

视障、听障，障不住《生命·阳光》绽放

舞台上的演员们听不见音乐，却能翩翩起舞；看不见琴弦，却能弹奏美妙乐章；没有手脚，却能演绎绚丽人生。虽然身体有残缺，但他们都在舞台上努力绽放

从2012年开始，特殊巡演《生命·阳光》一演就是十年。十年里，这支由一群并不完美的演员组成的四川残疾人艺术团，巡演400余场次，近200万人观看。十年来，他们以一曲自强不息的生命强音让无数观众落泪，更让台下掌声不息



▲四川残疾人艺术团的演员们在表演舞蹈《轮椅上的舞步》。(受访者供图)

“孩子，我有一个梦想，想听你叫我一声妈妈。”演员“妈妈”满眼期待地望向听障孩子。这一幕，还原了听障孩子和母亲的生活场景。这一幕，又是多少家庭无法触碰的痛。

摇头、回避、不自信，终于在鼓励与尝试中，演员“孩子”们小声喊出妈妈，第一次、第二次、第三次……声音越来越大，每一声呼唤都直抵人心。

“每次演完，一眼看去，观众全在抹泪。”团长王健说。同样，每场都双眼噙满泪水的还有25岁的主演王媛慧。

7岁后，她听力逐渐衰退，开始佩戴助听器。因为有部分听说能力，她15岁到艺术团后，开始担任《妈妈》节目的主演。

一次排练，背景音乐刚响起，王媛慧的眼泪涌出，当演到大声呼喊妈妈的环节，她实在坚持不下去，坐在原地，把头埋进身体里放声大哭。原来，王媛慧的妈妈刚去世不久。

“每次演出心里都很难受，我想妈妈。”王媛慧回忆起7岁时，每天晚上，妈妈总是准时送她去学舞蹈。2012年12月，艺术团第一次演出，邀请家长来观看。王媛慧的妈妈就坐在五米之外的第一排，女儿表演时她流着泪不停地竖起大拇指。

后来，她期待着在家乡能看到女儿的演出，然而，没等到演出，人就离开了。

艺术团的每个节目都源于生活，源于演员们自己的故事。

每次上台，艺术团签约歌手尔玛阿依一手拄着拐杖，一手拿着话筒，她自信、美丽。2014年7月8日，一张拍摄于机场的照片登上了媒体的头条。照片中的姑娘穿着黑色短裙，右腿截肢，左脚穿一只近20厘米的高跟鞋，她正挺直后背，拄着拐杖，大步向前走。这位姑娘就是尔玛阿依。后来，因为这张照片，有人送给她一首《最美的背影》，这也是演出以来，她唱得最多的歌曲。

先天性失明的陈军、陈勇兄弟组成“亮眼哥”组合，自创歌曲《桃花姑娘》；因脑瘫导致双下肢瘫痪的郭振宇克服常人无法想象的困难，举办了个人音乐会……

舞台上的演员们听不见音乐，却能翩翩起舞；看不见琴弦，却能弹奏美妙乐章；没有手脚，却能演绎绚丽人生。虽然身体有残缺，但他们都在舞台上努力绽放。

本报记者张海磊

灯光点亮，音乐响起，吴刚戴着“机械手”徐徐走来，他眼神坚定有力。

“曾经多少次跌倒在路上，曾经多少次折断过翅膀，如今我已不再感到彷徨……”吴刚已经忘记了唱了多少遍汪峰的《怒放的生命》，他说这首歌“词有劲儿，写到自己心坎里了”。每次唱歌时，他觉得自己就像一只雄鹰，翱翔在彩虹之巅。

这是一场特殊的巡演，从2012年开始，《生命·阳光》一演就是十年。

十年来，这支由一群并不完美的演员组成的四川残疾人艺术团，以一曲自强不息的生命强音让无数观众落泪，更让台下掌声不息。十年里，他们深入四川省的市(州)、县(区)、社区、学校，巡演400余场次，近200万人观看。

每次演出结束，总有老人挤到后台，把水果塞到演员手里；有阿姨拉着演员的手，含着热泪为他们竖起大拇指；有学生和演员成为朋友，开始“追星”式看他们演出；还有爸爸带着失明的儿子来，希望孩子也能加入艺术团……

生命强音

舞台上，尽情歌唱的吴刚给人力量，他的节目总是排在反映残疾人自强不息的第一个篇章。由四川残疾人艺术团打造的大型励志主题演出《生命·阳光》，就是希望通过特殊艺术形式和精彩表演，给观众带来生命力的震撼。

每每唱起这些歌，生活的片段总在吴刚眼前闪过。

6岁时，吴刚和小朋友玩捉迷藏，因为先天弱视，他误爬到一个变压器上，本以为藏在后面就不会被发现。哪知上面全是电线，手抓上去的瞬间一股电流穿过全身，等他在医院醒来时，两只手已经没了。

从如何靠自己把饭吃到嘴里开始，生活的挑战接踵而来。幸好，唱歌给吴刚苦闷的生活带来一丝光。2012年成为艺术团签约歌手后，吴刚接受的专业指导不断增多。

《生命·阳光》推出十年以来，历经数次改版，但唯独节目《妈妈》从第一场演到了现在。

(上接14版)一个人总应该有办法，在患难挫伤之中安排你自己。而李白这个不羁的天才，带着狂想的天才，他没有任何手段和方法来安慰自己，来超越解脱，他完全没有。他喜欢喝酒，一天到晚喝酒，因为他在人间没有办法减少他的痛苦，所以李白唯一的方法就是借着沉醉来忘记他的痛苦，只有沉醉的酒才能使痛苦得到暂时的遗忘和解脱。

而且你会发现凡是李白写喝酒的诗，凡是写喝醉了的诗，都跟他的悲哀、忧愁写在一起，所以他说“抽刀断水水更流，举杯消愁愁更愁”。李白还写过一首《将进酒》，“五花马，千金裘，呼儿将出换美酒，我什么不要。不管我有多么名贵的马——五花马，不管我有那么名贵的皮裘，‘呼儿将出换美酒’，后面说什么呢，‘与尔同销万古愁’，所以他一年之内可以把几万的黄金都散去。因为他对于人世的痛苦失望是那么深，没有酒我的痛苦是不能忍受的。所以李白醉醉是因为他在人世之中，没有像欧阳修、苏东坡、陶渊明那样有一个解脱，安慰自己的办法，他没有，他只有酒。

杜甫《赠李白》的第一句是写李白求仕的失望，“秋来相顾尚飘蓬”；第二句写李白求隐的失望，“未就丹砂愧葛洪”。丹砂是神仙炼丹，吃了这个能长生，李白求神仙是比求仕宦更大的一个失望，因为神仙根本没有，而且他自己也知道没有，所以“仙人殊恍惚，未若醉中真”，所以他求隐失败了。所以第三句杜甫才说了，“痛饮狂歌空度日”，“痛饮狂歌”，杜甫对于这个天才的友人真是有非常深的认识。“痛饮狂歌”所以“空度日”，那个天才的追求都失望了，都落空了，而且他在尘世之间只有约束，只有挫折，只有羞辱，他只剩下“痛饮狂歌”，你从杜甫的诗里来看李白的“痛饮狂歌”，那真是写得真好。

当不羁的天才落入尘世的大网

如此，波涛永远是汹涌的。我坐过三峡的船，长江的江水永远是波涛汹涌的，所以“大江无风，波浪自涌”。沈德潜还说，李白的诗“白云从空，随风变幻”，说他的诗的变化，好像是白云在天上，它在空中随风就变化了。你掌握不住，它没有痕迹，所以李白的诗是“白也诗无敌，飘然思不群”。

还有痛饮呢，杜甫有一首赠李白的诗，《寄李十二白》，李白在家族里排行第十二，所以是李十二白。诗里写道：“昔年有狂客，号尔谪仙人。笔落惊风雨，诗成泣鬼神。”这首诗很长。“笔落惊风雨”，他说从前有一个狂客，名字叫“四明狂客”。“四明狂客”是谁？就是贺知章。李白他本来就很有名，玄宗在长安召见他时，他就见到这个贺知章，贺知章一看见他就赞美他，说你是“谪仙人”，如同天上降下来的神仙一样，所以杜甫说“昔年有狂客”，贺知章也是有天才的，也喜欢喝酒。“笔落惊风雨”，你的诗落在纸上不用说话人感动，大自然就见到了狂风暴雨。“诗成泣鬼神”，你的诗写好了不但人感动，连鬼神都为之流下泪来。后来杜甫就见到李白了，中间有两句是“乞归优诏许，遇我夙心亲”，就是你遇见了我，见面后“剧谈怜野逸，嗜酒见天真”。说李白这个人高谈阔论，“剧”是极的意思，

就是非常能谈话，高谈阔论，有人不喜欢，可是杜甫真的欣赏，“怜”就是爱，他对那种想落天外的谈话“剧谈怜野逸”，真是十分赞赏。世人都骂李白，后来李白几乎被贬到夜郎了，很多人像高力士甚至想迫害他。可是杜甫说我就是赏爱你的不受约束。“嗜酒见天真”，你喝酒时我看到你纯真的感情，而不是世俗的虚伪造作的外表。后来李白被贬到夜郎几乎死掉了，那时杜甫很久没有李白的音信，所以很关心这个友人，不知道这个朋友、这个天才现在到底怎么样，所以杜甫还是写赠李白的诗，杜甫写的“赠李白”非常多。他说：“世人皆欲杀，吾意独怜才。”我们讲有人作诗慢，有人作诗快，李白这个天才他自己吹牛“请日试万言，倚马可待”，在上马前很短的时间我可以给你写出很好的文章来。所以是“敏捷诗千首”，写了那么多好诗。“飘零酒杯”，李白在尘世的挫折患难之中，他没有办法，所以他的飘零沦落只有一杯酒的安慰。“世人皆欲杀，吾意独怜才。”世界上多少人不能忍受这样不受约束的天才，可是我是欣赏他，他真是一个天才。(未完待续)

本文为国家哲学社会科学基金重大委托项目“‘中华诗教’与优秀传统文化的传承”(项目编号:18@ZH026)的成果之一。

语指挥是要记住场上所有演员的节奏、动作，并给演员以提醒。

“最多的时候同时面对三组演员，需要手眼并用，准确地告诉他们各自要干什么。”李芷馨说，但有一次，演员从上场到调整动作和手语指挥一致“只用了十几秒”。

幸福阳光

生命总有价值，哪怕是一棵受伤的树，也献出了一片绿荫。

演出中的一些画面让王健至今难忘。2018年6月23日，他们到阿坝州红原县进行特殊艺术励志扶贫巡演。红原平均海拔约3600米，年均气温1.4摄氏度。舞蹈演员杨鹿吟在跳完一个节目后，出现严重高原反应。大家把她抬下场后，经过吸氧调整，几分钟后她又上场表演下一个节目。“大家都很敬业，也很珍惜演出机会。”王健说。

在广元，演出结束后，一个初中生走到后台来，跟演员聊天，说自己很受影响，以后不再跟父母闹别扭了，要好好学习。

还有一次在自贡，演出结束后，一位父亲带着会拉二胡的视障儿子黄小亮找到吴刚，询问如何进艺术团。后来，黄小亮顺利考进艺术团，并和吴刚成了室友。

观众们透过舞台上一个个不屈的身影，触碰着生命的阳光。艺术团的演员们也找到了自己的幸福阳光。

细长的眼线、上挑的睫毛、淡淡的口红……舞台上的尔玛阿依喜欢化着精致的妆容，穿上精心搭配的衣服。她说自己性子急，走路快，穿假肢反而觉得多余，她更喜欢拐杖。

以前外出，尔玛阿依会带上爸爸妈妈帮忙，现在她习惯自己推个行李箱去坐高铁、坐飞机，在外的她也不拒绝别人想帮忙的好意。靠着打拼，2015年，她自己首付在成都买了房子，“房子不大，但起码有自己的家了”。

生活中，吴刚和尔玛阿依是好朋友，两个人无话不谈。最近，受到疫情影响，艺术团演出大幅减少，吴刚开始接触原创音乐圈子。

不去录音棚的时候，他一般住在艺术团的宿舍。一张上下床旁摆着懒人沙发，电脑桌上是他熬夜抢的《海贼王》手办，墙上背景装饰的图案是狮子、老虎。吴刚说他喜欢这些看起来生猛一些的动物。

熟悉吴刚的人都知道他的“机械手”，那是父亲专门为他设计的一套用来吃饭、写字的工具，后面演变成唱歌拿话筒的“铁臂”。后来，大家经常看到的是一个上海公司为他赞助的新“机械手”，用手肘控制可以让手指张开、合上，有十几种操作。“这个铁臂上的花纹很酷，上台用这个好看。但平时还不如我自己灵活。”吴刚边演示边笑着说。日常生活中，他完全可以用手肘看手机、玩电脑。

唱了多年汪峰的歌，让他骄傲的是有一年汪峰在成都开演唱会，给吴刚送了一张票。只可惜，当时他在外演出，票送给了弟弟。

如今，每一次排练到喊“妈妈”的地方，王媛慧依旧感情充沛。如今她也有了孩子，说自己“当女儿和当妈妈的两种感觉都体会到了”。

艺术团成立十年，《生命·阳光》演了十年。这期间有新成员加入，也有老成员因结婚生子或其他人选择退出。王健认为，艺术团是他们圆梦的平台，也是他们的家。这十年，艺术团始终通过特殊艺术形式，传递坚强、传递温暖、传播希望。

就是非常能谈话，高谈阔论，有人不喜欢，可是杜甫真的欣赏，“怜”就是爱，他对那种想落天外的谈话“剧谈怜野逸”，真是十分赞赏。世人都骂李白，后来李白几乎被贬到夜郎了，很多人像高力士甚至想迫害他。可是杜甫说我就是赏爱你的不受约束。“嗜酒见天真”，你喝酒时我看到你纯真的感情，而不是世俗的虚伪造作的外表。后来李白被贬到夜郎几乎死掉了，那时杜甫很久没有李白的音信，所以很关心这个友人，不知道这个朋友、这个天才现在到底怎么样，所以杜甫还是写赠李白的诗，杜甫写的“赠李白”非常多。他说：“世人皆欲杀，吾意独怜才。”我们讲有人作诗慢，有人作诗快，李白这个天才他自己吹牛“请日试万言，倚马可待”，在上马前很短的时间我可以给你写出很好的文章来。所以是“敏捷诗千首”，写了那么多好诗。“飘零酒杯”，李白在尘世的挫折患难之中，他没有办法，所以他的飘零沦落只有一杯酒的安慰。“世人皆欲杀，吾意独怜才。”世界上多少人不能忍受这样不受约束的天才，可是我是欣赏他，他真是一个天才。(未完待续)

走出因饥饿生怒的怪圈，就得认真对待那些让我们饥饿失调的不良习惯，认真对待食物，挑选让自己身心快乐和健康的食物。好好吃饭是好事。

黄琳

某次午饭前，几个小朋友照例有口角之争，愈演愈烈，似有动手的冲动。我妈上前阻止，朋友L女士说，阿姨，不用着急，他们是饿了，饿了会吵架，随后气定神闲拿出糖果送了过去。记得我妈和我描述现场的时候，我大笑了至少30秒。

我笑话了她很多年。如今才发现，愚蠢的人是我，L女士早就掌握了一条真理：饿了会吵架。这也是苏珊·阿尔伯斯博士在《愤怒：掌控饥饿，摆脱焦虑》这本书里表达的要点。

苏珊·阿尔伯斯是一位美国心理学家，专门帮助饮食和体重管理方面有障碍的人群。在多年的临床试验中，她发现饮食和情绪的密切关系，试图找到管理“愤怒”情绪的办法。

关于“愤怒”，苏珊·阿尔伯斯用了一个新词hangry，意思是“愤怒的，形容词”。这是作者新造的词汇，她的原话是：该词由饥饿(hungry)和愤怒(angry)两个词组合而来，指因饥饿而变得脾气暴躁或易怒。

我们感到饥饿时，血糖水平会下降，有时甚至是急剧下降，而低血糖会使我们变得更具攻击性。作者认为，这属于正常且自然的生理反应。因为，在人类祖先生活的年代，“愤怒”的人存活的可能性更大，比如人类穴居时代，饥饿会让大家全心投入为食物而战的各样努力。

不过，持续处于饥饿之中或缺少食物的人，并非“愤怒族”的主体。苏珊·阿尔伯斯谈到的，是在食物充裕的情况下存在的“愤怒症”。缺少食物和食物充足，都会引起情绪问题，“这两个问题好比一个是由洪水引发的，一个是由干旱引发的，二者截然不同”。

好些职场人士为了周末早上多睡会儿，会放弃吃早餐，即便在工作日，也是买份早餐匆匆吃完。不仅早餐，其他正常的饮食也被繁忙的应付纷纷延迟或草草了事。

当我们无法好好吃饭时，由饥饿引起的喜怒无常便会占据上风。而糟糕的情绪或心情常常被大家归咎于压力，苏珊·阿尔伯斯说，“这是营养不良带来的后果，或是由于吃了过多的食物而完全破坏了情绪”。

错过吃饭时间，吃了不喜欢的饮食等，都会导致饥饿产生的情绪波动，但正如前面所说，“愤怒”的根源和血糖有关。

为什么血糖高低的波动会导致愤怒症？回答这个问题，先要搞清楚血糖和我们身体的关系。

我们每天从食物中攫取的营养物质，在身体中被分解成氨基酸、脂肪酸和单糖等化合物后，被运送到身体各处，满足我们所有的能量需求。如果进食不足，身体获得的能量就会减少，就像电力耗光的手机，无法正常使用。

葡萄糖作为身体的主要能量来源之一，供给不足，导致低血糖，就容易出现虚弱乏力、暴躁易怒和注意力不集中等症。

有意思的是，不同食物提供的“电池续航时间”有所不同。比如，大家喜欢的巧克力，会瞬间提高血糖水平，但也会很快消耗完毕，然后重新回到“断电”状况，即焦虑不安，无法集中注意力等。

而那些全谷类、坚果和浆果等富含纤维的食物，因为代谢较慢，续航时间会更长。它们能提供更长时间的精力保证，也让我们保持更长时间的精力。

我们自身的情绪问题、节俭行为也会催生“愤怒”。在生活中，吃东西似乎成为我们解决个人情绪问题的唯一办法。不开心的时候、无聊的时候、焦虑的时候、压力大的时候……我们都想吃点东西。这种情绪主导的进食行为，属于“愤怒”的反应。开始是在房间里走来走去，沮丧、绝望，然后到冰箱里翻找可以吃的东西，哦，有一个小蛋糕，还有几块巧克力，那就吃了吧！迅速吃下它们，我的心情在吃的过程中也迅速变好……过了一会儿，沮丧、不确定带来的绝望，重新回来，还多了一层懊恼，吃这么多都变成脂肪了吧？

生理、心理因素相互交织，相互作用，导致“愤怒”的发生。那么，具体在哪些情况下，饥饿引发了我们的愤怒呢？

苏珊·阿尔伯斯介绍了几种类型的“愤怒”。先说第一种生理性饥饿。什么是饮食的生理性因素？就是没吃饱，没吃好，或者吃得太多等，这些情况身体都会感知到。而当身体感知到没吃饱的时候，情绪就开始发生变化，就会出现急躁、易怒。作者把这种情况称为“身体觉得饿了”，症状是烦躁不安。

第二种情况属于心理因素，是你的“大脑觉得饿了”。也就是说，产生饥饿的原因并不是没吃饱，而是出于对某种食品的渴望，想吃但吃不到的时候，会失望、焦虑、生气。这种情况下的“愤怒”，和身体需要的营养无关。

内心觉得饿了是第三种类型的“愤怒”。按照苏珊·阿尔伯斯的说法，这种类型的饥饿是由于某种情感引发的，属于情感的需求。这种情感有消极的，比如在压力、焦虑或无聊时，会通过食物来缓解，也可能是想要持续愉快或开心的积极的情感，但是无论哪种情感因素，当你满足这类需求的口腹之欲后，您会感到懊悔、内疚或羞愧。饿几顿再大吃一顿的减肥族，常常会面临这种情绪波动……

第四种类型是因为方便，所以吃了“即”手觉得饿了”的类型。苏珊·阿尔伯斯说，当这种饥饿转化为“愤怒”时，我们的感官会非常敏锐，整个身体都在做出反应，流口水、闻食物的香气或目不转睛地盯着食物。你的手还会不自觉地伸向食物……

简言之，一方面，没饭吃或吃不饱会导致“愤怒”；另一方面，即便有饭吃、能吃饭，也会带来“愤怒”。后一种情况发生的原因是我们不好好吃饭，使得身体的饮食供需发生了错位，即入口的和身体需要的并不匹配，也就是说，即使吃了饭，“愤怒”带来的情感和生理影响也会持续存在。

走出因饥饿生怒的怪圈，就得认真对待那些让我们饥饿失调的不良习惯，认真对待食物，挑选让自己身心快乐和健康的食物。好好吃饭是好事。