少吃没关系，但是人的作息和饮食规律紊乱时，血脂、血压、血糖、尿酸更容易紊乱，慢性病患者更应该坚持服药。走亲访友的同时要携带充足的药物。一旦感觉身体不适，要及时与医生联系，不要忌讳过节看病。如果有时间，最好到医院复查一下，及时调整治疗方案，确保病情控制稳定。

节后应调养

节后可以多吃一些清淡的食物加快胃肠道的更新代谢，减轻大量肉类食物、饮料和酒对肝脏的负担。进食应遵循软、温、暖、素、鲜的原则，避免过冷、过硬、过糙、过辛辣的食物。红茶或绿茶对清除胃肠道的油腻有效。金银花、菊花泡水喝，不但清香可口，还能去火生津，使胃肠道尽快恢复到正常状态。还可以选择一些养胃促消化的食物，如山楂、山药、魔芋、草莓、蜂蜜、糙米等。当然具体还要结合每个人的体质来进行选择。

(作者为中国中医科学院广安门医院内分泌科主任，本报记者王君整理)

本版责编：孟扬 唐中科 版式设计：沈亦伶

华夏博物之旅

西安博物院于2007年5月正式对外开放，总占地面积约16万平方米，由博物馆、唐荐福寺遗址、小雁塔三部分组成，是一座集文物收藏、科学研究、社会教育、园林休闲为一体的城市博物馆。西安博物院现为国家一级博物馆、全国AAAA级旅游景区、全国古籍重点保护单位、全国科普教育基地。博物馆作为西安博物院的主体建筑(图⑦)，收藏文物11万余件，其中国家三级以上文物有1.44万余件。基本陈列以西安作为十三朝古都、1000多年建都史及3000多年城市发展史为主线，通过周、汉、唐、宋、元、明、清时期多个城市模型，展示西安城市发展的历史脉络。世界文化遗产“小雁塔”是唐长安城著名寺院荐福寺的佛塔，已有1300余年历史，保持了唐代初建时原貌。荐福寺的“雁塔晨钟”被誉为长安八景之一。小雁塔于1961年列入全国重点文物保护单位，2014年随着“丝绸之路：长安—天山廊道的路网”申遗成功，小雁塔入选世界文化遗产名录。

西周永孟

铜孟(yú)是盛食物器，兼可盛水盛冰，若盛冰则是储藏食品用。“永孟”(图④)是西周时期的大器，侈口深腹，圈足较高，腹部有一对附耳，与两附耳相对的中部装饰卷鼻象首一对，上面又各有浮雕兽面，在附耳与卷鼻象首下及圈足各有扉棱，腹上部饰饕餮纹，下部饰蕉叶蝉纹，圈足同样饰饕餮纹。造型雄奇，纹饰复杂，线条刚劲粗放，兽面纹宁静威严。内底铸有一篇长达123字的铭文，大意是益公传周王的命令，分给永(人名)土地于陕西的洛河南北的边疆地带，当时有邢伯、荣伯、尹氏、师俗父、遣仲等5人在场听命。益公还命郑司徒父、周人司工、史、师氏、邑人奎父、毕

唐代三彩胡人腾空马

人师同，监理王命给永的赏田。这篇铭文对研究西周土地制度和当时历史人物的政治地位有重要的史料价值。永孟1969年于陕西省蓝田县泄湖镇兀家崖村出土。它被当地农民交给物资回收门市部，后集中于陕西省物资回收公司仓库，该公司工作人员兼文物保护员吴少亭在分料拣选时发现，上交西安市文物局。

“三彩腾空马”(图⑥)，1966年于西安市莲



47厘米

④

到西安博物院 看三千年变迁

本报记者 张丹华

湖区西安制药厂唐墓出土，由骑手和飞奔的悍马两部分组成。骑手为胡人少年，端坐在马背上，头发中分，两耳旁各梳有一个发髻，面部丰腴，笑容满面，双手紧握“缰绳”，身穿蓝色长袍，腰间系有革带，革带挎有袋囊，脚踏尖头靴子。马的体形彪悍，作腾空跃起式，颈上鬃毛直立。这件胡人腾空马，以生动的造型，鲜明的釉色，成为唐三彩中的精品。骏马疾驰，骑手从容，展示出制作者的高超技艺。

唐代彩绘仕女小憩骑骆驼俑

唐代彩绘仕女小憩骑骆驼俑(图⑤)，1987年于西安市新城区韩森寨红旗电机厂唐墓出土。骆驼曲颈昂首，背有双峰。直立于长方形托板上。其上一俑，侧身盘腿横骑驼背，左手扶着左腿，右手搭于前峰，头趴在右臂上作小憩状。此俑身穿圆领窄袖袍，下着袴，足穿长筒靴。因埋头弯臂小憩而不见其面，从其头梳双垂髻看，当为女俑。这件作品把骑手长途跋涉疲惫不堪、途中在驼背上小憩的情形，刻画得惟妙惟肖，极具生活气息。

图④图⑤图⑥图⑦由西安博物院提供。



73厘米

⑤



52厘米

⑥



⑦