

行进沧州 精彩故事
新春走基层

戏曲之家唱戏迎春

日前，我市市民郭志城一家人唱戏联欢，用传统的文艺方式互相祝福，给未来的日子鼓劲儿。郭志城和妻子曾是评剧演员，儿子郭震是京剧演员，母亲和大哥也都爱唱几句，一家人常常组织戏曲联欢。

“将酒宴摆置在聚义厅上……”酒过三巡，儿子郭震先站起来，唱上一段京剧《盗御马》。满宫满调的裘派花脸唱腔，引来家人们一阵叫好声。郭震的演唱刚一结束，郭志城马上来了段评剧《包公赔情》。郭志城和儿子都唱花脸，一个评剧、一个京剧，两个剧种，不同风格，都是一样的洪钟大吕、正能量满满。爷儿俩唱完，83岁的郭志城母亲紧跟其后，来了段京剧《红灯记》，郭志城的妻子赵彩虹接唱评剧《刘巧儿》……以戏佐酒，一家人又快乐、又有文化氛围。

赵彩虹说，她14岁进入沧州

评剧团随团学艺，在那里与郭志城相识相恋，走进了婚姻的殿堂。后来戏曲不景气，夫妻俩分到商业系统工作，退休后又拾起了老本行。如今，郭志城在沧州市群艺评剧团和原来的老同事们一起吹拉弹唱。两人都是热心肠，沧州哪个剧团演出时缺人了，一个电话，二人准到，而且保证不洒汤不漏水地圆满完成演出任务。

他们的儿子郭震走上戏曲之路，则偶然又必然。赵彩虹说，二人吃过唱戏的苦，后来戏曲不景气，原本不想让儿子走这条路。那时，二人忙于生计，郭震由姥姥带大。姥姥喜欢戏，常带着外孙和票友们排戏演出。一次有人临时来不了，这可急坏了大家。关键时刻，郭震开口说：“我会唱。”大家让他唱唱看，他竟然唱得板有眼，真是那么回事。姥姥问他跟谁学的，他说，天天听，听会的。那年，他

“红马甲”暖心“援夕”

万家灯火，喜乐欢颜。这几天，南皮县爱心协会的志愿者们，组织了丰富多彩的爱心活动。炽热的“红马甲”流动在全县的乡村阡陌，让不少人喜庆之外又添几份温暖。

南皮爱心协会近日在“天猫”、爱德基金会、阿里巴巴公益基金和石家庄市裕华区暖阳社会工作服务中心的支持下，开展了天猫“老有所衣”助老温暖衣行动。作为县爱心协会八年如一日的品牌项目“援夕行动”的活动之一，协会组织20多名爱心志愿者分5组行动，分赴全县8个乡镇，为70岁以上的70位高龄老人送去了价值5.6万元的品牌羽绒服。段六拨村的一位奶奶激动地说，已经有好几年没添置新棉袄了；寨子镇的5位老人换上新棉袄后都开心得合不拢嘴，

表示在寒冷的冬天收到这样的“礼物”心里暖暖的。

前几天，协会还组织开展了“爱心白菜”过大年暨春节慰问送温暖活动。40余名爱心志愿者分6组对全县9个乡镇的50余户贫困帮扶，其中包含了协会“援夕行动”工程中的老弱病残家庭、“蓓蕾计划”工程中的贫困大学生家庭。爱心志愿者们在寒风中为他们送去了被褥、床垫、食用油、大米等慰问品。同时，在协会门口，还为环卫工人发放持续了9年的“爱心白菜”。

“感谢志愿者们，给我们老年人送来了防疫包。”家住潞灌镇刘奇家村的王奶奶高兴地说。这两天，收到了志愿者们温暖的祝福，老人们都感觉特别幸福。此次爱心

打卡“半马”健康生活



“开工大吉，动如脱兔。”除夕夜，李冬结束了一天的“半马”打卡，在朋友圈发布了一条这样的信息。这已经是他第四次在这样特殊的夜晚跑步了，李冬和他的跑友觉得特别有意义。

今年44岁的李冬是泊头市文庙镇司法所的一名工作人员。身材挺拔健硕，皮肤透着健康的小麦

色，没有丝毫人到中年的油腻感。每当别人问他保持好状态的秘笈时，他都笑答：“这可能与我长期坚持跑步有关。”2016年，李冬去体检，“甘油三酯13.6、血糖8.2……各项指标不合格，身体处于亚健康。”医生给他开出一剂良方：去锻炼，把体重降下来，指标自然回归正常。

而在体检前，李冬的身体已发出过警报信号。一次去献县，他的注意力一直无法集中，路上休息了好一阵儿才到。医生分析这是他体重超标、大脑缺氧导致的困乏。当年9月，李冬决心要改变这种状况。

400米、800米、3公里、10公里、半马、全马……李冬的里程不断地调整，跑步的地点也从泊头体育场变到运河景观带等各种场地。跑步7年，李冬参与过西安国际马拉松等10多次大型赛事。

在李冬朋友圈有这样一段总结：“我的2022：共跑步2029公里，完成半马18个，最努力的一个月是5月，最自律的一个月是6月。冬去春来，期待2023！”马拉松的精神就是挑战自我、超越极限、坚忍不拔、永不放弃的体育精

巧手剪纸传非遗

“这是萌萌可爱的卯兔图案，这是象征着平安顺遂的苹果图案，这是生动形象的福袋图案……”日前，在献县一间剪纸教室里，河北省金牌工艺美术家李文丽，正向民间剪纸爱好者们介绍着如何学剪纸，现场热闹非凡。

李文丽从7岁开始学习剪纸，至今已40年。剪纸教室的长桌上摆满了她的兔年系列剪纸，一张张普通的红纸在她的手中变成了一只只栩栩如生的玉兔，每一幅都充满了吉祥美

好的寓意。她为大家一一介绍着这些作品，包括创作的灵感来源、剪纸图案的寓意祝福、纹样以及剪纸艺术的象征意义等。还在黑板上为大家绘制剪纸图案示意图，并手把手教大家如何在创作中增加创意元素。

“剪‘吉’字里面的细节需要剪出一些弧度，我们就得灵活地转动纸，剪的过程中要注意两只手配合，让剪刀‘小步走’，仔细看清楚需要裁剪去掉的部分在哪里。”几方红纸、一把剪刀，剪纸爱好者



才6岁。后来就走上了戏曲之路，考上了中国戏曲学院，学习京剧花脸，毕业后来到沧州京剧团，主演了多出大戏，深受观众欢迎。

一家子有3个专业演员，聚在一起常常讨论戏曲表演。他们取长补短，互相借鉴，还常常一起参加各类演出。每年年根底下，是一家人最忙的时候，常常奔波于各个“春晚”的舞台。

郭震今年33岁，算得上是戏曲界的年轻力量。如今，他正致力于“戏曲进校园”活动，用自己的力量，在社会上尤其是年轻人中间，普及京剧知识，弘扬国粹艺术。郭震说：“2023年，我们一家还会继续在戏曲的路上做好各自的工作。”



送祝福活动，共为100位75岁老人送吸氧管250根、制氧机5台、血氧仪10个，以此祝福老人们来年更健康。

神。每天天未亮，李冬就开始整装待发。不管严寒还是酷暑，数年如一日，李冬用强大的意志力，克服心中的懒惰、消极、畏难、放弃等种种负面情绪，一次次战胜自我，而又重塑自我。

多年来，李冬扎根在基层。“上面千条线，下面一根针”。基层工作繁琐复杂，时间不确定，几乎没有节假日。而在李冬跑步一段时间后，发现身体有了明显变化，精神越来越饱满。每天都能斗志昂扬地迅速投入到紧张工作中，即使遇到复杂问题，也能抽丝拔茧，想办法尽快解决。

周围人感叹于他的变化，也被深深感染。在跑步过程中，李冬结识了一批跑友，他们互相打气，一路坚持，只是为了遇到更好的自己。2019年春节前，他们相约除夕夜打卡，而这个约定一直延续至今。

灯火通明中，一行人奔跑在宽阔的大街上。此刻，他们不再追求配速，也不再追求距离，沉浸其中，把跑步当成一种放松和享受。欢声笑语中，他们约定一起跑到80岁，再参加一次马拉松。

聚力美好向未来

撰文：
杨金丽 齐斐斐
杨静然 寇洪莹



姚福随（中）

小盘扣绾起传统美

五彩丝线，结丝成缕，绾约成扣，束而美妙。在今年的沧州文创和旅游商品市集及河间府署非遗过大年活动中，美美的中国盘扣引来了无数人驻足观看、亲身体验。一个个中国结、梅花绽放、玉兔出月等盘扣在河间姚福随的巧手中，幻化而成。

姚福随说，作为旗袍传统手艺人，通过参加各种非遗活动，切实感受到了人们对传统文化的喜爱和热情。姚福随旗袍非遗制作技艺，凝结了五代人的技艺传承，遵循中国古法制衣工序和平面裁剪方法，运用刮浆、打

水线和推、归、拔、烫等工艺，充分发挥真丝面料的特性和美感，并通过盘扣、边饰等精巧的装饰，多方面体现了中国传统服饰的制衣思维和审美经验，同时也彰显了东方女性温婉柔美的气质。

在市文创和旅游商品市集上，她向游客们展示了中国传统制衣之美，也向人们讲解了传统盘扣、刺绣、团扇的制作工艺。结束了沧州市集活动后，她又赶往河间府署，教授游客们制作传统盘扣，让人们在亲身体验中感受中国色彩的融合之美。

河间是《诗经》的发祥

地之一，自古就是文化聚集地和发扬地，这里的民间风土人情留下了浓厚的美学烙印。在古香古色的河间府署展示传统盘扣，古建筑和传统技艺交相辉映，让中国文化的厚重美感更深一层。

“通过几天的传统非遗活动之行，我们深深感受到了人们对于中国传统文化的的热情和对于传统服饰日益增长的美感需求。同时也感到了作为非遗传承人的责任和压力，我们也在思考如何把我们的非遗产品更好地推向市场，让更多人了解中国传统服饰制作的魅力。”姚福随说道。

家庭联欢颂祖国

几天前的一个夜晚，运河区光荣路环保局宿舍于富华的家里热闹非凡，歌唱、手风琴演奏、钢琴表演……十多个不同形式的节目精彩纷呈，让所有家庭成员沉浸在祥和、幸福的氛围中。这场别具一格的联欢会由于家人自导自演，他们希望用这种特殊的形式歌唱祖国、歌唱幸福。

“新春伊始，今天，我们这个大家庭欢庆相聚在一起……”于富华11岁的孙女于森担任主持人。一曲《我和我的祖国》手风琴二重奏拉开了联欢会的序幕。接下来，家庭成员轮番上阵表演。葫芦丝、钢琴、二胡、独唱，节目丰富又精彩。于鹏演唱的《家和万事兴》，

唱出了浓郁的家的味道。最精彩的莫过于于富华和老伴儿表演的乐器合奏《甜蜜蜜》《婚誓》。两位古稀老人配合默契，动情处相视一笑，顿时引来掌声一片，也将整场联欢会推向了高潮。最后，所有家庭成员起立，合唱《没有共产党就没有新中国》，表达了对祖国的感恩和祝福……联欢会笑声不断、掌声不歇，场面热闹而温馨。

联欢会持续了40多分钟，大家却仍意犹未尽。

今年75岁的于富华是天津老知青，也是一位不折不扣的文艺爱好者，吹拉弹唱，样样精通。琵琶、二胡、扬琴、笙等，他都是从小自学而成。后来，于富华

又自学摄影，多幅作品在全国获奖。他对文艺的热爱，也深深影响了家人。儿子于鹏大学学习音乐专业，工作多年仍坚持音乐创作。孙女从小热爱文艺，先后学习了手风琴、声乐、朗诵和主持，孙子通过了钢琴9级考试。就连老伴儿也在他的感染下喜欢上了各种乐器，如今，已经学会了电子琴和葫芦丝的演奏，就是他的儿子和孙女。

“为了这场联欢会，孙女半个月前就开始策划节目，写主持词；儿子买来了话筒；演出当天，大家还提前排练彩排。”于富华说。

家人们都觉得，这场联欢会让新年变得与众不同，为新的一年增添了干劲。于鹏说：“大家欢聚在一起，说说一年的成绩与收获。干得好的，大家一起分享；遇到难题的，全家一起出主意。欢笑中，凝聚了浓浓亲情，促进了家庭和谐。也期待明年增加更多新节目。”



于富华一家共联欢



李文丽（中）