



苏少琴：“渔”音绕梁唱不尽

◎程远州



“让这门艺术与时代同行，被更多人喜爱。”

“海水一片绿苍苍，渔歌是俺前辈传，虽然年老八十多，我爱继续来传承……”未见其人，先闻其声。广东汕尾，85岁的苏少琴站在渔排上，一曲悠扬的即兴渔歌在海面上流淌。

汕尾渔歌是渔民的歌，从宋朝开始代代传唱，即兴编词入调。汕尾渔歌善用鱼鸟船帆、海水浪花作比兴，充满渔民特色，更独特的是曲中多用“咧、哩、哪”等衬词，如跳跃的浪花，婉转迷人。

出生于广东汕尾渔民之家，这七字一句、四句成对的汕尾渔歌，是融入苏少琴血脉中的旋律。“从小听着渔歌长大，7岁时我就能即兴编唱。”苏少琴说，她的母亲、表姑都是当地的渔歌手，她跟着大人学唱，16岁时就代表当地参加春节文

艺演出。

1957年，苏少琴赴广州中山纪念堂演出。当时，华南歌舞团乐队指挥施明新带队采风，并对汕尾渔歌进行发掘整理，在苏少琴婉转的歌声里汲取灵感，创作出《妇女捕鱼队组歌》，并带着渔歌队去广州表演。

在过去，渔家姐妹一边织麻织网，一边渔歌斗唱，在表演形式上并无太多修饰。苏少琴说，为赴广州演出，施明新等人对汕尾业余渔歌队的舞蹈动作、队列变化以及脸部表情等进行打磨，使之更具舞台感染力。汕尾渔歌不仅唱响本土，更成为民族音乐的活水源头之一。《战台风》《军港之夜》《春天的故事》等一批经典音乐都蕴含着汕尾渔歌的音乐基因。

2009年1月，苏少琴被授予“广东省民间文化杰出传承人”称号。2018年5月，苏少琴入选第五批国家级非物质文化遗产代表性项目代表性传承人名单。

在苏少琴看来，传承汕尾渔歌，既要保持原汁原味的音律，又要创新表演方式和词曲，让这门艺术与时代同行，被更多人喜爱。2018年10月，北京民族剧院上演《渔歌里说——我唱渔歌给党听》，苏少琴祖孙四代同台，以渔歌向党献上苍家儿女心中最真挚的情感。如今，苏少琴的徒弟已逾百人，她的家也成了渔歌艺术传承基地。

吴曙东：让乡亲们的日子越过越红火

◎宋朝军



“我们加把劲儿，花生苹果红，日子更红火！”

“你们的苹果，攒劲得很啊！”收购商的一句甘肃方言，逗笑了东丰源种植农民专业合作社负责人吴曙东。每到花生苹果成熟季，他格外忙碌。在甘肃省天水市麦积区鑫田冷库里，成箱成箱的花生苹果饱满硕大、色泽浓红，30多名工人麻利地装箱发货，颗颗苹果运往全国各地。

天水地跨黄河、长江两大流域，海拔在1000米至2100米之间，气候温暖湿润，昼夜温差大，黄绵土富含营养物质，是苹果生长的理想生态区。上世纪50年代，花生苹果在此培育成功，但长期以来规模有限。2012年，在外经商的吴曙东看到家乡成片荒山，

决心返乡盘活资源。次年，他牵头成立合作社，在300亩荒山上种下果树。

选砧木、搞嫁接、扶正施肥……经过多年精心管护，2019年起，果树陆续进入盛果期。花生苹果凭借端正果形、细腻肉质迅速打开市场。但吴曙东并未满足，2024年起，他联合省农科院、甘肃农大等专家，在果园推行绿色种植：有机肥替代化肥，灭虫灯等物理手段取代化学农药，苹果品质不降反升。他还将风机冷库换成铝排冷库，温度更均匀，保鲜期大幅延长。

好苹果带来乡亲们的好生活。采摘、分拣、打包……每个环节都由周边村民完成。“周边有9个建制村，农闲时，村民可以自愿来，最多一天能挣150元。”吴曙东介绍。采收之外，果园里除草防虫、疏花疏果等也需要周边村民，除了长期性雇用的20多人，每年还有大半年时间，需要季节性日结村民每天60人到100人。同时，90多户村民还能有土地流转收入。

截至2025年底，天水市苹果栽培面积达132.7万亩，总产量287万吨，其中花生苹果占86.9万亩，产量198万吨。擦去额头的汗，吴曙东又穿梭在冷库与洽谈室之间：“我们加把劲儿，花生苹果红，日子更红火！”

陈月娥：义务照顾村里老人四十余载

◎杨迅



“人都有老的时候，趁有力气帮一把，是再自然不过的事。”

近日，湖南益阳大通湖区河坝镇王家湖村，陈月娥拎着刚炖好的软烂肉汤，匆匆送往因脑梗后遗症吞咽困难的王汉华家。这样的上门照料，她已坚持七八年，而这条爱心之路，她一走就是四十余载。

1984年，23岁的陈月娥从岳阳华容县迁居至此，初来乍到日子捉襟见肘，连父亲去世的奔丧路费都凑不出。是村里的老人们陪她拉家常、农忙搭手，让她在窘迫中感受到温暖，其中驼背老人徐观保的身影，更是在她心里扎了根。

那年农时紧迫，陈月娥先帮缺人手的邻居抢救抢种，等忙完回家，自家稻谷在田头堆了两天，眼看要淋雨发霉。正当她急得

团团转时，却见徐观保顶着正午毒日，驮着几乎弯成直角的背，一点点把稻谷摊开、翻匀。汗湿了粗布褂子，老人动作慢却半点不含糊，这一幕让她暗下决心：“这些老人帮过我，我也要尽心尽力对他们好。”

此后数十年，陈月娥把承诺落到实处。无儿无女的徐观保在养老院情绪低落，她接回自己家照料；邓雪梅摔断腿，她接回家照顾三四月，丈夫跑前跑后送诊；李清明患癫痫生活无法自理，她随叫随到，洗衣做饭、收拾屋子……近10名老人都曾被她义务照顾，老人们也都把她当“闺女”。20多年间，徐观保、邓雪梅、李清明年年在她家过春节，小小的屋子挤着7口人，团圆饭的热气里，孩子们也从小把老人当亲长辈，长大后接力延续爱心。

2024年末，陈月娥获评2024年四季度湖南好人。如今60多岁的她，虽有力不从心的时候，却有家人做坚实后盾；丈夫几十年如一日陪她往返10多里路送老人打针、干农活，从未抱怨；儿子组建公益队下乡帮扶留守儿童，儿媳常说“要向妈妈学习”。有人问她图什么，她总笑着说：“人都有老的时候，趁有力气帮一把，是再自然不过的事。”她没算过花了多少钱，做了多少事，只盼着这份从泥土里长出的爱心，能一直传下去。

马拉松全国纪录保持者丰配友 一个00后跑者的时代答卷

◎梁璇

2026年春天，马拉松赛道上的纪录被一次次改写。

当地时间4月26日，伦敦马拉松赛，肯尼亚选手塞巴斯蒂安·萨维以1小时59分30秒的成绩，打破男子马拉松世界纪录，成为人类历史上首位在正式马拉松比赛中突破“2小时”大关的运动员。

此前一周，北京亦庄，人形机器人以50分26秒完成半程马拉松，成绩超过人类选手。

“人”与“非人”在跑道上的两次突破，共同塑造出一个全新的奔跑时代——人类不断挑战自我，科技不断拓展边界。在这样的时代里，以00后选手丰配友为代表的中国选手，也在努力用脚步证明，中国跑者从未缺席这场以“突破”为核心的奔跑。

用脚步丈量突破之路

3月的东京马拉松，丰配友以2小时05分58秒刷新中国男子马拉松纪录，将中国马拉松带入“205时代”，在属于自己的赛道上，交出了一份00后无愧于时代的答卷。

“机器人跑得再快，也替代不了人类在跑步时自己身心对话的体验。”在丰配友看来，机器人比的是科技创新，人类跑马拉松是挑战自身，两者奔跑的意义截然不同。相较冰冷的机器，真正让他深思的，始终是身边的同类：有人用双脚、呼吸与意志对抗身心极限，也有人因缺乏敬畏，不计后果地闯入赛道。

创造全国纪录后，丰配友在遵义马拉松感受到了家乡人民空前的热情。但他在最后几公里咬牙冲刺时，一名大众选手突然越过隔离带，冲到他身边举起手机，丰配友迅速摆了摆手，示意对方离开。“第一反应就是这样可能会有危险，当时我体能已经到极限了，突然冲进来一个人，我怕发生不必要的接触导致受伤。”

比赛画面里，那个摆手的动作释放了清晰信号——赛道上可以有热爱，但更要有规则。

这个小插曲，更像一个隐喻。当中国马拉松奋力追赶时代脚步，一名00后“领跑者”，又该如何在聚光灯下、责任与期待之中，守住自己的跑道？

从山路少年到纪录领跑者

丰配友的跑道，起点在贵州遵义余庆县山里。“我一出门，不是上坡就是下坡。”他回忆童年，每天上下学单程3公里山路，往返就是6公里。那时的他不知道什么叫“训练”，更不会想到这些翻山越岭的日常，为他打下专业运动员的根基。进入体校后，他才慢慢意识到，“小时候这种日常生活，相当于在无形中进行了基础训练”，心肺功能、腿部力量，都在那些年复一年的山路跋涉中锻炼出来。

贵州的气候对丰配友也起到“塑造”作用。多山多雨的环境，让他对雨战有着天然的适应力：“下雨天让我更加兴奋，因为我已经习惯了这种气候。”在多项大赛中，适量的降雨，往往成为他取得突破的背景。

2023年无锡马拉松，丰配友第一次突破2小时10分大关。他跑出2小时09分21秒，创下个人最好成绩。但在那场“封神之战”中，何杰、杨绍辉双双打破尘封了16年的全国纪录，中国马拉松也就此迎来“207时代”。这场比赛，让尚未成为焦点的丰配友难掩兴奋，“我当时看到他们那样的成

人物名片

姓名：丰配友
性别：男
年龄：25岁
职业：中国马拉松运动员，效力于中国国家田径队

绩，特别惊讶，也为他们感到开心”。他回忆道，当时内心有个想法很清晰，“我一定要努力去追赶他们的脚步。”

从那时起，作为追赶者的丰配友，在每次与“大神”同场竞技时一点点缩短差距。“我当时想的就是一点点慢慢去追赶，真没想到自己能跑到205。”没闯进聚光灯的日子，丰配友把“厚积薄发”拆解成一个个细节，“保证每天的训练和生活”。训练计划上也作出关键调整，不再一味追求跑量，而是“强度大于跑量”，他回忆道，以前跑到30公里以后有明显掉速，调整之后，后程掉速不那么明显了。

追赶有了成果。今年3月1日，丰配友站上东京马拉松起跑线时，心里隐约觉得“跑到207左右，甚至打破全国纪录是有可能的”，但面对采访，他用开玩笑的口吻说了一句“希望能跑进2小时05分59秒”。

像是预言。那场比赛，半程过后丰配友感觉状态非常好，“30公里后还觉得自己有很大余量，当时就想，今天破全国纪录应该是稳了”。可真正的考验在距离终点还有最后1公里处到来——日本名将大迫杰追了上来，“到这个阶段了，一定要顶住，不能输”。

丰配友顶住了。2小时05分58秒，他将何杰保持的全国纪录(2小时06分57秒)提升了整整59秒。冲线后他力竭倒地，大迫杰伸手把他拉了起来。“那一刻感觉，也可能这场比赛真的得到了他的认可。能在东京马拉松主场战胜他们，真的不容易。”他说。

低谷中长出的韧性

从2021年首马2小时16分28秒，到东京的2

小时05分58秒，近10分30秒的提升，被丰配友归为“一路走来还是比较顺利的”。唯一的至暗时刻，是2022年亚运会选拔赛，“当时已经准备得很好了，结果只拿了第9名，落差感还是挺大的”。那场比赛，他在30公里后跑崩了。如今回看，他已释怀：“可能还是能力上的差距，经验信心上不足。当时太年轻了，没有敢去和前辈们全力拼的勇气。”

好在，他有自愈的能力：“当我比完一场赛，不会过多抱怨或遗憾。目光始终是向前的，不会太留恋比过的赛事。”不内耗，往前看，很快，2022年年底的厦门马拉松，丰配友就拿上冠军，迎来职业生涯的一段上坡路。

如今终于攀上高峰，丰配友的下一个目标很清晰：打开2小时05分，跑进2小时04分区间，去触碰亚洲纪录，“我跑到现在这个成绩，目标就会更高，我希望去国际赛场上和更多高手碰一碰”。

和何杰一起拍杂志宣传片那天，两人被摄影师要求做一个掰手腕的动作。两位中国男子马拉松的领军人物，手腕相抵，镜头定格。外界眼中的角力瞬间，在丰配友看来，不是较量，而是“一起携手，一起向前，创造更好的成绩”。

“我们这一代运动员生在这么好的时代，赛事氛围、训练方法、训练保障，都处在很好的阶段。我们有大量参赛机会去试错，去积累经验。不是我一个人在塑造时代，而是我们这一代人和时代相互作用，一起往前走。”丰配友说，他希望多年后人们提起“丰配友”时，会有人说“当年就是因为看了他的比赛，我才开始跑步的”。

毕竟，人类跑步的意义始终存在——机器在跑道上的速度可以被刷新无数次，但人和跑步的故事，每一段都不可复制。

92岁老兵周全弟 把长津湖战役的故事讲给更多人听

◎本报记者 王露

“周爷爷，您后悔吗？”日前，92岁长津湖战役老兵周全弟在四川成都的一所中学宣讲时，一个学生小心翼翼地问。周全弟摸了摸孩子的头，认真地说：“我从不后悔去朝鲜打仗，只是遗憾没有亲手杀敌，没有完成祖国交给我的任务。现在我能用嘴讲、用手写，把革命精神传承下去，我很满足了。”

76年前，中国人民志愿军抗美援朝出国作战。在著名的长津湖战役中，志愿军将士凭着钢铁意志和英勇无畏的战斗精神，成功击退美军最精锐的王牌部队。时任中国人民志愿军第26军77师231团1营2连战士的周全弟，正是这场战役的亲历者。

1950年冬，朝鲜长津湖地区气温低至零下40摄氏度，寒风如刀割般刺痛。年仅16岁的周全弟随231团潜入黄草岭阵地执行潜伏任务。为隐蔽行踪，战士们将棉衣反穿，让棉衣的白布里子与雪地融为一体，在雪地上不眠不休潜伏了三天三夜。第四天清晨，冲锋号划破寂静。周全弟想要起身冲锋，却发现四肢沉重如铁无法动弹。“我冻

僵了，爬不起来，看到战友们往前冲，眼泪止不住地往下流。”眼睁睁看着战友们冲向敌阵，周全弟留下了一生中最大的遗憾。

战斗结束后，战友们在雪地中发现尚有一丝气息的周全弟时，他的双手和双腿已严重冻僵溃烂。为了保住他的性命，医生不得不将他的双手从前臂处、双腿从大腿根部截除。醒来后发现自己失去四肢、再也无法重返战场，周全弟万念俱灰。好在医护人员精心护理与持续关怀渐渐温暖了他，他暗下决心：一定要与伤病斗争到底，保尔能做到的，自己也可能做到。

失去四肢的生活，充满常人难以想象的艰难。周全弟从最基本的生活技能学起，用残臂绑着调羹练习吃饭。刚开始饭菜总是吃一半掉一半，残臂被绳子勒得发紫发痛，一顿饭往往要耗时一个小时。后来他改用橡皮筋调整力度，反复摸索练习，终于能稳稳舀起饭菜。

穿衣、如厕、摇轮椅，每一个动作，他都要付出数百次的练习。汗水一次次浸透衣衫，疼痛反复考验着意志，但他从未放弃。几个月后，周全弟不

再需要护士协助，自己就能从床上移动到三轮车上，独立出病房。“靠别人不是长久之计，我要自力更生，让护理员去照顾更需要的人。”后来他又开始刻苦练习书法。在他的房间里挂着一幅书法作品，“坚决跟党走”五个大字墨色沉凝、力透纸背，那是跨越岁月的赤诚与敬意。

身体残缺，精神却始终挺立。1962年，他主动加入四川省革命伤残军人休养院“爱国主义传统教育接待组”(后更名为老战士宣讲团)，进入学校、军营、社区，开展宣讲近千场。从长津湖的冰雪战场到宣讲台的方寸天地，周全弟用残缺的身躯让英雄的故事在新时代生生不息，让不朽的精神在传承中熠熠生辉。

如今，鲐背之年的周全弟神经痛愈发严重，但只要宣讲邀请，他从不推辞。每次出门前，他都会请护理员帮他整理好军装，戴上那枚抗美援朝纪念章。有人劝他歇歇，他却说：“我多讲一次，就多一个人知道长津湖战役的故事，多一个人记得那些牺牲的战友。”今年1月，周全弟上榜2025年第四批“中国好人榜”。