



上海音乐学院

院报

SHANGHAI CONSERVATORY OF MUSIC

上海音乐学院党委宣传部主办

上海市连续性内部资料准印证(B)第0058号

2013年1月16日

(第162期)



徐汇区委书记莫负春来我校召开工程协调会

1月13日,徐汇区委书记莫负春,区委常委、宣传部长吕晓慧,副区长王宏舟,区规划和土地管理局局长关也彤等一行来到我院调研考察。院党委书记林在勇,党委副书记、纪委书记蔡桂其,副院长唐立兔和相关职能部门负责人出席协调会。

会上,林在勇书记介绍了在市委、市政府领导和市教委的大力支持下,上音党委、行政和全校师生共同努力,形成了今天“一体两翼”的办学格局。上音的建设和发展特别是正在大力推进的汾阳路和零陵路两个校区的工程规划和建设工作,得到徐汇区委、区政府全方位的鼎力支持。蔡桂其副书记、唐立兔副院长和后勤基建处王伟忠处长分别补充介绍了两个工程的进展情况。

徐汇区委书记莫负春作为教委老领导,向大家回顾了上海音乐学院汾阳路校区、零陵路校区有关地块的划归过程。莫负春认为,上音两个校区的项目建设规划和定位,既要满足目前上音教学、科研、实践的迫切需要,也要展示上音美好发展前景,切实推动学校事业的发展;同时,项目规划既要考虑新颖透亮,又要与淮海路的风貌相协调,为社会各方所接受,打造上音乃至上海的新名片,徐汇区委、区政府非常重视上音的发展,一定会大力支持工程的建设和配套并现场

翁铁慧副市长一行来上音调研

2014年1月7日上午,上海市副市长翁铁慧、市政府副秘书长宗明、市教委主任苏明一行来我院调研。副主任李瑞阳、徐汇区副区长王宏舟、徐汇区规划和土地管理局局长关也彤以及市教委规划处、高教处、人事处、财务处等部门负责同志,我院党委书记林在勇、院长许舒亚、常务副院长徐孟东、副书记兼纪委书记蔡桂其、副院长杨燕迪、张显平、唐立兔,我院相关部门负责人参加会议。

首先,许舒亚院长代表院领导班子汇报了近年来在学科专业建设、教育教学、科学研究、师资队伍建设、艺术实践、国际交流等方面的工作举措和取得的成绩,重点汇报了零陵路校区和汾阳路音乐教育中心项目的进展情况和建设过程中遇到的一些问题。院党委书记林在勇表示,学校面临新的发展机遇,党委扩大会议认真学习了韩正书记和翁铁慧副市长在上海市属高校党委书记、校长研修班上的讲话精神,要提升理念,转变作风,紧紧抓住内涵建设和校区建设两大重点工作,奋发有为,早日成效。希望市领导在师资编制、教师公寓、奖福待遇等方面给予我院进一步的倾斜扶持。常务副院长徐孟东,副院长杨燕迪、张显平、唐立兔分别就我院的相关工作先后发言,汇报工作进展情况和下一步工作计划。

徐汇区副区长王宏舟、徐汇区规划和土地管理局局长关也彤表示,上音的发展就是徐汇区的发展,希望学院与徐汇区更加紧密合作,进一步抓紧落实汾阳路音乐教育中心项目和零陵路校区建设项目。教委主任苏明、副主任李瑞阳在讲话中指出,上音汾阳路音乐教育中心项目的功能定位更加清晰,希望我院加快零陵路校区宿舍项目的建设步伐,表示将在学科建设、师资队伍建设和等方面给予我校支持,特别是将就编制问题进行专题研究。

最后,翁铁慧副市长发表重要讲话,她指出,上海音乐学院是在国内外具有广泛影响力和相当办学水平的优质高校,学院新的领导班子在短期内对工作进行了很好的梳理,希望学院进一步明确办学定位及实施方式,大力抓好师资队伍建设和加强教师队伍职业理想教育,将优势学科做强做大,在人才培养模式上有所创新,要加强与国际顶尖艺术院校合作与交流,在交流合作中认真比照、不断超越,要把管理服务做好、做细,使之更好地为教学服务、为师生服务,为学院长远发展计,翁副市长希望学院制定长期发展规划,加强现代大学制度建设,创新人才管理模式,注重财务、管理、后勤等基础工作,进一步推进文教结合,服务上海、服务社会,在建设一流城市文化中发挥更大作用。(党办、院办)

解决了工程相关的一些实际问题。徐汇区委常委、宣传部长吕晓慧、徐汇区副区长王宏舟与区规划和土地管理局局长关也彤也对加快上音的项目规划和建设提出了很好的意见和建议。(宣传部)



2014年1月起,我院拉开了一年一度招生考试的序幕。1月上旬硕士研究生全国统一考试的专业初试工作已顺利进行,2月下旬还将迎来本科招生考试工作。就我院今年招生工作的情况,我们分别采访了常务副院长徐孟东和党委副书记、纪委书记蔡桂其两位院领导。

常务副院长徐孟东指出,我院党委一直非常重视招生工作,学校建立了招生工作领导小组和招生工作监察小组,在每年招生工作启动之前都召开相关会议,做好安排部署工作。今年的招生工作,我院严格遵循教育部《关于做好2014年普通高等学校艺术类专业招生考试的通知》(教学司[2013]13号)的要求,进一步健全完善监督检查制度,加大招生信息公开和公示的力度,严格考试程序,加强专业考试规范管理,加强题库建设以及相关考试制度的建设,强化对考官、考务人员的培训和管理,严格做好考场纪律要求,对考生考试情况做好全程记录工作。为了更好地严格执行教育部文件的精神,我院还召开了专题工作会议并向各教学部门下发了《关于进一步完善上海音乐学院艺术类专业招生考试工作的意见》。该文件认真贯彻落实教育部的相关精神,完善招生考试制度建设、特殊情况的处理、加强师德师风建设四个方面对今年我院艺术类专业招生工作提出了明确要求,希望通过这些措施进一步完善我院艺术类招生

徐孟东副院长、蔡桂其副书记

谈我院2014年招生考试

工作,使招生考试更加规范。党委副书记、纪委书记蔡桂其在采访中也谈到了我院对招生监督工作的重视。多年来,我院已经形成了一套比较规范的招生监督管理制度,招生监督工作遵循“参与中监督,监督中服务”的原则,认真贯彻教育部招生“阳光工程”政策,监督工作贯穿招生工作全过程,支持招生管理部门和招生工作人员正确履职,认真落实招生责任制,保障“公平竞争、公正选拔、公开透明”规定的全面落实。近年来,我院还试点开展了招生考试廉政风险同步检测系统的建设,开展了标准化考场的建设,对招生考试过程中的关键节点实时动态监控,有效地预防和控制了招生考试中的廉政风险。今年的招生监察工作,我们要按照学校党委的要求,进一步执行好教育部13号文件精神,根据《上海市普通高等学校招生监督工作实施办法(试行)》(沪教委办[2013]80号)的精神,加强对招生工作重点环节、重点岗位、重点时段的监督,督促全院各有关部门执行好《关于进一步完善上海音乐学院艺术类专业招生考试工作的意见》,确保今年的各项招生工作公开公平工作顺利进行。

根据我院发布的《上海音乐学院2014年本科艺术类专业招生简章》、《上海音乐学院2014年硕士学位研究生招生简章》,今年我院面向全国拟招收各专业方向本科生342名、全日制硕士研究生155名。(欧阳佳沁)

林在勇书记赴京

出席全国文化厅局长会议

2014年全国文化厅局长会议1月3日至4日在北京举行,我院党委书记林在勇参加会议。文化部蔡武部长参加了林在勇书记所在小组的分组讨论,并就文化领域的改革创新发表了重要谈话。

一年一度的全国文化厅局长会议是研究和推进全国文化事业改革发展的一次重要会议。文化部党组书记、部长蔡武作了题为《深化改革,勇于创新,努力开创文化改革发展新局面》的工作报告。他强调,在新的一年里,全国文化系统要继续推进文化领域各项体制机制创新,让文化改革发展的成果更多更公平地惠及全体人民。蔡武指出,2014年是全面深化改革的第一年,文化系统要全面贯彻落实中央精神,继续坚持稳中求进的工作总基调,牢固树立以人民为中心的工作导向,紧密围绕社会主义文化强国建设,深化文化体制改革,推进体制机制创新,推动各项工作取得新进展。(党办)

著名小提琴演奏家、教育家 郑石生教授逝世

中国著名小提琴演奏家、教育家郑石生教授因病医治无效于2014年1月6日上午10时13分在上海中山医院逝世,享年78岁。

郑石生,1936年出生,福建省泉州永春人,新中国第一代小提琴演奏家、教育家,上海音乐学院教授、中国音乐家协会小提琴专业委员会主任,厦门音乐学院校长等职。

郑石生教授治学严谨,德艺双馨,桃李天下。几十年来他培养的学生在众多国内外著名音乐大赛中获奖,为中国小提琴艺术事业的发展做出了杰出贡献。他的学生活跃在国内外一流乐团及高等院校。他的逝世是我国音乐界的重大损失。

追悼会于2014年1月14日在龙华殡仪馆银河厅举行。我院领导及社会各界知名人士参加了追悼会。本期刊载一组纪念郑石生文章,详见第四版。

许舒亚院长召集多场座谈会

推进绩效工资改革

根据绩效工资相关文件精神以及推进绩效工资改革的总体部署,12月下旬,由我院绩效工资实施工作领导小组组长许舒亚院长主持,分别召开了中青年教师、管理和工勤人员、教学及管理双肩挑人员代表的座谈会,副组长徐孟东常务副院长、蔡桂其副书记及参与绩效工资改革的相关职能部门领导全程出席了座谈会。

座谈会上,许舒亚院长把学院的总体想法以及工作进展情况进行了介绍,希望参加座谈会的各类代表们为方案的制定多提宝贵意见;人事处就绩效工资改革的相关政策、背景进行了宣传和解释;教务处、研究生部等针对教师、教职工们关心的主要问题进行了解答。教师、教职工代表在座谈会上畅所欲言,反映了广大教职工在本次绩效工资改革中的想法,提出了许多宝贵意见,气氛十分活跃。大家也一致表示,对于学院在绩效工资改革过程中遇到的困难能够理解并会以大局为重,配合、支持学院方案的出台。

本次事业单位绩效工资改革工作旨在“效率优先,兼顾公平”的原则下强化岗位管理,规范各类津贴及制定配套的分配方案,实现新的分配方案。召开多次座谈会,广泛征求意见和建议也是对我院党的群众路线教育实践活动整改落实的落实,坚持贴近群众,深入调查研究,切实关注民生,将为学院方案的最终出台和实施打下良好的基础。(人事处)

专业风趣的
实况点评

院领导拜会国家
汉办、孔子学院总部

2014年1月2日,我院党委书记林在勇在北京拜会了国家汉办、孔子学院总部,与国家汉办副主任、孔子学院总部副总干事王永利会谈。林在勇表示,上海音乐学院可以充分利用自身优势,在人才培养、艺术创新、民间外交等方面,为提升国家文化软实力做出独特贡献,并以此促进学校的自身发展。双方还就携手发展多元文化,促进合作与交流等事宜展开讨论并达成共识。(党办)

12月31日晚,我院副院长杨燕迪教授与钢琴系教师宋思衡受邀东方电视台艺术人文频道,为上海新年音乐会和柏林新年音乐会两场新年音乐会节目的开年大戏做了实况点评。两位专家充分发挥了各自的学术专长,对两场音乐会做了详尽专业又不失风趣的实况点评,受到社会舆论及网络的广泛好评,并获得了非常高的新年档节目收视率。在直播过程中,杨燕迪副院长从音乐的历史、人文及审美角度深入浅出地讲解了上海与柏林两套新年音乐会的曲目,同时也鲜明地表达了他对演绎必须结合作品本身的观点;宋思衡老师则从演奏家的角度评析了两场演出的演奏水准,结合自身与两场音乐会中的艺术家诸如艾森巴赫、郎朗等的交往中所了解到的第一手信息,给广大电视观众提供了一个全面丰富的现场直播。(院办)

●主题为“海纳百川、引领跨越”的“上海音乐学院附中首届小提琴艺术节”隆重举行。艺术节组委邀请到了国际著名小提琴家尼古拉斯·曼(Nicholas Mann)、郑锦龙以及八大音乐学院附中小提琴专家,吸引了来自全国各地的师生前来观摩。

●第十届钱仁康音乐学术讲坛在我院成功举办。讲坛特别邀请到中国近现代音乐史研究专家南京艺术学院居其宏教授,分5场10个课时集中专题讲授《中国近现代当代音乐史学科建设的理论与实践》。

●我院研究生学风建设宣讲教育活动在小音乐厅举行,钱亦平教授为我院全体研究生开展主题为“学习钱仁康先生的学风”的讲座。

●我院“中国仪式音乐研究中心”成功举办第六届“大音讲堂”活动。此次活动邀请加拿大著名人类学家迈克尔·兰贝克(Michael Lambek)以及中国社会科学院民族学与人类学研究所萨满文化研究中心副主任孟慧英分别作题为“On Spirit Possession and Reincarnation”、“关于萨满教认识的变迁”的专题学术讲座。

学术动态

●由我院主办作曲系承办的《亚洲作曲家作品专场音乐会——暨亚洲新音乐乐团建团音乐会》在贺绿汀音乐厅举行,上演了细川俊夫、许舒亚、石井真木、钟启荣、武满彻、周文中、温德青等作曲家的室内乐代表作。

●著名指挥家吕嘉先生来我院举办大师课及讲座。本次大师课由指挥系孙畅、李文文和管理班三位老师担任艺术辅导,李俊、程醉培、江阳、赵雯、薛源、石霄鹏六位同学上台指挥。

●由上海高校音乐人类学E-研究院主办的“第二届宋代音乐研究国际学术研讨会”在我院举行。会议邀请美国密歇根大学宋代音乐研究专家林萃青教授作题为《南宋雅乐的发言人/代言木偶:高宗的个案》的专题讲座;洛秦教授作题为《宋代音乐研究近况分析与思考(2009-2013)》的主题报告。

●院中日音乐文化研究中心承办的“首届东方音乐学科建设与研究”学术研讨会在我院成功举行。会议吸引了来自全国各大音乐艺术院校的40余位专家参与,收到学术论文及提纲近30篇。赵维平教授作题为《我国东方音乐研究现状与学科建设问题的思考》的主题报告。

●指挥系在贺绿汀音乐厅举行了“未来指挥家”交响乐专场音乐会。音乐会曲目是柴可夫斯基的《天鹅湖》,由上海歌剧院交响乐团演奏,由指挥系十二位同学担任指挥,分别是:吴申、徐欣驰、潘文爽、罗润杰、闫奇、耿潇、张桐嘉、苏弋、董超、江阳、程醉培、李俊。

大提琴艺术的盛宴



2013年12月3日至7日,上海音乐学院举办了为期一周的第一届国际大提琴艺术节。活动邀请了享誉世界音乐舞台的华人大提琴王健及来自欧美的具有国际声誉的五位艺术家、教育家共同执教大师班。艺术节期间,共有来自全国各地的六十余名学生参加大师班、专家课的学习,举办了三场音乐会及以“大提琴艺术的现状与发展”为主题的讲座与研讨会。闭幕式音乐会中,作为目前世界最优秀的演奏家之一,王健将亲自登台,创造五十余把大提琴同台演奏的辉煌时刻,在中国打造世界最顶尖的大提琴艺术盛宴。

本届艺术节是一次大提琴艺术发展交流的盛会,也是爱乐者们欢聚的节日,活动必将对我国大提琴事业的蓬勃发展起到积极的推动作用。(管弦系)

学高为师

身正为范

2014年1月8日上午,学工部在教学楼贵宾室召开会议总结2013-2014学年第一学期工作并部署第二学期工作。会议由学工部(处)长谢苗苗主持,院党委副书记、纪委书记蔡桂其出席会议并做重要讲话。学生工作部(处)办公室成员及全体辅导员参加了会议。

蔡书记首先对本学期我院的学生工作给予了充分的肯定,对辅导员一年来辛勤工作表示感谢。他指出辅导员工作必须结合时代特点、我院学生特点,要有针对性、有效的开展工作。他希望全体辅导员能够关心、关爱每一位学生,努力以“学高为师、身正为范”标准去发展自己,进一步做好学生

的政治思想工作,担当好引领者、管理者和服务者的角色,围绕我院精品战略的人才培养目标努力工作。在过去的一年,在院党委的领导下,辅导员队伍建设建设的“实践—研究型”内涵发展模式得到了进一步的深化;各辅导员在学生成长成才、2013届毕业生工作、学生资助工作、学生心理健康教育等工作方面都做出了一定的成绩。其中在发挥资助育人功能方面,我院共完成了18项各类奖助学金的评定工作,对96位家庭经济困难学生给予经济支持,大大减轻了贫困生的经济压力和心理压力。(学工办)



上音境外学生迎新春

1月10日,为了使寒假留在学校的留学生和港澳台学生度过一个欢乐祥和的农历新春佳节,我院留学生办公室、港澳台学生办公室组织部分留校境外学生举办了“剪出温暖、写出祥和”——我院境外学生迎新春活动。院党委书记林在勇来到活动现场亲切慰问了在校境外学生,并与多名外国留学生及中国香港、台湾学生愉快交谈,关心他们的生活和学习。林书记还希望同学们能结合自己本国或地区的教育文化背景为学校的发展献计献策,相信上音一定能为大家提供更国际性的学习环境,向所有的境外学生送上了最真诚的新春祝福。迎新活动包括讲民俗、剪窗花、写对联、包饺子、吃年夜饭。活动特邀嘉宾中国非物质文化遗产传承人华兴富先生和青年书法家颜艳女士分别在现场传授了中国传统的剪纸、书法等传统艺术。现场到处洋溢着浓浓的“中国年味”,师生们在一派欢声笑语中喜迎新春。(留学生办公室)

魅力音乐无国界



上海音乐学院首届外国留学生校园歌手大赛(决赛)在小音乐厅成功举行。来自9个国家的选手参加初赛。经过激烈角逐,最终共有7名选手闯入决赛。外国留学生校园歌手大赛不仅办出了精彩,更办出了浓郁的文化特色,在展示了留学生们个人风采的同时,也为中外学生在文化交融中多了切身体验。国际化校园文化氛围需要通过各种形式的活动来营造,本次活动不仅在留学生群体中反响热烈,而且得到了中国同学们的认可,大家流连忘返于各国不同的音乐文化的同时,更能强烈感受到“音乐无国界”的魅力,在这个舞台上,“中国梦”飞向世界各个角落。(留学生办)

建章立制

优化服务

在党的群众路线教育实践活动中,财务处通过发放问卷调查表、当面听取师生意见建议等方式,征求全院师生关于财务制度、管理、服务等方面的真知灼见,并不断改进工作,建章立制、优化服务,努力方便师生。针对师生们提出由于年终报销等候时间比较长,又没有地方坐,比较累的情况,马上配备了座椅,方便老师、学生在排队等候期间能够坐下来休息。财务处还将进一步设计改进办公室内部环境,在保障安全的前提下,使师生感到更加舒适、温馨、洁净、亲和。财务处还将借鉴学习兄弟院校先进做法,通过网上预约报销的方式,使得财务服务更加快捷便利,从而进一步提高服务质量。(财务处)

建言献策 寄语深长

李克

娓娓道中，老同志们纷纷回忆，过去的一年是我们伟大祖国在习总书记领导下反腐倡廉、飞船登月、新气象新事物层出不穷的一年，也是我们老同志们丰富多彩的一年。

新任院党委书记林在勇同志利用工作之余来到会场与老同志们见面，他风趣真率的发言，赢得了老同志们的阵阵掌声。老同志们欢迎年轻书记的到来，对新书记和上音的未来充满了希望和寄托。

座谈会间，上音食堂为老同志们送来了热气腾腾的汤圆。品着糯糯的甜圆，回味着林书记对上音充满感情与激励人心的话语，展望新的一年，老同志们心里暖暖的，甜甜的……

马年，人老劲不馁，老马奋蹄疾。

图片新闻



市委统战部领导看望马革顺

2014年1月14日上午，中共上海市委统战部副部长吴捷一行来到我院百岁老人、音乐界泰斗、九三学社社员马革顺教授家中看望马老。

在马老家中，吴部长代表市委统战部亲切询问了马老的身体状况与饮食起居并送上慰问金，祝愿老人健康长寿，新春快乐。马老向吴部长赠送了亲笔签名的自传和影集。（统战部）

同心同德 荣辱与共

日前，中国民主促进会上海音乐学院民进支部一行来到民进上海历史成立旧址，开展了一次以“重温民进历史，了解形势”为主题的组织生活。院统战部负责人也参加了民进组织生活。

1月9日，致公党上音支部全体成员召开了一次题为“重温致公党史，增强支部凝聚力”的支部组织生活会。我院党委书记林在勇、致公党市委原副主委陈昌福、院党委统战部负责人及致公党支部全体成员参加了此次支部组织生活会。院党委书记林在勇、致公党市委原副主委陈昌福与大家一起重温学习了致公党与中国共产党风雨同舟的历史。林书记还代表院党委亲切慰问了致公党老党员陈尚明老师。

1月13日，中国民主同盟上海市委员会副主委沈志刚携民盟上海市委组织部副部长吴国庆，来我院参加了民盟上海音乐学院委员会的新春团拜会。院党委书记林在勇、统战部部长沈敏等出席了本次活动。沈主委、林书记及民盟上音委员会主委洛秦教授发表了热情洋溢的谈话。民盟市委领导对学院党委长期以来对上音民盟工作与支持表示诚挚的感谢。民盟上海音乐学院委员会被评为2013年中国民主同盟组织发展工作先进集体。（统战部）



上音老干部书画摄影作品选

最后的呵护 作者：姜紫斐

迎春红梅傲雪绽放

作者：李忠媛



图片新闻



云南艺术学院领导参访我院

2014年1月8日下午，我院举行《上海音乐学院志》编纂工作推进会。邀请上海市地方志办公室黄晓明处长做院志编纂工作第二次辅导报告。杨燕迪副院长、教务处周湘林处长、出版社洛秦社长、《上海音乐学院志》编委会办公室人员及各系、各部门58位编纂老师出席会议。

杨燕迪副院长主持会议，宣读了《上海音乐学院志》编委会名单，对编纂工作提出了进一步要求。院志编委会办公室主任、图书馆馆长钱仁平教授简要汇报了院志编纂近期主要工作，指出《上海音乐学院志》编纂工作任务繁重、使命光荣，感谢编纂人员辛勤付出、众志成城。洛秦社长详细介绍了《国立音乐院·国立音乐专科学校图鉴》的研究、编辑、出版过程，及其对于中国近现代高等音乐教育史研究与《上海音乐学院志》编纂工作的意义。上海市地方志办公室黄晓明处长充分肯定了上海音乐学院的院志编纂工作进展，为大家做了详细的编纂辅导报告，重点讲述了如何撰写志书文稿。

根据学院院志编纂工作总体安排，各系、部门须于2014年6月20日前提交所纂文稿。《上海音乐学院志》编委会办公室将在院党委领导与编委会以及上海市地方志办公室的正确领导与大力支持下，与各系、各部门通力合作，务实推进《上海音乐学院志》的编纂工作。

《上海音乐学院志》编委会办公室

《上海音乐学院志》编纂工作 务实推进

觉极宜造成缺氧而致胸闷气短。其五，夜间忌憋尿。由于冬夜较长，长时间憋尿，会使有毒物质积存而引起膀胱炎、尿道炎等。

锻炼身体：俗话说：“冬天动一动，少生一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。”事实证明，冬季多参与室外活动，使身体受到适当的寒冷刺激，可使心脏跳动加快，呼吸加深，体内新陈代谢加强，身体产生的热量增加，有益健康。（刘婧婷）

冬季养生在于“藏”

冬三月草木凋零、冰虫蛰伏，是自然界万物闭藏的季节，人的阳气也要潜藏于内。因此，冬季养生的基本原则也当讲“藏”。由于人体阳气闭藏后，人体新陈代谢相应就较低，因而要依靠生命的原动力——“肾”来发挥作用，以保证生命活动适应自然界变化。冬季时节，肾脏机能正常，则可调节机体适应严冬的变化，否则，即会使新陈代谢失调而产生疾病。因此，冬季养生很重要的一点是“养肾防寒”，以下几点是贯彻这一原则的要点。

精神调养：除了重视保持精神上的安静以外，在神藏于内时还要学会及时调摄不良情绪，当处于紧张、激动、焦虑、抑郁等状态时，应尽快恢复心理平静。同时，在冬季还要防止季节性情感失调症的发生。所谓季节性情感失调症，是指一些人在冬季易发生情绪抑郁、懒散嗜睡、昏昏沉沉等现象，并且年复一年地出现。这种现象多见于青年，尤其是女性。预防的方法是多晒太阳以延长光照时间，这是调养情绪的天然疗法。

饮食调养：冬季饮食养生的基本原则应该是以“藏热量”

为主，因此，冬季宜多食的食物有羊肉、狗肉、鸡肉、鸭肉、萝卜、核桃、栗子、白薯等。同时，还要遵循“少食咸，多食苦”的原则：冬季为肾经旺盛之时，而肾主咸，心主苦，当咸味吃多了，就会使本来就偏亢的肾水更亢，从而使心阳的力量减弱。所以，应多食些苦味的食物，以助心阳。冬季饮食切忌粘硬、生冷食物，因为此类食物属“饮”，易使脾胃之阳气受损。

起居保健：《黄帝内经》里指出：“早卧晚起，以待日光。”意思是，冬天要早睡、晚起，起床的时间最好在太阳出来后为宜（尤其对于老人而言）。冬季起居养生应注意以下几点：首先，穿衣要讲“衣服气候”，指衣服里层与皮肤间的温度应始终保持在32℃~33℃，这种理想的“衣服气候”，可缓冲外界寒冷气候对人体的侵袭。其次，要注重双脚的保暖。由于脚离心脏最远，血液供应少且慢，因此脚的皮温最低。中医认为，足部受寒，势必影响内脏，可引致腹泻、月经不调、阳痿、腰痛等病症。其三，冬季定时开窗换气有利于身体健康。其四，蒙头睡觉不可取。冬天蒙头睡

学校,就是他的家 音乐,就是他的魂

痛悼郑石生老师

丁芷诺

1月5日下午,我们在郑石生老师的主持下进行着研究生的考试,那天他精神很好,话语还比平时多,向大家介绍着学生的情况,没想到考试一结束,就倒在了教学楼下,第二天竟被主动脉上的血管瘤夺去了生命,中国小提琴界的一面旗帜,上海音乐学院的一颗大树就这样倒下了。

我和郑石生相识已有六十多年了,他既是我们的师长,又是同事、好友。五十年代当我们还是少年班的中学生时,他已是小大学生了。那时上音的音乐会总不会缺少郑石生的小提琴独奏的节目,即使是“抗美援朝”时期,他拉的是“兄妹开荒”,文革时期,他拉的是“盼东方出红日”,在农村,他拉“大寨红花遍地开”,在部队,他拉“毛主席的战士最听党的话”。在音乐厅,他推出了一套又一套的小提琴经典乐曲:有塔蒂尼的“魔鬼颤音”、弗兰克、拉威尔的奏鸣曲。和交响乐团,他拉一首一首的协奏曲:莫扎特、门德尔松、柴可夫斯基、哈查吐良、“梁祝”,……很多曲目都是由他在中国首演,他是第一个吃螃蟹的人。

他热爱音乐,热爱小提琴,是一个天生的小提琴演奏家,他没有其他的嗜好,不抽烟、不喝酒、不打牌、不旅游,唯一的爱好就是拉琴。到了七十多岁,每天的日程还是到学校给学生上课,没学生来就自己练琴。机能好、乐感强、对大型乐曲的把握更具有一种高屋建瓴的气势。上个世纪五十年代中国的小提琴还处在起步阶段,连续的政治运动又经常影响上课,而郑石生却从来没有停止过练琴;上音学生集体参加土改一年,期间他自学了两本练习曲,土改结束,别人都几乎不会拉琴了,只有他反倒进步了,文革中他除了演出还和别人合作不断推出新的作品,文革一结束他几乎不用恢复就带着小提琴上场了,他的小提琴独奏音乐会开遍了成都、广西、北京、天津等地。

八十年代后他把精力投向了小提琴教学,他是文化部派出到芬兰的小提琴专家。文革后文艺事业欣欣向荣,国际国内的各种小提琴比赛很多,我们一批青年教师有点束手无措,他就当上了小提琴总管,凡是上音参加比赛的学生没有不经过他上课的,既培养了学生也带教出了教师。他是一位探索者,尤其对小提琴弓法指法和版本的研究钻研得很深,有几次他邀我一起分析巴托克等人的作品,他上课总是边讲解边演奏,把小提琴演奏中的奥秘分析得十分透彻,他是一个能把学生带进小提琴王国的引路人,小提琴专业领域的师生都知道他出版的教材版本用起来最专业最顺手。

他虽然没怎么教室内乐,但是他总是鼓励学生参加室内乐和乐队。一次他对我讲:“我的学生唐荣彦进步了,但这不是我教出来的,是她参加了四重奏的结果。”又有一次我组织了一场“弦乐六重奏音乐会”演奏了柴可夫斯基、里姆斯基、斯特劳斯等人的作品,他在音乐会上就对宋阳等学生



的演奏大声叫好,还说:“我今天以为会打瞌睡呢,太精彩了,以后要多搞这样的音乐会。”

有一个时期他教了许多进修生,在“以获奖论贡献”的年代,教学成果似乎不那么突出显眼,有人提醒他应该多教几个好学生,他却说:“进修生虽然年纪大了,学起来有点吃力,但他回去可以把正确的方法教给学生,我们国家整个水平就提高了。”

每次演奏会、考试,不论是谁的学生,有了进步他就高兴,就会热情地给予鼓励:我的学生吴正瑜告诉我:“第一次郑老师跑过来和我握手说我进步了,第二次不但握手,还拉着我的手臂说又进步了,真是对我鼓励很大”。

他对上音充满着感情,眼看着社会风气不正,领导抓教学不力,教师队伍青黄不接,他心急如焚。一次,他对记者说的话被登上了报纸:“我们这批教师的年龄都差不多,就像一堵墙,万一一起倒下来怎么办?”他的一番大实话却遭到了上面的斥责:“说这样的话,以后谁来报考上音?”但他还是不顾个人得失,一次次地跑去向领导提意见,想的就是如何使上音提高教学质量,如何使小提琴的事业发展兴旺培养更多人才。

怎么也不会想到,这颗大树真的倒下了,我们在一夜之间失去了专业上当作依靠的顶梁柱,郑老师,你安息吧,我们将以您为楷模,继续你的事业奋斗终生而后已。



记郑石生教授二、三事

秦广敏

今天上午出门到学校去,推开我家住的大楼大门,迎面碰见原管弦系总支书记陈大伟同志。我说:“你的老搭档原管弦系系主任郑石生教授走了,多可惜啊!”陈大伟说,“是啊,昨天我是在《新民晚报》看到这条噩耗的,我难过了一晚。他早知道身体有病,怎么不到医院去看病啊!”到了学校,碰到了华天初教授,我们曾在附中搭档过。我说:“郑石生教授走了,太可惜了。”华天初说,“太突然了。”我说:“郑石生教授是个好人。他在附中返聘期间,给了我们多大的帮助。陈佳峰、戈荃这些同学在国内小提比赛中得奖,郑石生教授都悉心指点。”华天初说:“是啊,他给附中的小提琴教育事业贡献很大。”我说:“我要为郑石生教授写些回忆文章,表示我的缅怀之情。”华天初说:好啊,你快点去写吧!”

我不是学音乐专业的,也没有和郑石生教授共过事,只是由于工作的关系,和郑石生有过几次接触,今把这几次接触写下来,表达对一个老先生人格与品德上的敬仰、敬佩。

我在附中担任支部书记期间,总想如何把思想政治工作渗透到教学业务中去,而我们附中学生参加国内外音乐比赛的机会比较多。我就与华天初校长(那时华天初教授在附中担任校长)商量,我说据我了解,这些学生参加比赛技术不成问题,可能存在比赛时的心理状态,是否有经验的老教师同时又熟悉这些同学的人在思想上和技术上帮助把把关。我们俩同时想到了郑石生老师,郑老师很高兴的答应了。以后,赛前动员会成了参加国内外音乐比赛同学的一个传统。我清楚的记得郑石生教授当时说的一些话,“不要把参加比赛看得太重,你们就把它当作一场科里安排的一场演奏会,至多把它看做一场对外公开的音乐会而已。”“参加比赛,重在学,这是一个多么好的学习机会,能与国内外顶尖的选手同窗,对你们的技艺提高有很大的帮助。”“减轻心理负担,不要把比赛看作为国家、为民族争荣誉的重任。心理负担太重,思想注意力不会集中,技术就要走样,轻轻松松去参加比赛。”接着他又针对几个参赛同学技术上还不够

稳定的地方进行了指点。郑教授的话,使我想起了上个世纪六十年代著名乒乓王国手徐寅生写的《我怎样打乒乓球》的哲学文章。这篇文章得到了毛主席的好评。这篇哲学文章中谈的打乒乓球中“舍”与“得”的关系,而郑教授的这些谈话与徐寅生的文章有异曲同工之妙,阐述了精辟的哲理。

第二件事,我在担任党办主任期间,有一次党委找我



去,说郑石生教授的妻子周彬佑老师及他的女儿郑青已经拿到加拿大的绿卡,周彬佑老师原是附中弦乐科科长,郑青又是在全国小提琴比赛中得过奖,当时附中缺少小提琴的老师,就以返聘她们母女俩担任附中小提琴教师,而国家有关规定,外国人如果没有拿到中国工作签证,无法在国内工作。如何使用周彬佑、郑青能在国内工作?带着这项任务,我研究了有关政策,也看到我国的政策既考虑到其原则性,也有其灵活性。其灵活性的出发点与归宿就是实事求是。带着这一点,我进行了调查,经过一番调查,我深为郑石生教授一家爱国,热爱小提琴教育事业的精神所感动。周彬佑,郑青出国到加拿大蒙特利尔大学留学,执教,入了加拿大国籍

是事实,但事情的原委,郑青老师患了眼疾。如果作为加拿大的人,可以享受优惠医疗。而作为一个人要花费一大笔钱才能进行医疗,所以才加入加拿大国籍,而郑石生教师一直立足于在国内教学生,郑石生教授作为小提琴教育家,他培养的学生都已成为美国、加拿大等国交响乐团首席小提琴或交响乐团的小提琴骨干,他到国外去教学应该不成问题,可他从来没有想到去国外发展,周彬佑是周小燕教授的妹妹,她的一家对中国革命作出重大贡献。中国共产党人是重情义的,我们不能拒绝任何一个愿意报效祖国,为社会主义音乐事业服务的人。也不会因此造成夫妻分居的境况。根据上述情况,我为学校起草报告到市公安局出入境管理处,市公安局管理处同意了我们的报告。周彬佑、郑青顺利取得了工作签证。

第三件事,虽然是小事,也彰显了郑石生教授的人道主义精神。郑石生教授一家都是知识分子。很早,他们家就雇佣了一个阿姨。随着阿姨年岁大了,已经干不动活了,但她却以家里的长辈出现,处处指手画脚,还干涉到下一辈的私事。郑石生教授请陈大伟书记出面,请组织出面,帮助他处理这一家务事。陈大伟书记找到我,要我出面帮忙。我就出了一个主意,能否找到这位阿姨的亲戚,采取“示弱”方法,以退为进。他们找到了阿姨的一位侄子,一见面就说,“我们很抱歉,违反了国家《劳动法》的有关条款。国家规定,在企业从事体力劳动的女性五十岁就已经到达退休年龄。因为感情的原因,这位阿姨已快七十岁了,继续雇佣她,于情于理都讲不过去。我们给她一笔钱,回家乡养老,以后,欢迎她作为亲戚,可以到我家探亲,住住。”她侄子明白了郑教授的讲话意思,高高兴兴地拿了钱,领着阿姨回家乡去了。

有一位哲人说得好:有些人和事,当他存在时,他觉得很平常,习以为常。而一旦失去时,你却会常想起他,而且感觉到少不了他。这就是他存在的价值意义。郑石生教授就是这样的人。