

当养生邂逅非遗

## 本周末,大庙弄连开3天“望秋养生局”

■记者 周洁  
通讯员 常文旅

10月18日至20日,在钟楼区大庙弄·青年里,一场别开生面的“望秋养生局”将连开3天。活动围绕养生好“市”、养生音乐会、身心疗愈工坊、养生美食沙龙四大板块内容,推介好吃、好玩又治愈的非遗养生。市民游客可以在中山纪念堂前领取个人专属“处方笺”,先到先得,3日总共限400份,凭笺可在市集兑换试吃小吃。

# 望秋养生局

## YANGSHENG

非常养生

AUTUMN  
WELLNESS  
BUREAU

**非遗里的养生**

🍷 养生好“市” → 🎵 养生音乐会  
🧘 身心疗愈工坊 → 🍷 养生美食沙龙

**【地点】**  
钟楼区大庙弄·青年里

**【主办单位】**  
常州市文化广电和旅游局

**【承办单位】**  
常州市文化馆(常州市非遗保护中心)

**【TIME】**

**10.18**  
17:00-20:00

**10.19 10.20**  
14:00-20:00 14:00-20:00



## “青果邀民乐”携艺术院校再奏国乐新篇



本报讯(周洁 周冰洁) 邂逅粉墙黛瓦的江南韵味,感悟千年历史的深厚文脉,金秋时节,青果巷携手常州艺术高等职业学校再度奏响风雅民乐。10月19日、20日、26日、27日,每晚都将有2场“青果邀民乐·常州艺术高等职业学校艺术展演”在街区开唱。

此次活动是继国庆期间“青果邀民乐”国乐文化IP发布以来,首次与艺术院校展开合作。届时,常高艺的冷听民族室内乐团将以民乐演绎原创歌曲《盛世龙城》《小石桥》

以及《翠语》《清平乐》《天涯歌女》《知否知否》《夜上海》《敢问路在何方》等十多首经典曲目,为市民游客带来全新音乐艺术享受。

据悉,冷听民族室内乐团成立于2022年,成员均来自常州艺术高等职业学校民乐专业。组合自成立以来已获得“敦煌之音”第七届北京国际民族器乐大赛少年组重奏组金奖、江苏省第七届大学生艺术展演乙组二等奖、第十三和第十四届江苏省中等职业学校“文明风采”活动优秀作品。

精彩演出、剧本围读、汉服体验、儿童戏剧体验、主创见面  
2024 首届中吴文化戏剧展演开幕

本报讯(周洁 夏晨希 孙阳) 10月15日,2024首届中吴文化戏剧展演启幕。形式多样、内容丰富的戏剧互动以及精彩剧目展演将在接下来的半个月陆续开展。

2024中吴文化戏剧展演由江苏晋陵文旅主办,常州中吴文化艺术服务有限公司与盩江月剧务服务有限公司承办,围绕“点亮梦想”这一主题,以“戏剧面对面”互动活动和精彩剧目演出两种形式展开。前者有剧本围读、汉服体验、儿童戏剧体验、主创见面会

等沉浸式创新互动,后者涵盖了话剧、儿童剧、音乐剧等16部多类别精彩演出。共有10家来自全国各地的优秀剧社参与到展演中来。

15日活动开幕当天,下午14时,一批话剧爱好者齐聚大成殿礼堂参与《这里的黎明静悄



悄)剧本围读。大家沉浸在各自的角色中感受剧本对话的魅力。晚上19时,盩江月剧社携话剧《山止川行》登陆常州市工人文化宫剧场舞台,台上演绎激烈精彩、场下观演氛围热烈。

据悉,中吴文化戏剧展演旨在打造高美誉度的文化惠民品牌和高开放度的文化展演平台,进一步促进常州文化市场繁荣。主办方表示:“我们希望通过丰富多样的戏剧演出,为常州市民呈上一场精彩的文化盛宴,也为全国众多优秀剧社搭建广阔的展示舞台,促进戏剧艺术的交流与繁荣。”



## 养生好“市”

一边喝养生药饮,一边让名中医把脉,闻中药香,尝中药膳……当中药的香气不再局限于药房之内,中式美学的智慧和传承都将在养生好“市”里被看到。

据悉,养生市集上,在名医义诊摊位,常州市中医院专家将亲临现场坐诊,为大家提供中医问诊、养生咨询等服务;在火龙罐刮痧摊位,市民游客可以体验拔罐、刮痧等项目,感受医生娴熟手法。

## 养生音乐会

音乐是极好的疗愈,在养生音乐会,市民大可以边逛市集边听养生音乐会,五音入五脏,精神气血自然畅通许多。《黄帝内经》中提出“五音疗疾”的理论,音乐中的五音是“宫、商、角、徵、羽”。五脏能量音乐便是运用五行五音之理论创造而成,其中的音律节奏能与人体生理振动频率和节奏产生共鸣,引导五脏的健康运作,更好地

调节人的心理、情绪、精神状态等。

## 身心疗愈工坊

3天活动期间,在大庙弄28号南三楼天艺艺术馆,市民游客将零距离体验乱针绣、香牌、梳篦、留青竹刻等常州非遗内容。

参加者通过“文旅常州”公众号相关推送预约报名,即可得到非遗传承人面授教学。艺术疗愈被融入传统非遗手工艺的课程中,打开参与者心中通往平静与精神舒缓的新大门。

## 养生美食沙龙

叶莉莉现场亲手制作的梨膏糖润肺润心,常州老字号玉蝶萝卜干制作的炒饭粒粒喷香,现场贴桶的大麻糕暖胃养人……在养生美食沙龙区,各种美食就是治愈一切的良药。充满常州特色的非遗美食,尝到的每一口都是对老常州人味蕾的抚慰。还有小热昏说唱等精彩节目还原常州人熟悉的老街边场景。