

高甲戏魅力无限
(岑兜 供图)

本报讯(融媒体记者黄耿煌 通讯员黄小燕 黄创伟)9月29日至10月8日,南安市将在高甲戏发祥地石井镇岑兜村举行以“戏幻岑兜 高甲原乡”为主题的2025年天下高甲戏文化周暨第二届洪埔戏剧交流汇活动,这也是首次全球性高甲戏专项活动。

活动设有“高甲在此”“高甲潮玩”“‘高甲’之都”三大板块26场特色活动,融合全球戏曲交流、沉浸式文旅体验与产业赋能,形成一场传统与现代交融的文化盛宴。

一、“高甲在此”传承庆典系列

【核心活动】

1.启动仪式

时间:9月29日 19:00—20:00

地点:石井镇岑兜村田园剧场

内容:青狮与儿童宋江阵表演、各地高甲戏名角携小演员亮相、名家送祝福、高甲戏的传承与发展、发布传承谱系介绍《高甲戏溯源》新书发布、十大剧团“丑行”斗戏、发布南安市国庆期间文体旅活动和“成功故里·高甲之都”——南翼新城文化沉浸之旅旅游路线、跨界融合演艺、童声合唱原创歌曲《何以高甲·戏幻岑兜》。

2.会师敬祖

时间:9月29日 9:00—10:00

地点:高甲戏薪火堂

内容:海内外知名剧团及高甲戏代表性人物举行致敬仪式;成立高甲戏修缮基金;岑兜高甲戏传习所娃娃班表演和青狮表演;高甲戏薪火堂揭牌仪式。

3.戏曲沙龙

时间:9月30日 9:00—10:30

地点:石井镇岑兜村丑园

内容:戏剧梅花奖、白玉兰奖得主等高甲戏专家学者、传承人等回溯高甲戏起源发展,剖析艺术特色与内涵,探索守正创新新路径。

【经典展演】

4.全国戏曲“丑行”名家名段展演

时间:9月29日 20:00—21:30

地点:石井镇岑兜村田园剧场

内容:多剧种(川剧、曲剧、京剧、越剧、莆仙戏、闽剧、潮剧、梨园戏、高甲戏)经典“丑行”折子戏交流碰撞。

5.全球高甲戏名家名段展演

时间:9月30日 19:30—21:00

地点:石井镇岑兜村古戏台

内容:新加坡、菲律宾、马来西亚等国家和

全球高甲名家汇聚 十大剧种跨域对话

盛会打破地域与剧种界限,共绘非遗新篇。

来自新加坡、菲律宾、马来西亚及中国台湾、香港地区和福建各地的高甲戏名家将汇聚高甲戏发源地石井镇岑兜村,同台展演、交流,展现多元艺术韵味,为跨境传承积累经验。

川剧、京剧、高甲戏等10个剧团的近百名丑行演员,将集中演绎经典“丑行”折子戏,推动非遗从“单一传承”迈向“多元

共生”。

中国戏剧梅花奖得主吴晶晶、陈娟娟,上海白玉兰奖获得者刘艳丽等大咖,还将围绕“戏曲传承与创新”“非遗活化传播”深度对话,为行业发展指路。

潮流玩法破圈破界 戏剧盒子藏“开心麻花”

活动将以“戏剧+小镇”为核心,打造多维度沉浸体验。

潮流元素融入传统,推出高甲田园音乐嘉年华、“戏瓜”IP,开发5类19种高甲戏文创并随机发放给游客,让戏曲

融入现代生活。

特色空间化身舞台,打造“田园”“水镜”等主题戏剧盒子,邀请“开心麻花”团队创新呈现“传统戏曲+潮流喜剧”,打破观赏边界。

此外,还配套“老生”咖啡馆、戏剧小卖部,设计互动游戏与打卡装置,吸引年轻群体感受戏曲魅力。

高甲文旅赋能 多维联动促产业增收

活动以“传承—传播—赋能”构建发展闭环。

传承方面,将举办《高甲戏溯源》新书发布会,成立修缮基金、打造高甲戏薪火堂,通过娃娃班、儿童宋江阵展现本土力量,启动传承计划,儿童戏剧实验营培育新生代传承人。

传播方面,线下以岑兜村为主会场,联动官桥镇旗袍秀、非遗市集,水头镇戏剧疗愈;线上发起短视频挑战赛,借网红大咖制造话题。

赋能方面,推出“成功故里·高甲之都”文旅路线,以“文化+旅游+美食”业态带动周边餐饮、住宿、文创产业,实现文化与经济双赢,助力区域文旅升级。

地点:石井镇、官桥镇、水头镇

内容:发布南翼新城旅游路线,首批团队从石井出发。

【古厝新声·官桥】

21.“古艺新韵 官桥同享”文化惠民演出暨美食嘉年华

时间:10月1日 19:00

地点:官桥墟游记文创园

内容:百种特色美食、高甲戏等文艺演出、趣味比赛、烟花秀、美食抵用券。

22.“官桥双节庆·民俗乐团圆”南音文化踩街

时间:10月6日 16:00

地点:官桥镇区

内容:南音演奏、舞狮、太极拳、彩球舞、提线木偶等。

23.九溪石光·自然研学之旅

时间:10月1日—8日

地点:官桥镇九溪村

内容:星空音乐露营、非遗熟地九、牛奶研学体验、彩绘石头画、非遗漆扇、水上乐园、观光小火车、脚踏船、水资源保护(水质测试课堂)。

【世遗新貌·水头】

时间:10月1日—8日

24.匠心非遗·闽南印记

地点:水头镇五里大盈溪

内容:现代电子音乐融合南音、高甲戏等传统戏曲展演,配套非遗市集,享受闽南小清迈风情。

25.戏剧疗愈

地点:水头镇五里大盈溪

内容:在稻梦岛引导游客沉浸于不同体验剧本,让心灵与剧本体验产生共鸣和慰藉,唤醒内在的勇气和光明。

26.非遗美食节

地点:水头镇中骏世界城

内容:高甲戏、宋江阵演绎、百种美食、闽南饼。

戏幻岑兜 高甲原乡

——2025年天下高甲戏文化周暨第二届洪埔戏剧交流汇活动安排

地区以及中国香港、中国台湾、泉州、晋江、安溪、厦门高甲戏剧团名家同台献艺。

6.非遗沉浸式展演

时间:10月1日 16:00—17:30

地点:石井镇岑兜村户外博物馆

内容:南音、旧门大鼓乐、仗头木偶、彩球舞、火鼎公婆、驴仔戏等岑兜村户外博物馆各点位沉浸式演出。

7.南音精品剧目专场

时间:10月2日 19:00—21:00

地点:石井镇岑兜村古戏台

内容:南安市咏吟女子南乐坊全新的南音乐舞、说唱、表演。

8.高甲经典折子戏演出

时间:10月3日、7日 9:30—11:00

地点:石井镇岑兜村户外博物馆

内容:南安市高甲戏剧团在户外博物馆3个点位带来3段精彩折子戏。

9.高甲大戏展演

时间:10月4日、5日 19:00—21:30

地点:石井镇岑兜村古戏台

内容:南安市高甲戏剧团优秀剧目展演。

10.少儿高甲戏传习班专场演出

时间:10月6日 19:00—21:00

地点:石井镇岑兜村古戏台

内容:南安市及岑兜村少儿传习班汇报演出。

二、“高甲潮玩”互动体验系列

【首届高甲田园音乐嘉年华】

11.“瞅着就好玩”体验

时间:10月1日—8日 10:00—19:30

地点:岑兜村户外博物馆、田园剧场、市集周边

内容:活动线设置互动游戏、特色文化体验,并穿插小丑、木偶戏、胖瓜等与游客进行互动、派发礼物。

12.“瞅一眼”市集

时间:10月1日—8日 9:30—21:00

地点:岑兜村户外博物馆

内容:老生咖啡、龙虎茶馆和戏剧小卖部主理人(店员NPC化),咖啡冷饮、脸谱糕点、当地传统美食。

13.“瞅你有戏”音乐节

时间:10月1日、2日 15:30—20:30

地点:岑兜村田园剧场周边

内容:结合高甲戏元素的儿童及亲子音乐演绎。

【奇妙“潮玩”】

14.戏剧盒子

时间:10月1日—8日 16:30—20:30

地点:石井镇岑兜村古村落

内容:在岑兜村现有空间分散打造多个沉浸式戏剧场景,开心麻花、高甲戏相关表演艺术(如木偶剧、布袋戏、歌仔戏等)和全国代表性剧种(京剧、绍剧、秦腔、潮剧、昆曲、婺剧等)进行精彩折子戏展演及高甲实验话剧表演。

15.儿童戏剧实验营

时间:10月1日—8日 16:00—17:00

地点:石井镇岑兜村村委会一楼礼堂

内容:儿童高甲戏角色塑造快速教学与体验,兼顾趣味性与艺术启蒙,开放儿童参与体验。

16.沉浸式戏剧集市

时间:10月1日—8日 9:30—20:30

地点:石井镇岑兜村广场及田园漫道

内容:文创、美食、打卡点、整点舞台演出、戏剧快闪、NPC巡游、戏剧盲盒。

三、“高甲之都”区域联动系列

【古郡新篇】

17.戏剧巡游

时间:10月1日—8日

地点:泉州市区、南安市区、丰州镇、官桥镇、水头镇、石井镇

内容:少儿高甲戏、少儿宋江阵巡游。

18.短视频挑战赛

时间:10月1日—30日

地点:南安市各景点

内容:游客打卡南安景点并线上传播,后期评奖。

19.摄影与美术采风活动

时间:9月29日—10月8日

地点:石井镇

内容:线下采风、深度创作,推出一批彰显侨乡特色、传递文化温度的优质文艺作品。

20.南翼新城文化沉浸之旅首发团

时间:10月2日

大豆坚果黑芝麻 日常多吃可养发

渴望拥有一头浓密强韧的秀发,却常常对着镜子叹息:为什么头发生长缓慢、细软易断,甚至日渐稀疏?其实,头发是身体状况的一面镜子,其生长速度和健康程度,很大程度上取决于毛囊获得的营养支持。毛囊的活力与健康,离不开日常饮食的滋养。

好消息是,一些平价又营养的“小零食”已被科学证明有助于头发生长。泉州市皮肤病防治院毛发专病门诊何天管副主任医师,提供这份养发零食清单,大家赶紧收藏吧。

□融媒体记者 张沼婢 通讯员 赵明煌/文 CFP/图

大豆 天然护发“基石”

作为传统食材,大豆不仅经济易得,更是公认的“护发专家”。

它富含优质蛋白,包含人体所需的所有必需氨基酸,吸收利用率高。充足的蛋白质是毛发的主要成分,能为毛囊提供充足的“原料”,显著减少头发断裂、分叉与枯黄,帮助头发恢

复强韧与弹性。

更有价值的是,研究表明大豆中的异黄酮能抑制5α-还原酶的活性,从而减少导致脱发的关键激素DHT(二氢睾酮)的生成,减缓DHT攻击毛囊引发的毛囊萎缩和脱发进程。

混合坚果 头皮的“营养防御盾”

混合坚果是日常零食的绝佳选择,它们集合了多种有益头发健康的营养素,共同构筑头皮的防御体系。

Omega-3脂肪酸(富含于核桃、杏仁):具有强大的抗炎特性,许多脱发问题与头皮潜在的微炎症相关。Omega-3能抑制炎症因子,改善毛囊周围微环境,减少炎症引发的毛囊损伤和脱发。

硒元素(巴西坚果是绝佳来源):能够保护毛囊细胞免受氧化损伤,并有助于激活毛囊干细胞,促进头发从休止期向生长期转换。

B族维生素(广泛存在于各类坚果):可以为高速分裂的毛囊细胞提供能量,加速头发生长,并有助于增加单根头发的直径,让发量在视觉上更显丰盈。

黑芝麻 乌发亮泽的“守护者”

自古以来,黑芝麻就被誉为“乌发圣品”,现代营养学揭示了其背后的科学奥秘。

它富含铜与铁。铜元素是酪氨酸酶的关键辅助因子,而这种酶正是黑色素合成过程中的重要催化剂。充足的铜能有效促进黑色素生成,帮助头发维持天然乌黑亮泽,预防和改善少

白头。

铁元素,则是合成血红蛋白的重要成分。铁充足可改善血液循环,确保头皮毛囊区域供氧充足,为头发生长创造更有利的微环境。

何医生提醒,食物补充是日常养护的基础,绝不能替代医学治疗。如

果出现脱发面积持续扩大、伴有头皮红肿或瘙痒等异常情况,务必及时就医,排除雄激素源性脱发、斑秃等疾病的 possibility,寻求专业的诊断和治疗方案。

大豆富含优质蛋白,能为毛囊提供充足的“原料”。

混合坚果集合了多种有益头发健康的营养素

黑芝麻富含铜与铁



9月23日迎来秋季的第四个节气秋分。中医专家介绍,秋分是阴阳平衡的关键节点,气候由“温燥”转为“凉燥”,风邪盛行,寒邪渐侵,养生以“平衡阴阳,润燥御寒”为核心理念,重在调和肝脾,防范消化系统和情志方面疾病。(新华)

全国专家聚泉 探讨肺癌防治

本报讯(融媒体记者张沼婢)近日,为期两天的“光明之城·肺腑之约——惠世肺癌早筛早诊及精准治疗学术大会”在泉州举行。大会以“聚焦前沿,共守肺腑”为主题,搭建高水平学术交流平台,吸引了来自全国各地呼吸、肿瘤、胸外、放疗、介入、病理、药学等多学科领域的46位专家齐聚,共同探讨肺癌防治的前沿进展与未来方向,助力提升区域肺癌诊疗水平。

大会主席、福建医科大学附属第二医院呼吸与危重症医学科杨栋勇主任医师在接受采访时表示,公众肺癌早筛意识日渐提升,举办此类学术会议正是回应群众健康需求的务实举措。“会议主题‘早筛早诊与精准治疗’紧扣肺癌三级预防体系——一级防发病、二级早发现、三级精准治。”他特别提到,大会增设义诊环节,旨在让高危人群便捷、免费接受CT筛查,打通肺癌早诊的“最后一公里”。

作为学术会议的重要延伸与实践,9月21日上午9时,免费胸部CT早筛义诊活动在丰泽区东海街道滨海社区举行。本次义诊由杨栋勇主任医师与福医大附二院胸外科杨建胜主任医师领衔,为市民提供名医诊疗咨询及免费肺部CT检查服务。