

# 努力成就更好的自己

瞳言

近日，28岁的湖北女孩夏夏，因徒步西藏前后的相貌反差引起热议。

因为徒步，肤色变黑，容貌发生变化，夏夏坦言这些很正常，自己从没有在乎过这些，反而觉得晒伤是努力的印记，她现在拥有的是健康的体魄和徒步数万公里后的收获。

夏夏称自己没有容貌焦虑，也很享受徒步为自己带来的精神上的改变。

这让我想起年初爆火的电影《热辣滚烫》，女主杜乐莹决定向颓废的生活状态告别，并最终凭借超乎常人的毅力和坚持，瘦身成功。这在网上引发热议，“贾玲暴瘦100斤”“减肥变美”等话题一度霸榜热搜。

每个人都有让自己变得更好的方式。坚持很难，但在这个过程中，也会有甜蜜和欣喜。

夏夏一年徒步一万五千多公里，累的时候就在帐篷里多睡会儿，休息好了再上路。这种坚持让她收获了沿途居民的热情。今年元宵节，在经过凉山的一个村庄时，当地村民主动邀请她去家里吃烤肉、了解当地风情……一路上，像这样的经历有很多。

经过3年的徒步，夏夏解决了自己的精神内耗，完成了自我救赎。这种敢于爱自己、接受自己、突破自己的女孩果然很美。

勇于突破自己，并为之付出努力，永远都值得点赞与学习。不管是《热辣滚烫》中杜乐莹从生的拳击运动，还是对意志力、生存技能等都有极高要求的户外徒步，这两项运动的挑战难度都不低，但也正因如此，才更加显得两位女孩精神的可贵。

坚持下去，成就更好的自己。每一个人，都拥有让自己变得更美好的方式与能力，前提是付出行动，并且努力坚持。



# 高层小区发生“火情”以后

本报记者 尹超

“发现‘火情’！”3月19日上午，新华区天成熙园小区内，一场消防演练正在进行。

安保人员迅速对讲机向消防室报告“火情”，拨打火警电话的同时，各应急小组也紧急前往现场，开展救援行动。

接到指令后，警戒组率先到达现场，对现场进行警戒。紧接着，灭火组带着灭火器到达现场，开展初步扑救。由于“起火”位置位于居民楼高层，后勤保障小组在第一时间了解电梯使用情况，并随即切断电梯电源、关闭天然气。同时，救援疏散组对现场被困人员进行疏散，不断提示被困人员用湿毛巾捂住口鼻，协助大家逃离“火灾”现场，并接受社区医务人员救治。

在各应急小组的紧密配合下，“大火”很快被扑灭，所有被困人员全部疏散至安全地点。

为了进一步提高辖区内物业、居民的消防安全意识和应急处置能力，保障辖区居民的生命财产安全，新华区熙园社区组织辖区高层建筑负责人、保安人员及居民志愿者共计40余人，开展了此次消防安全演练活动。演练过程中，物业消防员现场演示了如何使用消防器材，并指导居民进行实际操作。

通过这次活动，大家对消防安全有了更加深入的认识，不仅掌握了基本的防火灭火技能，增强了在火场中的自救能力，也提高了日常防范意识。同时，物业消防员的消防技能水平也得到了有效提升，为社区消防安全工作提供了有力保障。



消防演练现场

在凡轩美术馆，以生肖龙年为主题的布艺壁画双人展刚刚结束，一场关于成长的摄影作品展又紧随其后与大家见面。

在南川老街众多商铺中，这家由私人创办、致力于各种公益展出的美术馆仿佛是个特殊的存在，它不像周围那些餐馆、奶茶店门庭若市，却也有着一众属于自己的忠实粉丝。

# 一家公益展馆的温情驻留

本报记者 张智超

每个星期二到星期日的早八点半至晚九点，紧邻位于南川老街街区中心的南川楼，面积300多平方米的凡轩美术馆在这片闹市中自成一席之地。

这是一栋古朴典雅的2层小楼，美术馆就在楼上。迈进小楼门口，右手边是一段木质楼梯，脚步落在上面会发出沉闷的“咚咚咚”的声响。拾阶而上，左侧墙上挂着这里承办过的历史展览海报。走到拐弯处，美术馆的风格一下子轻松俏皮起来。红纸黑字，看似正统的书写形式，内容却是用艺术体写下的“我们都是年轻的艺术家”和“来，交个朋友”，仿佛在告诉每一个来到这里的人——这里不仅有古朴与传统，也有朝气和创意。

## 同一种情怀

凡轩美术馆的大门刚刚打开不久，再加上又是工作日，馆里除了经理曲恩田外，再没有其他人。

“安静有安静的益处。相信我，只要坐上一会儿，你也会爱上这里的。”说罢，曲恩田推开两边的窗子，不远处的南川楼与面粉厂旧址，和楼下的熙熙攘攘一起，“呼”地一下进了屋里。

每天一开馆，曲恩田最喜欢的就是打开窗户，在这静静地坐一会儿。他给人的感觉总是很平和，没有距离感，以至于连美术馆都自带这种气质。

而这恰恰也是美术馆成立的初衷。曲恩田说：“过去很长一段时间里，对于很多青年艺术创作者来说，在沧州办个展并不是一件容易的事情。沧州虽然也有不少适合办展的场馆，但场地都偏大，办展需要大量作品作支撑，无形中提高了办展的门槛。”

与曲恩田相识多年的青年陶艺家张府成，也有同样的感受。他至今记得多年前在景德镇看过的一场展览。展厅很小，不到20平方米；展出的作品也不多，只有10多件，但水平很高。然而这些还不是最打动他的地方，“展馆就是一间普通普通的临街门市，展览海报挂门前一



## 半年6场展览

“刚开馆时，游客都是冲着南川

不久前，随着歌曲《沧海之州》登上抖音本地热搜榜，很多人对沧州有了更深的了解。这首歌的词曲作者并非专业音乐人，而是运河区南陈屯镇陶庄子村党支部书记杨庆德。

# 一首歌唱不尽家乡情

本报记者 张智超 本报通讯员 高帆

“无边春水向东流，飘酒微风吹入楼。一带烟云接两岸，欲过荡漾泛泛舟。时隔多年我们又再见，当年的朗吟楼……”

就连杨庆德自己都没想到，只是简单学过几年吉他的他，创作的第一首完整歌曲《沧海之州》，一经公开就快速登上了抖音本地热搜榜，不仅歌曲得到称赞，也让很多人对沧州有了更深的了解。

## 一首歌

32岁的杨庆德是运河区南陈屯镇陶庄子村人。他从小在沧州长大，运河两岸的一草一木，都深深印刻在他心里。

21岁那年，在黑龙江当兵的杨庆德结束了5年的军旅生活，回到沧州工作。在外面当兵时，杨庆德最想念的就是家乡。回来后，他开始更多思考如何建设家乡、带领乡亲们过上更好的日子。

杨庆德从一名辅警做起，处理各种案件、协调群众工作……直到2021年，通过选举成为陶庄子村党支部书记。

“离开军营后，身份变了，但‘为人民服务’的信念没变。从军人

到辅警，再到村干部，我对家乡的感情始终没变。”带着这份责任和情义，杨庆德刚一上任，就定下了两个目标——引导青年建设家乡、带领乡亲提高收入。

## 一首歌

当初杨庆德决定回村时，身边不少同龄人劝他：“‘领头人’不好当！”“劳心费神，还不如自己干点事儿！”

杨庆德何尝不知道其中的困难？可别人越是劝，他越是坚定：“假如年轻人都不回来，家乡谁来建设？家里的老人又由谁来照顾呢？”

“其实不是家乡不够好，而是很多人没有留意到家乡的美。”杨庆德想让让更多人像他一样，回到家乡、建设家乡。

他从小喜欢音乐，曾专门学过一段时间吉他，也创作过几段简单的旋律。再加上这几年，沧州发展越来越好——南川楼、朗吟楼得以复建，京杭大运河沧州城区段实现通航，河北省第六届（沧州）园林博览会在沧州拉开帷幕……这让杨庆德找到了方向。

有一天，他在百狮园闲逛，看



杨庆德在公园弹唱《沧海之州》

着身边应接不暇的美景，只用了不到5分钟的时间，就完成了整首曲子的创作，其后又用两天时间完成了歌词创作。这首歌就是前段时间登上抖音本地热搜榜的《沧海之州》。

杨庆德火了，而面对称赞，他却说：“其实不是这首歌多好，而是人们对家乡有一份特殊的情感。作为年轻人，我们有责任爱护她、展示她、建设她。”

对他而言，“家乡”不是简单的两个字，而是心之归处。

## 一份收入

除了宣传家乡外，如何增加村民收入，也是杨庆德经常考虑的问题。

作为一名“90后”，杨庆德也喜欢刷短视频。他注意到，这些年，农村题材短视频以独特的视听体验、符号化的情感连接，已然成为流量热点。他想到一个好主意：“把乡亲们培养成‘网红’，既能帮助大家增加收入，还能起到宣传家



▲透过美术馆的窗户，刚好能看到南川楼，这是曲恩田(右)最喜欢的位置。



▲美术馆虽然不像周围的餐馆、奶茶店门庭若市，却也有一众属于自己的忠实粉丝。

▲谢华志绘制的生肖龙年明信片，让美术馆的文创产品声名鹊起。

老街来的，很多人上楼草草瞧一眼就走了。看着楼下那些排着长队的餐馆和奶茶店，既羡慕又不羡慕，因为那种热闹不是我们想要的，我们能做的就是继续坚持和等待。”望着街区里的行人，曲恩田自顾自地说着。

这时，楼梯间传来“咚咚”的脚步声，是一连串的那种。“你听，现在不一样了吧。周末人更多，一天的接待量能达到2000多人。”曲恩田嘴角一扬，脸上露出得意的笑。

美术馆是从什么时候火起来的？曲恩田也说不清楚。

从开馆到现在，半年时间，凡轩美术馆先后举办了6场艺术展，涉

及陶艺、绘画、文学、书法、布艺、壁画以及摄影等方面，但无一例外的是，每场展览都是公益性的，没有展位费，更不收取门票。

在这个寸土寸金的地方，这种近乎“只出不进”的经营方式让很多人感到意外。

今年春节期间，一位来自北京的专业策展人来馆参观。彼时，这里正举办一场以生肖龙年为主题的布艺壁画双人展。对于眼前的一切，他说了这样一句话：“没想到，沧州也有这样一个能够展示城市艺术气息的地方。”

这句话里有惊艳，也有佩服。因为他知道这份坚持需要面对怎样