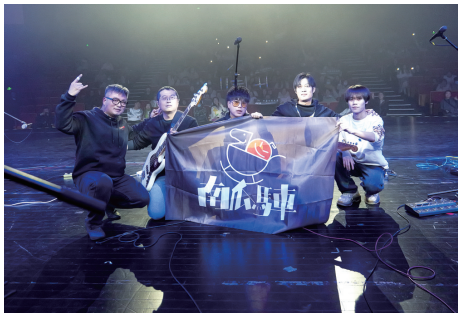




本土乐队用心打造专辑《从濠河到大海》 在原创民谣中品味江海情怀

南瓜马车乐队是一支南通土生土长的乐队,由5名热爱音乐的青年人组成。新年到来之际,他们曾在南通开发区能达剧院开展的新年音乐会上,以一首原创民谣歌曲《濠河》引起观众的共鸣。本月29日,他们即将走进南通大剧院,在崭新的舞台上再次唱响南通好声音。目前,乐队正紧锣密鼓地进行排练,并制作《从濠河到大海》专辑,计划用音乐记录生活的印迹,将这座城市的美好传唱给更多人。



激情四射的“南瓜马车”乐队。
记者杨镇潇

一首《濠河》 音乐融入回忆与热爱

“喝了几杯酒,风也变得很温柔,一个人在街头,一个人走。濠河边,灯火亮,路人匆匆忙忙,夜色下,天连水,水连天……”粗粝的嗓音、质朴的歌词,吉他、架子鼓配上铜管乐器的曲声,将新民谣简单纯粹与多元融合的特点展现得淋漓尽致。

7日晚,位于崇川区北濠桥东村的国王音乐店铺“延时营业”,内里一门相隔,一边是生活,一边是音乐世界。5名成员正热火朝天地排练中,从老歌《濠河》《山岗》到新歌《清晨》《太阳照常升起》,他们为歌曲注入新的活力,或尝试不同的演绎风格。

“《濠河》《山岗》都是我在音乐创作初期做的第一批作品,记录生活的同时,也承载着我们内心的情感,重点想通过音乐表达对自己生活的城市的感激之情,并借此让更多人了解和喜欢这座城市。”南瓜马车乐队主唱章杨说。

思绪回到15年前,乐队成立不久,微醺的章杨沿着濠河,独自漫步,眼前的风光与童年时的回忆悄然重叠。他说:“小时候我随父亲转业来到南通生活,那时候对这座城市充满了陌生和好奇。还记得当时家里帮我报了少年宫的兴趣班,在那里,顺着窗外望去,碧绿的河水让我印象深刻。长大后,当再次走近濠河,沉浸式感受这里的人、事物,一切都变得那么的熟悉和亲切。”

情愫凝结成《濠河》一曲,“濠河的水一直在流淌,找不回的快乐时光……这座城市坐落在水上,这的人们在画的中央,有人奔跑,有人歌唱,在濠河旁”。

因为热爱 走出一条原创音乐路

“南瓜马车”,一个童话般的名字,背后有着丰富的含义。“2012年,我们写了一首歌曲就叫《南瓜马车》,而且它也是我们登台演出以来,演唱的第一首原创歌曲。”从那以后,章杨的创作历程随着个人成长与世事变迁,发生了从迷茫到光明的转变;与此同时,乐队也在部分成员的来来往往间逐渐稳定阵容。

目前,乐队由章杨、吉他手张帝、贝斯手王佳、鼓手包奇嘉和键盘手林天浩组成。风格以独立摇滚、新民谣、英式摇滚为主要基调,扎根本土,记录生活,创作了《濠河》《在秋天》《一群寂寞的人》《一叶青春》《当爱像鲜花般开放》《姑娘晚安,晚安姑娘》等一批传统与创新相结合的作品。

“音乐让生活更加充实。”王佳现在在崇川区一高校任专业技术人员,因为音乐,他与张帝相识,并加入乐队。他说,“2007年,毕业刚工作那会儿,每天下了班都不着家,要么去朋友家里一起玩音乐,要么不排练就一起在南大街闲逛。现在各自有了家庭,空闲的时间也有限,更追求高效的排练,在这里不仅可以满足我对音乐的需求,还能保持本真,使自己放松、获得疗愈。”

在音乐道路上“一意孤行”数十年,包奇嘉有感而发:“南通的原创音乐在2015年左右处于比较火爆的状态,有不少原创乐队和演出的场所。现在许多乐队受现实影响解散,我们就像打不死的小强,希望成为营造城市音乐氛围的那群人。”张帝也笑言:“集齐团队的力量,继续为爱发电。”

期待盛放 用歌声传唱城市美好

像“南瓜马车”一样等待,等待冬去春来,等待天空放晴,等待“造浪”时刻。

2024年12月14日,南瓜马车乐队在如皋尚唐艺术空间举办了首个专场演出——《从濠河到大海》;当年12月27日,走进南通开发区能达剧院,为观众奉送自己的原创音乐,激发大家对本土音乐文化的关注。值得一提的是,本月底,南瓜马车乐队将在南通大剧院多功能厅献唱,让音乐与更多心灵同频共振,用音乐让更多观众感受这座城市的美好。

“我们珍惜每次演出机会,力求把最好的一面展现给观众;也期待有更多的演出平台助力本土乐队的发展,同时也激发本土音乐人的创作热情,共同为‘南通’发声。”章杨告诉记者,最近一场演出结束后,乐队的工作重心将放在专辑《从濠河到大海》的制作上。据了解,目前已经有《濠河》《在秋天》《冬天的大海》3首歌在网易云音乐发布。他补充道:“其中《在秋天》是写给我父亲的歌,歌词里写的‘门口的橘子树,院子里的桂花儿香’都是我生活环境的写照。”

简单且动人的歌曲戳中了不少乐迷的心。“身在异乡,想到阳光下的濠河,特有的浪漫和城市烟火的喧闹让这条河流神秘而伟大,世间的美好和遗憾都随之缓缓流淌,谢谢这首歌的力量与温情”“这么棒的歌词,这么好的旋律,越听越上头,太喜欢了”……乐迷们纷纷在线上音乐平台留言,表示支持和期待。

章杨透露,接下来还要录制7首新歌,“希望《从濠河到大海》这张专辑能够为大家带来多样化的音乐体验,也希望通过我们的努力唱好南通故事,让更多人听到来自南通的原创音乐”。
本报记者杨镇潇



春季女性养生小贴士

时至惊蛰,阳气上升、气温回暖、春雷乍动、雨水增多,万物生机盎然。女性春季可侧重“疏肝调血,和畅气机”。春季阳气升发,肝气主导人体气机。中医认为,肝与五行中的“木”元素密切相关,木象征着生长、升发和舒畅,这些特性与肝的功能及春季自然规律相吻合。

肝主疏泄,负责调节气血运行,确保气血在体内的正常运行和分配。肝主情志,情绪稳定有助于肝的正常功能发

挥,而情绪波动则可能导致肝气郁结,进而影响气血运行。女性因经、孕、产、乳等生理活动具有周期性耗血特点,需将疏肝解郁(调畅气机)与健脾养血(补充物质基础)相结合。

疏泄有度:通过调节情志、饮食增甘减酸,维持肝气疏泄与收敛的平衡,防止肝郁化火或疏泄太过。

藏泄相济:借助枸杞、红枣等养血食材补充肝血,使肝体得养而疏泄功能正常,形成“血足则

气畅,气畅则血行”的良性循环。

春季养生还需注重“阴阳平衡、温阳护体”。此时气候乍暖还寒,应遵循“春捂”原则,重点保护大椎穴(颈后)、神阙穴(肚脐)、三阴交(脚踝),避免过早穿短裙或露脚踝。

头颈:作为“诸阳之会”,需避免风寒侵袭导致头痛、感冒;**腰腹:**此处关联冲任二脉及脾胃,受寒易引发痛经、腹泻;**脚踝:**寒邪易从足部上行,诱发关节疼痛及下肢循环障碍。

《黄帝内经》:“春三月,此谓发陈,天地俱生,万物以荣”,针对女性春季气血失衡问题(如经

前乳胀、疲劳失眠、面色萎黄等),南通市妇幼保健院中医妇科特聘上海中医妇科专家朱玉妹主任,为女性提供个体化中医调理方案,助力实现“气血和畅、容光焕发”的春日养生目标。

特聘中医专家 朱玉妹
上海中医药大学附属曙光医院中医妇科主任医师,现任上海市中医药学会妇科分会委员,从事中医妇科30余年,坚持以传统中医中药内服外用结合穴位治疗等形成特色。

擅长:月经失调、痛经、子宫肌瘤、盆腔炎、巢囊肿、卵巢早衰、闭经、不孕不育等妇产科

疾病的中医治疗。

出诊时间:隔周 周二全天(3月4日,3月18日,4月1日,4月15日,4月29日,5月13日),具体以网络挂号信息为准。

坐诊地址:南通市妇幼保健院老楼4楼 中医馆

咨询电话:59008258
59008001

