## 市城乡规划馆讲解员刘博：

# “愿向更多人讲述家乡的故事”

本报记者 邢 程

“说到沧州，很多人马上就会想到武术和杂技。于是，在大家的眼中，这里既有沧海横流，也有快意恩仇。但是，我想告诉您的是，沧州不仅有武的刚劲，还有诗的柔美……”日前，在全国规划展示宣讲大赛决赛场上，市城乡规划馆讲解员刘博通过主题讲演和才艺展示环节的精彩表现，以总分97.27分的成绩排名第一，荣获全国规划展示宣讲大赛一等奖。

场下掌声不断，刘博的表现惊艳了评委，也让大家更加充分地了解了沧州这座古城及其根植深厚的文化底蕴。刘博说：“我爱我的家乡，能站在全国赛场上，把沧州的故事讲给更多人听，是最值得骄傲的一件事。”

▲刘博为参观者讲解狮城文化

▶刘博在全国规划展示宣讲大赛上展示八极拳

### “狮城文化”夺冠全国赛场

2023年12月28日，站在全国规划展示宣讲大赛决赛场上，刘博的心情是忐忑的。在她身边，15名竞争对手个个精神饱满、意气风发，他们来自全国各地，其中不乏来自天津、成都、重庆、上海等一线城市的选手。

“在主题演讲环节，我们的题目是《我和我的城》。为了能更加鲜明、更加全面地展示沧州，我选择了将武术、诗经文化等最能代表沧州特色和文脉的元素相结合，讲述我眼中的沧州。”刘博说，在有限的时间里，她竭尽所能将自己对沧州泱泱武风、厚重文化的所知、所感、所悟与大家分享。

刘博毕业于河北大学播音主持专业，2014年成为沧州市城乡规划馆的一名讲解员。10年来，刘博工作兢兢业业，写稿背词常常通宵达旦，在城市宣讲的路上，倾注了她对家乡全部的爱。

“在别人眼中，讲解员只需背一背解说词，工作简单、没有挑战。其实，讲解员的工作远没有大家想得那么容易。”刘博说，讲解员不仅要及时了解掌握所在城市的发展规划，以及经济、产业、自然资源分布等数据变化，还要深入挖掘城市人文、历史等内容。作为沧州市城乡规划馆的讲解员，近年来，为了更好地将沧州推介给每位游客，在挖掘大运河文化、杂技文化、非遗文化等方面，自己没少下功夫。

付出那么多，最让刘博骄傲的，不是自己夺冠，而是助力“狮城文化”出圈。她说：“成为讲解员后，我的思想有了很大改变，心态也成长了很多。把沧州故事讲给家乡人听，是让大家更加热爱自己的家乡，以家乡为荣；讲给外地的来宾听，是为了让沧州这座城市更深刻地走到他们的心中。”

### “精神力量支撑我努力向前”

“站在全国舞台上，我想让更多人了解沧州，了解诗经文化的博大精深，感受中华文化的魅力。”刘博说，从最初的选题到最后的定稿，她下了一番狠功夫。

为了更全面地了解诗经文化的前世今生，她翻阅了大量史书，并找到了诗经文化研究者董杰，在其带领下走访了河间府、毛公墓等地，详实了解诗经传承。回来后，又逐字逐句推敲，几易其稿。

为了呈现给大家更精彩的视听体验，刘博的演讲要和制作的视频同步，甚至要精准地卡在每一秒上。那段时间，刘博就像着了魔一样，不断修改文稿、调整语速。一篇6分钟的演讲稿，为了把握好“火候”，刘博背了足足有上千遍。她走路时背诵、打水时背诵、吃饭时背诵……就连她5岁的孩子听得多了，都能声情并茂地背出几句。

而在才艺展示阶段，刘博放弃了擅长的古筝，找到我市八极拳名家丁文江学艺。丁文江专门将八极拳经典招式编进1分钟内，对刘博给予全面指导。“虽然八极拳展演只有1分钟，但我要通过这1分钟，让全国人民看到沧州武术的雄风。”刘博说道。

功夫不负有心人。大赛上，刘博的精彩展示引来了全场呐喊，大家为这又飒又爽的沧州姑娘欢呼着：“是不是沧州姑娘都会武术？”“太帅了！”……

得到肯定，刘博满心欢喜。在她心里，这不只是对她个人的肯定，更是对沧州这座古城源远流长的城市文化的肯定。

### 把家乡故事讲给更多人听

刘博常说自己是个“幸运儿”。因为热爱这份工作，让她了解到更多关于家乡的故事；因为热爱家乡，她才能站在成就梦想的舞台上，更好地提升自我。

在刘博眼中，沧州是刚强的、坚韧的，又是温柔的、浪漫的。“把家乡的故事讲给更多人听是我的梦想。”刘博说，“古郡沧州历史悠久、名人辈出，作为沧州人，我感觉无比自豪。”一部《诗经》耀华夏，沧州是《诗经》的重要传承地，从小耳濡目染接触传统文化，才使得她能信手拈来，向大家介绍其中一直沿用至今的700多个成语，才能让她从《诗经》中的名篇《采薇》讲到“君子馆”，再到毛亨、毛苌叔侄。同时，正因为沧州是享誉中外的武术之乡、杂技之乡，才让她自小骨子里就有一股侠者之风，才能让她更加自信地站在偌大的舞台上，向全国观众展示八极拳的气宇轩昂。

“这场比赛中还有一件事成为我的加分项，就是我们规划馆自己设计的服装。”刘博说，她演讲时穿的是工装，采用了立领、盘扣的中国风设计，袖口绣着的波浪纹理极具地方特色，代表着渤海湾的大运河。色调以浅灰搭配大红，大气而稳重，同时突显了中国传统元素和沧州特色元素，给全国的参赛选手和与会嘉宾留下了深刻印象。

“沧州这座古城文化源远流长，我希望将来能继续穿着这身代表沧州的服装，向更多人讲述家乡的故事，让古城文化这张‘金名片’焕发新的魅力。”刘博说。

# 冲在救援一线的女汉子

## ——市蓝天应急救援服务中心队长助理王颖的故事

本报记者 邢 程

王颖（左）为学生做应急培训

日前，中国红十字会总会公布了310名2023年度全国红十字志愿服务先进典型。沧州市红十字蓝天应急救援服务中心队长助理王颖，作为我市唯一一名志愿者入选。手捧荣誉证书，王颖却说：“我做得还远远不够。”

王颖今年46岁，在河间市行政审批局工作，2017年成为沧州市蓝天应急救援队的一员。在这之前，她的身影经常出现在扶困助学的公益活动中。

7年前的一天，王颖在朋友圈看到沧州蓝天应急救援队征集库房的消息。王颖想到父母居住的平房面积不算小，有个房间闲置，正好可以当库房搁置团队的装备车、橡皮艇等用品。在和父母商量后，她就主动联系到沧州蓝天救援队，愿意无偿提供给救援队使用。

“之前就听说过蓝天应急救援队，知道他们在做一件很伟大的事。以前感觉离我很遥远，通过这个机会，我走近了这群可爱的人，也毅然加入了这个充满爱的团队。”王颖说，从那时起，她就开始跟着团队不定期训练、学技能、宣讲、出任务，累计志愿服务230余次。

时隔多年，回忆起第一次出任务，王颖依旧泣不成声。“那个夏天，我们接到紧急任务：河间市一名刚参加完高考的学生在游玩时不慎溺水。当时我们去了十几个人，连续作业了4个小时。遗憾的是，最终孩子的尸体是家人雇人打捞上来的。”

王颖说，这件事对她触动很大，一是感到生命的脆弱，逝者的离开对家庭打击沉重，她要用自己的奋不顾身去换一个家庭的团圆；二是觉得农村家庭生活不易，雇捞尸队会给逝者家庭带来经济负担，而他们甘愿耗时出力、义务救援。

那天任务结束后，王颖是哭着离开的。她深深体会到防灾减灾的重要性，经过学习，考取了中国红十字会救护师资证书，义务为身边人宣讲应急救护知识和心理急救。同时，她开始做魔鬼式体能训练，模拟溺水、地震等场景进行演练，只为争分夺秒，为更多人、更多家庭带去生还的希望。

7年里，无论是训练还是出任务，王颖的工作量不亚于男队员，但她从没叫过苦喊过累。用她的话说：“在蓝天，女人是汉子，汉子是牲口。”话糙理不糙，站在救援一线，他们不分男女，经常十几个小时不吃不喝，用自己的体力和耐力与时间对抗。王颖说，每次穿上队服，总有一句话在心底呐喊：“让我早点找到你，带你平安回家。”

“记得2021年夏天，我作为第二梯队参加了河南新乡的抗洪救灾。”王颖说，那时她的女儿刚动完手术不久，但在新闻里得知那里的很多乡亲失去了家、父母和孩子，她还是义不容辞地报名前往。第一天，她从早晨8时到晚上7时一直在一线救援，中间顾不上吃饭，只喝过几次水。短短一周时间，王颖瘦了七八斤。灾难现场，除了疲劳、悲伤、焦虑等情绪不断袭来，可当她看到一位小姑娘为她写的感谢信时，泪水夺眶而出，王颖说：“付出多少都值了。”

王颖患有腰椎间盘突出，她的家人想让她从前线转战到后台秘书组，王颖拒绝了。其实王颖知道，父母年逾八旬，他们需要的是女儿，而不是英雄。但她心里也清楚，在救助受困妇女、儿童时，一线离不开女队员。“走上一线，看到那些触目惊心的画面，就很难再退下来。”她说，“总要有人站在那里拼命，那不如我先来。”

王颖说，在她肩上，还有另一个职责。“蓝天救援队有一句话：一片蓝天下，生死是兄弟。作为女士，我的心思要细腻一些，我在帮助被困人员的同时，也时刻关注着我的战友，我有义务把他们都平安带回家。”

久而久之，家人习惯了王颖接任务时的紧张神情。每次出任务，王颖耳边总会响起那句说了上百遍的话：“得空了发个信息，给家里报平安。”

有人说她傻，但她从不在意，她说：“做了那么多，是对生命的敬畏。我希望能为更多需要帮助的人带去希望，让他们感受到社会的温暖，也希望通过我的行动感染到身边更多的人。”

# 提老师的“侠骨丹心”

本报记者 邢 程

过去，她是全省首批获“一级武士”称号的运动员，是“世界杯”全球华人武术比赛个人全能冠军沧州第一人；现在，她是一名武术老师，是国家武术套路一级裁判员、国家一级社会体育指导员。增强文化自信，将传统武术发扬光大，是她最大的心愿。

她，就是沧州师范学院武术老师提成。

### 传统拳种“薪火相传”30载

“大娥，右手出拳不对，跟着我再练一遍……”日前，在沧州师范学院武术练功房内，学生邓金娥在提成的带领下，一遍遍练习形意拳的规范动作。提成一边纠正武术动作，一边讲文武沧州的故事，学生们练得认真，听得起劲儿。

“这孩子从湖南来，练起拳来认真、刻苦，是个习武的好苗子。”提成说，从教30年来，每当遇到像邓金娥这样既有武术天赋又肯下狠功夫的孩子，都感到格外欣慰，也让她想起年轻时的自己。

今年51岁的提成自幼习武，是中国武术协会会员、国家武术套路一级裁判员、国家一级社会体育指导员、国家一级段位考评员，2013年获国家武术七段称号。自1993年分配到沧州师范学院任教，至今已有30多年。在传统武术中，她尤擅查拳、朴刀、长穗剑，对竞技体育中刀、棍造诣颇深。

从业30多年间，提成培养了一批又一批优秀学子，他们在省、市大学生武术比赛中获奖无数。去年4月，提成率领沧州师范学院10名运动员首次参加了全国大学生武术套路锦标赛，一次性拿回了14张获奖证书，成绩傲人。

学生邓金娥获得形意拳组亚军，她说：“我之前在湖南学长拳，在提老师的指导下开始学形意拳。来到沧州，我才知道武术有那么多种类，真是让我开了眼界。”

学生贾跃杰来自邯郸，他曾为学拳辗转全国多地，后来到沧州，在提成的指导下学习劈挂拳。提成还将他推荐给沧州劈挂拳名师王志海，博众家之所长，让贾跃杰受益匪浅。

学生潘孟岩是土生土长的沧州人，他在孟村回族自治县学习八极拳多年，在提成的指导下，第一次登上全国赛场就拿到第四名的好成绩，他为打拳能有更好、更高的平台而兴奋不已。

这次比赛中，提成也荣获了全国大学生武术锦标赛“道德风尚奖教练员”荣誉称号。相比荣誉，提成更看重的是武术文化。她说：“沧州是武术之乡，能在全国赛场上展示出沧州武术的精髓，大家都倍感荣幸。我们有义务将民族传统武术文化传承下去、发扬光大。”

### 路边“捡”来的武术好苗子

提成常说：“走进武术这个行当，是个美丽的意外。”那年，只有11岁的提成，在家门口前玩跳房子游戏，武术教练刘述来骑自行车路过，一眼就相中了这个练武的好苗子。

惜才的刘述来高兴极了。“孩子，你再跳一遍。”刘述来停下车，一边看提成跳房子，一边又指导教了她几个武术动作，无论是弹跳力还是跳跃动作姿势，都让他感到格外惊喜。

刘述来当即决定要教提成习武，让她跟家里商量一下，是否愿意来体校学武术。那时挑选体育生，都是教练去各学校选拔人才，像她这样在路边被挑走的，屈指可数。

“当时父母怕我耽误功课，没有同意。刘教练就到我家里，跟我的父母谈，还专门到我父亲单位说服他。最后，父母依着我，我就来到了市体校练武。”提成说。

“那时练武是真的苦。”提成回忆，每天早晨5时30分起床，骑车半个小时到体校，练2个小时的基本功，再去学校上课，下午放学还要到体校训练。

习武路上，教练管得很严格，而提成对自己要求更高。7年间，她风雨无阻地锻炼，除了生病，每年只在春节休息两天。“记得有一次下大雪，路特别滑，根本骑不了车，我就推着自行车，一路走到了体校。那天，只有我一个人到校了，门还没有开，我就自己找了个背风的角落练基本功。”她说，“那时，每天不训练就像少点什么，就连晚上看书都是在床上压腿。”

在体校训练了7年，母亲一次都没有来看望，提成难免有些失落。一次，她问起母亲，母亲红着眼眶，只低声回答了三个字“看不了”。是啊，在母亲眼里，提成是个娇滴滴的姑娘，怎舍得她去受这样的苦？

对练时，一个前扑动作，胳膊肘就掉一层皮，母亲看在眼里，疼在心上。而提成从没把这当回事儿，回家擦点紫药水，第二天继续训练。也就是凭着这样的执着与韧劲儿，1989年，提成以优异成绩荣获了河北省青少年武术锦标赛全能冠军，成为河北省第一批获“一级武士”称号的运动员，并在同年被北京体育大学武术专业录取。2013年，她获得“世界杯”全球华人武术比赛个人全能冠军，成为我市获此殊荣的第一人。

提成指导学生习武

### 讲述沧州武术文化

把沧州武术这张名片擦得更亮，叫得更响，是每个沧州人的心愿，提成也不例外。业余时间，提成带领学生们积极参加社会公益活动，为全国总工会读书系列活动演出、为老年武协做展演、为体育俱乐部做武术指导……

去年5月，提成还带领我市老年、中年、青年、儿童组的武术精英参加“全国武术之乡”比赛，荣获了25枚金牌、11枚银牌、3枚铜牌，在全国100支队伍中获得团体第一名、集体项目冠军、展演项目第一名，金牌数量最多，这是全国武术之乡比赛罕见的大满贯。她说，能把沧州武术在“全国武术之乡”比赛中展示给习武的朋友们看，是她的荣耀。取得这样优异的成绩，更是沧州人的骄傲。

“时代在发展，社会在进步，武术也被赋予了新的形式和内容。如今，我在教学的同时还会结合沧州特有的大运河沿岸武术文化，讲好沧州故事，让更多人了解沧州武术，认识沧州这座城市。”提成说，这是她接下来要做的最重要的事。