



学生参加体育活动不可佩戴N95口罩

近日,河南、湖南等地相继出现的学生在校戴口罩运动猝死事件令人痛心。口罩在阻挡病毒和有害物质进入人体的同时,也限制了人体对氧气的摄入。运动时人体的耗氧增加,需要吸入非常多的氧气,而N95等专业口罩透气性并不好,通过口罩外部的阀门与外界空气实现交接,氧气吸入不及时,呼出的二氧化碳残留在鼻腔内无法及时排出,会反复吸入二氧化碳,吸收不到氧气,故而造成严重缺氧,这一行为不仅会对人体的肺部造成损伤,还会对人体的全身造成损伤。总之,戴口罩运动发生风险的几率远远大于不戴口罩。

电影院何时恢复营业?

5月13日,中国疾控中心环境所所长施小明在发布会上表示,在低风险地区,影剧院开放要做好六个方面的工作:一是开业前要准备好防疫物资,制定好应急预案;二是建立网络预约购票渠道,推荐顾客现场采取非接触扫码购票方式;三是采取预约限流、分散就坐,尽可能座位保持一米距离;四是保持环境清洁卫生;五是加强放映场所的通风换气;六是影剧院工作人员需要做好个人防护。

滇越铁路户外音乐节10月举行

滇越铁路户外音乐节计划于10月举行,音乐节将在呈现传统艺术形式的同时融合现代元素,集各方之力打造一个全新品牌的户外音乐节。滇越铁路户外音乐节是百年米轨滇越铁路文旅品牌打造系列活动的重头戏,活动将持续7-9天。组委会将邀请知名音乐人和各界大咖,把本次音乐节办成一次受众面广、内容丰富、形式新颖的演艺活动。云南省京剧院、云南省花灯剧院、云南省滇剧院、云南美术馆等将推出精彩剧目,向观众展现传统文化的魅力。音乐节期间,摄影大赛、美术大赛、文创设计大赛、短视频大赛和美食大赛等其他系列活动的优秀成果将集中呈现。目前,组委会正积极和省、州(市)、县(市、区)各机构以及不同企业进行对接、筹备。



记住这些知识 关键时刻能救命!

灾害离我们并不遥远,火灾、地震、台风等自然灾害随时可能发生,多学一点自救知识就多一份生命保障。

火灾如何应对?

公共场所
拨打119报警,按照疏散指示标志有序逃生,切忌乘坐电梯。穿过浓烟时,用湿毛巾捂住口鼻,尽量使身体贴近地面和墙边,弯腰或匍匐前进。无法逃离时,应退至阳台或屋顶等安全区域,发出求救信号,等待救援。

高层建筑

当下层楼梯已冒浓烟或被大火封堵,不要硬行下逃,可到阳台、天台等地等待救援。不可钻到床底下、衣橱内、阁楼上躲避火焰或烟雾。住所如果离楼顶较近,可直奔楼顶平台发出求救信号。

森林、草原

拨打12119森林火警报警,正确判断风向,不可随意选择方向,盲目乱逃。当被火灾围困时,应选择植被稀疏的空旷地方,远离低洼或坑、洞等烟尘容易沉降的地方。将身上的衣服浸湿可以为自己多添一层保护。

地震如何应对?

在室内
就近躲避,躲在结实、不易倾倒、能掩护身体的物体下或物体旁边。要趴下,使重心降到最低,脸朝下,但不要压住口鼻,同时抓住身边牢固的物体,也可以蹲下或坐下,尽量把身体卷曲起来。远离窗户、镜子、炉灶、煤气管道和家用电器等。低头,用手护住头部和后颈,或用被子、枕头等保护头部。

在室外
远离立交桥、高压线、路灯、广告牌、烟囱、水塔等。
被困废墟
保持冷静,保存体力。尽量挪开脸前、胸前的杂物,清除口鼻附近的灰土,保持呼吸通畅。设法避开身体上方不结实的危险物,并用砖石、木棍等来支撑残垣断壁。注意户外动静,伺机呼救,如敲击物体等。

雷击如何应对?

在室外
不要在树下,尤其空旷环境中的树下避雨。步行在街上突然打雷,要避开铁桥、高烟囱。骑自行车,应立即下车将自行车放起来,以免引来雷电。
在室内
要切断电源,电灯和其他电器最好

都暂停使用,也不要打电话。

山体滑坡如何应对?

山体滑坡前兆
斜坡上有明显的裂痕,裂缝在近期有加长、加宽现象。坡体上的房屋出现了开裂、倾斜。坡脚有泥土挤出、垮塌频繁。井水、泉水水位突然发生明显变化。动植物出现异常现象。

发生滑坡后

保护好头部,向滑坡的两侧逃离,切不可顺着滚石方向往山下跑,不要停留在凹坡处。高速滑坡,无法逃避时不要慌乱,如滑坡成整体滑动,可原地不动或抱住大树等。

暴雨如何应对?

来临前
暴雨来临前,提前关闭门窗,防止雨水扑入屋内。一旦进水,立即关闭电源、煤气等设备。切断低洼地带有危险的室外电源。
来临后
不要走地下通道。不要在流水中行走,15厘米深的水流就能使人跌倒。暴雨中开车应打开雨雾灯,减速慢行,注意预防山洪,避开积水和塌方路段。

返校这些注意事项要牢记

- 1. 各地大中小学陆续迎来“开学季”,沉寂很久的校园将逐渐恢复往日的朗朗书声。开学季如何做好孩子们的防控安全,广东疾控中心建议,返校时做好这些事有助于战“疫”。
- 2. 乘坐公共交通工具时,建议全程佩戴口罩。
- 3. 保持手卫生。接触公共物品、咳嗽手捂后、饭前便后应注意洗手。
- 4. 旅途中做好健康监测,同时留意身边旅客健康状况,如自身或周边旅客出现可疑症状,应及时报告乘务人员。
- 5. 出行前带好各类证件,妥善保存票据信息,以配合可能的密切接触者调查。
- 6. 教职员工、学生返校应每天监测体温和健康状况,身体不适或未解除医学隔离观察人员不要上班、上学。
- 7. 学校应密切监测学生和教职工的健康状态,做好缺勤、早退、请假记录,如发现可疑症状者,应及时上报,同时配合当地医疗卫生机构做好密切接触者管理和消毒等工作。
- 8. 学校应加强值班值守,按要求及时报送疫情防控信息。
- 9. 勤通风。学生公寓、教师办公室、教室等场所应保持每天开窗通风。
- 10. 注意社交距离。与人交谈时,尽量保持在1米以上距离。
- 11. 注意咳嗽礼仪。打喷嚏或咳嗽时要用肘捂住口鼻,并及时洗手。
- 12. 自我健康监测。如果出现发热、乏力、干咳等现象应及时报告给学校负责健康监测的人员。
- 13. 学校场所如教室桌椅、图书馆、公共设施、食堂等场所应保持环境整洁,定期通风换气、定期消毒。
- 14. 加强高频接触物品的消毒,如:电梯按钮、门把手等。
- 15. 可用含有效氯250mg/L-500mg/L的含氯消毒剂进行喷洒或擦拭,也可采用消毒湿巾进行擦拭。

实施洱海生态环境保护

构筑千秋屏障

中共大理市委主办 大理时讯 DALISHIXUN 2020年5月15日 星期五 农历庚子年 四月二十三 13℃ ~ 25℃ 晴 第1595期 编辑/陈曙娟

疫情阻击战交出“中国答卷” ——携手全球抗疫 彰显中国担当①

□人民日报评论员

新冠肺炎疫情正在全球蔓延,中国疫情防控取得重大战略成果。这是一次罕见的全球性危机,也是全人类面临的共同挑战。作为最早向国际社会通报疫情、最早迎战疫情的国家,中国全民动员、举国上阵,经过艰苦奋战,付出巨大牺牲,成为世界上率先控制住国内疫情的国家之一,不仅为世界守住疫情防控的区域防线,也为全球抗疫积累了宝贵经验。

事非经过不知难。如今,越来越多的人认识到新冠病毒的“狡猾”,也切身体验到疫情对人类社会的巨大危害。但在3个多月前,恐怕谁也料不到,疫情会以如此猛烈的方式肆虐全球。突如其来,来势汹汹,中国迎战的风险和难度超乎想象:如何对尚未充分认知的病毒进行防控?如何在春运大潮中阻断病毒传播?如何确保数亿庞大的患者应收尽收、应治尽治?如何确定有效的治疗手段和药物……诸多未知,考验应对。有人说,中国提前做了一场“闭卷考试”,在病毒传染国内人口不到0.006%时就勒住了“脱缰野马”,创造了人类与传染病斗争史上的奇迹。这样的“中国答卷”,来之不易,感动天地。

这张“中国答卷”,记录下艰苦卓绝的努力。习近平总书记把疫情比作一次大考,亲自指挥、亲自部署,农历大年初一天天主持召开中央政治局常委会会议,对疫情防控特别是患者治疗工作进行再研究、再部署、再动员。而此前两天,武汉关闭离汉通道,采取“封城”措施;此前一天,3支解放军医疗队逆行武汉,紧急支援。早发现、早报告、早隔离、早治疗,集中患者、集中专家、集中资源、集中救治……全国各地4.2万医务人员火速赶赴武汉,火神山医院、雷神山医院10天启用。世界卫生组织报告指出,“面对前所未有的病毒,中国采取了历史上最勇敢、最灵活、最积极的防控措施”;美国《科学》杂志登载的研究报告显示,中国的防控措施成功地打破了病毒传播链,避免了数十万人感染。

这张“中国答卷”,见证着亿万人民的坚忍顽强。“与其他遭受痛苦的国家一样,中国也是这场新冠肺炎疫情的受害者。”新加坡《海峡时报》在评论文章中说。在这场空前严重的疫情中,我们的许多同胞感染病毒不幸罹难、许多工作人员在一线壮烈牺牲;为遏制疫情蔓延势头,我们的经济社会生活“紧急刹车”,在人类历史上史无前例地封锁千万级人口城市,并在全国范围启动重大突发公共卫生事件一级响应。塞尔维亚媒体用封面大标题写道,“全世界欠武汉人民一声感谢”,联合国秘书长古特雷斯指出,中国人民“以牺牲正常生活的方式为全人类做出了贡献”。

这张“中国答卷”,彰显了命运与共的责任担当。疫情防控中,中国始终重视并积极推进国际合作。中国早在2019年12月31日就开始向世界卫生组织通报疫情信息,比世界卫生组织宣布新冠肺炎疫情构成“国际关注的突发公共卫生事件”早了一个月。著名医学杂志《柳叶刀》主编针对西方一些人的无端指责,明确指出“中国传递的信息非常清晰,我们却浪费了整个二月份”。在全球抗疫最紧张的时刻,中国的医疗专家组赴海外作战,中国的医疗物资运往全球各地,中国的诊疗方案动态更新供各国共享……

病毒没有国界,疫情不分种族。我们深知,疫情防控全球阻击战,只要还有一个国家没有有效控制疫情,这场战斗就不会结束。在这场战斗中,中国以无可辩驳的事实,充分展现了负责任大国的担当,作出了无愧于国际社会的牺牲和贡献;在这场战斗中,中国以开放合作的实际行动,与世界各国共同维护全球公共卫生安全。

山川异域,风月同天;岂曰无衣,与子同袍。美国库恩基金会主席罗伯特·劳伦斯·库恩盛赞“中国答卷”时的点评代表了国际有识之士的心声,他说,人类命运共同体理念富有远见、内涵深刻,在各国抗疫的当下,“为世界提供了急需的新思维方式,传达了巨大希望”。这个希望,来自中国人民不屈不挠书写的抗疫答卷,也来自世界各国同舟共济点亮的胜利之光!

(转载自5月9日《大理日报》)

市政协九届常委会第二十三次会议举行

5月14日,市政协第九届委员会常务委员会第二十三次会议举行。会议决定:政协大理市第九届委员会第四次会议于2020年5月27日至29日在大理市下关召开,会期3天。市政协主席薛伟民主持会议,市政协副主席钟益民、郑一川、杨晓涛出席会议。副市长芮灿杰到会指导,并向常委会

说明《政府工作报告》起草情况,通报市政协九届三次会议委员提案办理情况。会议审议通过召开市政协九届四次会议的决定,市政协九届四次会议日程(草案),市政协常委会工作报告、提案工作报告人建议名单,市政协九届四次会议秘书长、副秘书长建议名单,市政协九届四次

会议提案审查委员会名单(草案),市政协九届二十三次常委会未尽事宜授权书,市政协九届四次会议日程(草案),市政协九届四次会议特邀、列席人员范围。会议听取审议通过相关人事事项。会议还对2019年度政协工作先进集体和个人进行了表彰。 记者 鲍亚颖 戴向晖

关于召开中国人民政治协商会议大理市第九届委员会第四次会议的决定 (2020年5月14日政协大理市第九届委员会常务委员会第二十三次会议通过)

政协大理市第九届委员会常务委员会第二十三次会议决定:中国人民政治协商会议大理市第九届委员会第四次会议于2020年5月27日至29日在大理市下关召开,会期3天。政协大理市第九届委员会常务委员会 2020年5月14日

中国人民政治协商会议大理市第九届委员会常务委员会公告 [2020]第2号

经2020年5月14日政协大理市第九届委员会常务委员会第二十三次会议研究决定:同意杨咏梅同志辞去政协大理市第九届委员会委员职务。特此公告 政协大理市第九届委员会常务委员会 2020年5月14日



为保证洱海保护治理工作不断档、力度不减弱,各驻村工作队采取老党员带领新队员的方式加强学习,熟悉掌握情况,快速进入工作状态,保证工作顺利交接。图为洱海保护治理驻银桥镇工作队老党员现场指导新队员进行业务学习交流。 记者 郭鸣昌 摄

大理市第九届人民代表大会 常务委员会公告 [2020]第12号

大理市第九届人民代表大会第五次会议于2020年5月28日在下关召开。特此公告 大理市人民代表大会常务委员会 2020年5月13日

州人大调研组调研我市未成年人刑事检察工作

5月12日,州人大调研组到我市调研未成年人刑事检察工作。州人大调研组深入下关三小,实地查看检校共建情况,听取和了解检校共建内容之道德与法治教育工作情况汇报。在随后召开的座谈会上,州人大调研组听取了市检察院主要负责人的汇报,就市检察院近年来未成年人刑事检察工作所作的情况汇报。调研组充分肯定了市检察院在未成年人刑事检察工作中做出的努力和取得的成绩,并指出要进一步提高思想认识和政治站位,高度重视未检工作;要强化调查研究,严把案件质量,确保正确使用法律;要加强宣传教育,以案释法,以多种形式开展法制教育课;要加强部门间的合作,探索和建设部门联动机制,创新方式方法,充分发挥职能作用,着力构建多元化帮教预防体系。市人大常委会副主任章义陪同调研。记者 杨尔华 马元娟



第303期 策划 罗宗雄 李锦芳



莫斯科6年：在音乐海洋里完成蜕变

1989年，赵云红被中国文化部选拔公派到莫斯科国立音乐学院学习声乐，她也是继盛中国等音乐家之后，国家第二批公派苏联留学音乐的学生之一。当时，赵云红所考取的中国音乐学院歌剧表演本科专业学制是5年，她是在大二时被选派留学的，学制为本硕连读，她是本硕连读的第二批，本硕连读公派过三批，声乐是唯一的一位。

莫斯科的6年，对于她而言，是一个蜕变的过程。如果说在白剧团的7年、北京的3年学习非常刻苦，那么在莫斯科的学习，就很难用刻苦来形容，因为，国内学习的种种困难都是通过刻苦可以解决的，而在莫斯科，真的不是刻苦的问题，比如语言的障碍、文化的差异、格局的差距，都是刻苦所难以解决的。

留学的日子，作为一个不会讲俄语的留学生，在非常短的时间里，两个多月，成功通过俄语考试、所有音乐考试，进入莫斯科音乐学院，是一件不可思议的事情。

没有比较就没有伤害，到了莫斯科，才知道什么是差距。莫斯科音乐学院是当时全世界排名第一的音乐学府，师资力量非常雄厚，大师云集，很多同学都是来自世界各国成名的年轻音乐家、已经有过演唱多部歌剧经历的青年歌唱家。面对那些来自音乐世家、五六岁就开始学习音乐的优秀同学、音乐界的佼佼者，甚至一些同学本身已经是顶尖的音乐家，比如有7年资格的指挥家，他们来莫斯科不是学习，而是交流、经历、享受音乐的。而来自中国的赵云红，除了刻苦勤奋这一条，其实并没有太多的优势，她知道自己的底子有多薄，有多么需要学习！

“用一个字形容就是‘慌’，像一滴水，掉到海洋里，一点涟漪都没有！”赵云红这样感叹。

来到这所“做梦都没有梦到过的学校”，头两个月，赵云红面对的一大障碍就是——考试，只有通过考试，才能留在莫斯科国立音乐学院，否则，只能



赵云红：从大理出发，抵达声音世界的自由（中）

◎又 凡 文/图

被分到仅次于莫斯科音乐学院的世界一流音乐学院——圣比德堡音乐学院。

本着“不能给国家丢脸，不能给赋予重望的老师们丢脸”的决心，那两个月，赵云红每天只睡几小时，其余时间除了学习还是学习，以一颗不服输的、上进的、拼命的心，两个月内奇迹般打破语言障碍，可以和老师、同学用俄语对话，并以优异的成绩留在莫斯科国立音乐学院，主修声乐演唱及歌剧表演，还选修了合唱指挥专业的部分课程。

“俄罗斯人的文化底蕴非常深厚，所以他们常常非常自负，但所有人都极有教养，待人彬彬有礼。在音乐教育全免费的体制下，音乐素养普遍都非常高。”赵云红回忆起俄罗斯人，敬仰之情，溢于言表。

在攻克语言关后，各个学科的刻苦学习，每天都和北京一样，在学校、宿舍和音乐厅以及剧院出没。在全球顶级师资，尤其是在世界著名女高音歌唱家、苏联人民演员V.N.古德利亚夫采娃和I.E.玛斯连科娃两位大师的教授下，在歌唱家、指挥家等优秀艺术家同学们的激励下，莫斯科的6年，赵云红就像一块海绵，每天浸泡式地学习，借她的话说是“浸泡在艺术的海洋里，我们都是病人”，无比饥渴地吸收着音乐艺术的种种养分，以一滴水的纯粹，自由翱翔在音乐的海洋，非常辛苦，但非常快乐幸福。

赵云红的两位导师，都是了不起的歌唱家，非常优秀的声乐教授。其中，V.N.古德利亚夫采娃年长一些，比较和善，对她关爱有加，虽然当时同学中她条件优异和有经验的比比皆是，但老师非常喜欢她的刻苦用功，喜欢她非常优秀的源于少数民族孩子里的乐感，喜欢她的舞台表现力。之前白剧团7年的舞台实践，社会音乐学院的学习，民族音乐文化的滋养，中国音乐学院遇到的当时全国最好的各科老师教授的课程，让她对声乐有了虽然还粗浅，但比较扎实的专业基本功，这一切，都给她在莫斯科音乐

学院最初的学习，打牢了基础。

这样早起晚睡、马不停蹄地学习，入学不到一个月，她就开始演唱了第一部歌剧——《茶花女》中阿丽娜的角色，用意大利语演唱，并且只进行了一次舞台、乐队排练，就公演了，虽然压力很大，但成功演出，从此顺利进入学校歌剧团，先后演了10部剧。

在莫斯科学院期间，赵云红经常参加各种演出，有机会接受世界著名音乐大师的指点，如著名的指挥大师理查德·波宁等。

歌剧团还有两位非常优秀的歌剧指挥大师，其中一位叫卡塔耶夫·维大利，赵云红是他比较喜欢的一个学生，他非常热爱中国文化，对中国人特别友好。在他读大学时，有一位同学，是赵云红的前辈学长，著名指挥家李德伦，他对和李德伦大师一起刻苦用功的学习时光有极好印象，所以会不时问起李德伦大师的近况；另一位是声乐艺术指导安娜斯塔西亚，也曾是李德伦的同学，经常会提起她和李德伦大师留学和大学的美好时光。

那个时候，歌剧团的排练导演鲍里斯·宾斯安诺夫，是从莫斯科大剧院来到歌剧团任教的导演，拥有极其旺盛的精力，非常爱学生，也敬业。因为歌剧团10:00关大门，他常常带着同学们排练到晚上10:00，坚持到关门那一刻才下课，对同学们不厌其烦地倾心指点，让赵云红对斯坦尼斯拉夫斯基·丹琴科的表演体系走过了从一无所知到逐渐了解，再到不断探索的过程，这个过程对她的艺术生涯意义重大。

“非常幸运早年曾在中国接受戏曲的训练、表演和实践，在莫斯科又学到斯坦尼斯拉夫斯基·丹琴科表演体系的精髓，并且在舞台上得到实践。这对我后来的舞台表演和教学，起到了非常重要的作用。”赵云红说。

6年后，赵云红以全优和成功演唱过10部歌剧的优异成绩毕业，并获得歌剧、音乐会歌唱家称号及声乐教授资格证，完成了从一位青年歌手向著名抒情

北京3年：命运的两次关键转折

谁说的，人的一生，最关键的只有几步，走对了就都对了，选择永远比努力更重要。殊不知，那“走对”的几步，绝非偶然，没有平时的努力，连发生“对错”的机会都不会有。

机会总是留给有梦想并一直为之努力的人。也许你努力了未必有机会，但不努力机会一定是不可能有的。所以如果有梦想，除了努力，真的别无选择。赵云红就是这样为歌唱家的梦想一直努力的人，1987年，她等到了第一个改变命运的机会。

当时，大理州白剧团从北京请到了中央乐团的卢汉才老师，到大理进行为期两个月的授课。值得一提的是，卢汉才听上去是男老师的名字，却是一位女老师，在那个特殊的年代，顶了舅舅的名字上的大学。

在卢汉才老师的教导下，赵云红的音域扩大了很多，更为重要的是，在她和叶新涛老师的推荐下，赵云红和另一位白剧团的团员——杨建英，一起被保送到中央乐团社会音乐学院进行为期一年多的学习，彻底改变了命运。

“对我的艺术生涯起到了非常关键的作用。”赵云红这样总结中央乐团社会音乐学院对于她的意义。

正是那一年，一生挚爱学习、积极上进的父亲，与赵云红、杨建英一起乘车去昆明。送走了两位小朋友，他也走进了云南教育学院的大学校门，他是通过自学，三十五六岁才考上大学的英语专业，进行了为期三年的全日制学习。

与父亲作别后，身在“中国第一团”，赵云红驰骋在通往梦想的路上。中央乐团可谓实力雄厚、名家云集、师资顶尖，可以说，中国最好的音乐老师，都在那里。

西洋音乐、五线谱、乐理知识、正规的钢琴演奏、外语等等，各种各样的讲座，正规的、系统的声乐学习，犹如丰富的营养，滋养着渴望艺术的心，她不仅走进声乐艺术的殿堂，更重要的是拓展了视野。

每天6:00，她和杨建英就起床，晚上舍不得睡觉，课余时间几乎没有玩儿过。为了考大学，她们还报了夜校，补习文化知识，不上补习班的时候，就看各种剧。

那个时候，琴房的钢琴特别少，她俩便早早地去，8:30上课，8:00就到，赶紧抢一台琴，可以练半个小时。有时候瞌睡了，就趴在琴上睡会儿，有时候忘记盖上琴盖，便印出一脸的琴键印子。

一年多的时间，她俩只回去了一次。夏天非常热，没有空调，一晚要冲几次凉水才睡得着，每天吃最便宜的饭菜，为了节约时间，有时候就吃一个馒头，但一点儿都不觉得苦。

当时，卢汉才和白族舞蹈家董丽馨老师给赵云红留下了非常深的印象，她常去两位老师家吃饭，记得董老师只会做一道菜——酸辣土豆，再有就是包饺子，让赵云红觉得是当时能吃到的人间美味；卢汉才老师在专业上倾囊相授，她和杨建英寒暑假都不回去，过年过节，卢老师就把她们接到家里吃饭。有时候作业完成得好，作为奖励，董老师也会偶尔煮一只鸡，她们就觉得过年般开心。

这一切对于当时非常节俭、省下所有的钱去学习、买纸笔、看音乐会的她们，在北京有这么两个爱她们的“妈妈”，给予她们人生最初求学阶段最多的温暖，让她们终身难忘。

卢老师一家都非常善良，大哥哥孙立青、小哥哥孙苏青都是出色的钢琴家，经常是卢老师给她们练完声，

两位哥哥如果在家就给她们伴奏，从来都是分文不取。在赵云红出国留学以后，每次放假回国，假期都是先来到卢老师家，住在卢老师家，小哥哥和他的妻子，都会轮流去接送她。

“他们就是我在北京最亲的亲人，以至于卢汉才老师去世多年，我怕他们一家人一直保持着非常密切的联系。”赵云红回忆说，“卢老师的先生孙永武老师，非常善良乐观，总是鼓励我，尤其是在留学期间最初不适应的那段时光，老师和先生虽然极少给人写信，但却给我写了好几封信，我一直珍藏至今。”

赵云红清晰地记得，孙老师有一手非常好的厨艺，每次到家里吃饭都是他下厨，做一手非常棒的湖南菜，这对于当时从云南到北京，在饮食上不适应的她，在老师家吃到这些美味佳肴，一直到现在都是人生最美好的回忆。老师给她这许多的温暖，让她成为一个更加上进、更加热爱声乐艺术的年轻人，并且，这些温暖、这些营养一直滋养着她的心灵。很多年后，她不停地帮助年轻学者和歌唱者们，这很多的养分都来自卢老师一家最初的帮助。

在声乐艺术方面，她的艺术指导、来自重庆的庄榆兰老师，从风格上、语言上，都给予了她非常细致、专业、严谨的指导。1989年，赵云红被文化部公派苏联（当时还没有解体）留学，庄榆兰老师的爱人，中国著名琵琶演奏大师、中国音乐学院副院长刘德海大师，还是她的出国担保人。在考入中国音乐学院和留学期间，周末和回国休假，有时她就住在庄家为她租借的小屋子里，有空，庄老师就给她伴奏，带她拜访名师。

在社会音乐学院的日子，赵云红特别努力，经常上完自己的课还不走人，坐着听别的同学上，这样，



花腔女高音歌唱家的蜕变。期间，她多次在莫斯科演出，因为非常出色的舞台表现力、优美的嗓音，受观众喜爱，俄罗斯音乐家报把她喻为“东方夜莺”。

所谓花腔，就是一种灵动、高亢的装饰演唱技术，犹如笑声鸟叫，由快速音群组成，是音域最宽、音高最高、音程变化最大的，弹性、颗粒、滚动的，技术难度比较高的装饰音。

采访结束，赵云红教授送了我2张歌碟，一张是中国唱片总公司2016年出版的CD《云音袅袅》，有《梅娘曲》《渔光曲》《春思曲》《思乡》《送别》《玫瑰三愿》《红豆词》《别亦难》《我住长江头》《关雎》《爱人送我向日葵》《春晓》《梧桐树》《望月》《醉了千古爱》《在青翠的山谷里》《我爱你，塞北的雪》《小河淌水》



《大河涨水沙浪沙》《姑娘生来爱唱歌》《火把节的快乐》《茶山新歌》《帕米尔，我的家乡多么美》《一杯美酒》《青春小鸟》《玛依拉变奏曲》《赛吾里麦》《七月的草原》《燕子》《春江花月夜》《芦花》《问春》《绿叶》《春风圆舞曲》等34首中国经典声乐作品。

另一张是大理州委宣传部和北京雅歌星空文化联合出品的DVD，只有两首歌，《风花雪月》和《我的中华妈妈》，片中将大理山水、村落拍得美轮美奂，本身就是非常高品质的大理形象宣传片。

回北京后，赵云红教授又从北京寄来2张歌碟，是2010年中国俄罗斯汉语年的两个音乐会现场，由上海海文音像出版社出版，《东方夜莺 彩云之南——赵云红圣彼得堡独唱音乐会》和《云音缭绕——赵云红

她学得非常快，好多次老师给她布置作业，她都已经会了，老师也特别喜欢她。当时假期老师布置了8首歌，她都是在布置作业前，就已经背会了，所以老师开始给她“开小灶”，别的同学一周上2节课，她可以上3节。

这样，一年多后，赵云红迎来了命运的另一个转折：高考。

对于没有上过高中的她，这是难度非常大的挑战，结果，她以超过分数线很多的成绩，稳稳录入中国音乐学院，在全国招收的12名学生中，她以声乐第二名考人。她也是第一位被中国音乐学院正式录取的云南学习歌剧表演的本科毕业生，紧接着在北京进行了为期近两年的学习，主修歌剧乐。

在中国音乐学院的日子，是赵云红最快乐的时光，因为已经有了一定的音乐理论和实践基础，学起来非常轻松，视唱几乎都是满分。

像经过筛子的层层筛选，越到后来其实竞争越小，机会越多。此时，像聆听外国专家讲座、担任重要活动主持人这类大大小小的机会很多，在新中国成立40周年天安门广场跳舞表演队排练时，学校还派赵云红和一位男同学去教舞，当时她不小心烫伤了脚，缠着纱布，仍然坚持指导表演队排练。

这种耐力，来源于白剧团时的练舞，那些年的艰苦训练，不仅提高了跳舞技能，更是对心智进行了极好的锻炼，让人对疼痛有很强的忍耐力，让她在面对烫伤的水泡因为给表演队做舞蹈示范破裂而钻心的疼痛时，心一硬就克服了。

就这样，北京的3年，让她全方位、高密度学习了声乐，同时看到了外面的世界，拓展了视野和人格格局，为日后成为歌唱家奠定了强有力的基础。

银勾一丝一毫的笔力都入木三分，因此，听着有大开大合的山河浩荡之美；再次，就是画面，每一个句子都是一个唯美的画面，借助声音的方式，把情感从身体里抽离出来，无限放大到听觉和通过听觉产生的画面里，比如《爱人送我向日葵》：

我和爱人来相会，盼他送我一枝红玫瑰。哦，没有玫瑰，没有玫瑰。一团圆团的向日葵。听他语调多么美，他是初次下乡种向日葵。啊，向日葵啊向日葵。啊，爱情的甜蜜在这里面，他教我种在窗边。那是他的脸儿对我来探望，那是他向我把手挥……

一幅略带戏剧性的甜美爱情画面，有情节、有起伏地随着一句句歌词，一幕幕上演。经典的特质之一，就是简约大气质朴生动，真爱真善真美，让人久久回味，余音绕梁。

再如《送别》：

长亭外，古道边，芳草碧连天，晚风拂柳笛声残……

除了歌词本身的画面感，一唱三叹千回百转的声音二次创作，更让人觉得离别的凄凉，催人泪下。

特别喜欢《送别》《红豆词》《别亦难》《我住长江头》《关雎》《春晓》《春江花月夜》等古体诗词用声乐的方式来表达，加上钢琴这一唯一的配乐，奇妙的感觉是这些诗词即刻国际化、与行云流水的琴声水乳交融，有种中西合璧、穿越古今的曼妙。

当然，她的歌声更是嘹亮的、底气十足的、气息顺畅的，总之抵达声音世界的自由，即上下左右进退折叠，均游刃有余。

“古典音乐因为都不用话筒，所以它有不一样的美，后期也制作不了，顶多能降个噪，主要就是要让人静下心来，放松自己的内心也放空自己的思想，去乐境里徜徉。”赵云红强调。