

热成这样,浙江曲艺杂技总团的小演员们还要每天练到上衣能绞出小半桶水 “夏练三伏”到底在练什么

本报记者 陈淡宁

气温一路狂飙,杭州的盛夏有着和这座城市不相称的咄咄逼人,很多人恨不得24小时蹲在空调房里。

但7月29日才结束第十届全国杂技展演,从广西飞回杭州的浙江曲艺杂技总团的演员们,却立刻展开了他们的“夏练三伏”。

“冬练三九,夏练三伏”,这是老底子中国戏班、剧团的传统。但为什么非要在这么热的三伏天练功?

在浙江曲艺杂技总团的排练房里,钱报记者找到了答案,原来“夏练三伏”不光是为了保持原有水平,更是提高技巧难度的好时机。



正在练功的杂技演员。

这么热为什么还要练功

7月30日上午10点,记者来到位于杭州西湖文化广场的浙江曲艺杂技总团。

推开走廊尽头大排练厅的门,明显感觉到了室温比走廊上还要高几度。眼前,身怀绝技的演员们,正在练习着各自的节目:有蹬伞的,有抖空竹的,有在做柔术训练的,有在高空练平衡的。尽管只是训练,也足以让外行人发出“哇”的惊叹。

而这样的“夏练三伏”,他们已经坚持了三年。

浙江曲艺杂技总团有限公司杂技团团团长朱德平说,“冬练三九,夏练三伏”是老底子中国戏班、剧团的传统,为的是“封箱歇夏不退功”。

以前的戏班,到了年节岁末都会有暂停演出的“封箱”期,而夏天最热的时候也会“歇夏”暂不作表演。但这“封”和“歇”针对的只是演出,并非训练。传统舞台上的演员都非常清楚“一天不练自己知道,两天不练师父知道,三天不练观众知道”,无论是文戏还是武戏,不管是曲艺还是杂技,演员手头的“功”是绝对不能停的。因而,越是在“三九天”“三伏天”这种没有演出的“淡季”里,演员就越需要勤奋练功,拳不离手曲不离口。

练杂技出身的朱德平说,实际上,“夏练三伏”不光是保持练功水平不退步。三伏天虽然炎热易出汗,但相对的人体关节、韧带、肌肉与其他季节相比,也会更为舒展,不宜受伤。因此是提高自身技巧难度的好时机。再加上夏天白昼较长,可以适当延长训练时间,对演员巩固基础有良好效果。

此外,在三伏天的训练,也更能锻炼演员对环境的适应能力。朱德平说,作为省级院团,曲艺经常会下基层演

出,有时候会碰上在露天的舞台上进行表演。而杂技演员的表演,容错率很低,有时可能还有一定的危险。因此演员需要更快地适应天气,克服环境带来的不利因素。

“夏练三伏”练的是什么

但“夏练三伏”也是有技巧的。

比如练功房的温度不能太高,否则容易中暑,但也不能太低,一般是控制在27℃左右,保证人在运动状态下可以发汗。

“三伏天人的体力消耗本来就大,容易疲劳,所以‘夏练’不能做过多的耐力训练,主要以技巧为主。”朱德平说。

训练技巧最好的方式,就是“细抠”节目。

三伏天的排练厅里,你看到的是这样的场景:倒立在高台上的小姑娘,不断尝试调整着角度,站在高台下的指导老师细细地纠正她的动作;

另一边刚刚从全国杂技展演回来的空竹演员,反复地练习着一个将空竹抛起接住的动作,直到动作连贯成功;

再一边,练习滚杯的姑娘用装着水的塑料瓶作为道具,在教练的指导下完成一个双人柔术的造型;

角落里,一个姑娘躺在软垫上反复练习着蹬伞。

朱德平说,演员从上午9点要练习到下午5点,除去午休时间,一天起码要练6个小时。而楼下学员班的小学员们则要练习8个小时。

在另一间排练厅里,记者看到五六个男孩子正在练习跳大绳。在他们手里,绳子仿佛是活的一样,围绕他们划出一道道优美的弧线。

临近午休,几个男孩子终于停了下来,脱了上衣往一个水桶里拧水,瞬时有了小半桶。问他们辛不辛苦,他们摇摇头,腼腆地笑笑跑开了。

“这些孩子从小一起训练,团体意识很强,夏练虽然辛苦,但他们也能从中找到乐趣。”朱德平说,其实“夏练三伏”在更多时候是作为演员勤勉的形容,团里恢复这个传统,为的就是来提升演员在舞台上的精气神。

何处“书荫”好纳凉,记者带上温度计走了一圈 浙图里面这处凉地,一般人寻不到

本报讯 这几天的杭城,热得人外出都要“化”了,“纳凉胜地”图书馆和书店,早早进入“备战”状态。

但你有没有这样的体验:不同地方的空调室温也会不一样,有的待久了会有点凉,有的还要自己再带一把小风扇。

这两天,钱报记者带着温度计走访了几大书店和浙江图书馆,实地测了一把,供你外出参考。

【浙江图书馆】

一楼自修室:温度27℃,湿度75%

自修室可容纳约150人。如果刚从户外进来,汗不会马上收起。待一阵子后,感觉比较舒适。

二楼阅览室:温度28℃,湿度65%

因为面积比自修室要大许多,所以除了中央空调,又增设了几台柜式空调。有些穿

短裙、短裤的姑娘会在腿上盖一件衣服。而二楼借阅室东面沿窗区,因受日照影响,相比整体室温要高一些。

三楼地方文献阅览室:温度26.5℃,湿度65%

这里座位较少,却是三个阅览空间里,人体感觉最舒适的地方。

如果你没有在以上三处找到座位,可以去一处“浙图常客”才知道的好地方——从2楼电梯出来正对面,有一个类似老底子“天井”结构的回廊,浙图很多图片展、文献展都设在此处。

这里有几排沙发座,温度计显示,室温29℃,空气湿度69%。因为有风吹进来,所以人体感觉比较适宜。

浙图一楼还有一间便利店,里面有十余个座位,这里室温只有24℃左右。

【新华书店(解放路店)】

温度:26℃,湿度:61%

解放路的新华书店总共有3层。进门就能感觉到温度适中,这里静坐许久,未感觉到寒意,大可穿得清凉一些,待久了也无需准备外套。

【新华书店(庆春路店)】

温度:25℃,湿度:63%

明显比解放路店要凉一些。中央空调的出风口风速很高,如果打算呆久一些,好好看完一本书的话,建议带一件薄外套。

【博库书城(西湖文化广场店)】

温度:25℃,湿度:64%

博库书城是一家地下书城,一进门,就能感到凉意,是三家书店中体感温度最低的。在水吧坐了几分钟,便觉得凉意十足。来这里,最好带块围巾什么的,凉了可以盖一下。

本报记者 陈淡宁 汪佳佳