记者 赵云

不久前，李剑峰的小戏曲剧本《一罐腌鱼》在海外一家中文杂志刊登。

2020年，从市文化馆退休后，李剑峰一头扎进剧本创作中。他根植温岭传统文化，写了70万多字的剧本作品，包括16个温岭题材的戏曲作品。

他的7场古装越剧《江湖诗人戴复古》和大型话剧《我要找到你》分别入选2023和2025浙江省戏剧创作双年会，为两次双年会台州地区唯一入选剧本。

“我享受创作这个从一堆泥巴变为一个少女塑像的过程，里面交织着辛劳、纠结、痛苦和欢欣。”李剑峰称。

5年写下70万多字

退休后的“编剧赶路人”

李剑峰的书房有个温岭“专柜”。

退而不休，提笔入戏

“一直觉得自己手头上有事，得快赶，快赶。”李剑峰是个闲不下来的人。2020年下半年，拿到退休证的他，决定进行戏曲剧本的创作。

他向来爱好文学创作。彼时，他已在群众文化工作岗位上工作了27年，离他写第一个剧本已有28年，离他加入中国戏剧家协会已经10年。

在他看来，戏剧领域的创作，戏曲剧本最具高度，包括唱词的写作以及合辙押韵。因为喜欢，所以他敢于尝试，并选择当地历史文化题材作为创作对象。

李剑峰在家就可以看到温岭地标——石夫人。他创作的第一个戏曲剧本，便是呈现山海文化、表达温岭精神的《石夫人》。每天，他一边看着石夫人，一边静下心来创作。

这是个越剧剧本，李剑峰创造了全新的故事和人物形象：敢闯敢拼的温岭人，人生剧本从来不由命运着笔。

越剧的韵律美，对唱词的文学性和音乐性提出了极高要求。李剑峰唱词先用十三辙，不久，浙江艺术职业学院教授钱丽文主编的《越音易通·越剧音韵字汇》出版，填补了越剧界的一项空白，他又一个字一个字核对过去。李剑峰通过不断学习，反复对唱词等进行打磨。到目前为止，该剧本已改到了第14稿。

2022年，《石夫人》获评“戏剧中国”2021年度作品征集推选活动·戏曲类潜力剧本。

纵横本土脉，精雕戏中情

南宋爱国诗人戴复古，是李剑峰创作的又一个越剧剧本题材。

为了了解戴复古，李剑峰花了半年的时间，阅读戴复古的诗集、相关研究文章等。最后，他创作的7场越剧剧本《江湖诗人戴复古》，在“戏剧中国”2023年度作品征集推选活动中获戏曲类优秀剧本。

为了深入挖掘本土历史文化，李剑峰的目光无数次聚焦于温岭的人文脉络。创作《寺前桥风情》时，他纵观新河镇的历史和人文风情，通过做减法的方式，写下了2000字的剧本。该剧本以男女青年相遇、相爱的故事，表达爱乡、爱国之情，花了李剑峰整整两年时间。

除了历史题材，李剑峰也关注现实题材。一次，他在《温岭日报》上看到一则理发师为老人义务理发20多年的新闻，很受感动，一下子有了写小戏的冲动。

然而，创作过程充满波折。第一稿就陷入困境——角色太多。他意识到必须精简，人物从7个减到4个，但精简后更要雕琢矛盾，还把关键对白改为对唱。

终于，在有限的篇幅里，这个小故事既有了戏剧的波澜，也有了情感的温度。在台州市第三届戏剧（小戏、小品）、曲艺作品征集活动中，该小戏剧本《凉亭里的理发摊》获一等奖。

“每一次创作，就像在绝望的废墟里种植出苍翠的树。”李剑峰说，而他沉浸于每一次的挑战之中。

以热爱，抵御“冷门”

正是这份对剧本艺术的敬畏与不懈攀登，使得李剑峰能够将笔触伸向陶侃、苏轼等更广阔的历史文化天空。他创作的剧本种类非常丰富，除了戏曲剧本，还有话剧、小品、电视剧、电影和微剧本等。

李剑峰系中国作家协会、中国戏剧家协会、中国曲艺家协会、中国戏剧文学学会等会员。相对于其他文学形式，他认识到戏剧创作本身就是“冷门”。他之所以能坚持下来，是因为热爱。

“能获奖，能演出，能发表，能出版，当然开心，但机会却不多。”李剑峰说，但他更享受创作的过程，让生活变得更加充实。

李剑峰计划将温岭题材的戏曲剧本整理起来，出一本书，不让心血封存在电脑里。他也开始尝试创作更多更贴近市场的剧本。一杯茶、一本书、一台电脑，一长一短两次慢跑，便是他每日的生活写照。

晚上，温岭的灯火渐次亮起。李剑峰的卧室里，键盘敲击声清脆如初，仿佛在说：好戏，永远在下一场。

记者手记 》

退与进的双重奏

5年，70万字，这是李剑峰退休后交出的一份特殊答卷。数字背后，演绎着一场关于“退”与“进”的精彩双重奏——看似从工作岗位的舞台退场，实则以更纯粹的姿态，挺进了文化传承与艺术创造的纵深腹地。

27年群文工作的经验，从不是退休后坐享的资历，而是转化为创作的能量储备。这需要勇气，更需要清醒的自我认知。“手头上有事，得快赶。”赶的不是悠闲，而是一份紧迫的使命——将半生积累，倾注于文本中。

一方书桌，一台电脑，与石夫人朝夕相对。然而，他的精神疆域，却在这份静谧中不断扩张。创作《江湖诗人戴复古》，他退回故纸堆，在宋诗的平仄间行走了半年；构思《寺前桥风情》，他退回新河镇的历史长河，用两年时间打捞最动人的浪花。每一次退回历史深处的孤独求索，都是为了更精准地向前进发——让尘封的故事重获生命，让地方文脉在当代舞台上延续心跳。这种“退一步，进三步”的创作哲学，让他的作品既有历史的厚度，又有艺术的锐度。

他的故事，是一个个体的选择，更映照着一种时代的可能。当越来越多的人从传统职业生涯中“退”出，如何开启更具价值、更贴合内心的“进”路？李剑峰给出了他的答案：将生命的厚度转化为创作的深度，将对故土与文化的深情，转化为具体而微的构建行动。这份答卷，不仅仅关乎70万字的成果，更关乎人生的一种示范——退，亦可成为一种向前的方式；进，终需回归内心的召唤与文化的根脉。

“退”与“进”的交响，在李剑峰的书斋里持续鸣响，它提醒着我们：真正的进取，往往始于懂得为何而退；而最有力量的退场，恰恰是为了奔赴更属于自己、也更属于时代的星辰大海。

科普之窗

主办单位：市科协

前沿科技 / 科学常识 / 科技人物 / 科学大事件

别让寒冷“咬”伤你

寒冬时节，长时间待在户外，手指、耳朵等部位常常会传来刺痛感，摸起来冰凉僵硬；若继续暴露，甚至可能出现红肿和水泡——这正是身体发出的“冻伤警报”。

很多人可能觉得冻伤只是小问题，忍一忍就过去了，但如果处理不当，可能会带来长期隐患。今天，我们就来简单科普一下冻伤的基本知识，并教你如何科学预防和应对。

严寒湿冷冻伤“加速器”

冻伤本质上是低温对皮肤和细胞的“攻击”。当人体长时间处于寒冷环境中，身体为了保护内脏，血管会优先收缩，导致手脚、耳朵等末梢部位血液流动减少，甚至缺氧，进而引发细胞损伤或坏死。

严寒、湿冷是冻伤的“加速器”，湿冷使体内热量流失更快，而寒风则像“帮凶”，迅速降低皮肤温度，短短十几分钟内便可能造成不适。

循序渐进分级处理

切记，正确处理冻伤，不能“急功近利”。很多人误以为用热水烫、火烤或用力揉搓能迅速恢复，但这些做法实际上可能导致更严重的二次伤害。正确的方法是“循序渐进复温”。

冻伤按损伤深度可分为不同等级，且每个阶段的处理方法也不相同：

轻度冻伤（I度）：只影响皮肤表层，表现为皮肤发红、发紫、冰凉刺痛，及时保暖后通常能自行恢复，且不会留下后遗症。

首先应立即进入温暖环境，把冻伤部位浸泡在37℃～40℃（不烫手）的温水中，保持15～30分钟，直到皮肤恢复红润、恢复知觉。复温后，擦干患处并涂上凡士林保湿，同时穿上宽松衣物保暖。若出现水泡，切勿自行挑破，应用无菌纱布包裹并尽快就医。

中度冻伤（II度）：损伤较深，涉及皮肤深层，表现为患处肿胀、透明水泡，局部痛感明显，且容易发生感染。如果不及时处理，可能引发严重并发症。

这种情况通常需要及时就医，尤其是水泡已经破裂或出现严重肿胀、皮肤变色等症状时，尽量避免进一步摩擦和挤压，尽早就医处理。

重度冻伤（III度及以上）：最为严重，皮肤变黑、变硬、失去知觉，表明组织已经坏死，可能需要手术治疗，甚至危及肢体功能。

预防更重要

“预防”远远胜过“治疗”。在寒冷的天气里，出门前一定要做好全方位的保暖工作，特别是手脚等末梢部位。你可以穿戴厚实的羊毛袜和加绒手套，鞋子要宽松，不要勒得太紧，以免影响血液循环。此外，耳朵、鼻子等裸露部位，建议戴上耳罩、口罩等保护装备。

总之，冻伤是可以预防和治疗的，关键是要做到“早发现、科学处理”。了解冻伤的症状和不同阶段的应对方法，并在寒冷天气中做好有效的保暖措施，当冻伤发生时不慌不乱。

来源：科普中国