

心灵的花园 梦想的森林



沈阳城市学院校刊
2025年05月
第108期

BIRCH WOODS

白桦林



绿岛美术馆

GREEN ISLAND
ART
GALLERY



一座山 一方城 一群人

徐伟浩 张国田 王庆松 摄影艺术展在绿岛美术馆启幕



白桦林

白桦树是有灵性的，树干上有眼睛，蕴聚灵气。
温和静默，好像是在为我们的奋力成长而祝福。

2025年05月第108期

卷首语 | PREAMBLE

跨界既无界

徐伟浩

编者按：5月23日，坐落在沈阳市学院内的绿岛美术馆迎来开馆首展。三位知名艺术家分别以“山·城·人”为主题举办的摄影展吸引了来自省内外文化、艺术、摄影界的专家学者百余人参展。三组展览，各有表达，三生万象，各有精彩。本次摄影艺术展不仅是一场视觉艺术的盛宴，更是一次深度的学术对话。下文是本次摄影艺术展策展人、沈阳市学院院长徐伟浩教授为本次摄影展写的序言。

坐落在沈阳东南方凤凰山下梧桐园内的绿岛美术馆，上风上水，有风来仪。

美术馆的开馆首展，邀请了三位当代知名的艺术家。徐伟浩先生搬来了《一座山》，张国田先生捧出了《一方城》，王庆松先生领来了《一群人》。三组展览，各有表达，三生万物，各有精彩。

当徐伟浩不经意间用传统胶片将三座神山并入一镜，寄寓“山外有山”的人生境界时，张国田正挥舞着木棍搅动纸浆，以浮雕的凸凹和图像的明暗为“一方城”的沧桑包浆，而王庆松则紧盯着屏幕，细微调整着“一群人”中众多元素的隐喻关系和透视结构。

这三组个人风格强烈、展示形式各异的作品各有方寸，无论是一镜三联，还是古旧直白，或是艳色隐喻，只为达成作者独属的视觉形式。不同的形式中既有精思妙想的“主意”，更有思考深度和艺术高度的“主义”。

“卷”这个近年冒出的词儿，其积极含义就是追求极致。作者不断地“卷”自己的作品，是一个优化和深刻的过程，具象向精致靠拢，意象向广度延伸，具象越精致，意象越朦胧，朦胧到看不清边界。这似乎是一个悖论，反而纳入了更多的内涵、触发了更多的想象。无论作者的创作初衷还是后来提炼深化的个人理想是什么，一旦交叠在一起，他们的想法就伸张了。对于观众来说，无论是先登“一座山”，还是先入“一座城”，或是先看“一群人”，总会在每组独立的作品中找到自己所关注的“焦点”和所理解的“深刻”，并为这三组作品设计出一种相互间的关系。从山外山看城中城，从城中城看人与人，这也是本次展览所要表达的——作者的边界不是观者的边界。

我们策划这个展览，将为本馆今后的发展定下风格基调。“百花齐放”有其独钟，“百家争鸣”有其独爱，无界弗远，无问西东。绿岛美术馆作为一所大学的文化机构，未来将在学术研究、艺术创作、文化推广等方面主动作为，为经济社会发展、文化事业繁荣做出应有贡献。

主办： 沈阳市学院
编辑： 校刊编辑部

总编： 徐伟浩
主编： 朱慧颖
执行主编： 劳 佳
执行副主编： 暴 琨
编委： 周芡竹 雷丹阳
影像总监： 乔 睿 张 健
美术指导： 刘 刚
记者团团长： 刘佳妮
记者团副团长： 王馨桐

随着绿岛美术馆的盛大启幕，沈阳再添文化新地标！坐落于沈阳市学院的绿岛美术馆开馆首展便邀请了三三位具有深厚艺术造诣的知名艺术家参展，其具有思考深度和艺术高度的摄影作品吸引了来自省内外文化、艺术、摄影界的众多专家学者的目光。开幕现场人流如织，人们在此尽情地感知美、发现美。

对沈阳市学院师生而言，这里是创新育人的“无界课堂”，以“各擅其长、美美与共”的实践，为青春插上艺术的翅膀；对社会大众而言，这里是美育浸润的“灵感殿堂”，让艺术成为发现美的眼睛，滋养全民审美。“百花齐放”“百家争鸣”是绿岛美术馆今后的基调，作为一所大学的文化机构，绿岛美术馆未来将在学术研究、艺术创作、文化推广等方面主动作为，赋能沈阳文体旅融合。相信绿岛美术馆必将成为艺术交流的重要平台，为沈阳文体旅融合画卷再添浓墨重彩的一笔！



□文字 劳佳
□摄影 影视与艺术学院 刘一麟



《白桦林》里希望有你！

创刊十四年，《白桦林》记者团致力于报道绿岛师生的教学活动和日常生活来服务全校师生。

如果你也喜爱文学，热爱新闻工作，乐于奉献，向往用笔记录校园生活，用自己的视角诠释同学们的欢乐时光，用镜头捕捉珍贵的瞬间，我们期待你的加入，与《白桦林》共同成长！

报名和投稿方式：dwjlzx_sycu@163.com

目录

CONTENTS

May 5, 2025



5月23日，绿岛美术馆璀璨启幕！沈阳文体旅融合画卷再添浓墨重彩！坐落于沈阳市学院的绿岛美术馆，开馆首展邀请了三位当代知名艺术家，徐伟浩先生搬来了“一座山”，张国田先生捧出了“一方城”，王庆松先生领来了“一群人”。三组展览，各有表达，三生万象，各有精彩。

P06

绿岛视线

- 04

绿岛视线

徐伟浩在《辽宁大学学报》发表封面文章：关于“辽学”的构建与发展
- 06

绿岛视线

“一座山 一方城 一群人”
徐伟浩、张国田、王庆松摄影艺术展在绿岛美术馆启幕
- 10

绿岛速递

省“百城千校万企”促就业行动启动仪式暨沈阳市学院专场招聘会成功举办
- 12

绿岛速递

新增教育学门类 这3个新专业2025年面向全国招生
- 13

绿岛资讯

沈阳市社科联党组书记、主席张向阳一行到我校调研
空港合伙人产教融合协同发展交流活动在我校举行
- 14

绿岛速递

“剑”指冠军！击剑队勇夺两金两铜
- 15

绿岛聚焦

五大模块120余门课程 通识讲座开讲
- 16

绿岛之星

全网50W+粉丝
我校大三学生站上中国传媒大学讲台
- 17

绿岛速递

在如家绿岛过端午 赏春夏时装秀 “粽”享温情
- 18

焦点

减重之路
做好体重管理 记住这三点
- 20

心理健康
- 21

碟影
- 22

民俗

苗寨特色民俗：斗马
- 23

穷游

逛吃古都
- 24

社团

橄榄球 力量与智慧的碰撞
- 25

书香

在阿勒泰，人生不曾短暂
- 26

绿岛文学社
- 28

体育俱乐部

羽毛球比赛 我赢了1个球
- 29

优秀毕业生
- 30

行走
- 31

我的家乡

10 ▶▶

省“百城千校万企”促就业行动启动仪式暨
沈阳市学院专场招聘会成功举办

24 所高校优秀毕业生、200+ 行业领军企业、4000+ 优质岗位！5月21日，由省工商联、省教育厅、省人社厅共同举办的2025年辽宁省“百城千校万企”促就业行动启动仪式暨沈阳市学院专场招聘会在我校成功举办。



17 ▶▶

在如家绿岛过端午 赏春夏时装秀 “粽”享温情

当音浪遇见霓裳、粽香四溢的混搭时尚浪潮，沈阳市学院用最青春的仪式感开启“粽夏”端午序章。橄榄球场化身星光双舞台，“炫夏风尚”时装大秀点亮星空。“痛快新声代”潮流之音穿透夏夜社区，“迎端午”活动温情满满，同学们正在用创意密码重新定义传统文化狂欢。



徐伟浩在《辽宁大学学报》发表封面文章

关于“辽学”的构建与发展



近日，沈阳城市学院院长徐伟浩教授的学术文章《关于“辽学”的构建与发展》在《辽宁大学学报（哲学社会科学版）》（2025年第2期）刊发，为辽宁地域文化研究开辟了新的学术路径，提供了重要的理论支撑与实践参考。

文章创造性地提出构建“辽学”的学术构想，旨在通过历史考古学和文化人类学视角，聚焦辽河流域及其辐射区域的古今物质与精神文化，构建一个多元的知识和思想体系。文章回顾了我国地方学研究现状与辽河文化研究的既往成果，指出辽河流域因其丰富的考古文化遗存和深厚的文化底蕴，为“辽学”的构建提供了学术背景和理论基础。阐述了“辽学”的研究范畴，涵盖历史变迁、生产力发展、政治法律经济制度演变、文化兴替等多个方面，特别强调采猎、农耕、游牧文化和现代工业文化在辽河流域的共生与交迭。在“辽学”体系建设方面，认为把握好思想体系与叙述结构、观念导向与逻辑脉络、历史视角与现实触角这三组命题是关键所在，从时间、空间及历史文化三个维度为“辽学”勾勒出一幅丰富的研究图景，强调“辽学”体系建构的重要支撑是时代特有的新思维新方法新成果。文章特别指出，辽河文化总是深刻影响着中华文化共同体的发展进程，中华民族共同体的一轮轮更新与发展，是一个或疾或缓的动态过程，这一过程在辽河流域表现得尤为生动。

该文的发表是辽宁地域文化研究标志性事件。文章不仅首创“辽学”概念，并为“辽学”的构建与发展铺就了一条清晰的学术路径。建设“辽学”不仅是学术领域的必然选择，更是服务区域发展、传承文化根脉的时代命题。在新时代推动辽宁乃至东北全面振兴的今天，“辽学”建设更契合经济社会发展的需要。

文章一经发表，即引发学界广泛关注和热议。

厚重的历史文化，是“辽学”的主要支撑

郭大顺：中国考古学会常务理事，辽宁省文物局专家组组长，辽宁省文物考古研究所名誉所长，著名考古专家，被誉为“红山文化第一人”。

徐伟浩教授近日发表构建“辽学”大作，由于这是经多年酝酿和亲自实践的研究成果，所提出的以辽河流域及其辐射区域为空间范畴，以古今物质文化与精神文化为研究对象，倡导多学科交叉、考古与历史文化有机结合的研究理论和方法，论据详实，观点明晰，是具有开创意义和现实价值的前沿成果。

厚重的历史文化，是“辽学”的主要支撑。辽河流域位于欧亚大陆与环太平洋文化圈的交汇地带，东北渔猎文化、西部草原游牧文化、中原农耕文化以及从环渤海到环太平洋的海洋文化在这里频繁交汇。活跃于辽河流域的先人，具有开放包容的本性，善于辨别和吸收周邻先进文化因素，不断创新发展，在中华万年文化史、五千多年文明史和统一多民族国家形成和发展的历史长河中，时常处于领先地位，并产生强大的传承力。他们主动融入中华民族文化，是中华优秀传统文化的学习者、继承者，也是创造者。这在距今八千至四千年的查海文化、红山文化、夏家店下层文化，以及鲜卑、契丹、满族建立的“三燕”文化、辽文化和前清文化直至近现代，各有充分表现。徐伟浩教授在大作中对此都有精彩论述，不赘多言。

构建“辽学”，总结区域历史经验，承继中华文化传统，增强辽河文化自信，是振兴东北、建设辽宁的战略举措，应积极予以推进。

它为东北地域文化研究提供了新视角新思路

王绵厚：辽宁省博物馆原馆长，中国辽金契丹女真史学会理事，辽宁省文史研究馆馆员，专注于东北古代交通史研究。

“辽学”的提出恰逢其时，为东北地域文化研究提供了新的视角和思路。对于东北地域文化的认识，目前学术界仍存在较大分歧，比如有学者认为东北地域文化有五大流域文明，有的如笔者认为东北存在长白山文化、辽河文化、草原文化三大地域文化和长白山区系与燕辽文化东西两大文化区，有的认为考古学上的东北文化可分为长白山—千山文化区和燕山—大兴安岭文化区，还有的认为存在单一东北文化区，诸如此类。“辽学”作为一种新的学术思路，必将在推动东北地域文化发展中起到推陈出新的作用。期待“辽学”研究能与地域文化研究、考古学研究、东北民族学研究更好地结合，在继承先贤和时俊研究成果的基础上，不断推进中国东北地域文化、考古文化、民族文化和区域边疆学的发展。

顾奎相：辽宁大学原副校长、教授，辽宁省文史研究馆馆员，长期从事辽金史、中国改革史研究。

徐伟浩教授所撰《关于“辽学”的构建与发展》一文，见解独到、网罗宏富、论述翔实，在辽宁史学界乃至学术界都是一篇不可多得的宏文。

早些年我曾荣任辽宁历史学会会长，多次主持召开关于辽宁历史文化的研讨会，为繁荣辽宁文化和服务地方经济建设起到一定作用。今查当时发表的文章和著作，均无提及“辽学”概念，其原因无非是受学识和胆识所限。如今遍考华夏各省地域研究史，冠之以“X学”者十分罕见，而徐伟浩教授领衔的辽河文化研究院，早在数年前成立时召开的“辽宁地域文化研讨会”上就大胆提出了打造“辽学”的设想，彼时令老朽震惊不已。如今徐伟浩教授率先垂范，从“辽学”的提出、“辽学”研究的主要维度、“辽学”研究的当代性思考三个方面娓娓道来，各自又可独立成面，有理有据、史论结合，一读便知、勿需复述。试想，没有对“辽学”的执着，没有深耕多年的心血，断撰不成如此厚重的佳作，着实令老朽既叹服，又十二分的敬佩！



诚然,徐伟浩教授的宏文作为一家之言,仁者见仁、智者见智,这是学术界的常态。但“辽学”作为重大的学术命题,必将对繁荣辽宁地域文化研究,推动辽宁文化和经济建设起到重大作用,也将对沈阳城市学院辽河文化研究院的发展起到不可估量的影响。敬祝该院在徐伟浩教授带领下,结出更多熠熠生辉的学术成果!

文章深入揭示了中华文明的文化内核与发展动力

武斌: 沈阳故宫博物院原院长, 中国中外关系史学会副会长, 致力于中国文化史和中外文化交流史研究。

辽河滋养着辽宁大地,是东北地区具有重要影响力的水系。其流域作为中华文明发祥地之一,孕育了独特而深厚的文化传统。“辽学”理论正是植根于这一悠久的历史文化积淀,这些积淀既构成了其历史依据,也奠定了其理论基础。

“辽学”研究不仅致力于系统梳理辽河文化的源流脉络,更着眼于通过历史溯源,深入揭示中华文明绵延不息的文化内核与发展动力。这种研究取向既体现了对地域文化特质的尊重,也彰显了对中华文明整体性的深刻理解。

“辽学”理论的提出为辽宁地区文化遗产保护与历史资源活化利用提供了新的研究视角和实践路径。这一理论将辽河流域视为一个完整的文化地理单元,通过多学科交叉的研究方法,系统梳理了从史前文明到近现代社会的文化发展脉络,为地域文化研究构建了较为全面的学术框架。其价值在于既关注红山文化、辽金遗迹、清前史档案等物质文化遗产的保护,也重视儒学传统、民间艺术等非物质文化的传承,使得各类文化资源能够在统一的研究体系下得到整体性观照。在文化资源活化方面,该理论注重传统与现代的衔接,为数字技术再现历史场景、传统工艺创新转化、工业遗产功能更新等实践提供了理论参考。此外,“辽学”对辽东半岛文化多样性的包容,也拓展了地域文化研究的广度和深度。这种兼顾学术性与实践性的理论构建,对于推动辽宁文化资源的系统保护和创新利用具有积极意义。

焦润明: 辽宁大学历史系教授、博士生导师, 国家社科规划课题通讯评审专家, 辽宁省“九一八”历史研究会副会长、辽宁省解放战争研究会副会长, 东北地区中日关系史研究会副理事长兼秘书长, 长期从事东北思想文化史研究。

近日拜读了徐伟浩教授《关于“辽学”的构建与发展》一文,受益颇多。这是一篇对“辽学”进行学科式整体架构,对研究的内容、范围及边界都进行了清晰界定的经典性学术成果。

文章明确了“辽学”是具有独立地理文化单元的学术研究对象,设立的重要条件就是辽河流域是中华民族长期生息繁衍之地。他从时间、空间、历史文化三个维度详细论证了“辽学”的研究内容。从时间来看,上迄新石器时代辽河地区的人类活动、大量遗存、各个民族的交往,下迄当代,涵盖上下几千年的历史;从空间来看,凡是辽河流经地区皆为“辽学”研究的空间范围,这个范围显然要大于现在的辽宁省界,但从流域文化角度是可以成立的;关于历史文化维度,主要强调史前至当下在辽河流域生产、生活的各民族及其灿烂的历史文化。尤其他将整个辽河流域看作中华民族共同体发展的重要空间地带,是中华民族成长的重要摇篮之一,阐明泛欧亚语系在辽河流域的传播带给“一带一路”经济协作的启示,非常有意义且极具创见。

徐伟浩教授强调,史前时期西辽河流域主要农业区与中原文化的同源互动,以及鲜卑、契丹、蒙古、满族等与汉族的交往交流,这些少数民族与汉族在基因上的亲缘关系等等,都是“辽学”研究的应有之义。他还强调,要用新思想、新方法研究“辽学”,比如运用遥感、DNA 等技术等对“辽学”的具体内容进行细化分析研究。

总之,徐伟浩教授在文中提出了一个宏大的构想,不仅对辽河文化过去的发展、既往的研究进行了概括总结,还提出了“辽学”新的研究框架和思路,相信此文必然对推动“辽学”的创立与发展起到重大而深远的影响。

徐伟浩教授：希望能引起社会各界对于辽河文化研究和“辽学”体系构建的关注

徐伟浩教授表示,《关于“辽学”的构建与发展》在辽大学学报的发表,体现了辽宁省哲学社会科学界对文化传承发展、践行新时代文化先行的使命担当,为辽宁文化建设和经济社会发展提供了新的研究视角与实践路径。希望文章的发表能够引发学界和社会各界对于辽河文化研究和“辽学”体系构建的关注,集各界力量共同推进相关研究取得长远发展。他相信,随着“辽学”研究的不断深入,辽宁文化软实力必将为辽宁振兴贡献智慧与力量。

2018 年 5 月,沈阳城市学院成立辽河文化研究院,面对“如何突破辽河文化研究局限,打造地方学理论体系”这一时代课题,以高度的文化自觉和文化自信,矢志组织开展辽河文化研究,全面构建辽河文化研究体系,打造“辽学”,为辽宁经济社会发展提供文化支撑。2019 年,辽河文化研究院获批辽宁省社科联辽宁经济社会发展研究基地。2021 年以来,获批辽宁省高等学校哲学社会科学重点实验室。2022 年,徐伟浩教授、鄢钢城教授编著《辽河古代文化史》《辽河近代文化史》《辽河现代文化史》,作为地域文化断代史,全面系统挖掘了辽河文化特质和地方人文精神的深刻蕴涵,客观真实展示了辽河文化的发展和衍化过程,丰富了中华文化的辽河地

域书写,填补了辽河地域文化研究的空白,《辽河文化史》系列入选 2024 年度辽宁省重点主题出版扶持项目。徐伟浩教授获 2025 年度辽宁省经济社会发展研究(辽河文化研究)专项重大委托课题。

在开展理论研究的同时,辽河文化研究院积极融入地方文旅产业发展。近年来,选取东西辽河交汇处、沈阳西部辽河水系湿地、二界沟辽河入海口,开展景区项目规划,提振辽河影响力,让地方历史文脉鲜活可感,助力辽河流域资源开发和两岸文旅项目提质升级。创建辽河文化数字博物馆,打造集历史、民俗、艺术、生态、文物于一体的数字化文化传播平台,推动辽河文化的数字化保护与创新表达,提升公众对辽河文化的认知、体验与参与度,讲好辽河故事,传播辽河文化。

《辽宁大学学报(哲学社会科学版)》聚焦国内国际人文社会科学各领域前沿和热点问题,致力于基础理论与现实问题研究的结合,反映学术研究的最新成果。期刊入选全国中文核心期刊、CSSCI 扩展版来源期刊、中国人文社会科学综合评价 AMI 扩展期刊、全国高校百强社科期刊、全国高校社科名刊。



“一座山 一方城 一群人”

徐伟浩 张国田 王庆松 摄影艺术展在绿岛美术馆启幕



5月23日，绿岛美术馆璀璨启幕！沈阳文体融合画卷再添浓墨重彩！坐落于沈阳城市学院的绿岛美术馆，开馆首展邀请了三位当代知名艺术家，徐伟浩先生搬来了“一座山”，张国田先生捧出了“一方城”，王庆松先生领来了“一群人”。三组展览，各有表达，三生万象，各有精彩。

沈阳市副市长、文化旅游和广播电视局党组书记、局长刘克斌在“一座山 一方城 一群人”徐伟浩、张国田、王庆松摄影艺术展现场发表致辞时说，徐伟浩、张国田、王庆松三位艺术家以“山·城·人”为题，碰撞艺术多元火花，让这座美术馆化身城市文化新地标——艺术之美在此感知、传递、创造，更与城市脉搏同频共振！对沈阳城市学院师生，这里是创新育人的“无界课堂”，以“各擅其长、美美与共”的实践，为青春插上艺术的翅膀；对社会大众，这里是美育浸润的“灵感殿堂”，让艺术成为发现美的眼睛，滋养全民审美，共筑教育强国梦！

沈阳文旅正张开双臂：邀驻沈高校敞开校门，共筑大研学平台，让教育之美融入城市烟火；盼师生走出校园，用脚步丈量、用创意点亮沈阳之美！更向全国艺术家发出热忱邀约：来沈创作、办展，以艺术为媒，赋能文体旅融合新篇章！沈阳城市学院的皮划艇、橄榄球活力绽放，行进管乐团、啦啦操队屡创佳绩——这些都是文体旅融合的“王炸宝藏”，我们愿化身最贴心的“快递员”，全力服务，让世界看见沈阳的激情与风采！携手书写沈阳文体旅融合发展的辉煌篇章！未来已来，精彩可期！

中国摄影家协会副主席、辽宁省摄影家协会主席线云强宣读中国摄影家协会为本次活动发来的贺信。

教育部戏剧与影视专业教学指导委员会主任、北京师范大学二级教授、亚洲与华语电影研究中心主任、国家一级学会中华爱子影视教育促进会会长周星在致辞中表示，这座坐落于“中国最美校园”的绿岛美术馆，不仅环境优美，更汇聚了摄影艺术的群英。三位艺术家以“山、城、人”为主题，展现了深厚的艺术造诣。摄影作为影像艺术的先驱，与戏剧影视一脉相承。相信绿岛美术馆必将成为艺术交流的重要平台，祝愿展览圆满成功，绿岛美术馆声名远扬！

开展首日，展厅内人流如织，来自全国各地的百余名摄影爱好者和沈阳城市学院的师生络绎不绝地涌入。展厅内摩肩接踵，摄影作品前围满层层观众，有人举起手机拍摄记录，有人驻足凝视认真交流，还有人兴奋地与创作者合影留念，整个空间洋溢着浓厚的艺术氛围与高涨的观展热情。

展览分为一座山、一方城、一群人三个板块，共计50余件摄影作品。这三组个人风格强烈、展示形式各异的作品各有方寸，无论是一镜三联，还是古旧直白，或是绝色隐喻，只为达成作者独属的视觉形式。不同的形式中既有精思妙想的“主意”，更有思考深度和艺术高度的“主义”。对于观众来说，无论是先登“一座山”，还是先入“一座城”，或是先看“一群人”，总会在每组独立的作品中找到自己所关注的“焦点”和所理解的“深刻”，并为这三组作品设计出一种相互间的关系。从山外山看城中城，从城中城看人与人，这也是本次展览所要表达的——作者的边界不是观者的边界。“太美了”“震撼”“难得一见”……在观展现场，观众好评如潮，赞誉不断。

本次摄影艺术展不仅是一场视觉艺术的盛宴，更是一次深度的学术对话。展览期间举办的“当代艺术语境下摄影实践的多元融合”学术论坛，为摄影艺术的创新与实践提供了重要的思想碰撞与理论支点。该论坛分别围绕摄影艺术的守正创新、如何通过摄影推动城市文化IP的构建与传播、摄影展如何吸引年轻人、美术馆如何让艺术既“高深”又“好懂”、影像美育与青年创造力培养、摄影与文化产业的融合路径等6个话题进行讨论，来自省内外文化、艺术、摄影界的专家学者、美国、法国、日本、韩国等驻沈领事馆官员参加论坛。

本次摄影艺术展策展人、沈阳城市学院院长徐伟浩教授表示，此次首展将为绿岛美术馆今后的发展定下风格基调。“百花齐放”有其独钟，“百家争鸣”有其独爱，无远弗届，无问西东。绿岛美术馆作为一所大学的文化机构，未来将在学术研究、艺术创作、文化推广等方面主动作为，为经济社会发展、文化事业繁荣做出应有贡献。

据悉，此次展览将持续至2025年10月23日。

摄影 / 沈鸿博 徐洪彬 刘一麟

张御卿 刘甜甜 解仕佳 王冰 陈婉婷 魏昌迪 张淑楠

刘正慧 张龙威 蒋立政 彭旭 周田新 王朝旭 李煜璐

王宣懿 张宇清 柴若涵 段旭茹 张文涛 高浩博

校记者团 / 孙彤 白昊 魏涵璐 任佳蕊 王一帆 刘柏圻

金恩彬 郭桐语 孙千惠

文字 / 朱慧颖 杨帆



三神山
Mount Sanshen

“身即山川而取之” 徐伟浩与“三神山”的“神启”

文/马琳

ARTIST 艺术家简介 BIOGRAPHY

徐伟浩

徐伟浩

沈阳城市学院教授

中国摄影艺术年鉴出品人

2005 年荣获中国平遥国际摄影大展

优秀摄影师大奖

2007 年荣获中国摄影金像奖

曾任

中国摄影家协会摄影教育委员会委员

中国摄影家协会策展委员会委员

辽宁省摄影家协会副主席

孔子说“仁者乐山”，山被赋予道德人格，稳固厚重似君子坚毅包容。在中国神话中，山，通天地，驻神灵，乃梦之所向，心之所往。山，因之关乎文明起源，关乎心灵归宿，对山的永恒凝视，本质是对生命意义的不懈追问。何况“神山”，何况“神遇”！

稻城亚丁的三座雪峰 仙乃日、夏诺多吉、央迈勇被当地人统称为“三神山”。雪山、湖泊、草甸、森林交织成绝美的自然画卷，是摄影人的神往圣地，络绎不绝者有之。甚而，有关“三神山”的摄影，几乎可以撰写一部摄影小史。但摄影同所有艺术一样，“神作”总是稀有。沈阳绿岛美术馆首展的“一座山”，即是这样一幅神作。保罗·高更执拗地认为，真正的艺术创作从不是对自然的拙劣模仿，而是艺术家借内在直觉和超验体验而获得的“神圣启示”。这一份“神启”往往超越理性，非逻辑非技巧，所有的形式符号都指向天地真理。在现代艺术史上，高更的“神启”说被认为是一次激越的灵魂冒险，但也部分揭示出艺术灵感的偶发性和顿悟性。摄影家徐伟浩用 4×5 胶片相机拍摄这三座雪峰时，不经意间，却又冥冥中注定了的，重复使用了同一个片匣，三座神山遂入一镜，实为无意偶得，胶片冲洗后的惊喜自然难掩。而山顶那一抹夕阳，更为影像平添了些许神秘。北宋画家郭熙说“身即山川而取之”，作为摄影家的徐伟浩以身心融自然，从而收获了“三神山”的神韵与意趣。作为神作的“一座山”，令人震撼敬畏，且拍案称奇，其所指向的人生境界，更加令人向往。

“天地有大美而不言”，神山之美首在静穆，“一座山”恰在黑白与玄金间传递出无限的静穆之美。藏族谚语说“神山不会说话，但看见它的人会听见自己的心”，作为观者的我们，在层叠的虚实的伟岸的神山面前，听到的是来自灵魂深处的声音。神山之美亦在粗粝神秘。“一座山”里没有蓝天绿甸，而是以黑白映衬山石的粗粝。藏传佛教赋予三神山“怙主三尊”的宗教身份，“一座山”的金顶光簇仿佛神灵降世，作为影像符号，指向这片古老大地的虔诚信仰。神山之美更在“远近高低各不同”。郭熙在《林泉高致》中提出中国绘画的“三远”说，认为“山有三远 自山下而仰山巅谓之高远 自山前而窥山后谓之深远 自近山而望远山谓之平远”。此“三远”并非技法的简单分类，而是一种超拔的时空观，艺术家心通自然，并以仰视、俯视、平视的不同视点描摹山川风物，是中国美学独有的“透视”。“一座山”即自“三远”而至全局、至本质、至象征的境界，是以“观物取象”、终达其意的美学凝结——山非眼中之山，而是心中宇宙。徐伟浩在作品的展陈方式上，也做了大胆的探索，新材料的使用，使观者眼中的“三远”更加接近心中的“远山”，从而抵达精神上的无我自由。

“三神山”作为对象，摒弃色彩干扰，以简单的光影、质感与结构重构神山的骨骼，形成一种更具哲学深度的视觉表达。“去色”并非减法，而是美学与精神的提纯。黑白影调消解了时间的流逝，将雪山凝固为超越时空的永恒图腾。画面影调的明暗对抗，暗合着藏地“明暗二元”哲学的视觉隐喻。当“三神山”被褪去色彩，反而获得了更丰富的精神色谱——在安塞尔·亚当斯定义的“从纯黑到纯白的 11 个灰阶”中，藏着“香格里拉”最原始的密码。“一座山”由此不再是对风景的拓印，而是用银盐颗粒填写的自然启示录。在徐伟浩的镜头里，黑白玄金的三神山完成了对它自身神话的所有叙事，直指人心。

“一座山”很难归类，大致可列于风景摄影。面对传说无尽的“神山”，及背后每日行走其间并与“神山”对话的虔诚藏民，“一座山”所指向的民族性与现代性，瑰丽而丰富。山于是不仅巍峨雄浑，瑰丽奇崛，更有无限民族文化意味被摄其中。风景的背后始终是人的现身或游离，无论是作为创作主体的摄影家，抑或没有入镜的藏民、游客，“一座山”的现代性即在于此。观者似在看山，思绪却已然越过神山，进入更广阔的视界。山也由此不止于风景，而是丈量世界的一杆标尺。“无人”的“一座山”，恰是对“人类中心主义”的一次温柔爆破。

在中国传统文化中，神山始终承载着“彼岸性”的愿景。昆仑山、蓬莱三岛等神话体系将山岳塑造为“通天之柱”，山作为物象与空间，延展出天人与宇宙的联结。“一座山”的摄影实践，本质是一场通过镜头实现“物我无间”的精神实验。观看“一座山”亦如一次禅，“看山是山→不是山→仍是山”，暗合了“山外有山”的深远意境。以光影为媒介，重构人、神山与宇宙的关系，是“看山仍是山”的澄明，是“天地与我并生，万物与我为一”的“身即山川”，更由此通过“一座山”的刹那捕捉，达至永恒。

摄影家徐伟浩，是教育家，也是学者。“一座山”，是徐伟浩与亚丁神山的一次神遇。这一份艺术神启似乎也确证着一个笃定结论——人生追求至终，所有的身份都指向了艺术。

（作者马琳 东北大学教授、辽宁省文艺评论家协会主席）



西北角楼
Northwest Corner Tower

以平遥为摄影之路

评张国田“平遥”系列摄影展

文/舒阳

ARTIST 艺术家简介 BIOGRAPHY

张国田

平遥国际摄影大展艺术总监
第十届中国摄影金像奖(展览策划类)获得者
1993 年《乡村计划 1993》作品在中国美术馆展出、1995 年策划、导演拍摄山西民歌《想亲亲》，获第三届“95’中国音乐电视 MTV 大赛”铜奖、2001 年出版画册《平遥》(全三册)、2006 年起《平遥·古城家园》摄影作品先后在联合国总部、日本、印度、法国、澳大利亚等国家展出、2007 年创办《映像》杂志。

2010 年澳大利亚 Fotofreo 摄影节策展《另一个故事》、2012 年台北摄影节总策展人、2013 年担任奥克兰 Auckland Festival of Photography 摄影节策展人、2017 年中外文化交流中心、中国摄影家协会主办的《中国故事》展览总策展人、2018 年第十二届中国摄影金像奖获奖者作品展策展人、2018 年中国摄影家协会主办的“一带一路——21 世纪海上丝绸之路”摄影季总策展人、2019 年中国摄影家协会、敦煌研究院联合主办的“一带一路之丝路筑梦”摄影季总策展人、2019 年西班牙塞维利亚市《西班牙国际纵队和中国志愿者》历史文献图片展策展人、2021 年第二十八届全国摄影艺术展览策展人、2023 年第二十九届全国摄影艺术展览策展人。

所获荣誉：

2021 年 2 月 25 日被授予“全国脱贫攻坚先进个人”荣誉称号

在我看来，平遥是与张国田同行的一条必经之路，无论摄影还是人生。通常大家看到的张国田，是作为平遥国际摄影大展总监的张国田。每年 9 月在山西平遥的国际摄影大展——自 2001 年起连续举办从未间断的这个摄影盛会，是延续至今中国第一个国际性摄影节。平遥这座联合国教科文组织的世界文化遗产城市，可以说因为摄影大展才真正惊艳于世。第二届平遥国际摄影大展启用平遥棉织厂老工业建筑作为“中国新摄影”展区，影响启发了法国阿尔勒摄影节利用老工业建筑引领城市更新成为全球知名的典范，中国的摄影节或许至今无出其右。从大展合作者到大展主持者，张国田应该是二十五年来唯一全程介入没有缺席每一届平遥国际摄影大展的参与者。仅凭此，可以说没有人比他更了解这个举办长达四分之一世纪的摄影盛事所经历的风风雨雨。大展的几位开创者早已先后离开了大展多年，如今担任平遥国际大展总监十七年的张国田仍在坚守。这次展览堪称一次难能可贵的机会，可以从张国田的另一个不常被提及的身份——摄影创作者，来理解他坚守大展始终的精神动力。

本次沈阳展览，张国田带来以平遥城市为主题的三个系列作品。这是张国田迄今为止最为全面地展示其摄影创作的难得亮相。其中《平遥系列 2》和《平遥系列 3》的作品基本是新作首展，这三个部分像是张国田对平遥理解的三个面向。展出的《平遥系列 1》的作品，来自张国田与首届平遥国际摄影大展同期出版的个人摄影画册《平遥：百姓·民俗》(北岳文艺出版社，2001 年 9 月第一版)。原画册共有三册，皆黑白影像，另两册为《平遥：城墙·寺庙》和《平遥：街巷·民居·店铺》。本次展览三个系列的作品结构，多少匹配了这套画册的三册内容概念。从画册出版到本次展览的二十五年时间跨度，也等同于平遥国际摄影大展自始至今，令我感受到了张国田对平遥这座古城积年不变的初心。

张国田应该是对平遥古城拍摄最早、最全面系统的一位创作者，其因果必定出自他对平遥古城的某种文化自觉。山西是张国田成长生活的故乡热土，他倾力扶贫山西五村于 2021 年被授予“全国脱贫攻坚先进个人”荣誉称号的国家级嘉奖是他杰出社会能力的又一个佐证。《平遥系列 1》拍摄的是当年平遥古城内的日常生活，这部分内容从画册五十幅作品中选择了十三幅展出。这些作品虽经时光的蹉跎，仍能感受到平遥不同年龄身份居民的真切生活状态。

《平遥系列 2》的内容是从原画册《平遥·城墙·寺庙》里作为世界文化遗产的平遥一城两寺(古城与双林寺、镇国寺)的作品中，选择出几幅古城城墙的影像。这个系列作品以手工肌理的画面和超大尺幅的建筑形象突出平遥古城历史久远的纪念性，我从中似乎可以感受到张国田数十年来对平遥古城凝神眺望的不倦深情目光。《平遥系列 3》把平遥古城的城墙、街巷和建筑影像拼接为高 2 米 4、长 14 米的沉浸式古城图像景观，上面错落植入平遥古城里拍摄的三、四百幅宝丽来照片，似乎也对应了当年出版的画册《平遥：街巷·民居·店铺》的主题。宝丽来捕捉的当代平遥生活街拍与系列 1 里的内容形成了一种内容观照的闭环，似乎提示在这几十年间我们这些普通人周遭发生了何等的演化，以宏大历史背景中的微观视角来检视今天的芸芸众生生活体验。

张国田的作品《平遥系列 2》以纸浆堆积形成纸基，纸浆源自他以往的记录和设计稿，将直接摄影记录的数字输出影像经过手工托附在纸基上，形成对平遥古城的一次间离化图像再造。这种对传统纸媒的创意性应用，使得摄影在图像成像的历史框架内获得对摄影机械自动性和数字复制性的逆实践。也使从模拟到数字这一摄影史最重要的当代技术改变，在图像与媒介的关系层面产生新的参照锚点。摄影图像不再仅仅是一个平面结果，而是与形成过程共同构成一次释放影像固有图像观念的艺术创作事件。绝大部分原画册中的黑白影像恢复原片彩色，可以视为张国田扬弃了传统记录摄影的通行样貌。当影像信息依附于差异化的模拟媒介环境，对它的读解也会突破其单向度的纯图像内容信息的传播特性，而延伸至艺术媒介所承载的艺术家工作室实践式的创作层面。张国田的这种当代艺术摄影实践，正应和了我一直以来对摄影当下作为创新性的新质文化生产力的一种期待。

在张国田刚完成的《平遥系列 3》作品中，宝丽来的即视感叠加在平遥古城永恒历史感的黑白记录影像上，以拼贴的方式叙述偶然与必然世界的遭遇。这是作为现代主义象征的纸媒的衰亡过程，作为模拟技术的纸媒载体摄影不再承担主要传播媒介的功能。纸媒的模拟摄影作为艺术品获得进入美术馆收藏的密码，传统摄影的图像信息与数字图像信息一起由数字信道进入虚拟世界获得永生。可以把《平遥系列 3》作为摄影在此时代转折的一处路标，从张国田的这个展览也许能够启发中国摄影人踏上各自喜悦的不同创作道路。

(作者舒阳为策展人、艺评人、艺术学博士、中国摄影家协会策展委员会委员、陕西省美术家协会策展委员会主任、北京宋庄社区基金艺术代表、德国鲁尔区艺术与科技协会副主席)



跟他学 Learn from him

整理时间 王庆松的艺术

文/吕澎

ARTIST 艺术家简介 BIOGRAPHY 王庆松

毕业于四川美术学院，1993 年至今生活工作在北京，于 1996 年开始影像创作。在国内外诸多美术馆和画廊举办过 40 多个个展，参加过光州双年展、台北双年展、悉尼双年展、上海双年展、威尼斯双年展、伊斯坦布尔双年展、基辅双年展等多个国际双年展。2019 在武汉合美术馆及韩国首尔摄影美术馆举办个展。2006 年 获 得 Outreach Award in Rencontres de le Photographie，法国阿尔勒杰出摄影奖。曾组织策划长江国际影像双年展及成都“金熊猫摄影艺术奖”等展览，现担任成都当代影像馆艺术总监。

作品被美国纽约国际摄影中心、纽约现代美术馆、盖蒂美术馆、旧金山现代美术馆、澳大利亚昆士兰美术馆、日本森美术馆、水户当代美术馆、巴西国家美术馆、法国巴黎欧洲摄影中心、奥地利 MUMOK 美术馆、澳大利亚维多利亚国家美术馆、英国维多利亚阿尔伯特美术馆、韩国大邱美术馆、中国中央美术学院美术馆、广东美术馆、湖北美术馆等 60 多家公立美术馆收藏。

尽管部分大众媒体以及艺术史论者还习惯使用传统或陈旧的词汇去描述、解释艺术，并用人们熟悉的句式去“美化”艺术，但早在上个世纪 80 年代初，中国艺术家——主要是年轻一代艺术家——就在多元、开放的社会思潮影响下，开始本能地怀疑艺术的“神圣性”。他们将艺术作为探测社会或者内心的工具，现代主义的语言也由此成为调整艺术态度、呈现真实情感的路径。

80 年代末，张培力等敏感的艺术家的观念发生了转变，放弃了本质论，这为彻底重组历史或日常形象提供依据——当代艺术由此兴起。在 1992 年以前，方力钧等艺术家在艺术实践过程中始终保持着一种谨慎而克制的立场，更为放松，且在主题上放弃宏大叙事，在手法上放弃绘画性，甚至使用广告技术。

90 年代初，市场经济的浪潮席卷全国，传统价值体系在新的经济形态下发生了深刻的转型，价值判断的标准变得更加丰富和多元，商业活动的繁荣和消费文化的兴起，带来了前所未有的个性化的选择空间。这样开放的社会背景下，“艳俗艺术”出现了。也正是社会环境的变化，使艺术家们在思考文化问题的同时，关注到了普遍出现的大众文化，并从中尝试汲取灵感。王庆松也加入其中。他彻底告别了绘画，将注意力放在了图像与社会的关系上，以导演或演员的身份投身于创作之中，用与当下环境相吻合的图像与符号，反映当代社会和精神面貌。社会生活中的消费符号尤其令王庆松感受强烈，因此，他把“麦当劳”等外来商标作为抹不掉的象征符号，频繁出现在《思想者》《又一次战争》等作品中。事实上，商品或者消费符号的经常出现，透露出王庆松对那很长一段生活经历的无趣体验，其中也包括艺术家们在艺术圈和市场中的竞争和角逐。

也许是固有的思考习惯和敏感的批判性思维，让王庆松最终找到了自己的创作方向：通过对图像的整理和编导，再造人们熟悉的历史与现实场景。基本特征是：保持主题的荒诞性，但却具有显而易见的现实依据以及典型特征；保持人们叙事习惯的逻辑性，但那是自己导演的叙事和亲手布置的现场；保持图像的充分性，但那是自己重新选择与修改的，以便使图像与符号能够在一个平面中不是静态而是具有情节性地变化，尽管那是通过含蓄而虚拟的方式呈现的。当我们对王庆松的大多数作品进行分析之后，不难发现，所有这一切，都不过是对过往历史和当下现实问题的最具有归纳性的编制与整理。他把社会标语、民间俚语乃至琐碎的日常闲话等堆砌在一个巨大的黑板上（《跟我学》2003 年）；把大街小巷无处不在的无尽广告张贴在巨大的背景上（《大摆战场》2004 年），借此映照信息洪流中符号消费对公共空间带来的公共性危机；疯狂作业的现场被用来象征加班文化与现代性焦虑的状态（《工作！工作！再工作！》2008 年）困境在病痛剧场里凝视生命（《临时病房》2008 年）；全球化语境下本土文化的身份焦虑日益加剧（《跟他学》2010 年）；对文明的理解，似乎从一开始就失去了那份探寻的动力（《跟你学》2013 年）。这些看似刻意摆拍的图片究竟意味着什么？实际上，王庆松通过这些被人们称之为“艺术”的作品，在整理他日常所遭遇到的那些让人不胜其烦的信息、事件以及生活。他不再拘泥于所谓的“审美”框架，而将自己置于其中，那是一种对自我与世界关系的重新宣言。这与他早年以“思想者”自居形成了呼应（《思想者》1998 年），从单纯的思考迈向了更具行动力的自我表达。

王庆松的整理与归纳已经持续了数十年。他采用的手法与工具是简洁的，仅仅用图片与符号的组合就可以构成一件话语丰富的作品；作品的呈现是一目了然的，但他必须付出巨大的劳动和努力，才能够让作品发出声音。联系到王庆松的生活与艺术经历，尤其是不可忽视的社会语境，我们也许能够推断，他想表达的是：我们不过是芸芸众生中的一员，无论如何看待这个世界，所做的一切，不过是度过一段并非有意义的时间。他自知，尽管个体在这个过程中不具备彻底改变社会、改变自身处境的绝对力量，但他将把这些时间整理出来，通过自己的影像表达，想发出哪怕微弱的声音：现实就是如此，你对未来是否还充满希望，你将如何度过自己的未来……提出问题，并促使人们去思考和解决问题，这是当代艺术最富于挑战性的价值。

（作者吕澎为中国美术学院副教授、著名艺术理论学者、那特艺术学院院长）

24所高校优秀毕业生、200+行业领军企业、4000+优质岗位！5月21日，由省工商联、省教育厅、省人社厅共同举办的2025年辽宁省“百城千校万企”促就业行动启动仪式暨沈阳城市学院专场招聘会在该校成功举办。

现场线上线下同步开展专场招聘活动，252家用人单位提供就业岗位4464个，涵盖装备制造、生物医药、文化传媒、教育、服务业等10余个行业领域，共有辽宁大学、沈阳师范大学、沈阳航空航天大学、辽宁科技大学等24所高校组织毕业生参加活动，超过5000人求职，达成就业意向1157人。

辽宁省政协副主席、省工商联主席楚天运，省教育厅二级巡视员龚建斌，省人社厅党组成员、副厅长马健，省残联理事孙建春，沈阳城市学院党委书记刘怀民，校长徐伟浩等领导参加启动仪式，省工商联党组成员、副主席王钰主持仪式。辽宁新闻和辽宁日报报道了此次活动。“就来辽”融媒体平台线上直播带岗，全省有4120名毕业生线上参与，观看次数近万次。



省“百城千校万企”促就业行动启动仪式暨沈阳城市学院专场招聘会成功举办

校企联动 合作共赢 助力毕业生充分就业

启动仪式上，省政协副主席、省工商联主席楚天运发表讲话，他提出三点希望：一是希望同学们积极投身辽宁全面振兴新突破，在民企发展壮大中书写青春，要关心国家命运，树立远大理想，也要理性选择职业，脚踏实地的耕耘；二是希望民营企业要继续开拓进取，勇于创新，为高校毕业生提供更加广阔的平台，广大民营企业要勇担时代使命，弘扬企业家精神，助力辽宁留住人才、用好人才，为辽宁全面振兴新突破贡献力量；三是希望各方面继续全力以赴，携手合作，形成共同促进高校毕业生就业工作强大合力，政府有关部门要深入实施就业优先战略，加快构建高校毕业生高质量就业服务体系，省工商联将进一步加强与各方合作，搭建好促进高校毕业生就业的平台，打造高校毕业生就业的优质品牌。

省人力资源社会保障厅党组成员、副厅长马健发表讲话，他表示，当前，辽宁全面振兴新突破三年行动已进入决胜之年、决胜之战的关键时刻。全省上下牢记嘱托、感恩奋进，聚焦维护国家“五大安全”，锚定打造新时代“六地”目标，以辽宁之为担当国之重任。在这一伟大征程中，我们迫切需要更多的创新要素、人才资源，更坚实的人才保障和智力支持，以及青年一代的青春活力与热血激情。省人社厅将始终坚持就业和人才相融合，多措并举，促进高校毕业生留辽来辽就业创业。下一步，还将研究

出台促进高校毕业生就业的新政策新举措，推动全省就业人才工作实现新发展、新突破，为辽宁实现全面振兴提供人才支撑。

省残联理事孙建春发表讲话，她表示，近年来，省委省政府高度重视残疾人事业发展，始终把残疾人就业工作纳入到辽宁全面振兴新突破中一体推进、全程领导，全程把关。为了做好残疾人毕业生就业工作，省残联开发了“残疾大学生个人电子档案系统”，开发一系列培训课程，通过“直播授课+线上答疑+实训指导”的模式，提升有就业意愿大学生培训的实效性，重点培育残疾人毕业生就业示范基地集群。下一步，残联系统将大力开展雇主培训工作，帮助用人单位深入了解残疾人毕业生就业现状和需求，有效开发和使用残疾人人力资源，为残疾大学生提供更多就业机会。

省金属材料贸易商会会长、辽宁兰博钢铁有限公司董事长于兰军宣读倡议书：一是筑牢就业之翼，筑牢民生保障，民营企业是吸纳就业的主力军，面对时代赋予的责任，我们当以稳就业、保民生为己任，积极作为；二是永怀赤子之心，传递企业温度，民营企业的成长源于创业者的奋斗，更得益于党的引领、时代的机遇和人民的托付，我们当饮水思源，以岗位为纽带，向高校学子们敞开梦想的通道，为青年才俊搭建成长之梯。企业家朋友们，辽宁的振兴离不开每一个企业的担当，人民

的幸福需要每一位企业家的情怀，让我们砥砺前行，共同绘就就业稳、民心安、产业兴、辽宁强的壮美画卷！

沈阳城市学院党委书记刘怀民代表学校对到场领导、嘉宾和企业朋友们深表欢迎和感谢，他表示，该活动自2023年启动以来，社会影响力持续扩大，在促进毕业生就业、优化人才合理配置方面起到了积极的作用，有力推动了就业市场的稳定与发展。在沈阳城市学院举办启动仪式暨专场招聘会，对学校就业工作和广大毕业生是巨大的鼓舞和支持。希望到场的各大用人单位能够广招博揽，选聘到企业发展所需的人才；希望同学们能够珍惜机会，积极推介自我，找到理想的工作单位；希望通过本次招聘会，能够进一步增进校企双方的沟通了解，建立长期的人才供需关系，实现合作共赢。

启动仪式最后，各位参会领导和来宾共同点亮屏幕，本次辽宁省“百城千校万企”促就业行动启动仪式暨沈阳城市学院专场招聘会正式启动。



200+ 企业 4000+ 岗位 护航毕业生优质就业

启动仪式结束后，参会领导来到招聘区参观指导，与来自省内的 200 余家用人单位和参会毕业生交流。他们详细询问了参会企业的招聘需求、招聘人数、薪资待遇以及毕业生入职后的发展前景。辽宁省政协副主席、省工商联主席楚天运表示，本次招聘会参会企业数量多、质量优，为高校毕业生提供了优质的求职和实习平台。未来要持续优化提升此类招聘活动，将其打造成为促进高校毕业生高质量就业的重要载体，为辽宁全面振兴发展提供坚实的人才支撑。

此次双选会吸引了奇瑞汽车、香格里拉大酒店、富虹集团、沈阳能源技术开发研究所等 252 家用人单位。同时，沈阳理工大学、沈阳城市建设学院等高校也纷纷组织毕业生参加了本次活动。

沈阳理工大学经济管理学院工商管理专业毕业生王睿思在参加完沈阳城市学院双选会后表示：“非常感谢学校提供的宝贵机会，组织我们来到沈阳城市学院参加本次招聘活动。这次招聘会组织得非常专业，现场汇聚了省内装备制造、信息技术、新能源等领域的数百家优质企业，为我们搭建了高效的校企对接平台。我特别高兴能与富虹集团达成初步就业意向，作为辽宁知名企业，他们在粮油食品加工和健康产业的布局极具前瞻性。在面试交流中，我分享的智能制造项目经历恰好符合企业智能化生产线的用人需求，HR 对我的专业能力给予了肯定，我们初步确定了质检工程师的岗位意向。政府、学校、企业三方联动的就业促进模式成效显著，特别是学校提供的‘求职直通车’接送服务和简历优化指导，

让我们能够更专注地投入应聘。”

沈阳城市建设学院就业指导处教师刘剑超表示：“为贯彻落实辽宁省‘百城千校万企’促就业工作部署，助推高校毕业生高质量就业，我带领学生参加了沈阳城市学院举办的招聘会。初次到访就被学校优美的校园环境所吸引，绿树成荫、湖水荡漾的宜人景色为招聘活动营造了良好氛围。现场看到众多企业提供了丰富的就业岗位，企业代表们热情解答学生疑问，帮助学生深入了解各行业用人需求，有效拉近了学生与就业市场的距离。作为就业指导老师，我深感这次活动不仅为学生创造了宝贵的就业机会，也为我的就业指导工作带来了新的启发和思考。”



AI 化身“专业考官” 智能服务实用又高效

中国教育在线引入的 AI 简历优化与模拟面试服务，为学生提供了求职助力，活动现场，已有 300 余名学生踊跃参与。在简历优化环节，AI 凭借强大的数据分析能力，精准捕捉招聘方关注点，快速扫描求职者简历，分析过往经历、技能与岗位的匹配度，给出专业修改建议，让简历瞬间“亮眼”。模拟面试中，AI 化身“专业考官”，模拟真实面试场景，根据不同岗位特性提出针对性问题，实时评估求职者回答，从逻辑清晰度、语言流畅度到专业深度，给出细致反馈与提升方向。

心动行动 现场签约 促成毕业生就业

辽宁峰尚艺台会展服务有限公司、沈阳二一三自动化装备有限公司、辽宁众盈企业管理有限公司、辽宁瑞德申通快递有限公司与 4 位高校毕业生代表完成签约。与此同时，沈阳际达人力资源服务有限公司也与残疾人毕业生学校代表达成签约意向，顺利签约。

作为校友兼沈阳香格里拉大酒店招聘负责人，2013 级酒店管理专业毕业生王溪竹重返母校双选会倍感亲切与使命重大。本次计划录用 5 名学生，她深切理解学生追求发展、高薪与优质福利的诉求，并以招聘者身份感恩母校培养，希望助力学弟学妹职业发展。她高度评价“百城千校万企促就业行动”的校企平台，认为学校“实践与产业对接”理念与香格里拉重视员工实操能力、行业深耕决心的要求高度契合。王溪竹特别肯定学校对学生职业素养的培养成效，期待未来深化校企合作，共同构建从校园到职场的无缝衔接通道。

沈阳山姆会员店经理宫芯羽在双选会上介绍，作为沃尔玛旗下高端会员制商店，山姆在全球拥有 800 多家门店，服务超 5000 万会员。未来将加大在华投资，助力中国家庭品质生活。自 2022 年与沈阳城市学院建立校企合作以来，山姆每年都提供就业岗位并参与双选会。宫经理高度赞赏本次双选会的组织工作，对工作人员的热情服务和学生的综合素质给予充分肯定。同时，她建议学校加强学生职业规划教育，帮助学生明确职业发展方向，减少就业迷茫。宫经理表示，期待与学校深化合作，共同培养适应零售行业发展的专业人才。

学生处副处长夏添介绍道：“作为沈阳城市学院特色就业品牌活动，辽宁省‘百城千校万企’促就业行动启动仪式暨校园专场招聘会已连续三年在我校成功举办，深受师生广泛好评。这项活动搭建起高效的就业对接平台，让学子们能够与众多行业领军企业、知名品牌面对面交流洽谈，在双向选择中锚定职业发展方向，顺利开启职场新征程。同时，活动也为深化校企合作注入强劲动能，通过常态化沟通机制，推动双方在人才培养、实习实训、产学研融合等领域建立长效合作关系，实现人才供给与企业需求的精准对接，达成校企协同育人、互利共赢的良好局面。”

文 / 朱慧颖 杨帆 摄 / 徐洪彬 蒋立政 彭旭
记者团 / 侯周玥 刘兴禹 任佳蕊 李欣璐 郭桐语 金恩彬 马思辰





新增备案本科专业明细表				
所属学院	专业名称	专业代码	学位授予门类	修业年限
生命与健康管理学院	生物信息学	71003	理学	四年
通识教育学院	体育教育	40201	教育学	四年
通识教育学院	社会体育指导与管理	40203	教育学	四年

近日，教育部公布了《2024 年度普通高等学校本科专业备案和审批结果》，沈阳城市学院“生物信息学”“体育教育”“社会体育指导与管理”3 个专业获批，将于2025 年面向全国招生。此次新增专业是沈阳城市学院积极响应国家“健康中国 2030”战略规划的重要举措。学校紧密结合辽宁省生命健康产业聚集发展和“体育强省”战略需求，充分发挥应用型高校的办学优势，持续优化学科专业布局。通过精准对接区域产业发展趋势，学校实现了专业建设与产业升级的协同共进，充分彰显了服务地方经济社会发展的责任担当。

随着此次新增专业的获批，沈阳城市学院的学科体系得到进一步完善。截至目前，学校设有48个本科专业，所属学科门类增至9个，即理学、工学、医学、经济学、管理学、文学、法学、教育学、艺术学，形成了多学科协调发展的办学格局。为培养复合型应用人才、服务区域经济社会发展提供了更加坚实的学科支撑。

生物信息学 打造精准医疗全流程产业链

随着精准医疗、基因检测和智慧健康等新兴产业快速发展，行业对生物信息学专业人才的需求呈现爆发式增长。沈阳城市学院主动对接国家“健康中国 2030”战略规划，面向医疗健康与数据信息产业的转型升级需求，在生命与健康管理学院新增“生物信息学”本科专业。

该专业聚焦生命大数据分析、智能诊疗技术、生物医学人工智能等前沿领域，依托学校先进的宏基因组学测序技术平台，构建“生物信息 + 医学检测 + 智能诊断”的交叉学科培养体系。教学中注重实践能力培养，学生将系统学习生物样本标准化建库、高通量测序下机数据处理、微生物组基因注释、功能通路解析、疾病关联模型构建等核心技术，重点培育具备生物医学与信息科学复合能力的应用型人才。

该专业为中国非公立医疗机构协会微生态医疗分会会长单位、中国科学院微生物研究所共建专业、辽宁省医学检验现代产业学院依托专业建设点。新专业的设立将有力支撑学校打造集精准医疗和智慧医检研发于一体

的全产业链人才培养平台，并为建设具有区域特色的国家生命与健康协同创新中心奠定坚实基础，助力我国生物医药产业高质量发展。

生命与健康管理学院现有医学检验技术、医学影像技术、智能医学工程、健康服务与管理和应用心理学等5个相关本科专业，形成了“医学检测 + 智能诊疗 + 健康管理 + 数据科学”的多学科交叉融合格局，为生物信息学专业的建设提供了坚实的学科基础和人才支撑平台。

在科研创新方面，学校重点布局微生态医疗与大健康产业，打造了集“产学研用”于一体的创新体系。先后建立了肠道微生态研究院、医学检验实验室、绿岛生物谷等教学科研平台，并与上海承葛医药集团深度合作，共建“医学检验现代产业学院”。双方联合开展的“肠道微生态精准检测评估干预”项目，已取得系列创新成果。这些平台和项目的建设，不仅强化了学校在医工交叉领域的特色优势，更为培养适应现代生物技术发展的高素质应用型人才提供了有力保障，将持续为辽宁乃至东北地区的卫生健康事业和生物医药产业发展注入新动能。

体育教育 社会体育指导与管理 为健康中国战略实施提供人才支撑

近年来，沈阳城市学院持续深化应用型人才培养体系，积极推动专业结构优化升级，在体育教育领域迈出重要步伐。学校依托通识教育学院的学科优势，主动适应全民健身与体育产业高质量发展需求，新增“体育教育”“社会体育指导与管理”两个本科专业。

体育教育专业聚焦现代体育教学、竞技训练管理和全民健身指导等重要领域，以立德树人为根本，以提升全民健康水平为目标，依托学校先进的体育设施和深厚的校企合作资源，构建了“体育教学 + 运动技能 + 体育赛事管理”的跨领域培养体系。教学强调实践能力，通过系统学习运动技能训练与控制、体育课程设计与实施、体育心理与康复干预以及现代赛事组织与管理等核心课程，培养具备扎实专业理论基础、创新精神和实践技能，能够在体育教育、竞技训练及体育产业中发挥骨干作用的高素质应用型人才。

社会体育指导与管理专业面向全民健身和体育产业领域，聚焦体育赛事组织、社区运动指导和体育市场开发等关键领域，旨在培养具备现代体育理论、创新意识和国际视野的复合型人才。依托学校优质的体育设施、活跃的社团文化及广泛的企业合作关系，形成了“赛事运营 + 社区体育 + 市场营销”的跨学科培养体系。该专业在教学中强化实践导向，通过系统的赛事策划组织、体育俱乐部运营管理、运动损伤预防与急救、体育市场营销等核心课程，以及滑雪、轮滑、高尔夫球、击剑等特色体育项目训练，培养能在社会体育指导、体育赛事运营和体育产业管理等领域具备突出应用能力的高素质人才。

沈阳城市学院自 2009 年独立办学伊始，就以前瞻性的教育理念引领体育教学改革，开创性地实施了体育俱乐部教学模式。经过十余年的持续探索与实践，学校已构建起独具特色的“俱乐部制”体育育人体系。在硬件设施方面，学校累计投入数亿元打造了国内一流的体育教学环境，现拥有包括体能管理中心、专业网球场、篮球馆等在内的13个室内运动场馆，以及高尔夫练习场、皮划艇训练基地、军事拓展基地等25个室外运动场地，体育运动场所总面积达 9.46 万平方米，为专业教学和训练提供了优质的硬件保障。

在体育育人实践方面，学校创新性地组建了橄榄球、赛艇、击剑、轮滑球等 20 个特色体育俱乐部。各俱乐部通过以训练为基础、以比赛为主线、以活动为载体的教学组织形式，有效提升了学生的身体素质和运动技能。近年来，学校体育代表队累计获得国家级奖项 70 余项、省级奖项 210 余项，竞技体育水平位居省内高校前列。同时，学校积极发挥体育资源优势，先后承办了绿岛湖全国高校皮划艇公开赛、全国啦啦操锦标赛等十余项高水平体育赛事，并承担辽宁省体育浸润行动计划项目，为区域体育事业发展作出了积极贡献。这些丰硕的体育育人成果，为新建体育专业的办学积淀了深厚的实践基础，也为培养高素质体育人才提供了有力支撑。

沈阳市社科联党组书记、主席张向阳 一行到我校调研

4月29日下午，沈阳市社科联党组书记、主席张向阳，党组成员、副主席唐丽娟，学会工作部负责人、一级调研员苏云波，秘书长刘亚超一行来沈阳城市学院调研交流。沈阳城市学院副院长孙永新，党委宣传部部长张红太，城市品牌研究院院长李刚，文化与传播学院院长王姣，马克思主义学院教研室主任周东剑陪同调研。

党委宣传部部长张红太主持座谈交流活动，他对市社科联多年来对学校在社科基地建设、课题研究、产教融合等方面给予的支持表示衷心感谢，并向市社科联一行介绍了学校城市品牌研究院、沈阳市大数据舆情分析研究基地等社科基地情况。张红太表示，依托获批的沈阳市党建理论研究



研究中心、沈阳市大数据舆情研究中心、沈阳市城市形象推广研究中心、沈阳市城市文化创意与传播中心和沈阳市融媒体宣传创新研究中心等社科基地，学校师生在纵向的科学研究，包括论文、课题著作等都做出了一系列的成果，为辽宁的政治经济文化发展赋能。

副院长孙永新介绍了学校科技产业工作相关情况，他表示，学校科技产业工作近年来收获颇丰，辽河研究院已经出版专著《辽河文化古代史》《辽河文化近代史》《辽河文

化现代史》和《辽河研究论集》等，被列入辽宁省“十四五”出版计划，成为国家出版基金资助项目，研究院目前已经成为辽宁省经济社会发展基地、辽宁省教育厅哲学社会科学重点研究实验室。未来，学校还将在科技产业工作方面继续深挖，出版学术成果和研究成果，在智库建设、省市各级课题、文物出版物等方面持续发力。

会上，双方与会人员对下一步加强基地建设和课题申报工作与调研组进行座谈交流。

张向阳一行实地参观调研了沈阳城市学院辽宁省全媒体实验教学示范中心、辽宁省融媒体实验教学示范中心等科研基地和融媒体实验室、沈阳市文旅人才培养基地、综合体能训练中心和美育教学中心

摄 / 贺鹏宇 文 / 韩雨轩



空港合伙人产教融合协同发展 交流活动在沈阳城市学院举行

5月28日下午，由沈阳空港经济区管委会主办，沈阳城市学院承办的“相聚空港 · 产教融合”空港合伙人产教融合协同发展交流活动在沈阳城市学院举行。沈阳市政府副秘书长兼沈阳空港经济区党工委副书记、管委会主任车东育出席活动并讲话，管委会副主任沈小舒、党工委委员卢薇，沈阳城市学院董事局主席、校长徐伟浩，空港合伙人第一、十、十二组及部分其他组成员单位代表等参加活动，共商产教融合发展大计。

活动伊始，车东育首先通报了2025年一季度自贸区沈阳片区经济运行情况，数据显示区域发展韧性强劲、创新活力充沛。他指出，这些成绩的取得，既得益于区域政策优势的持续释放，更离不开广大空港合伙人的鼎力支持。为进一步优化营商环境，提升服务质效，车东育特别介绍专属服务举措：在沈阳桃仙国际机场、沈阳站、沈阳北站三大交通枢纽设立“空港合伙人绿色通道”。目

前，人工预约服务已全面启动，微信小程序预约系统正在加快开发，未来将实现“一键式”便捷服务。

车东育强调，要打造资源集聚的“朋友圈”，将优质企业、金融机构、商协会、高校院所等多元主体纳入同一合作体系，形成“行业互补、产业配套、共荣共建”的发展共同体；要构建精准高效的“政企服务网”，秉持“无事不扰、随叫随到”的服务理念，以“一对一”精准服务对接企业需求，为企业发展保驾护航；要塑造协同创新的“产业生态圈”，通过各小组定期组织主题活动，聚焦产业痛点、技术攻关、人才培养等核心议题展开深度交流，实现“政府搭台、校企唱戏、多方共赢”的发展格局。

车东育表示，下一步，沈阳空港经济区将持续完善合作机制、优化服务体系，推动产教融合向纵深发展，着力构建政府引导、市场主导、校企协同的创新生态，为区域经济社会发展注入强劲动力。

沈阳城市学院党委副书记、常务副校长刘爽主持本次活动，并向与会嘉宾介绍了我校的基本情况与办学理念，他表示，学校面对全球产业升级和现代信息技术革命，在人工智能与数字孪生、智慧建筑与BIM技术、生命科学与健康管理、语言文化与公共传播、数字影视与艺术创作、现代商务与酒店管理等学科专业领域形成了鲜明的办学特色和比较优势。会前，参会代表参观了绿岛传媒中心、水晶宫图书馆、绿岛美术馆等教学科研设施，实地考察我校在学科建设、人才培养、成果转化等方面的优势资源。在刚刚落成的绿岛美术馆，参会代表与很多慕名而来的观众不期而遇，大家共同观赏了“一座山一方城一群人”徐伟浩、张国田、王庆松摄影艺术展，对学校在学术研究、艺术创作、文化推广等方面的主动作为赞赏有加。

摄 / 贺鹏宇 文 / 杨帆



“剑”指冠军！击剑队勇夺两金两铜

沈阳市学院击剑队在5月3日举行的2025年辽宁省青少年击剑冠军系列赛（第一站）中，取得两金两铜的优异成绩。其中，我校侯景翔、严雨晴同学在本次比赛中分别荣获男子、女子重剑个人赛冠军；王鹏旭、高亦楠摘得男子、女子重剑个人赛铜牌！

此次击剑冠军系列赛分为男女花剑、佩剑、重剑个人赛和团体赛，共设男女多个年龄组。本次比赛我校共派出13名运动员，参加U17+男子、女子重剑个人赛共2个项目。

21级旅游管理1班侯景翔在对战刑警学院对手时虚晃一招，对手迅速做出反应，防守得密不透风。侯景翔突然看到对手的眼神中闪过一丝不易察觉的慌乱，“我毫不犹豫地发动进攻，身体前倾，手中的剑迅速刺出。千钧一发之际，我的脑海中一片空白，只有一个念头：这一剑，一定要命中……”

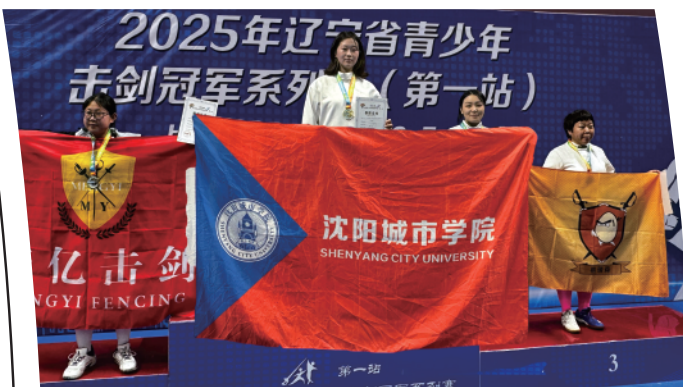
23级酒店管理班严雨晴决赛中的最后一剑最为关键，“当时我领先对手3分，距离冠军只有一剑之差，我的心跳声盖过了全场喧哗，我盯着她肩线的微小变化——击剑不只是拼狠，更是心理素质上的交锋，于是我顶住压力，冷静思考破解了她的进攻，运用我最擅长的防守反击拿到了关键的一分，获得了冠军。”

侯景翔回首自己的夺冠之路时表示：“大学四年，我把课余时间全泡在击剑馆，每个深夜都在复盘白天的训练。每周的训练，我总提前半小时到馆，对着落地镜调整握剑手势。弓步练习时，膝盖因过度屈伸泛着青肿，我就贴着肌效贴继续冲，为了练出精准的‘距离感’，我在剑道贴满标记线，反复校准冲刺步数。队友笑我‘走火入魔’，我却在无数次对练中，记住了每个人出剑的微小习惯，并不断研究。所谓‘夺冠之路’，不过是把喜欢的事，认认真真地做成了日常。”

赛后，荣获冠军的严雨晴同学接受了辽宁日报记者采访，她表示：“击剑是一项特别有魅力的项目，取得金牌与每天辛苦训练是分不开的，这次比赛，当最后一剑的裁判器的蜂鸣响起、台下队友爆发出呐喊时，我的每一次挥剑都有了方向，疼痛和坚持都有了意义。我一定会以这次比赛为契机，保持谦虚与谨慎，不忘初心，带着这份荣誉，继续前行。”

学生们取得这样优异的成绩，得益于平时在学校击剑俱乐部的刻苦练习。在教练带领下，学生们每周固定4次系统训练，平均每次两小时，周三下午训练四小时，这样的频率既能保证学生有足够的时间投入到训练中，提升技能，又不会让他们感到过于疲惫，影响正常的学习和生活。

通过体能训练，学员疲劳感降低，长时间步法移动稳定性提升，可轻松应对多轮对抗且恢复更快。实战技术上，步法与持剑动作更规范连贯，战术思维灵活，能根据对手随时调整策略。对抗中心理素质增强，



专注力、抗压性提升，失误后调整迅速，自信心显著提高。

击剑俱乐部拥有标准化击剑场地，铺设三条标准剑道，为同学们开展击剑活动、训练、比赛提供了良好条件，击剑运动以其轻快敏捷、潇洒飘逸的特点成为最具特色的俱乐部项目之一，深受学生青睐。

教练张莹老师说，“这支队伍像块‘会呼吸的剑刃’——每个人都有独特锋芒，又能彼此磨合出默契。训练时，大家会为一个动作细节争得面红耳赤，赛后又能围坐一起分零食复盘。最让我骄傲的不是成绩，而是他们把‘剑道精神’融进了日常——尊重对手、敬畏训练、彼此成就，这才是比奖牌更珍贵的‘冠军气质’。我相信未来我们这样一个有温暖有力量团队，一定能冲击更高的荣誉，让更多人看到校园击剑的活力！”

击剑俱乐部成立以来，多次参加国家级、省级击剑比赛，曾获得2021年“国青体育杯”击剑公开赛男子组、女子组铜牌；2022年“运动惠”杯击剑精英挑战赛团体银牌；2023年第二十七届全国大学生击剑总决赛男子组第八名；2023年辽宁省青少年击剑冠军赛1金、1银、5铜；2024年辽宁省青少年击剑冠军赛4金、1银、5铜。

沈阳市学院始终秉承“爱好体育、崇尚艺术、关心时事、追求时尚”的校园文化理念，发挥优秀体育文化的浸润、感染和熏陶功能。

2009年，学校开始全面实施体育俱乐部制教学改革，将培养学生的体育兴趣、体育技能、体育精神和运动习惯作为体育教学的主要目标。

为提高学生运动技能，学校成立了赛艇、足球、篮球、排球、羽毛球、网球、乒乓球、橄榄球、高尔夫、田径、轮滑球、武术、瑜伽、健身、游泳、健美操、跆拳道、军事体育、击剑等21个体育俱乐部。

学校积极组织学生们参加各类比赛，以赛促教、以赛促学、以赛促练，提高学生基本技能水平及素养。



五大模块 120 余门课程 通识讲座开讲

深挖人工智能、解读戏剧艺术、培养文化自信 五大模块、120 余门课程、3113 名学生,5月12日18时,沈阳城市学院通识讲座正式开讲。

《DeepSeek 与未来：解码智能时代的无限可能》《全球化背景下的文化自信》《奥运精神与竞技体育的未来》《辽河流域考古概览》..... 老师们精心准备的通识讲座涵盖“思想与政治”“军事与体育”“科学与技术”“人文与艺术”“劳动与社会实践”五大模块,以古今贯通、文理融合的知识矩阵,助力学子拓宽认知边界,培育健全人格。

“科学与技术”模块

《DeepSeek 与未来：解码智能时代的无限可能》: 商学院刘禹彤老师以专业视角,深入解析 DeepSeek 大模型的技术演进路径及其在多领域的颠覆性应用,通过与主流 AI 系统的横向对比,精准呈现其技术优势。讲座还特别设置实战工作坊与创新设计环节,引导学生在实践操作中深化理解 AI 产业格局,切实提升智能时代核心创新能力。

2024 级旅游管理专业冯佳慧说:“刘老师的讲解让我真切感受到智能时代的浪潮已至。作为新时代大学生,唯有主动拥抱技术变革,才能在未来竞争中占据先机。”

《大模型时代——AI 重塑未来》: 智能与工程学院刘新元老师聚焦“大模型时代”这一前沿议题,为同学们系统阐释了人工智能大模型的技术内核及其在自然语言处理、计算机视觉等领域的突破性进展。讲座深入剖析大模型驱动的行业智能化变革,既展望其提升生产效率、创造产业新机遇的积极影响,也不回避技术进步带来的伦理挑战与社会问题。刘老师还结合算法优化与算力提升的技术趋势,与同学们一起勾勒未来 AI 赋能科技创新的发展图景。

2023 级计算机专业学生姜欢桐感慨道:“这场讲座让我了解了 AI 大模型技术的发展脉络,尤其是在多学科领域的交叉应用,让我看到人工智能重塑未来生活的无限可能。”

“人文与艺术”模块

《辽河流域考古概览》: 文化与传播学院刘涛老师以辽河“几”字形流域为线索,带领学生回溯辽河 8000 年文明史。作为中华文明三大源头之一,辽河流域孕育的“古国文明”在连接东北亚大陆、推动东亚文化传播中具有不可替代的历史地位。刘涛老师通过地理位置、考古历程、重大发现及代表人物的系统讲解,为同学们全方位展现辽河流域独具特色的考古学文化内涵与“多元一体”的中华文明形成路径。

2023 级英语专业郭雨婷说:“我们跟随刘老师的讲解,沿着辽河穿越 26 万年,从旧石器时代的石器文明到青铜时代的礼乐文化,每一处考古发现都在诉说中华文

明的包容性。这让我深刻理解,中华文明的辉煌源于多元文化的交流融合,正如辽河汇聚百川,成就文明巨流。”

《戏剧与表演艺术》: 当我们仰望舞台艺术的璀璨星河,会联想到哪些经典之作呢?是莎士比亚笔下波澜壮阔的戏剧世界,还是梅兰芳大师演绎的京剧国粹?影视与艺术学院李学林老师以西方经典悲剧《俄狄浦斯王》与东方戏曲典范《霸王别姬》为参照,从戏剧艺术的发生学视角切入,对比中西方表演风格异同,深入剖析表演艺术在戏剧呈现中的核心作用,生动彰显表演艺术在东西方戏剧中的独特魅力,培养学生领悟“生活的艺术”与“艺术地生活”的辩证哲思。

“李学林老师的讲座,让我真切触摸到戏剧艺术的美学肌理。”2023 级英语专业李谔瀚有感而发:“老师风趣幽默的讲授风格,带我轻松潜入戏剧表演艺术的浩瀚海洋。作为英语专业学生,通过解读外国戏剧作品,既能积淀戏剧学养,又能反哺专业学习。”

“思想与政治”模块

《全球化背景下的文化自信》: 文化与传播学院刘迪老师以故宫文创、“哪吒”IP 及李子柒视频海外传播等为切入点,深入解读文化自信的理论渊源及其在国际文化软实力竞争中的战略价值,生动展示了中华文化在全球化语境下的传播力与影响力。她还针对文化全球化带来的挑战,提出培育文化自信、提升跨文化传播能力的实践路径,号召学生成为中华优秀传统文化的传承者与传播者。

2023 级英语专业李子名同学表示:“刘老师的讲座让我认识到了传统文化的现代生命力,从理论高度与实践案例双重维度,深化了我对‘文化自信’的理解。作为英语专业学生,我深感肩负着向世界讲好中国故事的使命,未来我将努力提升专业能力,成为中外文化交流的桥梁。”

“军事与体育”模块

《奥运精神与竞技体育的未来》: “董老师的讲座如一场跨越时空的‘体育人文之旅’,让我深刻认识到竞技体育不仅是体能的较量,更是文明的对话。”2023 级英语专业赵子砚在听完通识教育学院董玉明老师的讲座后说。

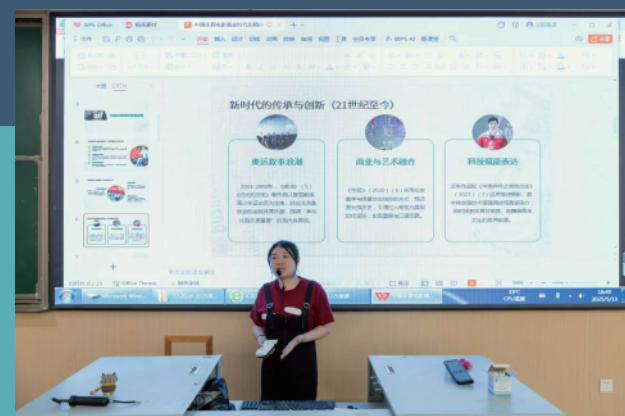
董玉明老师以东京奥运会羽毛球混双决赛的拼搏场

景为引,从古代奥林匹亚的圣火传说切入讲座主题。通过古今奥运场馆的对比,解析奥林匹克运动会从“和平竞技”到“全球盛会”的文明演进历程;他结合北京冬奥会“冰丝带”的低碳设计与巴黎奥运会的科技创意,阐释奥运精神在“绿色”“创新”理念下的时代嬗变。董老师还以 AI 智能泳衣、基因检测等技术为例,在竞技体育未来发展的思辨环节,引发学生对“科技与公平”的深度思考。

“劳动与社会实践”模块

《中国女性权利的发展》: 刘奕含老师结合《玫瑰的故事》等影视作品,系统梳理了中国女性权利发展脉络。从新中国早期的妇女解放运动,到 1954 年《宪法》确立男女平等原则,再到《民法典》《反家庭暴力法》等法律对女性权益的细化保障,全面讲解了我国在妇女权益保护领域的法治进程。刘奕含老师在讲座中强调,在肯定成就的同时,需持续推动立法完善与执法落实,促进妇女权益保护工作高质量发展。

本年度通识讲座共开设 120 余门课程,作为通识教育体系的重要载体,以跨学科知识图谱搭建思想碰撞的平台,既展现科技前沿的震撼力、文化传承的厚重感,也不乏对社会议题的深度思辨。未来,学校将持续深化通识教育改革,助力学生在知识浸润中完善人格、在多元视角中培育素养,成长为兼具专业能力与人文情怀的时代栋梁。



全网 50w+ 粉丝

我校大三学生站上中传讲台

文 / 杨帆
图 / 文化与传播学院

3月3日，中国传媒大学的讲台上，出现了一个沈阳城市学院学生的身影，他的名字叫韩嘉琦，是传播学专业大三的学生。他是如何从绿岛走到中国传媒大学的讲台？在沈阳城市学院，他经历了怎样的成长过程？一起来揭秘一下吧。

接受官方邀约 站上中国传媒大学讲台

“哈哈，韩小七同学！这边是快手校园，是否愿意下周末中国传媒大学分享一下你的创作经历呢？机酒报销！”2025年2月26日，韩嘉琦的手机突然收到“快手校园”官方运营人员的私信，邀请他前往中国传媒大学，向那里的学生分享他如何“从零起步”，把“韩小七”这个ip在抖音、快手、小红书、B站、视频号等多平台的粉丝数提升到50万+的实战经验。

“什么？去中国传媒大学分享经历？”被这突如其来的小幸运“击中”的韩嘉琦立刻接受了邀约。之后的一周时间，他积极准备宣讲内容，反复推敲和演练，力求达到最佳效果，“因为我深知这不是个人的荣誉，也代表着我们学校的人才培养模式是成功的。”韩嘉琦说。

在朋友圈里，韩嘉琦记录着这次别样经历的心得：“感谢‘快手校园’邀约！走进中国传媒最高学府分享创作历程，既是荣幸更是责任。未来定当坚守初心，用优质作品回馈每份期待！”

面对中国传媒大学的学生 他自信满满

“真正站上讲台的时候，说实话我一点儿也没有打怵。”回忆起自己的讲课经历，韩嘉琦说，“准备分享的时候，我发自内心地深刻理解了沈阳城市学院的校训。遇到困难的地方，我就握紧拳头，对自己说‘我行我能’。虽然下面听课的同学高考分数比我高很多，但在做账号这件事上，我是有足够自信的。”

韩嘉琦在中国传媒大学的分享非常成功，在他分享结束之后，其中一个同学提问道，“你在分享中提到，你们学校有很多你这样的账号，是真的吗？”谈到这个问题时，韩嘉琦依旧很自豪，他说：“很多同学不太相信我说的话，我非常骄傲地告诉他，我的账号刚开始做的时候，很多学长学姐就已经是‘网红’了，不仅如此，我的老师也是‘网红’，他的抖音账号‘常老斯’的粉丝数量已经超过了30万。”



专业知识 帮他打通任督二脉

韩嘉琦提到的“常老斯”，是传播学专业系主任常啸的新媒体账号。在上《专业导论》课程的时候，常啸老师不仅向同学们介绍了自己的账号，还分享了很多学长学姐的个人账号运营成果，鼓励大家不仅仅学习理论知识，更要“自主学、动手学”，自己上手亲自实践。常啸老师的建议，在韩嘉琦的心中打开了一扇窗，他的热情一下子就被点燃了。

决定开始做自己的ip账号后，韩嘉琦的课余时间变得极其充实。今天模仿热门段子，明天跟着教程学剪辑，虽然保持着高频更新，但凌乱的内容方向让账号始终像艘没有舵的船。看到精心制作的视频流量总是石沉大海，他也一度陷入自我怀疑：明明在认真创作，为什么总是摸不准观众的脉搏？

这个阶段让他深刻体会到——没有策略支撑的内容生产，就像在黑暗森林里盲目奔跑。

“转机出现在我上了《品牌传播》《新媒体产品设计与运营》等课程以后。”韩嘉琦在不知不觉间，似乎打通了任督二脉，能从品牌思维、运营思维理解账号运营，开始有意识地对自己的账号进行定位，由此便打开了新世界的大门。“印象最深的是《新媒体产品设计与运营》的实训课，老师带我们从算法的底层逻辑入手，引导我们理解从用户画像描摹到内容定位、从矩阵搭建到数据复盘优化的工作全流程，实实在在地‘干中学’，体会到了移动互联网的魅力。”

在老师们的指导下，“韩小七”这个ip找到了正确方向，韩嘉琦感觉自己就像拿到了一份战略地图，有了一套科学高效的打法，开始了源源不断地创作优质作品，进而全媒体平台同步更新，实现了连续不断地稳定涨粉。



“韩小七”并非个例 实践教学开花结果

“韩小七”的成功并不是偶然出现的个例，事实上，传播学专业的很多同学都在运营自己的账号，已经连续孵化出“嘉嘉学妹”“姜老板”等多个10万粉级别的账号，很多账号的粉丝体量也在稳步增长，还有的同学帮家里生意运营的账号也获得了成功。比如22级一名学生的爸爸是做养殖产业的，生意的宣传一直摸不到门路，在她帮助爸爸做了一个短视频账号后，每次直播都有近千名粉丝观看。”

聊起这些账号，常啸老师说，“沈阳城市学院‘以岗位能力形成为核心的职业情境化’培养模式和‘自主动手学’的实践化教学体系，具体到传播学这个专业，就是要全面拥抱移动互联网、拥抱短视频。现在的受众在哪里，哪里就是我们传播的舞台，我们的老师和学生就应该出现在哪里。为此，我们的人才培养有着一条科学而清晰的路径设计。以‘韩小七’这个账号来说，从专业导论课初识传播、建立感性认知，到品牌传播课熟悉业务流程、掌握策略方法，再到新媒体产品设计与运营和品牌项目管理课的高阶实务，学生熟悉规律、输出成果，最终能够实现对品牌建设推广、创意写作与技术应用的综合能力培养。

实践教学开花结果的一个显著表现就是毕业生的简历。传播学专业的学生到了大三下学期，就开始制作自己的简历，准备迎接实习单位的检验。很多同学的简历上不再是含糊的介绍，而是可以明确表明自己做了哪些账号，有多少粉丝数，最高播放量和点赞、评论有多少。

常啸老师说：“这就是沈阳城市学院主张的成果导向。毕业生求职时从和用人单位说我学了什么，转换为我拍了什么样的片子、做了粉丝量多少的账号，创造了哪些价值这些可以被理解和量化的数据，用人单位翻看你的账号，就能大概了解你的能力和水平。”

在如家绿岛过端午 赏春夏时装秀“粽”享温情

当音浪遇见霓裳、粽香四溢的混搭时尚浪潮，沈阳城市学院用最青春的仪式感开启“粽夏”端午序章。

橄榄球场化身星光双舞台，“炫夏风尚”时装大秀点亮星空。

“痛快新声代”潮流之音穿透夏夜社区，“迎端午”活动温情满满，同学们正在用创意密码重新定义传统文化狂欢，准备好接收这份青春请柬了吗？

炫夏风尚 潮流盛宴

在端午佳节热烈氛围与夏日的蓬勃朝气中，2025 绿岛春夏时装秀“炫夏风尚 · 潮流盛宴”在学校橄榄球场华丽启幕。这是一年一度的校园时尚盛宴，当汉服飘逸的系带挽住夏风、闪片流苏与立体剪裁共舞，来自六大社区的 230 名“设计师”把绿岛夏夜裁成流动的星芒。

将日常衣物巧妙搭配，不同的风格之间便产生时尚的碰撞，同学们用艺术感十足的穿搭展现着自己的多元魅力。自信的步伐、优雅的表现、各具风格的妆容，六大社区的同学们在 T 台上自信绽放，每一步都踏出时尚最强音，展现着独特的品味与青春活力。最终，梧桐园社区获得第一名及优秀组织奖，园中园社区获得第二名，百荷园社区获得第三名。现场评委老师和观众还投票评选出了 30 名最佳人气奖。



“粽”享温情，绿岛如家

叮～您有一份“绿岛限定版”端午包裹待签收！社区辅导员变身“粽子侠”，在群里狂发“粽”要通知，沈阳城市学院的端午仪式感又双叒袭来啦！今年的端午节，六大社区又会“卷”出什么新花样？快拆开这份热气腾腾的宠爱，连粽叶都在说：“同学，学校好‘粽’意你呀！”

推开白桦园社区活动中心的大门，浓郁的节日氛围瞬间将人包围——长桌上，碧绿的粽叶包裹着软糯香甜，红绳系着的咸鸭蛋泛着油光，鲜果缤纷，五彩绳静静等待为学子们系上祝福。这里不仅是味蕾的盛宴，更是欢乐的海洋：在创意打卡点留下端午记忆，或是参与趣味知识竞答，在欢声笑语中感受传统文化的魅力。师生围坐，品粽香、话家常，让这个端午不仅饱含古韵，更添一份温暖的烟火气。

2024 级土木工程专业孙辽凯说：“粽子不仅是舌尖上的美味，更串联起传统文化与师生情谊。”2024 级摄影专业马静雯说：“这些活动不仅让我们玩得开心，更让端午文化鲜活起来。社区和学校的用心，让我们感受家人般的温暖，相信带着这份关怀，校园生活会愈发精彩！”

百荷园社区早已被节日的氛围浸润。社区老师们精心筹备了粽叶飘香的午宴——长桌上，手工包的粽子饱满诱人，搭配金黄流油的咸鸭蛋、鲜甜多汁的时令水果，每一处细节都流淌着暖意。不仅如此，老师们还亲手为每位学子系上了象征平安吉祥的五彩绳，将最真挚的端午祝福编织其中。粽香、欢笑与温情交织，让这个传统佳节更显温暖动人。

2023 级旅游管理专业的杨涵说：“在这传统佳节，从飘香的粽子到寓意美好的五彩绳，社区精心准备的一切，让离家求学的我，被浓浓的关怀包围。”2023 级工商管理专业吴然说：“社区老师们的用心筹备，让我感受到了家的温暖。美味的食物、真挚的祝福，都化作了心底的感动。百荷园社

区就像我的另一个家，这份跨越距离的情谊，是我青春旅程中无比珍贵的收获。”

艾草清香、陈皮温润、薄荷沁凉、丁香馥郁、菖蒲悠远，金菊园社区辅导员们巧手制作的五味荷包——每一味都是精心调配的安康祝福。学生们接过这承载心意的香囊，收到的更是师长们绵绵的牵挂。与此同时，社区中心化作一方古韵戏台：古筝弦动，歌声悠扬，师生联袂的相声更是逗得满堂喝彩。传统与现代在此交织，将千年的文化基因，融进此刻的笑靥如花里。

清风穿堂，送来粽叶与艾草的清香，也捎来师生们的欢声笑语。梧桐园社区已浸染在温暖的节日气息中。社区中心被粽子的香气包裹，老师们为同学们系上五彩绳时，系上的不仅是吉祥的绳结，更是代代相传的文化薪火。在这里，传统佳节不再是日历上的符号，而是触手可及的温情记忆。

园中园社区洋溢着浓浓的节日氛围。师生们围坐一堂，品粽香、话家常。社区中心不仅准备了端午节传统美食，还精心准备了投壶、抢凳子等游戏，同学们的情感在交流中升温，欢声笑语不断，拉近了彼此的距离。这个端午，园中园社区用传统与温情，为学子们编织了一个难忘的节日记忆。

2024 级计算机科学与技术专业的刘天意说：“这次端午，大家围坐在一起吃粽子，系五彩绳，做游戏，分享端午故事。让我感受到传统文化在新时代的传承与创新，也让我在学校感受到了家一样的温暖！”2023 级汉语言文学专业马芯蕊说：“虽然假期没有回家，但身边有老师和同学们的陪伴，整个社区充满了家的温暖，我为能在这样充满爱的集体中度过传统佳节而感到幸福。”

玫瑰园社区以“文化传承 + 暖心关怀”为主线，开展了一系列别具意义的端午主题活动，让传统节日焕发新温度。社区辅导员与学生干部组成“送福小分队”，为留学生、宿管阿姨等送上精心准备的“端午礼包”；社区设置“端午祈福墙”，学子们纷纷写下自己的美好期盼，让社区不仅是生活空间，更成为学子们情感的归属地。这个端午，玫瑰园社区用粽香、用祝福、用守护，为学子们打造了一个安全、温馨、有文化味的“家”节。

沈阳城市学院社区管理部副主任赵长亮表示，沈阳城市学院始终将“家文化”建设作为社区育人的核心抓手，助力学生成长成才，提高学生的获得感和满意度。在本次“迎端午”系列活动中，学校创新性地将传统文化与现代美育有机融合，通过“传统文化新表达，青春风采共绽放”的实践路径，构建了立体化的文化育人新范式。“绿岛时装秀”作为学校特色美育品牌，今年首次与端午文化深度结合。学生们在 T 台上演绎了一场“新国潮”视觉盛宴。活动不仅展现了当代大学生的审美创造力，更实现了传统文化在青春语境下的创新表达；同步举行的音乐大赛，构建出独特的文化沉浸场域。各社区开展的端午节活动形成特色关怀网络，辅导员走进寝室为学生送上端午祝福，让学生感受到“家”的温暖的同时，深化文化认知，增强文化自信，形成“文化传承 - 情感联结 - 品格塑造”的育人闭环。



减重之路

文 / 刘子健

编者按：国家健康委员会主任雷海潮曾表示，当今危害百姓生命健康的主要是慢性病中的非传染病，甚至有些人因为腰围太大、体重太重而患上了一些慢性病。2025 年 3 月，国家卫生健康委正式发布《体重管理指导原则（2024 年版）》，结合地域饮食文化差异，推出全国七大地区的四季减重食谱，从 BMI 标准到个性化能量计算，全面指导科学减重。

于是全国各地出现这样一幕幕场景：商场超市内，保健品、富含微量元素的食物持续热销；电商平台上，能量补给类、“轻养生”类零食备受追捧；户外空间里，骑行、越野、冰雪运动等吸引众多年轻人投身其中……如今，越来越多青年群体加入到科学减重大军。

我，身高173CM，体重80公斤，可以说，我是一个身高不算高、外貌平平的小胖子。今年 3 月，国家健康委员会主任雷海潮从健康角度呼吁大家应该多去锻炼。作为一个小胖子，内心受到了很大触动。平日里，我在刷短视频时也刷到过许多健身的帅哥，觉得他们真帅，也动过健身减肥的念头，但最后都被自己的惰性打败了。

减肥，先从跑步开始

看到这则新闻之后，我的内心更加坚定，心想一定不放弃了。于是说干就干，我决定先从跑步开始。每天早上我都准时起床，绕着我们学校的绿岛湖跑三圈。日复一日，尽管每周我有一天出早操，在早操那天我还是会提前起床跑步。这段时间，我也经常上网搜索一些关于健身的视频，以及一些博主分享的技巧。我了解到，光做有氧运动是不够的，还要进行力量训练。于是，我买了人生中的第一对哑铃。刚拿起哑铃的时候，感觉它真的太重了，自己也不会用，于是又上网搜索，看看到底是怎么用的。经过不断研究琢磨，终于可以把动作做对了。宿舍里的空间十分有限，但这并不能阻挡我健身的热情。每天晚上，在完成了一天的学业和跑步后，我都会在宿舍的一角开始我的力量训练。哑铃在我的手中一起一落，每一次动作都伴随着肌肉的酸痛和疲惫，但我知道，这是蜕变必须经历的过程。起初，这样的训练让我疲惫不堪，甚至有些后悔自己的选择。然而，随着时间的推移，一种奇妙的感觉悄然降临。我发现，自己渐渐爱上了这种挑战身体极限的感觉，一天不跑步、不练哑铃，就浑身难受。渐渐地，宿舍健身已无法满足我的需求，我萌生了去健身房的想法。

健身后，我的鼻炎再也没犯过

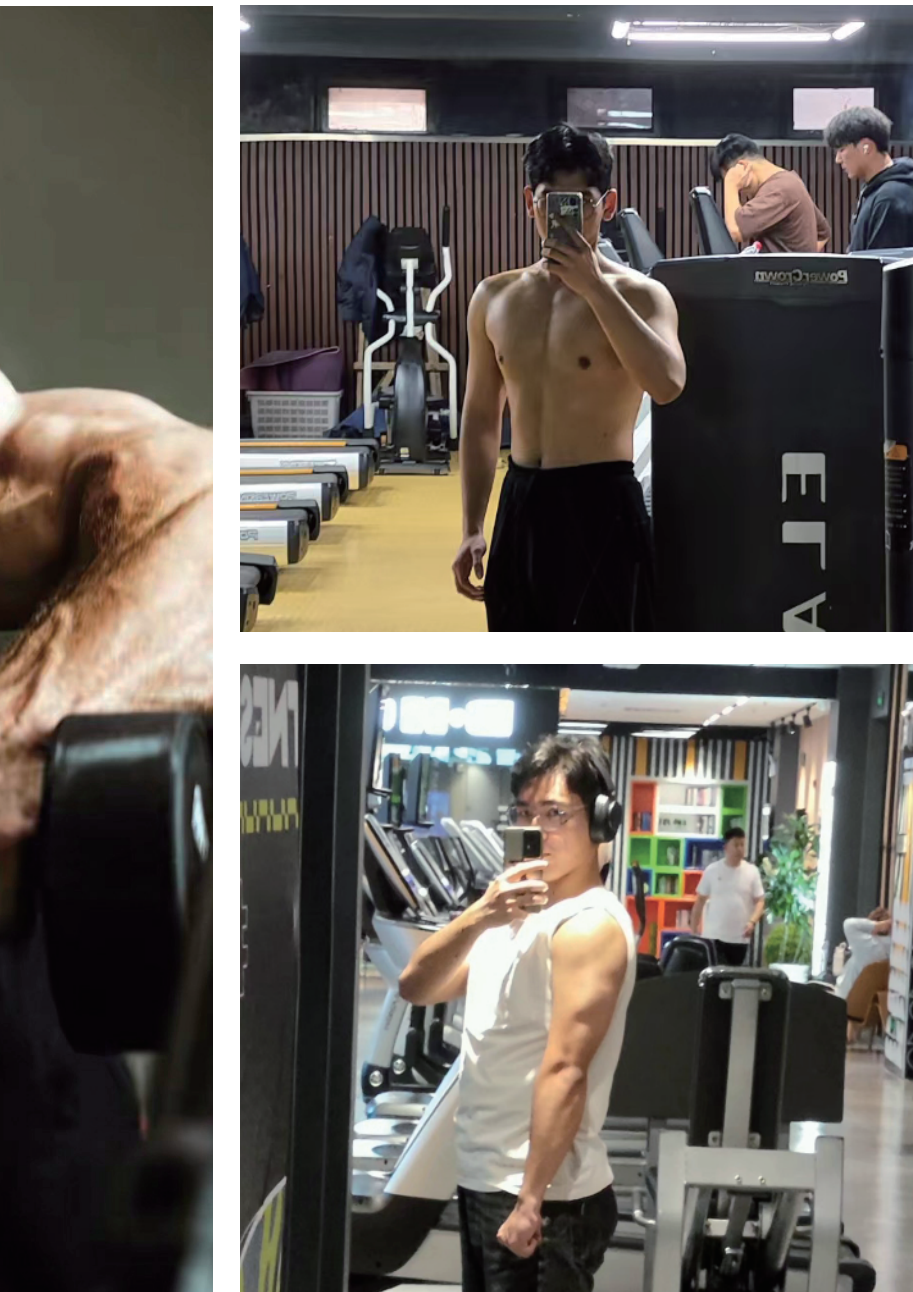
然而，对陌生环境的不安与羞涩，让我踌躇不前。幸运的是，同班一位热爱健身的男同学得知我的想法后，主动邀约同行。第一次踏入健身房时，我闹了不少笑话：面对复杂的器械，我笨拙得像初入迷宫的孩子，多亏同学耐心指导，才慢慢掌握使用方法。训练时，我总会偷偷观察其他同学的动作，目光里藏着羡慕与局促，生怕自己的不熟练暴露在他人面前。但是随着时间的流逝，我对健身房所有的器械都有了了解，再也没有了刚进健身房时的羞涩，我自身也有了非常大的进步。看着自己有了一点点进步，我也会在朋友圈等社交媒体发布自己的视频记录一下，也引来了很多人的夸赞和请教。渐渐的，我的力量和肌肉都有了很大进步，这些都令我开心和激动不已。但是我想说，其实最令我感到激动的还是第一次踏入健身房的自己。有时候我也会感叹自己的进步，看着自己逐渐有了训练痕迹，每当听见朋友的夸赞时，我的嘴角都快咧到耳根了。我之前有鼻炎，这真的困扰了我好久，一到冬天的时候，我的鼻炎就会复发，那个时候每天我都会用掉一整卷卫生纸，成了一个“鼻涕虫”。自从我开始接触健身跑步，我的鼻炎再也没有犯过。

健身这项运动真的给我带来了太多好处，让我受益良多。健身其实最开心的时候不是别人的夸赞和请教，而是自己面对镜子欣赏自己的身材时，这种满足感真的会温暖每个人。时间过去了很久，我依然还在坚持着，身材当然也在不断变好。其实每次听到别人说我身材好、进步快时，我都会笑笑不说话。我想说，我经历的苦又有谁知道呢？又有几个人见过凌晨四五点的绿岛呢？这一路走来真的很不容易，好在我坚持了下来。说句心里话，每当我早上要起床的时候，我也起不来；吃难吃的减脂餐时，我也很不愿意吃。但是一想到别人的好身材时，我就会咬咬牙坚持下去。有的时候力量训练过度也会导致我手腕受伤，在休息的日子里，我会充满焦虑，觉着自己是不是不适合这项运动。但是一想，坚持不是盲目硬撑，也需要休息，于是我便静下心来休息一周。康复后，我带着更加成熟的认知和乐观的心态重新回归我的健身生活。



如今，我发现健身给我带来的不仅仅是肌肉线条和马甲线的变化，更是一场精神的修行。在一次突破体能极限的过程中，我锤炼出坚韧不拔的意志力。当肌肉酸痛时仍咬牙坚持完成最后一组训练，这种自我超越的体验，让“坚持”二字刻入生命，成为面对生活困境时的精神支柱。健身培养的自律习惯，潜移默化影响着生活的方方面面。从严格执行训练计划到克制饮食诱惑，每一次自我约束都在强化对生活的掌控感，也让我在面对学习任务时能从容规划、高效执行。坚持二字诠释了太多太多，“有志者，事竟成，破釜沉舟，百二秦关终属楚；苦心人，天不负，卧薪尝胆，三千越甲可吞吴”，这些都是对坚持二字的完美诠释。我们的付出总会得到回报。最后我想说，在健身这场没有终点的旅程里，放弃的念头或许会反复出现，但坚持的信念始终如灯塔。它在我迷茫的时候，为我照亮前行的路，为我指明方向。它让我懂得，真正的成长，正是在一次次战胜自我中悄然发生。





做好体重管理 记住这三点

文 / 刘俊豪

体重与人体健康状况密切相关，体重异常，特别是超重和肥胖是导致心脑血管疾病、糖尿病等慢性病的重要危险因素。调查显示，我国居民超重肥胖形势不容乐观，亟需加强干预，予以改善。当下，“体重管理”已提升为国家层面重点任务。

3月9日，国家卫健委主任雷海潮在记者会上发出警示：我国慢性病高发态势与国民体重异常已成严峻健康问题。因此，国家卫健委提出将实施“体重管理年”3年行动。肥胖超重的危害几乎无人不知，但为何我国超重率肥胖率却呈逐年递增趋势？背后原因复杂，首先，快节奏的工作方式使得人们日常生活中大多以“快餐”为主，而“快餐”大多热量高而营养单一；其次，短视频平台中的“碳断”、“液断”甚至“辟谷”减肥法都深受部分人推崇，这种盲目极端的减肥方法，不仅不能让人变得健康，还会加剧代谢紊乱。那么，这篇文章将为大家介绍如何健身与减肥。

我们为什么要健身？

关注自己身材的朋友应该都经常听到一个词——“热量”，那么热量与我们的身材之间存在什么样的关系呢？热量为我们的身体供能，分为每日通过运动消耗的热量和每日通过饮食摄入的热量。简单来说，当消耗热量>摄入热量时，我们体内的肌肉和脂肪会同时减少；当消耗热量>摄入热量且进行力量训练，也就是健身时，减少的主要是脂肪；当消耗热量<摄入热量且进行健身时，主要增加的是人的肌肉；当消耗热量<摄入热量时，主要增加的是人的脂肪。由此可见，我们需要的是第二、三种热量关系，在打造我们身材的过程中，其实就是第二种热量关系——减脂和第三种热量关系——增肌的交替。

健身主要分为两种，无氧运动和有氧运动，其中无氧运动包括器械健身、短跑、搏击等，其特点是强度高时间短。无氧运动可以为我们增加肌肉量，从而提高我们每日的最低消耗热量，主要在增肌期进行。有氧训练包括游泳、快走、骑行等，其特点是强度低时间长。有氧运动可以为我们提高热量消耗，但一定程度上会减少肌肉量，所以更适合在减脂期进行。

科学的健身能够铸造个人在心理和生理上的双面提升，当科学健身成为“潮流”，就能在全社会打造出健康的双重防线。

生活上需要哪些改变？

想要获得健康的生活，生活中的小改变必不可少。

在国人的传统观念中有一句话——“原汤化原食”，所以很多人吃了饺子要喝汤，这样的饮食习惯会让食物更好的被吸收，却容易引发高血糖。那么，健康的饮食是怎样的呢？

当我们早上起床时，可以空腹多喝水提高我们当日的热量消耗。早餐没有时间做，可以泡一袋燕麦当做主食，搭配上2到3个水煮蛋，还可以增加一根香蕉便于人体吸收。

到了中午，我们选择工作餐，应该尽可能让我们的饮食丰富些，要有主食、肉蛋奶和维生素这三类食物。到了下午，有的人喜欢喝杯拿铁，再来块甜点，或者吃一盒果盘，这样的下午茶可以偶尔一顿，但长期这样会让我们更易发胖。拿铁、奶茶或者茶类中的咖啡因会加速身体的代谢，使得我们的身体缺水，甜点与水果中的高糖会让我们摄入热量过高。那么，什么样的下午茶是可以每天进行的呢？首先，每天需要按每kg体重摄入20-30ml水，对于维生素的补充，则要主要来自于蔬菜和阳光，对于喜欢吃的水果，可以买超市中价格便宜的新鲜水果，因为这样的水果营养成分更丰富而糖分更少。

晚上下班后，想吃点好的“犒劳”一下自己，要注意避免“糖油混合物”。什么是“糖油混合物”？“糖”主要指能为身体供糖的食物，例如主食、酒、饮料等；“油”则主要指能为身体提供脂肪的食物，例如动物的皮、坚果等。在避免糖类的前提下，烧烤、涮羊肉，甚至炸鸡都是可以吃的；反之亦然，在不摄入过多脂肪的前提下，主食是可以多吃一些的，只要不超过当天消耗的热量就可以。

健身需要什么样的专属方案？

广义上的健身包含了一切运动，力量训练、短跑、搏击、游泳、快走、骑行，还有马拉松、羽毛球、爬山等。不过，如果想要增加肌肉量，提高我们每日的最低消耗热量，那么就必须需要无氧运动的参与，相较于短跑和搏击，健身房中的力量训练是最简单、安全也最易坚持的，那么当第一次踏入健身房时，该如何开始我们的第一次训练呢？

首先，正式训练前，需要先调整好身体的状态。要让身体保持规律的作息，不要熬夜，可以根据人的睡眠周期，按照一个半小时的整数倍进行睡眠，这样休息效果更好。饮食方面，新手刚开始不必过度追求“减脂餐”，一是容易导致身体压力激增而失眠，二是也不容易坚持下去。在调整好作息与饮食后，需要确定好自己的目标，是减脂还是增肌。如果是减脂，那么就需要使每日消耗热量>摄入热量，搭配进行有氧运动；如果是增肌，则需要使每日摄入热量>消耗热量，搭配进行无氧运动。对于具体执行计划，就可以请一位专业私教或借助短视频平台进行自学，在抖音、b站、小红书上都有很高质量的健身计划及动作教学，如果有条件去健身房，可以搜索“三分化训练”，如果没时间去健身房，也可以居家训练，搜索“居家三分化训练”即可。新手期之后，可以进阶为“五分化训练”。

其次，在正式训练中，训练动作的标准程度远重要于重量，所以请不要急于挑战那些不属于自己的重量，那样不仅进步慢还极易受伤。在训练后，要立刻进行拉伸放松，这样才不会长出“死肌肉”，也不会在第二天早上因为肌肉酸痛而下不了床。最后，要将健身生活化，使健身内化于生活，培养劳动精神。比如，在搬重物时正确发力，在日常生活中时刻保持对自身体态的要求，在走路时进行“腹式呼吸”而锻炼腹部核心肌肉、轻松瘦腰。

当你决定开始改变的时候，你已向健康美好生活前进了97步；当你做好生活上的准备后，你已走了98步；当你真正开始健身后，继续向前一步；最后，距离你的健康生活，就只差最简单的一步——保持。

加油，相信自己！健身从现在开始吧！

每公斤体重所需 三大营养素

营养素	所需克/Kg
碳水化合物	3.0g
蛋白质	1.5g
脂肪	0.8g

例子：
体重：60公斤
一天所需营养素：
-碳水：60*3.0g=180g
-蛋白质：60*1.5g=90g
-脂肪：60*0.8g=48g

要点：
-每日有运动（根据激烈程度），碳水摄取可以量高至5-8g
每公斤，蛋白摄取提高至2-5g每公斤。

有氧 VS 无氧

有氧运动

低强度、有节奏、时间长

有氧运动又叫**心肺运动**，通过葡萄糖、脂肪酸经有氧代谢产生能量，供肌肉收缩，**增强心肺功能**。

常见运动：
慢跑、快走、游泳、跳绳、爬楼、跳绳、骑自行车等。

无氧运动

强度高、爆发力、时间短

无氧运动又叫**力量训练**，通过ATP-磷酸肌酸和糖原经无氧分解供能，通过肌纤维损伤-修复的过程来**强化肌肉**。

常见运动：
短跑、卷腹、俯卧撑、拳击、负重深蹲、负重训练等。

抚平心灵褶皱 让情绪更稳定

文/刘奥博

在大学校园这个象牙塔里，一些学子却与各种精神困境苦苦搏斗。校园论坛的匿名板块频繁出现“不敢在小组作业里发言怎么办”“考研失败该怎么办”的帖子，有些人陷入深深的焦虑之中。这些藏在日常细节里的情绪褶皱，正悄悄勾勒出当代大学生的心理图谱。



近六成大学新生因 突然“被放手”有过迷茫

高中时期，学习生活几乎被老师和家长安排得满满当当，每天的学习任务、作息时间都有明确规划。班主任就像严厉又贴心的“大家长”，时刻关注着学生的学习进度，督促他们背单词、做习题，学生们只需按部就班地完成各项任务，就能在既定轨道上稳步前行。然而，进入大学后，一切都发生了巨大转变。辅导员的工作重心更多放在学生的思想教育和管理工作上，与学生的日常接触大幅减少。这种突然的“放手”，让习惯了被安排的大一新生们瞬间陷入迷茫。满心困惑地自问：“下一步该做什么？”

小组作业也是大学生活的重要组成部分，在大学的小组作业中，学生们需要主动寻找志同道合的伙伴组队，共同完成任务。这不仅考验着学生的人际交往能力和团队协作能力，还要求他们具备积极主动的学习态度。然而，许多性格内向或缺乏社交经验的新生，面对主动组队时的社交压力感到无所适从，不知道如何与他人沟通合作，甚至因此产生逃避心理。

长期处于这种身份失重的状态下，失眠、注意力涣散、自我怀疑等问题接踵而至，成为他们独立生活不得不面对的“第一堂必修课”。夜晚躺在床上，脑海中不断浮现对未来的迷茫和担忧，辗转反侧难以入睡；课堂上注意力难以集中，学习效率大幅下降；面对陌生的环境和未知的挑战，开始怀疑自己的能力和价值，陷入深深的自我否定之中。数据显示，近六成新生会经历这种痛苦的适应期，在身份转变的阵痛中艰难摸索前行的方向。



对“优秀”的过度追求 让一些人陷入自我否定中

在竞争日益激烈的大学生校园里，“优秀”似乎成为学生们的终极目标，甚至演变成一种生存执念。考试期间，校园里弥漫着紧张的氛围。图书馆凌晨六点便排起长队，只为了抢占一个安静的学习位置。在朋友圈里，“熬到凌晨三点背重点”的打卡动态屡见不鲜，仿佛只有通过这种方式，才能证明自己的努力和对“优秀”的追求。

某高校的调研数据令人触目惊心：72%的学生曾因成绩不理想陷入自我否定。在他们心中，成绩是衡量自己是否优秀的重要标准，一旦考试成绩不如预期，自信心受到严重打击。更有23%的学生长期被来自同辈的压力裹挟，他们看到室友拿国奖、同学在大厂实习，便会不自觉地将自己与他人进行比较，总觉得“自己的努力像没溅起水花的石子”，无论怎么努力都赶不上别人的脚步。

这种对“完美”的过度追逐，让学生们陷入了“拖延—焦虑—自我攻击”的恶性循环。面对繁重的学习任务 and 激烈的竞争压力，他们常常产生拖延心理，迟迟不愿开始行动。当最终结果不尽如人意时，便开始责备自己不够努力、不够优秀。这种负面情绪不断累积，严重影响着学生的心理健康和学习生活，使他们在追求“优秀”的道路上疲惫不堪、痛苦挣扎。

18-22岁的大学时光，本应是绘制人生蓝图的黄金时期，却也是自我认知构建最脆弱的阶段。敏感与自卑的性格特质如同精密的压力放大器，课堂上的一次短暂卡顿，便会引发“人生就此失败”的自我否定。小组作业收到修改意见，就会陷入“能力彻底不足”的深度怀疑。在这样的心理作用下，年轻人的内心世界仿佛被笼罩在浓重的阴霾之中，每一步前行都充满了未知与恐惧。



曾以为跨不过的坎 终将成为一道风景

有些家长过度强势的教育方式剥夺了孩子自主选择的权利，导致他们在成年后面对人生抉择时，常常陷入犹豫不决、不敢担当的困境；而有些家长情感关怀的缺失，让孩子在成长过程中如同在荒漠中跋涉，内心始终充斥着难以填补的空虚感。在当下的高校环境中，部分高校的心理健康课程沦为选修课中的边缘化角色，心理咨询中心往往被安置在校园的偏僻角落。更糟糕的是，社会偏见使得许多学生将寻求心理咨询等同于承认自己“有缺陷”，这种错误认知进一步加剧了心理问题的隐蔽性和严重性。

社交媒体时代，精心包装的“完美生活”不断冲击着年轻人的视野。当刷到“同龄人入职大厂年薪50万”的朋友圈动态，或是看到“25岁创业成功”的短视频故事时，焦虑感便会如潮水般袭来。这些经过滤镜美化的生活片段，将“成功”简化为“财富积累”“名校光环”“物质享受”的单一维度，使得“成为普通人”仿佛成了一种难以接受的失败。这种价值标准严重挤压了年轻人自我认同的空间，让他们在不断与他人比较的过程中，陷入自我怀疑与价值迷失的困境。

给“不完美”留个角落，每天睡前写“三件小确幸”——可能是“今天食堂的菜刚好是喜欢的口味”“跑步时发现天空的晚霞特别美”，用具体的小成就对抗抽象的自我否定，就像给心灵积攒“血包”。

当负面情绪来袭，不要局限于向室友倾诉这单一渠道。大学丰富多彩的社团活动，为我们提供了结识志同道合伙伴的平台。每个人都需要属于自己的“心灵充电站”。有人选择在夜跑时放空大脑，让汗水带走烦恼；有人记录生活点滴，将情绪诉诸笔端；有人沉浸在音乐世界，用旋律表达内心的波澜。我们的心灵也需要这样的“离线充电时刻”，在纯粹的自我对话中重获力量。

作为孩子最坚实的后盾，家长不妨调整爱的表达方式。让孩子真切感受到，家庭的爱是无条件的，是包容失败、接纳平凡的温暖港湾。这种爱的表达，能让孩子在面对挑战时更有底气，在挫折中更快振作。

心理困扰从来不是成长的“绊脚石”，而是心灵的“调节器”——它提醒我们需要停下脚步，听听内心真实的声音。当学校的心理热线永远畅通；当室友愿意递来一杯温热的奶茶；当我们学会对自己说“没关系，慢慢来”，那些曾以为跨不过的坎，终将成为背后的风景。

如果你此刻正被迷雾笼罩，请记得走廊里那个和你一样脚步匆匆的同学，宿舍里那个熬夜改简历的室友，论坛里那个匿名安慰你的陌生人，都在各自的迷雾中寻找光亮。去倾诉、去求助、去感受身边的温度——成长或许带着疼痛，但从来不是一个人的旅程。



真爱，无需多言

——世界可以无声，但他们永远有爱

文 / 陈郝

当银幕上的手语如蝴蝶振翅般翻飞，当无声的呐喊穿透影院的寂静，《不说话的爱》以一种震撼人心的方式重构了电影语言的边界。这部由沙漠执导、张艺兴主演的作品，将镜头对准中国近 3000 万听障群体，在沉默与凝视的张力中，完成了对现代社会最尖锐的叩问。影片通过聋人父亲小马与女儿木木的双向救赎，不仅构建了一个超越语言的情感宇宙，更揭示了残障群体在制度规训下的生存悖论。在这个被声音统治的世界里，《不说话的爱》用手语书写了一部关于爱与反抗的史诗。

A 影片对手语的呈现充满了仪式感

在《不说话的爱》中，手语不再是替代语言的工具，而是升华为一种独立的叙事符号系统。导演沙漠通过 70% 的手语对话和刻意弱化的背景音乐，迫使观众从听觉依赖转向视觉共情。当小马在法庭上颤抖着比出“我犯罪了”时，特写镜头中手指的颤动与喉结的起伏，将一个底层父亲的绝望具象为可见的声波。这种“去语言化”策略，实际上是对主流叙事霸权的解构——当语言退场，人类最本真的情感得以显现。

影片对手语的呈现充满了仪式感。小马与木木的日常交流中，手语如舞蹈般轻盈流畅，而在危机时刻，动作则变得急促而破碎。这种节奏的变化，恰似聋人世界的呼吸频率。更精妙的是，导演将手语与光影结合：在暖黄的家庭场景中，手语如烛火般温暖；在冷峻的法庭蓝调里，手势则如冰棱般锋利。这种视觉隐喻，暗示着聋人在不同社会空间中的生存状态。

技术层面的突破同样值得关注。影片采用“助听字幕版”和 4DX 技术，通过震动座椅和环境音效模拟聋人对震动的感知。当小马撞车时，观众不仅能看到金属撞击的火花，更能感受到座椅的震颤——这种感官通感，让“无声”成为可触摸的存在。这种技术创新，本质上是对聋人主体性的尊重：它不再将残障视为缺陷，而是将其转化为独特的感知方式。

B 影片揭示了残障人士的生存现状

影片揭示了一个残酷的现实：在看似包容的现代社会，聋人依然生活在阴影下。小马为争夺抚养权被迫卷入骗保案，这一情节直指监护权制度对残障人士的系统性排斥。法院要求提供资产证明的荒诞设定，映射出现实中残障群体在就业、教育等领域遭遇的隐形壁垒。当木木被学校误诊为“心理障碍”时，影片完成了对社会规训的深刻批判——我们习惯于用“健全”的标准丈量所有人，却从未真正理解沉默背后的情感宇宙。小马在法庭上的自白，被翻译为机械的文字投影，这种转译过程本身就是对聋人主体性的消解。而犯罪团伙利用手语的隐蔽性实施诈骗，则暴露出法律对特殊群体的监管漏洞。影片通过这些细节，质问着现代文明的成色：当技术进步让手语翻译成为可能，我们是否真的准备好接纳“不同”。

社会偏见的暴力同样触目惊心。酒店经理对手语的不耐烦、火锅店老板的居高临下，这些日常场景构成了聋人融入社会的重重障碍。更具讽刺的是，当小马为女儿铤而走险时，他的“犯罪”本质上是对制度逼仄的反抗。这种“以恶制恶”的悖论，揭示了残障群体在生存困境中的伦理困境。

小马与木木的关系，构成了影片最动人的情感内核。父亲对女儿的依赖，女儿对父亲的守护，这种“双向救赎”的叙事，颠覆了传统家庭伦理的结构。当木木哭着说“没有我，你听不见”时，观众看到的不仅是亲情的羁绊，更是聋人家庭特有的生存模式——健全子女被迫成为父母的“耳朵”，这种过早的成熟，既是爱的馈赠，也是生命不能承受之重。

影片对“爱”的探讨充满了哲学深度。小马为女儿犯罪，看似非理性的选择，实则是存在主义式的自由意志表达。在制度与偏见的夹缝中，他用极端的方式守护着作为父亲的尊严。而木木拒绝开口说话的情节，则是对主流话语体系的无声抵抗——当语言成为压迫工具，沉默反而成为自由的宣言。这种“以沉默对抗喧嚣”的姿态，与加缪笔下的西西弗斯形成跨时空的精神共鸣。

影片的结局极具象征意义。当木木最终开口说话，她不是为了迎合世界，而是为了让世界听见父亲的爱。这种开口不是妥协，而是超越——它意味着聋人不再需要通过语言证明自己的存在，因为心灵的共鸣早已超越了声音的界限。这个充满希望的收尾，为残酷的现实注入了一丝温暖。

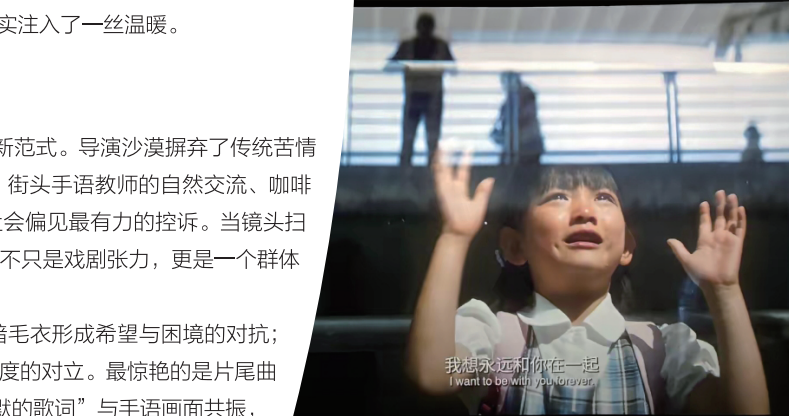
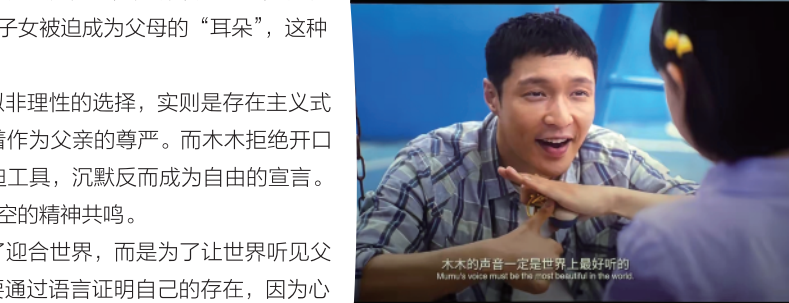
C 告诉人们真正的沟通始于心意相通

《不说话的爱》在技术层面的创新，为现实主义题材提供了全新范式。导演沙漠摒弃了传统苦情戏的套路，转而用纪录片式的镜头语言捕捉聋人生活的真实肌理。街头手语教师的自然交流、咖啡师无声的微笑，这些非职业演员的“去表演化”状态，构成了对社会偏见最有力的控诉。当镜头扫过他们被误解时茫然的眼神、被排斥时蜷缩的背影，观众感受到的不只是戏剧张力，更是一个群体的生存呐喊。

色彩与光影的设计充满隐喻。木木的明黄色外套与小马的灰暗毛衣形成希望与困境的对抗；法庭场景冷峻的蓝调与家庭戏的暖黄光晕，暗示制度冷漠与人情温度的对立。最惊艳的是片尾曲《你没说的话》的设计：毛不易的演唱刻意保留气声与停顿，让“沉默的歌词”与手语画面共振，完成对主题的终极呼应。这种视听语言的革新，让“无声”成为可感知的美学符号。

影片的社会价值不仅在于呈现聋人困境，更在于重构观众的认知框架。当片尾字幕滚动真实听障人士的生活影像时，影院里此起彼伏的抽泣声，成为对影片最好的注解。它提醒我们：真正的沟通始于心灵的震颤，而非声音的传递。在科技狂飙的今天，《不说话的爱》用影像证明，有些真相无需听见，因为心早已共鸣如雷。

在这个被声音统治的世界里，《不说话的爱》如同一面棱镜，折射出人类情感的多元光谱。它提醒我们，真正的爱无需言语，真正的沟通始于倾听。当银幕暗下，愿我们都能在喧嚣中听见那些未被言说的声音，在沉默中感受生命的共振。这部电影不仅是聋人的故事，更是写给所有“失语者”的情书——它告诉我们，在制度的裂缝中，爱永远是最明亮的光。



世界可以无声 但他们永远有爱

The world can be silent, but they will always have love.



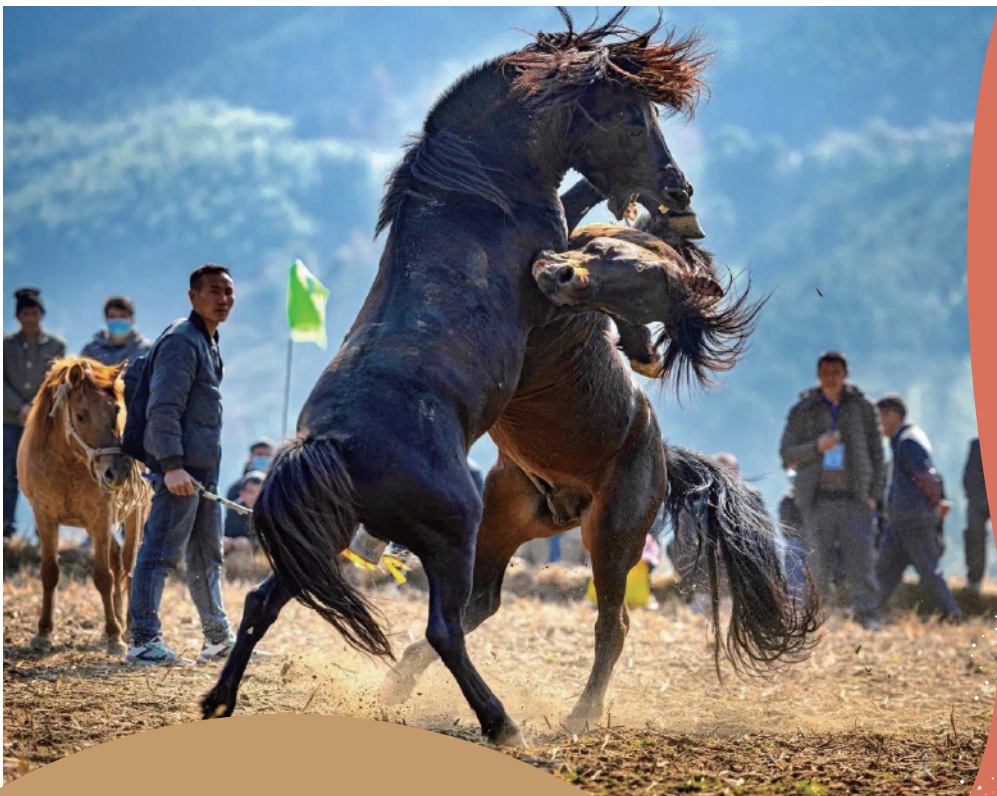
苗寨特色民俗：斗马

文 / 覃心韵

在广西柳州融水苗族自治县苗寨,有一种传统的特色民俗:斗马。它由两匹公马在母马面前通过咬、踢、追、碰等方式进行激烈搏斗,以展示它们的力量和勇气。我有幸亲眼观看了一场惊心动魄的斗马比赛。

只见斗马场里,马主人牵着一匹身材匀称而圆润的母马,它傲娇地站立着,望望这匹公马,瞧瞧那匹公马,仿佛在挑选、在思考。母马附近,两匹体型健壮的公马(即战马)先后被马主人拉到母马旁边,争相在母马面前展示自己,意图赢得母马的青睐。而斗马场四周的观众,或挤在人群前面一睹为快,或站在高处一栏全局,或双手不自觉攥紧拳头缓解紧张,但都无一例外充满期待地看着战马,眼中闪烁着对即将上演的斗马盛宴的渴望。

“哗哗”,随着裁判高亢的哨音响起,两匹被松开缰绳、而且被撩起战火的公马就相见了:它们的肌肉紧绷,眼神如炬,即将为荣誉和尊严而战。它们先小心翼翼地试探对方,用鼻子轻触,用前蹄轻踢。但很快,这种平和就被打破了,它们突然发力,一场角斗开始了:时而相互撕咬,牙齿交错;时而用蹄子猛踢,掀起阵阵尘土;时而腾空而起,用前蹄猛击对方;时而灵活躲闪,巧妙避开对方的攻击;时而佯装败走,再寻找时机给对方猛烈击打。每当马匹展现出惊人的速度、力量、技巧或智慧时,观众都会爆发出雷鸣般的掌声和欢呼,仿佛在与战马共同体验胜利的喜悦。同时,对那些惊险的瞬间,如战马间的紧密追逐或突如其来的反击,观众则会发出惊叹声,表达对马匹勇气 and 智慧的赞叹。而我也被眼前激烈的场景震撼了,一颗心随着战况跌宕起伏。



“斗马节”的由来

1987年,融水县人民政府将11月16日县庆日这一天定为斗马节。

2000年开始,融水县每年都举办“芦笙斗马节”,影响力日益增加。

2004年,融水县委、人民政府决定把斗马节更改为“融水芦笙·斗马节”。

2006年,“融水苗族系列盛会群”被列入国家首批非物质文化遗产。活动期间,会举办芦笙比赛、斗马比赛、斗鸟比赛、少数民族山歌演唱、美食节、工艺及农产品展销会等活动项目,“芦笙斗马节”是“融水苗族系列盛会群”的最重要活动内容。

2010年,融水“芦笙斗马节”被中国民协授予融水“中国芦笙斗马文化之乡”称号。

2012年,融水“芦笙斗马节”被评为“中国最具特色民族节庆”。融水“芦笙斗马节”也因其独特性被国际友人称赞为“中国一绝”。

2022年,融水“芦笙斗马节”被体育总局评为“2022 中华体育文化优秀民族项目”。



战马打起来可是天昏地暗的,此时,两匹战马眼里只有“女神”(母马),谁来阻挡,我就“打”谁,就连平时亲近的主人也没有办法控制。它们每一次的交锋都如同电光火石,让观众目不暇接,屏息凝视,惊呼连连,喝彩不断;每一次争斗,都是力量、技巧、智慧的综合较量。而马的主人则在一旁紧张却也有序地指挥着,他们的声音与马匹的嘶鸣交织在一起,构成了斗马交响曲的动人旋律。然而,这场战斗并非一帆风顺,其中一匹战马在一次激烈的交锋中不慎摔倒,但它并未放弃,立即迅速爬起,用更加凶猛的攻势回应对方的挑逗。“好!好!”观众的欢呼更加热烈。

打斗中,母马的态度也十分重要。母马在主人的牵引下,不停在两匹公马之间挑逗,挨着喜欢的公马“贴贴”,对讨厌的公马则扬起蹄子猛踢。感受母马“爱意”的公马更加战力十足,或昂首扑向“敌人”,咬住马鬃,马身也压上去,意图把“敌人”压倒;或高昂马头,扬起前蹄,猛击“敌人”,意图赢得胜利,展示自己的实力,彰显“我是最强”的自信。战斗进入白热化阶段,两匹马都有些疲惫,但看到充满爱意的母马,它们的斗志却丝毫不减,每一次争斗,都用尽全力;每一次搏击,都毫不退缩,仿佛要致对方于“死地”。斗马场弥漫着紧张而刺激的氛围,观众仿佛被一种无形的力量所吸引,目光紧紧跟着战马的每一个动作、每一个眼神,生怕错过精彩的搏斗瞬间。

最终,一匹战马凭借更加出色的技巧、力量和智慧,成功把对方压倒在地,取得了胜利。只见它昂首挺胸,以胜利者的姿态接受着观众的雷鸣般掌声和欢呼,接受母马的崇拜和爱意。而失败者则默默低下骄傲的马头,仿佛在承认自己的失败,并向胜者表示敬意。

毫无疑问,这是一场热血沸腾的比赛,更是一场公马们为爱和尊严而战的比赛。直到比赛结束,战马们矫健、灵动、斗志昂扬的身影依旧在我的脑海中不断地浮现,我开始尝试更进一步了解斗马。

原来,斗马包括传统斗马(两匹公马在母马面前通过各种方式对决)、特殊技能展示(马匹展示跳跃、奔跑、平衡等技巧,同时展示马主人的训练水平)、马匹选美(从外观、体型、体态、毛色等选出优胜者)、综合比赛(将传统斗马、特殊技能展示、马匹选美等结合起来评选)等。斗马对马匹的要求也非常严格,需要综合考虑品种、年龄、健康、体型、训练、性格和斗志等多个方面,通常选择体型健康、性格勇猛、具有强烈斗志的马匹,年龄在8-12岁之间,参赛前进行充分的体检和疫苗接种,以确保其身体健康和比赛安全。斗马时间一般设为20-30分钟,胜负判定以一方马匹倒地或者不战败走为结束标志;如果两匹马在比赛时间内未能分出胜负,裁判员可以根据比赛情况宣布平局或者进行加时赛。

为了保障比赛顺利进行和观众的安全,观看斗马时,对观众也有一些要求,如不要大声喧哗;不要向马匹投掷物品,尊重马匹;不开闪光灯拍照,避免在视觉上干扰马匹,影响比赛状态;遵守比赛规则,尊重当地文化和风俗等。

斗马比赛的重要发源地之一是广西柳州融水苗族自治县,柳州融水县地形跌宕起伏,马匹是当地居民主要的劳作和交通运输工具。自古,苗族同胞就有养马、爱马、斗马的习俗。相传五百年前,有一名漂亮聪慧的苗族姑娘,引来无数求婚者,让她难以抉择。在村寨里,若出现几个男青年同时追求一个姑娘的情况,寨佬(村寨的头人)就会组织斗马比赛,谁的斗马赢,谁就最有权利娶他所喜欢的姑娘。经过几百年的演变,原来那种对婚姻裁决作用的斗马活动,逐渐演变成了今天群众性的娱乐活动和民间体育竞技项目。

斗马,它蕴含了融水苗族人民独特的文化、情感与生活方式,是一项让人流连忘返的民俗活动,它值得被更多人知道与了解!

逛吃古都

文 / 孙嘉伟

喝完豆汁 满是悠长的味道

暮色中的沈阳北站候车厅灯火通明，人群如潮水般涌动。我攥紧那张皱褶的硬座车票，目光扫过表盘——距离 9:30 发车还有半小时。这趟十余小时的北上旅程，注定是场身体与意志的双重考验。列车在铁轨上碾过规律的节奏，我时而凝视窗外被夜色吞噬的旷野，想象紫禁城的红墙 时而闭目聆听邻座大叔讲述往事，在摇晃中积攒着对北京城的全部想象。

当晨光刺破天际，北京站穹顶的鎏金五角星倏然跃入眼帘。站前广场上，拖着拉杆箱的旅客与举旗的导游交织成流动的画卷。循着市井烟火拐入胡同深处，尹三早餐店的匾额在雾气中若隐若现。推开店门，一股浓郁的发酵味道扑鼻而来，那是豆子经过特殊工艺发酵后的独特气息。我小心翼翼地端起一碗豆汁，轻轻抿了一口，酸涩的味道瞬间在舌尖散开，口感十分特别。老板见我皱起眉头，笑着走上前来，热情地指导我：“小伙子，这豆汁得蘸着焦圈吃，这才是老北京的正宗吃法！”我按照老板的方法尝试，焦圈的酥脆与豆汁的醇厚相互交融，胃里暖暖的，嘴里也满是回味悠长的味道，真是别有一番风味。

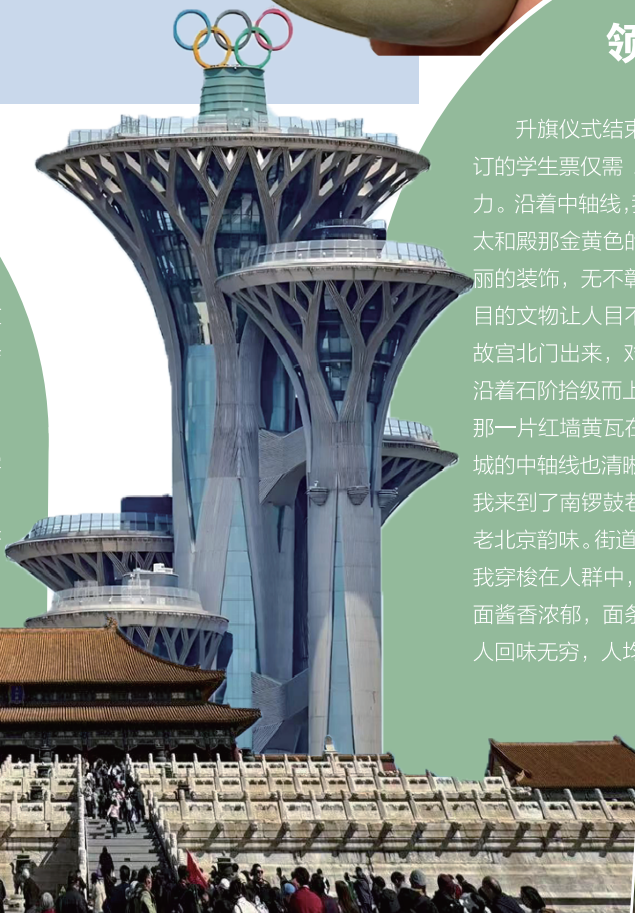


清明假期，我精心规划了北京城之旅，不仅以千元预算串联起故宫、长城等世界遗产的文化脉络，更在胡同寻味与博物馆探秘中完成了一次青年旅行者的自我蜕变。我以脚步丈量了千年古都的厚重，也在精打细算中锻造出独属于 Z 世代的旅行智慧——“低成本、深体验”。希望我的这次经历，能为其他有穷游计划的旅行者提供有益的参考，让更多人能够以经济实惠的方式，领略祖国各地的美丽风光，在旅行中收获成长与快乐。

到天安门广场看升旗

晚上，我入住了位于王府井地铁站一号线旁的北京饭店。这家酒店地理位置优越，离天安门广场仅需步行 5 分钟。躺在舒适的床上，回想着这一天的经历，疲惫感渐渐袭来，不一会儿便进入了甜甜的梦乡，期待着明天的精彩旅程。

第二天清晨，我早早地醒来，简单洗漱后，便朝着天安门广场走去。此时的广场上早已人头攒动，来自五湖四海的游客们怀着同样激动的心情，等待着那庄严神圣的时刻。清晨 5 点，伴随着嘹亮的国歌声，五星红旗在晨曦中缓缓升起。现场庄严肃穆，所有人都屏息凝神，目光紧紧追随着那一抹鲜艳的红色。那一刻，泪水不自觉地模糊了双眼。



领略故宫的魅力

升旗仪式结束后，我怀着崇敬的心情走进故宫。提前在官网预订的学生票仅需 20 元，让我能以更实惠的价格领略这座宫殿的魅力。沿着中轴线，我依次参观了太和殿、中和殿、保和殿等主要建筑。太和殿那金黄色的琉璃瓦在阳光下熠熠生辉，殿内精美的雕刻和华丽的装饰，无不彰显着古代皇家的威严与奢华。珍宝馆内，琳琅满目的文物让人目不暇接，每一件都承载着深厚的历史文化底蕴。从故宫北门出来，对面便是景山公园。2 元的门票价格十分亲民，我沿着石阶拾级而上，登上万春亭。站在亭中俯瞰，故宫全景尽收眼底，那一片红墙黄瓦在绿树的映衬下，宛如一幅绝美的画卷。整个北京城的中轴线也清晰可见，从永定门到钟鼓楼，气势恢宏。傍晚时分，我来到了南锣鼓巷。这里是北京最古老的街区之一，充满了浓郁的老北京韵味。街道两旁，特色小店和小吃摊一家挨着一家，热闹非凡。我穿梭在人群中，品尝着老北京炸酱面、糖葫芦等特色美食。炸酱面酱香浓郁，面条筋道；糖葫芦酸甜可口，外脆里嫩，每一口都让人回味无穷，人均消费约 30 元，性价比极高。



行走八达岭长城 仿佛穿越时空

为了避开早高峰，清晨 6 点，我便出发前往黄土店站，乘坐市郊铁路 S2 线前往八达岭长城。6 元的车票价格十分实惠，沿途还能欣赏到美丽的自然风光。大约 1 个半小时后，我抵达了长城脚下。尽管清明期间八达岭长城人潮涌动，但这丝毫没有影响我的游览兴致。我一步一步地向上攀登。长城宛如一条巨龙，蜿蜒起伏在山脊之上，周围景色壮美如画。站在烽火台上极目远眺，连绵的山脉和广袤的大地尽收眼底，让人不禁感叹古代劳动人民的智慧与力量。在长城上行走的 3 个小时里，我仿佛穿越时空，与历史进行了一场深刻的对话。下午返回市区后，我来到了奥林匹克公园。这里是 2008 年北京奥运会的主会场，鸟巢和水立方等标志性建筑矗立其中。白天的鸟巢和水立方庄重大气，而当夜幕降临，五彩斑斓的灯光亮起，它们瞬间变得如梦如幻，吸引了众多游客驻足拍照留念。第四天上午，我来到了圆明园。5 元的学生票，让我得以走进这座曾经无比辉煌的皇家园林。园内面积广阔，遗址遍布，那些残垣断壁静静地诉说着昔日的沧桑。漫步在园中，看着眼前的景象，脑海中不禁浮现出当年这座园林的盛景，心中满是惋惜与感慨。这一段历史，时刻提醒着我们要铭记过去，珍惜现在。从圆明园出来后，我步行前往颐和园。15 元的学生票，让我得以尽情游览昆明湖、万寿山、长廊等景点。昆明湖碧波荡漾，游船穿梭其中；万寿山巍峨耸立，佛香阁气势恢宏；长廊蜿蜒曲折，一幅幅精美的彩画讲述着一个动人的故事。在这里，我感受到了皇家园林的精致与大气，也领略到了中国传统园林艺术的独特魅力。

这次北京之旅，通过合理的规划和选择，我的实际支出比预算节省了 70 元。在交通方面，我充分利用公共交通和优惠线路，大大降低了出行成本；餐饮上，选择性价比高的小吃和餐馆，既品尝到了地道的美食，又避免了不必要的高消费；门票则凭借学生优惠政策，进一步节省了开支。这次出游，不仅仅是一次简单的旅行，更是一次宝贵的成长经历。在前期准备过程中，我学会了综合考虑时间、预算、景点等多方面因素，制定合理的行程计划，极大地锻炼了自己的规划能力。旅行中，难免会遇到交通拥堵、景点排队等突发情况，这也培养了我的应变能力和解决问题的能力。

这次北京之行让我明白，旅行的意义不在于花了多少钱，而在于用心去感受、去体验。只要精心规划，即使预算有限，也能享受到旅行的乐趣。这种旅行方式，不仅培养了我的节俭意识，更让我学会了独立面对各种问题，依靠自己的能力去探索未知的世界。



橄榄球 力量与智慧的碰撞

文 / 杨慧欣

绿茵场上，橄榄球这项充满力量与智慧的运动，以其独特的魅力吸引着无数热血青年。橄榄球社团作为绿岛校园体育文化的重要组成部分，不仅是同学们挥洒汗水、释放激情的舞台，更是一个凝聚团队精神、培养坚韧品格的大家庭，让我们一起了解橄榄球社团的点点滴滴，感受这项运动的独特魅力吧。

沈阳城市学院橄榄球社团起源于2016年10月，当时学校为了丰富校园体育文化，满足学生多样化的体育需求，开创了橄榄球课并创建了橄榄球俱乐部。以“场地一流、师资专业、形式活泼、效果明显”为主要特色，自成立以来，社团发展迅速，多次参加全国和省级橄榄球比赛，获得多项荣誉。在全国大学生七人制橄榄球锦标赛中，沈阳城市学院橄榄球队表现亮眼，曾荣获全国大学生七人制橄榄球锦标赛的亚军，在强手如云的赛场上展现出实力；在辽宁省大学生橄榄球比赛中，球队发挥出色，多次夺冠。成为辽宁省大学生橄榄球领域的一支劲旅，为学校 and 社团赢得了极高的声誉，这些成就不仅激励着社团成员继续奋进，也进一步推动了橄榄球运动在校园内的普及与发展。

随着时间的推移，社团不断发展壮大，从最初简陋的训练场地，到如今拥有专业的橄榄球训练设施；从几人的自发训练到如今吸引了数百名同学的加入；从默默无闻到在各类比赛中崭露头角，橄榄球社团经历了无数的挑战与机遇。在发展过程中，社团积极与其他高校的橄榄球社团进行交流合作，邀请专业教练进行指导，组织参加各类校内外比赛，逐渐形成了一套完善的训练和管理体系，如今，橄榄球社团已经成为校园内极具影响力的学生社团之一，成为了许多同学心中向往的运动殿堂。

橄榄球是一项对身体素质和团队配合要求极高的运动，因此，社团的日常训练十分严格且系统，每周固定训练时间，无论严寒酷暑，社团成员们都会准时出现在训练场上，训练内容包括体能训练、技术训练和战术训练等多个方面，体能训练是基础，旨在提升成员们的力量、速度、耐力和爆发力，通过长跑、跳跃训练等多种方式，让成员们拥有良好的身体素质，以应对高强度的比赛，技术训练则侧重于传球、接球、带球奔跑、擒抱等橄榄球基本技术的练习，成员们会进行一对一、小组配合等多种形式的训练，不断提高技术水平。战术训练是橄榄球比赛的关键，教练会根据不同的对手和比赛情况，制定相应的战术策略，成员们通过反复演练，熟悉各种战术配合，培养默契。

第一次站在沈阳城市学院的橄榄球场上，我从未想过，这片绿茵会彻底改写我的大学生活。那是2024年的秋天，刚入学的我被社团招新海报上热血沸腾的比赛照片吸引——队员们戴着头盔激烈冲撞，阳光下飞扬的尘土里，每个人的眼神都燃烧着炽热的光芒，抱着“尝试新鲜事物”的心态，我报名加入了橄榄球社团。原本以为橄榄球不过是“抱着球往前冲”，真正训练时才发现，这项运动需要极强的爆发力、精准的技术和高度的团队默契。第一次学习传球，我总是握不住橄榄球独特的椭圆形形状，球一次次从手中滑落，尝试擒

抱动作时，因害怕摔倒而畏缩的姿态，让我成了队友们“重点关照”的对象，记得有次训练，我在模拟对抗中被撞倒，膝盖擦破了皮，狼狈地趴在地上时，心里闪过一丝退缩的念头。

然而，真正让我坚持下来的，是社团里如同家人般的温暖氛围，队长看到我情绪低落，主动分享了他初学时的糗事：“我第一次接球，球直接砸在脸上，当时整个人都懵了。”队友们也围过来，手把手教我调整握球姿势，陪我反复练习传球动作，在他们的鼓励下，我开始主动加练体能。在清晨的操场上进行冲刺跑，在训练结束后留下来研究战术视频，渐渐地，我感受到身体的变化——原本单薄的手臂变得有力，跑步时的喘息声不再急促，更重要的是，面对高强度对抗时，内心的恐惧被一种跃跃欲试的兴奋取代。

让我彻底爱上这项运动的，是第一次参加校内友谊赛。作为替补队员，当教练喊出我的名字时，我的手心沁满了汗水。上场后，我接到队友的传球，朝着达阵线奋力奔跑，耳边呼啸的风声、观众的呐喊声，以及身后紧追不舍的对手脚步声，都让我热血沸腾。就在即将被擒抱的瞬间，我将球高高抛向接应的队友，看着他成功达阵，那种与团队共同创造胜利的喜悦，是从未有过的体验。那一刻，我终于理解了橄榄球的魅力——它不仅是力量的较量，更是智慧与信任的交融。加入橄榄球社团的这段时光，改变的不仅是我的身体素质。曾经内向腼腆的我，在一次次讨论战术、赛后复盘，学会了大胆表达自己的想法。在面对失败时，从最初的沮丧懊恼，到逐渐学会冷静分析问题，与队友互相鼓励，社团“我为人人，人人为我”的口号，不再是一句空洞的标语，而是化作了日常训练中的相互扶持，化作了赛场上“即使只剩最后一秒也要全力拼搏”的信念。

对于许多新加入社团的成员来说，橄榄球不仅是一项运动，更是一次成长的蜕变。当初加入社团时，身体素质一般，对橄榄球运动也知之甚少，但在社团成员和教练的帮助下，从零开始，一步一个脚印地学习和训练，身体素质得到了极大的提升，技术水平也不断进步。更重要的是，我在社团中学会了团队合作，培养了坚韧不拔的意志品质，加入橄榄球社团是我大学最正确的选择，在这里，我不仅收获了健康和快乐，更收获了珍贵的友谊和成长。

橄榄球是一项高度依赖团队合作的运动，在比赛中，每一名队员都有自己明确的职责，只有大家相互配合、协同作战，才能取得胜利，无论是进攻时的传球、掩护，还是防守时的擒抱、协防，都需要队员们之间的默契配合。这种团队精神不仅体现在赛场上，也贯穿于社团的日常训练和活动中。

橄榄球运动强调尊重对手、尊重裁判、尊重规则。在比赛中，无论胜负如何，队员们都会向对手和裁判致以敬意。同时，比赛严格遵循公平公正的原则，每一名队员都必须遵守规则，不得使用不正当手段。这种尊重与公平的精神，不仅是橄榄球运动的重要组成部分，也是社团成员们在日常生活中所秉持的价值观。

橄榄球社团，是一个充满激情与活力的大家庭，是一个追逐梦想、收获成长的地方，在这里，每一名成员都在用自己的汗水和努力，书写着属于自己的橄榄球故事。



“内心丰盈者独行”。
在平凡的某一天，我的现代汉语老师赠予了我一本书，
一本充满着“人生、自由、女性与思想”的书，
名为《我的阿勒泰》。

在阿勒泰，人生不曾短暂

文 / 康馨月

李娟的文字透露出一种乐观与坚韧

《我的阿勒泰》本来是一部散文集，后被改编成 CCTV 热剧。

书中记录了李娟和母亲及高龄的外婆随着牧民迁徙流动的日常，李娟的文字如同山间的一股清泉潺潺流淌在阿勒泰的广袤土地上，字里行间流露着对家乡的深厚情感和家乡带给她的那份不加修饰的鲜活与随性苦难中的坚韧与乐观。李娟笔下的阿勒泰美得让人沉醉，却也残酷得令人叹息。那里的气候极端而多变，热的时候 40 几度让人窒息，冷的时候零下 40 几度令人战栗。三个女人在辽阔的天地间漂泊，没有固定的家。她们的生活仿佛就是一场与自然的搏斗。在《我们的家》这篇里，

李娟一家第一次到沙依横不拉克夏牧场，结果那里和想象的美好场景完全两样，路两边是泥泞潮湿的荒野沼泽，仰望过去只有零星的几户人家，她们被司机丢下。“这些简陋的帐篷在风雨中挣扎，原来我们可怜的帐篷顶被风雨掀掉了，于是我们全家人半夜爬起来跑出去追屋顶。”然而在这样的苦难中，李娟的文字却透露出一种乐观与坚韧，她没有抱怨，没有自怜，只是用诙谐的笔触记录下生活的点点滴滴。哈萨克族人的乐观与坚韧，深深地影响着李娟，哈萨克族人虽然生活在贫瘠的土地上，却能够苦中作乐，享受生活的每一个瞬间。这种心态让李娟在回忆那段艰苦岁月时，能够以一种平和的心态去面对。“生命自己会寻找出路”这是李娟的感悟，也是对生活的态度。在无尽的苦难中她找到了生活的真谛，只有勇敢地面对困难，才能更加接近世界的真实，只有珍惜眼前的每一刻，才能拥有强大的根基。这种乐观与坚韧，让李娟觉得文字充满了力量，也让我们在阅读时感受到了生活的美好与希望。



李娟带领我们回到了原始而纯净的荒野

现代社会如一台高速运转的机器，将人们卷入其中喘不过气来，甚至忘记了睡眠和休息的意义，但在《在荒野中睡睡觉》这篇文章里，李娟带领我们回到了那片原始而纯净的荒野，那广袤的阿勒泰，让我们体验一次久违的宁静与自由，她写到躺在阿勒泰的山野里干爽碧绿的草地仿佛是天然的床铺，让人无比惬意。睡眠不再是逃避现实的手段，而是与大自然和谐共处的方式。在荒野中睡觉，不仅仅是身体的休息，更是心灵的净化，李娟以细腻的笔触描绘了荒野中的醒来，睁开眼睛看到的是天空浓烈的蓝色和四处散落的白云，她写云，写风，仿佛自己也成了它们的一部分。风带着巨大的狂喜在天地中一泻千里，在这样的环境中，人仿佛与大自然融为一体，感受到了前所未有的自由与宁静，荒野是宏大与微小的完美结合，宏大到所有事物的变化都是不可预测的，也微小到所有事物都是细腻可感的，它纯洁美好和煦惬意，没有沾染任何人类生产带来的污秽。李娟用文

字将自身感受与荒野自然共同书写，表达了荒野对人的成全包容。李娟是荒野的孩子，她与荒野有着不解之缘。在荒野中，她塑造了自己的精神净土，即使离开阿勒泰，她仍能在心中找到一片属于荒野的天地。这让我们不禁思考：在这个喧嚣的世界中，我们是否也能找到自己的精神净土？

人生充满不确定性，我们总是向往美好，渴望和谐，却常常忽略生活中那些不可预测的转折。李娟，这位来自阿勒泰的作家，她的生活也充满了不确定，她在去弹唱会的路上遭遇了车祸，一身狼狈，你看她帽子丢了，衣服撕破了，脸上青紫交错，眼镜片都裂成了放射状，可她依旧努力整理自己走进弹唱会，享受那一刻的热闹和喧嚣。她像一湾柔软的水，无论生活的波涛如何拍打，都能保持自己的形状和流向。她写道，我出于年轻而爱上了麦西拉，那是她的青春，她的懵懂爱恋，她在舞会上等待，沉浸在音乐和舞蹈中，感受着那份强烈的氛围，

当她心灰意冷打算离开时又被麦西拉的名字吸引，悄悄走回去，静静地站在他身边，听着他完整而清晰的琴声，那一刻，她仿佛置身于梦境之中。但梦终究会醒，李娟也选择了与这个无疾而终的暗恋告别。

李娟的感受力很惊人，令人羡慕，她的文字好像自带透明澄澈感，好像可以透过她的文字看到广袤无垠的疆域大地，看到在那片大地上形形色色生活着的人们和动物，看到交织在人与自然、人与人之间时刻涌动，偶尔澎湃的种种情感，而这些，无论是孤独还是圆满，悲或者喜，都不加伪饰地摆在读者面前，让人不自觉感动。

之前我不知道阿勒泰在地球的哪个角落，读完《我的阿勒泰》后，才知道阿勒泰在中国版图的西北角，从地图看，那里绿意盎然，山的脊背深深地镌刻在土地上，一点点深绿色的森林无序地分布在山间，组成地球的血脉蜿蜒流淌……

李娟的文字是充满力量的

“于是在冬天，最冷的漫长日子，没有一行脚印，能通向我的家。”李娟的文字透亮明净，质朴纯粹，总能让你我从世俗的泥淖，获得片刻的喘息与宁静。北疆阿勒泰，放牧的牧民，蓝天白云，牛羊的铜铃作响，我一遍又一遍地翻看文字，

好像做了一场短暂又美好的梦。李娟的文字又是充满力量的，痛苦，天生就是要被隐藏的，就是要用来藏在心底，天生就是要被努力节制的，受到的欺骗和伤害总要原谅，满不在乎的

人不是无情的人。“去爱，去生活，去受伤。”

在李娟笔下，阿勒泰真实得有些虚幻，或许我应该去感受阿勒泰的粗犷与细腻，可我早已在书中领略过，闭上眼我都能看见那片土地上发生的事，在太阳的照射下，河里一闪一闪的石子，人被镀上了一层朦胧的光圈，在坑坑洼洼的路上，摩托车晃晃悠悠掀起了一阵尘土，牛羊咀嚼着牧草，一位少年不远不近地跟着它们，各有乐趣。

“再颠簸的生活，也要闪亮地过。”李娟笔下的阿勒泰，浩荡而又斑驳，美得让人沉醉。写澡堂中放声合唱，静静流淌着女性的光辉与美丽，处处流露出平凡。乡村舞会上少男少女的怦然心动，只有简单的纯爱——“我看到全世界都是一场透明的倾斜，全世界都倾向风去的方向”。

她频繁细致地记录着，荒凉的戈壁滩生活，明明那么琐碎，平凡。

李娟的作品是最安静和最孤独的成长，让我感到踏实，自信，强大和善良。



短篇小说

冰羽

文 / 朱嘉南

我盘旋于空中，向下俯瞰。

我看到苍白的土地，零星的红砖房，慵懒腾起的白烟，还有一些缓慢地移动着的小黑点。太阳有点刺眼，几只黑色的鸟从我身边飞过，翅膀扑腾的声音和几声鸟叫仓促地入耳，我感觉心跳动得更厉害了。风在我脸上拂过，带来一种莫名的畅快感，于是我奋力向更高处飞去，直到穿透重重云雾，看到了遥远的泛着奇特光晕的天际，我才觉得自己的位置有点过高了。

于是我用头部带动脖子，紧接着是上半身，全力地向下俯冲，气流飞速地在我脸上穿过，带着水汽的云雾湿润了我的鼻腔。再次穿透云雾，我看见了无数被雪覆盖的山，露出的山脊像蓝色的血脉，白色的冻河曲折地穿过其中，这景象壮阔，冷峻，让我的心猛烈地颤动。然而，不知何故，黑暗以迅捷的速度笼罩于四周，直到完全覆盖我的视野。

我又做了这样的梦。脑门上湿热的汗与略带疼痛的快速心跳成了我早起的伴侣。我不了解这个梦的含义，它总是过分地真实，如果只是一个荒诞离奇的梦，我也许起来一会儿就忘了，可是这梦总是简单纯粹，没有熟悉的面孔和声音，没有诡谲的色彩或是情节，只是在天上飞。我快速地起身，咬了几口面包，下了楼。外面在下大雪，这雪带有重量，堆积在地上有半米。这里较为偏远，来往的车辆不多，可是车印下肮脏的雪依然和灰黑色的天空是同一种颜色。今天一个朋友约我在一家咖啡馆见面，他昨天告诉我他有关于我弟行踪的线索。地铁站前的雪已被清扫干净，我在地铁上小憩了一会儿，结果睡过了站，于是只好在大雪中走了一公里，找到了那个隐蔽的咖啡馆。

他看来已经等了很久，正在不耐烦地刷着手机。看见我来了，还是做出热情的样子，给我买了份三明治。等我吃完三明治，他往桌子上放了一副手套，皮子已经破损，皱巴干瘪好像一块黑乎乎的煤炭。我说：“你在哪里找到的？”他说：“我昨天去河边散步，到河面中间的时候看到一团黑乎乎的东西，一开始没在意，直到仔细看了之后我才意识到那是副手套。接着再仔细地辨认，好像和你弟戴的那副差不多。”我说：“我弟戴的就是这副！快带我去你昨天去的那个地方。”我不知道这话里有多少自我安慰，或是笃定，但是在没有任何头绪的情况下，我的希冀只能依附于这副手套。他今天刚好没事，于是我们叫了辆出租到了河边。

等我们到河边的时候，雪已经停了。河面宽得出奇，冻结的冰层反射着太阳的光，好像镀了一层耀眼光目的黄金。我们踏上这河面，寻起他找到手套的那个地方，在一个河中岛的附近。我们找到了那个地方，但是已经覆盖上了一层雪。我知道弟弟一定是把冰面上的雪拨开看鱼，然后大意地把手套落在这里了。我说：“我弟从小就喜欢看鱼。小时候总是嚷着去花鸟市场，那时候爸妈还在，总是带他去，我从来不去。”说着，我蹲下身，用手把盖在冰面上厚厚的一层雪拨开，几个黑灰色的影子一闪而过。我起身拍了拍粘上雪的羽绒服，对朋友说：“你昨天是几点去的河边？”他说：“大概五六点吧。我刚在附近吃完饭，公司就在这附近，回家前总来走走。”我说“你先回去吧，现在还早。我在这里等一段时间，看他会不会再来。”他说“我陪你等等吧。今天没事。”我们走到那个河中央的小岛，从那里可以看到我弟看鱼的位置。

我一动不动地伏在掺杂着雪的枯草地上，朋友则是在不远的地方靠着树刷手机。我不知道自己盯着那个地方过了多长时间，只知道自己一刻也不敢把视线离开那块冰一点。朋友拍了拍我，把我吓了一跳，他告诉我已经是中午十二点了，他有点饿，想去买点吃的。我告诉他如果有要干的事，完全不用在这里陪我。他说“我有什么事不要紧，关键是你弟现在丢了，这是要紧事。你接着看着。”他不久就带来了面包和水，我拿起面包的时候才意识到自己的手快没知觉了，即便我戴了很厚的手套。他又去玩了会儿手机，我还是看着那里。到了下午，雪已经化了大半，有一些老人带着孩子来冰面上滑冰，我努力地尝试辨认每个孩子的面孔，即使知道肯定不是他（因为他已经十六了）可是我还是不愿意放弃观察那些身高和他差不多的孩子，现在的孩子发育都比较快。等那些孩子走了，天已经变成深蓝色，而且下起了小雪。

远处昏黄的路灯亮了起来，在灯影下，我看见一个穿黑色羽绒服，把自己套得严严实实的人走到河边。他径直向那块冰走去，本来我已经有些困倦，这时心脏却开始猛烈地跳动，全身的神经都紧张了起来。我没敢把朋友叫来，只见那个人蹲在

冰面上，轻轻地拂动那块冰面，好像在擦一面镜子，然后在那里观看了起来。我屏住呼吸，小心翼翼地起身，可是还是发出了一些微小的声音。弟弟猛地向我这边看来，我们隔着这距离看着对方，愣了几秒，他突然猛地跑向河的另一头。我也迅捷地窜下这座小岛，可是在下坡的时候还是过于着急，以至于栽了个跟头。我急忙用力地喊着弟弟的名字，吃力地爬了起来，向他快速移动的身影跑去。

朋友也紧紧地跟在我后面，我们和弟弟先是在沿河的跑道追逐，不知情的人还以为我们在练快跑。弟弟的速度极快，他从小就很瘦，而且身手敏捷。我感到心脏的跳动像一个人在我胸腔内敲鼓一样，一下接一下，没有节奏，只是疯狂地乱敲。湿冷的空气通过我急促的呼吸刮擦着我的咽喉和肺管，即便我全身已经酸痛得好像被大气用极强的力挤压着一样，还是不敢放慢脚步。眼看几次我就要离他稍微近一点，可是一个转弯他就又把我远远地甩开。我没有放弃喊叫他的名字，即使这喊叫让我的喉咙生疼，不久，我们跑入了一个人流杂乱的街道。

我看着混杂的人流，各色的服装与面孔，人们口中呼出的白气让人意识到空气的寒冷，也有一丝生活气。可是我浑身燥热，已顾不得这些，只是不断地冲人流喊着弟弟的名字。我扒开一些人，他们鄙夷地瞪了我，我头一次没有为此感到不好意思。天已经全暗了下来，这条街灯火通明，饭店排烟口涌出的烟雾带有一丝热气，几个穿着精致的行人慌忙避开。等我已经累得完全失去知觉，感觉呼出的空气已经带有铁锈味的时候，同样气喘吁吁的朋友和我在一个广场会合。

回到家后，我疲惫地扑上旧沙发，然后又拿起手机开始给弟弟打电话。他的电话永远都是通话中，已经是第十五天了，可是我一直没想放弃。在尝试打了数不清多少次电话后，我不知觉地沉睡过去了。等我再次感到浮动的气流时，我注意到这个世界的色调变暗了些，而我这次没有一直在空中待着，而是径直向被山脉夹着的冻河飞去。远看这河很狭窄，可是到了近处我却发现这河宽得出奇。我在快到河面的时候，摆出潜水员入水的姿势，把翅膀收到躯干两侧，试图用我的双手作为利剑冲破这河面厚厚的冰。但是一阵剧烈的痛感袭来，我没有冲破这层冰，而是狼狈地跌在冰面上。我感到一阵怒火，于是用力敲了一下冰面，接着猛地扑腾起翅膀飞向空中。我进入云雾中，怎么也飞不出去，直到有一线的光亮透入，可是这光亮迅速地被黑暗替代。

我醒了之后，外面的天空是浓稠的黑色。自从父母走了之后，我就莫名地养成了每天早上五点起床的习惯。如果不是亲戚帮衬，我可能大学都没法毕业。东北的就业环境压力相对比较小，物价也不高，所以带着弟弟生活虽然要省吃俭用，但还过得去。生活本来可以再重新建立秩序，只是弟弟越来越自我封闭，不怎么爱说话了。他年纪尚小，可能不能像我一样承受这些，他开始逃学，这本就令我恼火；更可怕的是，他甚至连一个朋友都没有。在前段时间，他在学校被人搞了恶作剧，有人把他的作业全部丢到了蹲便里。老师通知我后，我急匆匆地从公司赶到学校，看着那几个憋着坏笑的小子，我心中的怒火快要从我皮肉中灼烧着绽裂出来，而他，我弟弟，只是站在那里，低着头，一声不吭，一动不动。老师向我解释事情的原委，可是我一句也没听进去，径直走到弟弟面前，用严厉的眼睛盯着他。我说“你为什么任由他们这样？”他不说话。我用手粗暴地抬起他的下巴，让他直视我，可是他的眼神还是在慌乱地闪躲。我大声地说“说话！凭什么让别人欺负你？凭什么别人就欺负你？能不能有点骨气！”他的脸皮抽动了一下，还是默不作声。我死死地盯着他，看着他麻木的表情，一股积郁已久的愤慨、不甘涌上心头，我无意识地扇了弟弟一个耳光。虽然没有十分用力，可是我的手还是像火灼一样疼。一滴泪从弟弟的眼角滑下来，途经我的眼睛，骨头，血液，在我心脏上方凝结成一个小小的冰刺，无声地落下去，扎入心脏。自那以后我的心脏就再好受不过了，而弟弟也在第二天变得无影无踪。

我疲倦地起身，走进卫生间。我隔了很长时间以来第一次认真地看向镜子里的自己，胡须已经很长时间没有刮，它们在我的皮肤上偷偷地但是粗暴地生长出来，我把这些趁人之危之物统统刮了干净，接着用力地搓洗脸部。我以为我会在镜中看到个更鲜亮的脸，可是镜中的面孔仍然好像蒙上了一层灰。我已经太久没有观察自己了，因为一直有股力量推动我前行，我不曾有过懈怠的时候。然而事情还是成了这样，我还是没有带好弟弟，即便是撬开他心房的一角，看看他到底有什么要说的，在想什么也做不到。我的心一天比一天疼，我感觉那根冰刺在往越来越深的地方探去。我打开电脑，看有没有人给我任何线索，然而一条也没有。我简单地收拾了一下，出门后，看到门上贴着催缴电费的单子。我已经很多天没有上班，于是我决定去工作，这是我目前唯一能做的事情了。

天空的蓝色很快被地铁站内的灰色取代，乌泱的人群好像色彩单调的拥挤鱼群，地铁到站后人流更加纷杂，人们彼此贴近，每个人都在用力地向自己的方向走，我保持着平衡，确保自己不会错过这趟地铁。地铁里的空气干燥得让人烦闷，狭窄的空间里到处弥漫着一种沉郁的灰色，人们都被挤得动弹不得。白色的灯光让人焦躁，只有地铁前行的声音能多少安抚人心。等到了公司，我找到自己的工位，上面干干净净，老板见我来了，便把我叫到他的办公室。我想自己可能会被辞退，等在他办公桌前坐下，面对着他时，我却莫名地感到安心。他先是关切地问我弟弟找没找到，有什么他们可以帮的忙之类的，我直说我实在找不到他，也报警了，可是暂时还没有消息。他用温和的眼光注视着我，然后思考了一会儿，我们都陷入了沉默。公司现在并不容易，我如果放着弟弟不管，只是来工作显然不合情理，可是如果我太长时间不来又会有损公司利益。然而，这时被不被辞退于我来说已不是件重要的事，没有找到弟弟，就算有再好的工作也是无济于事。我做好了被辞退的准备，也并不打算怪罪于他，不久，这沉默被他温和的声音打破，他说：“等消息吧，你也休息休息，交给专业的人办。但是也别不管了，什么时候需要帮忙也知会我一下。今天能干点就干点，去忙吧。”我反应了一下，连忙说声谢谢，然后起身回到工位。我说不上当时心里是庆幸还是感激，只是更加专注于眼前的工作，我那时心情虽然因此而缓和了一些，可是仍然有沉重的牵挂与担心套在心上，让它疲倦地跳动。

下班后我独自在街道上无目的地散步。我不想回现在的住所，因为那里不像家。我往原先家的方向走去，即便路上旧记忆里的事物都盖上了一层雪，可是它们仍然逐渐唤醒我心中温暖的部分。到了楼下，我向原先家的那扇窗户望去，那里乌黑一片，然而在这熟悉的地方，无数带有明艳色彩的回忆涌入脑海。我曾经怜爱弟弟，到哪里都握着 he 娇嫩的小手，我曾经和他一起在这栋楼下玩耍，曾经在这里教会了他骑自行车，但随着年龄增长，那些怜爱逐渐消失，取而代之的是严厉，我希望他早日成熟，却渐渐忽略了他的感受。我曾这样想，骨血带来的不光有情感，也有责任，可是责任被我过度的放大，大到把情感挤压，凝缩成了一块小小的冰晶。

我离开原先的家，路过了小时候爸妈总是带弟弟去的那个花鸟市场。那里的门口已经不像夏季一样，摆着各式各样用大缸栽培的深绿色植物，取而代之的是厚厚的一层雪。然而有一股奇妙的味道伴随着暖流散发出来，有水的腥，室内花朵的香，以及叶子的新鲜。我一步步地靠近那里，跨进那里，长久的寒冷被驱散，让我更加地想要留在这里。

这里完全和外面是另一个世界，潮湿的空气浸润眼睛，各色的灯光创造出一个柔和的环境，水流的声音，人们交谈的声音，各种缸内游动的有着各类色彩的灵动的鱼，所有的事物和沉寂的外界隔离开，我感到时间的流动于这一刻舒缓了。我开始用心地观察缸内游动的每一条颜色鲜艳的鱼，它们长于头部两侧的眼睛从不闭合，过大的瞳孔带着惶乱的神情，然而却不停地游动，从缸的一头随着伙伴游到另一头。卖鱼的人或在打盹，或在刷手机，也许他们只是瞥我一眼便知我没有购买的想法。我漫无目的地从一家逛到另一家，有的人带着小孩来挑鱼，那些孩子和我印象中弟弟小时候一样，有着小孩眼中那种独有的兴奋，他们贴着玻璃仔细观看缸里的鱼，像在看无数鲜艳的梦。我想起自己从没有陪弟弟来过这个地方，一种遗憾像灰尘一样又把这鲜亮的世界蒙上一层暗淡的颜色。我不忍再看向那些满脸兴奋的小孩，他们的表情越加明亮，这遗憾的颜色就越加暗淡。于是我找向出口，想让寒冷帮我凝结一些记忆。

在路过一家店的时候，我看到了一个身影，起初我以为自己认

错了，可是经过我再三地辨认，那浓黑的头发，清亮的眼睛，确实是他。他穿着一件破旧的衬衫，有很多地方被水沾湿，可是他好像并不在意，只是忙碌地给五花八门的鱼缸换着水，给客人挑鱼。他的身影完全不像在家的样子，在这里的他有生命的活力，两条腿匆忙地走着，两只手拿着网灵活地抓鱼，虽然脸上没有笑容，可是想起 he 以前低头迈着小步走路的样子，现在的 he 好像让我不再熟悉，或是我从未认识到他的这一面。我躲在他注视不到的地方观察着他，像隔着一层冰面观察底下游动的鱼。就这样，也许过了两个小时，店铺即将打烊，人流也逐渐散去，他坐在一个没有靠背的凳子上，把沾水的袖子挽起，拿出破旧的手机看了起来。我从兜里摸索出一个东西，缓缓向他走去。

他没有注意到我，感到有人走进，起身准备说要关门了，看到是我后，他明亮的眼睛和我对视了一会儿，说：“你来干什么？”我手里握着那蜷成一团的手套，轻柔地抓起他的手，把手套放到 he 潮湿的手心里。在那一瞬间，一滴泪从我的眼睛上滴落下来，我感到心脏的跳动瞬间舒畅起来，疼痛也消失了。接着眼泪又开始流下来，我不想让他看见我的这副模样，然而还是有一股无尽的愧疚像苦咸的热水一样涌上我的心，再从眼角流出，我用力地抱住了他，然后痛哭起来。他没有说一句话，只是也小声地哭着。

我们并肩走在被雪覆盖的路上，没有说话。我们到原先的家楼下待了一会儿，站在楼下一起望着那扇熟悉的窗户。我说：“你还记得家里什么样吗？”他说：“我只记得有很多蟑螂。”我笑了一下，瞥见他的嘴角也露出笑。我说：“今天太冷了。下雪的时候不冷，永远都是这种时候冷。”我们说话的间隙，嘴中总是伴随着被寒冷显现出形状的气流，我看着它们消散在空气中，接着，一阵强劲的冷风吹过，我缩了缩身子，他跟着我也缩了缩身子。随后，我拍了拍他的肩膀，说：“走吧，哥回家给你下面条，暖和暖和。”他点了点头，和我一起离开了这个地方，回到了现在的家里。

每到冬天最冷的时候，父母总是给我和弟弟下面条。纤细的面条顺滑而嫩糯，温暖的汤带着猪肉的香气，足以驱散寒冷。我那时从不以为这面条有什么特别，只是稀里糊涂地吃完，像喝水一样把汤灌满肚子，同时嘲笑弟弟吃得太慢。而现在我用尽所有能忆起的细节，想要做出一碗一样的面条，却怎么也做不到了。我只能把汤努力做到合适的温度，不烫也不凉。我把面小心地端到弟弟面前，耐心地看着 he 慢慢吃完，顺便问起 he 花鸟市场的工作。他向我解释起各种烦琐的细节，每种鱼的脾气与喜好的温度，鱼食的选择还有这段时间遇到的各种事情。这份工作还是 he 找以前常去的一家店的老板要的，只是说假期没什么事，想来帮忙。现在并不是假期，我想那人应该也知道，只是也许是因为弟弟过于恳切，或是 he 知道弟弟需要时间，而总有人会来带 he 回家，有在冷峻的大雪中温暖流动的血液带来的指引，那其中有从骨血而来的责任与情谊。

弟弟是真的累了，我们聊完后，他便到卧室里去睡觉。我像父母常做的那样，在他睡熟后，给他脚上盖上一叠长长的被，把热水袋塞进他的脚间。看 he 已经蜷在被里打出轻轻的鼾声了，我也卧到沙发上平和地睡去，心脏舒缓而有节律地跳动，带我再次进入梦境。

我又感到自己在飞行，然而这次，我找到那条冻河，小心翼翼地降落在冰面上，拂去冰面上积存的雪，俯下身仔细观察，等待。不久，我看到有一个人形的躯体在冰面下游动，那躯体隔着冰层带给我一种亲切、温暖的感觉。我于是要打破这冰面，我要寻找这份温暖，也不甘让这个孤寂的身躯永藏于冰面之下。我用拳头用力地敲打冰面，它毫无破损。于是我更加用力，沉重的拳头撞击着坚实的冰面，一些锋利的冰碴刺入我的拳头，让它流出血来。我用尽上半身所有的力量，猛烈地锤击着，心中深藏的不甘涌现了一下，可是马上被愧疚，自责，以及像温泉的热流一样在心中涌起的爱替代。我开始喊起来，我只能听到自己的喊叫声还有冰被击碎的声音，它们充斥耳朵，直通大脑。我一刻也没有停歇，双手已经沾满了碎冰和血液。在一次猛烈的锤击过后，一条裂缝像闪电一样在冰面上出现，紧接着是第二条，第三条，无数的裂缝布满了冰面，随着一声巨响，冰面轰然碎裂。我俯身冲入河中，找到那个身躯，小心地把他的胳膊搭在我的肩上，接着双腿用力向上一跃，冲出水面。我翅膀上的羽毛沾上了水，那些水凝结成冰，这层镀在翅膀上的冰反射着阳光，耀眼夺目。我用力扑腾起翅膀，带着弟弟，向远处的天空飞去。

老师评语

小说完成度很高，语言准确、生动，情绪饱满并且深含意蕴。小说的情节非常简单，哥哥寻找离家出走的弟弟。但人物生存环境和内心情感的复杂通过心理描写和梦境描写呈现出来了。小说读起来有一种冷峻之感，冰与血的碰撞，以及结着冰晶的沉重的翅膀，冰面下游动的人形和在高空飞翔的姿态，这些意象的营造，承托着作者小说人物的生命状态。在一片冰冷、压抑和阴暗之中，哥哥面对弟弟而流下的眼泪和那个拥抱无疑又成了一丝带有温情气息的亮光，而从水中愤然起飞的冰羽，也似乎给人物带来了一丝希望和力量。

该篇小说发表于《鸭绿江》文学杂志 2025 年第四期“沈阳青年作家作品小辑”



羽毛球比赛 我赢了一个球

文 / 高嘉璐

羽毛球第一课 学掂球

上羽毛球课的第一天，我兴致勃勃地走向上课场馆，远远地就看到了俱乐部老师，看起来很严厉但是说话十分温柔。他先做了一个简单的自我介绍并为我们讲解了一些羽毛球常识。他介绍说，羽毛球是一种很考验身体灵活性和各方面配合的运动。在比赛中分为单打比赛和双打比赛。了解一些常识后，老师便领着我们开始热身。在清晨的体育场上，同学们步伐轻快，呼吸着新鲜空气，感受着生命的律动。热身完后，我们便开始了今天的课程，老师为我们讲解了羽毛球的握拍姿势，自然张开手掌用虎口握住拍柄，掌心不能太贴近。要留有空隙。学会正确的握拍姿势后，老师便开始教我们基本的挥拍动作，双脚打开做准备，用大臂带动小臂挥拍。重复几次后我感到有些疲倦，心中不禁想：这么简单的动作为什么要一直重复这么多次？经过一段时间的练习之后，老师让我们拿起一个羽毛球并为我们示范了掂球，只见那洁白的羽毛球在天空中跳跃，一下两下……看着老师轻松地掂着球，我也有点跃跃欲试，第一节的内容是掂球一百下，看完示范后我们便开始了自由练习，我举起球拍开始掂球，一下两下……球掉在了地上，我不服气地捡起球继续练习，还是两下三下就落在了地上。我感到十分失落，心中的那份自信一下碎落一地。

这时，老师走了过来，仔细地看我的掂球动作，他说球拍的动作太大了，导致球飞得太高，再掂的时候难度就会加大。听了老师的教导后我重拾信心，再次拿起球拍掂起了球。果然，掂的个数变得多了。一节课后，我已经可以掂到二十几个了。下课后，我走在回宿舍的小路上，心里想着：晚上再练习几次，把球掂到一百下。想到这里又暗暗为自己打气，经过晚上一次次地掂球，捡球，掂球……反反复复了许多次后，功夫不负有心人，我成功掂到了一百下，心里十分高兴。

又到了羽毛球课，这次我收起了以前的骄傲，认真听着老师的讲解，看着老师示范的动作，自己也在认真地练习着。经过了一段时间的学习后，老师为我们分了双人小组进行练习。在发球时，我总是掌握不好力度和方向，球不是飞得太高就是飞得太偏。经过了我和伙伴的多少次练习后，终于可以成功发球。在每次发球的那一刻，都要精准地把握力度和方向，只有这样才能让球顺利地飞向对方的场地；如果发球失误，就为对方创造了机会，让自己陷入被动。把球发出后，接球也十分重要，在接球的过程中，我需要时时刻刻地保持警惕，注意球的位置，精确地判断出它要落地的位置，然后快速地移动脚步并用合适的力度将球打出去。



比赛开始前 内心十分忐忑

有时候一个精彩的接球也会扭转一场比赛的战局。记得在一次课上，老师为我们抽取了比赛对手。我的对手是一位球技很好的女生，面对她我心里还是十分忐忑的。万一我接不到球怎么办？万一我输掉比赛咋办？心里非常紧张，手心里都是汗水。这时，同我一起练习的伙伴轻声在我耳边说：“不要担心，就当作是一次平时的练习就好了，要相信自己，你一定可以很好地完成比赛，加油！”听了她的鼓励，我顿时信心百倍，拿着球拍自信地走上了比赛场地，深吸一口气，自信地看着对方。

比赛开始了，由我率先发球。我看着球，自信挥拍，将球远远打出，对方也不甘示弱，精准地将球打回，就这样一下一下，我们的比赛激烈地进行着。我和对手的比分追得很紧，我得了一分，她也得了一分，就这样一直反复，两局过后我们是平分，开始了最后一局的比赛，刚开始我领先了对手两个球，心中不禁暗自窃喜。这时，一个分心让我没有接到对手打过来的球，同时左脚没有站住，扑通一声摔倒在地。老师跑过来询问我有没有受伤，我摇摇头并告诉老师我可以继续比赛。不知是没接到球心态上受影响还是摔了一跤后身体上不适，我竟然连续几次没有接到球。这时的我犹如热锅上的蚂蚁，急得团团转，汗水从脸颊滑落。我深深地吸了一口气，心中默默为自己加油，告知自己只是一次练习不要有压力。轮到对手发球时，我目不转睛地盯着球的位置，向那里挥了过去，几个来回后，我奋力地向前一扣，完成了一次完美的扣杀，大家为我鼓掌喝彩。最后我以一球之差赢得了这场比赛，同伴激动地抱住了我，老师也为我投来赞许的目光。

通过这场比赛，我懂得了一个道理，人生就像一场羽毛球比赛一样，有起有伏，有胜有负。有时十分顺利，有时也会遇到许多挫折。但是，我们要保持一种平常的心态，不断地去学习去进步。如今，羽毛球也成为了我生命中不可缺少的一部分，它让我变得更加坚强，更加自信。面对困难时，更有勇气去面对。我相信，无论未来的路会有多漫长，我都会一直坚持打羽毛球。

在羽毛球体育俱乐部的陪伴下，不仅让我的大学生活变得更加丰富多彩，还让我积极投身于体育活动中。加入体育俱乐部，在运动中感受青春的激情与活力，在拼搏中收获成长与友谊。让体育成为我们大学生活中最美好的回忆，让体育俱乐部成为我们青春绽放光彩的舞台。

经过了12年的寒窗苦读后，我来到了沈阳城市学院，开启了美好的大学生活。我们学校注重学生运动技能、体育精神的培养，校内设有先进的体育设施。在一天繁忙的学业结束后，我会跑到体育馆里进行锻炼，让疲惫的身心得到放松。在大学体育课程开始选课后，我加入了羽毛球俱乐部。选择这个俱乐部的原因之一是我很喜欢羽毛球这项运动；其二是我认为我的羽毛球技术，可以轻松应对学校的课程。



蔡昀呈，沈阳城市学院 2021 级机械设计制造及其自动化专业学生，现任辽宁蝉翼无人机培训中心、赤峰天翼无人机培训中心创始人兼 CEO。在蔡昀呈和团队伙伴的努力下，企业已发展成为沈阳及赤峰地区低空经济领域的标杆机构。他们通过自主研发全机型覆盖教学体系、首创无人机模拟器训练系统以及地面站操作专项课程等，技术创新始终保持行业领先地位。



蔡昀呈与他的无人机“天团”

创业梦想始于加入机器人竞赛团队

作为中国民航局（CAACA）资质认证机构，蝉翼无人机培训开创性地采用“高性价比培训”模式，成功帮助百余学员考取无人机驾驶员执照。目前，他们的专业服务已覆盖电力巡航、农业测绘、影视航拍、应急救援等 10 余个应用领域，为区域无人机应用人才培养作出了突出贡献。

蔡昀呈的创业梦想，始于在校期间加入的机器人竞赛团队。在机器人竞赛团队中，他与一群志同道合的伙伴一起，共同探索无人机的奥秘。蔡昀呈深知，要想在无人机领域有所作为，必须拥有扎实的专业知识和丰富的实践经验。于是，他利用课余时间深入学习无人机技术，参加各种培训和比赛，不断提升自己的专业素养和技能水平。

2025 年，他与团队伙伴一同参加了全国大学生无人机知识竞赛。在比赛中，他们凭借自主研发的多场景智能巡检无人机系统脱颖而出，最终斩获全国前十的优异成绩。该系统聚焦于电力巡检与农业监测，通过集成高精度传感器与先进的 AI 算法，实现了自动化数据采集。高完成度的系统在比赛时赢得了评委的高度评价，称赞他们的系统为“技术与应用的完美融合”。



他带领团队进入了无人机创业赛道

然而，蔡昀呈的竞赛之路并不是一帆风顺的。在备赛全国大学生无人机知识竞赛期间，团队面临了飞行稳定性问题的巨大挑战，他们日复一日地调试，却屡屡受挫。在一次深夜的飞行调试中，无人机不幸意外坠毁，团队成员不得不顶着寒风在偌大的场地上艰难搜寻无人机的残骸。这种在深夜、在寒冬、在各种极端天气中试飞、寻找坠落的无人机，又一次次调试的过程，对于蔡昀呈和团队来说，已经是家常便饭。

这些经历让蔡昀呈深刻领悟到，技术落地，不仅需要精湛的技术，更离不开极致的耐心与跨界的协作精神。正是这些挫折，激发了团队的创造力，他们利用 3D 打印技术自制零件，成功“复活”了设备。这种执着追求的精神，也催生了蝉翼无人机培训团队独特的工作理念——“能飞、会算、懂行业”。

对于蔡昀呈来说，参加这些比赛，不仅锻炼了他的低空经济领域的高新技术知识及应用能力，也让他深刻感受到当前新一轮科技革命和产业变革的蓬勃兴起，为公司的高质量发展注入了新动能。

经过在校期间社团和比赛的锻炼，蔡昀呈对新兴科技充满了十足的热情。在做完背景调查和数据分析后，他发现，随着无人机技术的不断成熟和应用领域的不断拓展，无人机培训市场也呈现出蓬勃发展的态势。然而，市场上专业的无人机培训机构却并不多，这给了他一个

难得的创业机会。认准了东北地区的低空经济领域这片蓝海的蔡昀呈，进入了无人机创业这条赛道。“我一直对机器人充满热情，而无人机作为这个领域的前沿技术，更是让我着迷。”蔡昀呈说，“我希望能够通过自己的努力，将无人机技术应用到更多领域，为社会创造更大的价值。”

他带领着一支由志同道合的伙伴组成的团队，开始了艰难的创业之路。从市场调研到资金筹集，从场地选择到设备采购，每一步都充满了挑战和困难。面对资金压力，蔡昀呈在筹措资金的同时，积极申报省级产教融合项目，以良好的发展前景成功获得了政府的创业补贴。与此同时，他加足马力，在沈阳和赤峰两地建立无人机培训基地，有效缓解了创业初期的资金压力。

为了保证自己的培训机构在空域申请和飞行许可等资质方面合法合规。蔡昀呈带着公司相关的政策文件，以“三顾茅庐”的精神前往民航局，凭借专业方案和真诚态度打动了审批人员，成功解决空域许可等政策难题落地。蔡昀呈在民航局申请时的专业讲解和落落大方的态度也被赞“少年老成，堪当重任”。

面对沈阳地区相关机构间的竞争，蔡昀呈采用“低费用、高效率、准下证”的创新策略，降低学员的进入门槛，在行业的激烈竞争中成功破局。他培训的首期学员，取证率高达 98%，这也让蝉翼无人机培训团队的优质口碑迅速扩散。

团队获得了参与为沈阳拍摄城市宣传片机会

在团队的优质口碑影响下，蔡昀呈团队获得了参与沈阳文旅局为沈阳拍摄城市宣传片的机会。在进行沈阳故宫的拍摄时，团队创新运用了倾斜摄影技术，精准还原了沈阳故宫北院的全景。优质的画面和精湛的技术让蔡昀呈团队获得了“画面如诗，技术如刀”的高度评价，被称赞为“无人机行业的一股清流”。凭借这次出色的拍摄，团队与沈阳市文旅局达成了持续合作协议，进一步拓展了公司的业务版图。

目前，蔡昀呈的蝉翼科技团队正在积极推动建立“政-校-企”三位一体协同机制，通过与沈阳城市学院共建“无人机创新实验室”，联合申报省级科研项目等，全力争取空域开放、专项资金等政策支持；公司还着力构建“人才培养-技术研发-数据服务”的全产业链闭环，通过携手国家电网、赤峰农业合作社等行业龙头企业，定制人才计划，让无人机技术成为连接东北振兴的“天空之桥”。

作为学长，蔡昀呈深知创新创业的不易和艰辛。为了帮助学弟学妹们更好地成长和发展，他经常邀请他们到公司参观交流，并为他们提供实践机会和指导。“希望能够尽自己的一份力量，帮助学弟学妹们更好地了解无人机技术和创新创业的机遇和挑战。”蔡昀呈说，“同时，我也希望他们能够传承和发扬创新创业的精神，为自己的梦想和信念努力奋斗。”

文 / 韩雨轩
图 / 智能与工程学院提供



古韵陕西 三秦风俗

文 / 王国强

黄土厚重，承载千年文明；秦岭巍峨，勾勒山河风骨。这片土地，既流淌着历史的雄浑，亦生长着蓬勃的生机。

——题记

行走在陕西的土地上，脚下的黄土便开始诉说岁月的故事。晨雾还未散尽，沟壑间已传来苍凉的调子。信步走在黄土塬上的村落，层层叠叠的窑洞依山而建，粗糙的黄土墙布满岁月的裂纹，也因此多了几分古朴与厚重。进入西北独特的民居窑洞，是一个在山体中打造的半圆形，山洞在上顶圆心的地方留下一扇小窗，既通风又保暖。而屋檐下悬挂的红辣椒串，金黄的玉米棒，为这片黄土地添上了鲜活的色彩。

沿着西安城墙骑行 看到有老人坐在城墙上拉着二胡

到了西安，古城墙的雄伟身姿便映入眼帘。城墙历经千年风雨依然保存完好，我登上城墙，租了一辆自行车，沿着城墙骑行。城墙下，护城河碧波荡漾，岸边垂柳依依；城墙之上，砖石斑驳，仿佛在诉说着过往的辉煌。骑行途中，不时能看到一些游客在城墙上拍照留念，还有几位老人坐在城墙上拉着二胡，悠扬的琴声在古城上空回荡。

走进秦始皇陵博物院，三个巨大的俑坑依次排列。当我站在一号俑坑前，眼前的景象让我震撼得说不出话来，一眼望不到头。数以千计的陶俑整齐排列，神态各异，栩栩如生。有的手持兵器，目光坚定，仿佛随时准备冲锋陷阵；有的是跪射俑，身姿矫健，神情专注，仿佛在等待着命令。这些陶俑不仅是精美的艺术品，更是秦朝强大军事力量的见证。在博物院的展厅里，我还看到了铜车马等珍贵文物，其制作工艺之精湛，令人叹为观止。一位讲解员告诉我，这些文物的出土，为我们研究秦朝的历史、文化、军事等方面提供了重要的实物资料，也让我们身处其境，感受到当时秦朝军队的强大，有此军队，也难怪秦国会一统六合，横扫天下。从兵马俑回来，已是傍晚时分。我来到了回民街，准备品尝一下西安的美食。回民街人来人往，热闹非凡。街道两旁，各种美食的香气扑鼻而来。西安面食出名，对于我来说也是投其所好了。我首先被一家肉夹馍店吸引，只见店主熟练地将烤得酥脆的馍切开夹上剁碎的卤肉，再掺杂着剁碎的青椒，再浇上一勺卤汁，一个香气四溢的肉夹馍便做好了。咬上一口，馍酥肉香，清新爽口，让人回味无穷。接着，我又品尝了羊肉泡馍、凉皮、臊子面等美食。每一种美食都有着独特的风味，让人唇齿留香。在一家茶馆里，我还欣赏到了精彩的皮影戏表演，艺人们操纵着精美的皮影，在白色幕布后演绎着古老的故事，配上独特的唱腔和音乐，让人仿佛穿越回了古代的市井生活。

这里的人们 吟唱着高亢苍凉的信天游

陕北高原的沟壑间，信天游的歌声穿越时空。这种高亢苍凉的民歌，以“信天而游”的自由形式，吟唱着黄土高原上的爱恨情仇。安塞腰鼓表演时，鼓手们挥舞鼓槌，腾挪跳跃，鼓点如雷霆万钧，展现出陕北汉子的豪迈气概；剪纸艺人用一把剪刀，就能在红纸上剪出栩栩如生的窗花，将对生活的热爱化作艺术的永恒。

陕南的茶文化也给我留下了深刻的印象。在一个茶园里，我看到茶农们正在采摘嫩绿的茶叶。他们手法娴熟，不一会儿就采满了一篓茶叶。茶农邀请我体验采茶的乐趣，我小心翼翼地摘下一片片茶叶，感受着劳动的快乐。随后，我参观了茶叶的制作过程，从杀青、揉捻到烘干，每一个环节都凝聚着茶农的心血。最后，我品尝了新制的茶叶，茶汤清澈透亮，茶香四溢，入口回甘，让人身心愉悦。

在文化起源上，陕西是佛教、道教等宗教传播的重要节点。西安大雁塔作为唐代佛教建筑的代表，见证了玄奘西行取经、佛教中国化的历程；终南山作为道教洞天福地，吸引了无数隐士，其“道法自然”的哲学思想深刻影响了中国传统美学。在陕西的行走，是一场跨越时空的对话。从陕北的黄土高原到关中的千年古都，再到陕南的山水田园，每一处都有着独特的魅力。在陕北，我看到了生命的坚韧与顽强。恶劣的自然环境并没有磨灭人们对生活的热爱，反而孕育出了信天游、腰鼓等充满生命力的艺术形式。在关中，我领略了中华文明的辉煌与灿烂。十三朝古都的积淀，让这里的一砖一瓦、一字一画都蕴含着深厚的文化底蕴。在陕南，我感受到了自然与人文的和谐共生。

青山绿水间，传统的民居、古老的茶园，构成了一幅宁静美好的田园画卷，陕西之行，不仅让我欣赏到了美丽的自然风光，更让我对中华文明有了更深刻的认识。

当我踏上归途，回望这片三秦大地，心中满是不舍与眷恋。我知道，这次行走只是一个开始，陕西的魅力，值得我用一生去品味、去探寻。

陕南的山水 宛如一幅水墨画卷缓缓展开

接下来我到了武侯祠，是为了纪念武侯诸葛亮而建。祠内古柏参天，庄严肃穆。走进祠门，首先映入眼帘的是诸葛亮的塑像，他手持羽扇，目光深邃，仿佛在思考着天下大事。祠内还陈列着许多与诸葛亮相关的文物和史料，让我对这位历史名人有了更深入地了解。让我想到了杜甫的“三顾频烦天下计，两朝开济老臣心。出师未捷身先死，长使英雄泪满襟”，漫步在祠内的小径上，感受着历史的沉淀，思绪仿佛回到了三国时期，看到诸葛亮在此运筹帷幄的身影。感受着诸葛亮的“鞠躬尽瘁，死而后已”的一生，他的智慧与忠诚让每个人都深受感动。

穿越秦岭隧道，眼前的景色陡然一变。陕南的山水宛如一幅水墨画卷缓缓展开。抵达汉中，细雨蒙蒙，汉江水面泛起层层涟漪。漫步江边，湿润的空气里弥漫着青草的香气。古汉台巍峨古朴，这里曾是刘邦在汉中称王时的行宫。登上望江楼，俯瞰汉中南城，鳞次栉比的建筑与远处的青山相互映衬，别有一番韵味。秦岭横亘陕西南部，作为中国南北地理分界线，不仅形成陕南“山清水秀、水田稻浪”的亚热带景观，与陕北黄土高原的沟壑纵横形成鲜明对比，更在文化层面塑造了陕西“南北兼容、刚柔并济”的特质。秦岭北侧的关中平原，土壤肥沃、灌溉便利，孕育了农耕文明；而秦岭南麓的汉水流域，则因水运交通成为南北文化交融的枢纽。



锦州的烟火与温情

文 / 孙露珊

历史长河中的锦州印记

锦州，是一座历史悠久的文化名城。早在辽代，锦州就已建城，历经千年风雨，它见证了无数的兴衰荣辱，沉淀下深厚的文化底蕴。漫步在锦州的街头巷尾，仿佛能听到历史的回响。古老的广济寺塔，巍峨耸立，历经岁月的洗礼，依然保存着辽代建筑的雄浑大气。每当夕阳西下，余晖洒在塔身上，那斑驳的光影仿佛在诉说着往昔的故事。义县的奉国寺，被誉为“千年国宝、无上国宝、罕有的宝物”，大雄宝殿内供奉着七尊辽代的彩色泥塑佛像，每一尊都栩栩如生，庄严肃穆，让人不禁感叹古人的精湛技艺。站在大殿中，抬头仰望，仿佛能穿越时空，与千年前的工匠们对话，感受他们对佛教的虔诚与敬畏。

锦州，古称“锦绣之州”，这个充满诗意的名字，本身就承载着历史的厚重与美好。早在远古时期，这片土地就有人类繁衍生息，见证了华夏文明的发展与传承。从春秋战国时期的孤竹国属地，到辽代设锦州临海军，再到明清时期成为重要的军事要塞，锦州在历史的舞台上始终扮演着举足轻重的角色。

明代的广宁城，是当时东北地区重要的政治、经济和军事中心。走在锦州的街头，古老的城墙遗址，虽历经岁月的侵蚀，却依然诉说着往昔的辉煌。城墙上斑驳的砖石，是时光留下的印记，每一块都仿佛在讲述着曾经的金戈铁马、烽火硝烟。

义县的奉国寺，更是锦州历史文化的瑰宝。这座始建于辽开泰九年的古刹，以其雄伟的大雄宝殿和精美的彩塑佛像闻名于世。踏入奉国寺，庄严肃穆的氛围扑面而来，高达 9 米的七尊大佛慈眉善目，俯瞰着世间沧桑。殿内的壁画色彩绚丽，技法精湛，展现了古代工匠的高超技艺和无穷智慧。在这里，历史与宗教完美融合，让人在感受文化魅力的同时，也能获得心灵的宁静与慰藉。

舌尖上的锦州滋味

一座城市的味道，往往是对它最深刻的记忆。锦州的美食，如同这座城市的性格一般，热情豪爽、别具风味。说起锦州美食，最具代表性的当属烧烤。夜幕降临，华灯初上，锦州的大街小巷便弥漫起阵阵诱人的香气。烤架上，羊肉、鸡翅、生蚝等食材在炭火的炙烤下滋滋作响，刷上秘制的酱料，撒上孜然、辣椒面，香气四溢，让人垂涎欲滴。

锦州烧烤不仅是一种美食，更是一种生活方式。亲朋好友围坐在一起，吃着烧烤，喝着啤酒，谈天说地，欢声笑语回荡在夜空。这种充满烟火气的场景，是锦州人日常生活的写照，也是家的温暖与亲情的体现。在锦州，烧烤摊就是人们交流感情、放松身心的好去处，在这里，没有陌生人，只有热情好客的邻里乡亲。

除了烧烤，锦州还有许多令人回味无穷的特色美食。锦州干豆腐也是一绝，薄如蝉翼、韧性十足的干豆腐，可炒、可拌、可炖，吃法多样。凉拌干豆腐丝，配上黄瓜、香菜，淋上辣椒油和香醋，清爽可口；炖干豆腐则吸收了汤汁的鲜美，软嫩入味。这些看似普通的家常菜，却蕴含着锦州人对生活的热爱和对美食的执着。

自然与人文交融的锦州风光

锦州不仅有着深厚的历史文化底蕴和诱人的美食，还有着秀丽的自然风光。笔架山，是锦州最具特色的自然景观之一。这座神奇的山，在涨潮时，海水将山与陆地隔开，笔架山犹如漂浮在海上的仙岛；而退潮时，一条由鹅卵石铺成的“天桥”便会显露出来，连接着海岸与笔架山。沿着“天桥”漫步，感受着海水的潮起潮落，仿佛置身于梦幻般的世界。登上笔架山，山上的古建筑群错落有致，三清阁、吕祖亭等庙宇古色古香，充满了神秘的色彩。在这里，既能欣赏到大自然的鬼斧神工，又能领略到人文景观的独特魅力。站在山顶，极目远眺，碧海蓝天尽收眼底，海风轻拂，让人心情舒畅，忘却了一切烦恼。

北普陀山，被誉为“辽宁第一洞天”，也是锦州的一处世外桃源。这里绿树成荫，泉水潺潺，空气清新宜人。山间的寺庙钟声悠扬，回荡在山谷之间，给人一种宁静祥和的感觉。漫步在山间小径，呼吸着清新的空气，听着鸟儿的鸣叫，仿佛与大自然融为一体。无论是清晨的薄雾，还是傍晚的夕阳，北普陀山都展现出不同的美丽，让人陶醉其中，流连忘返。

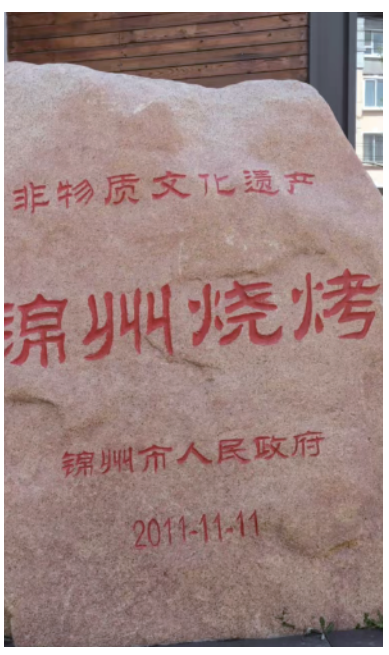
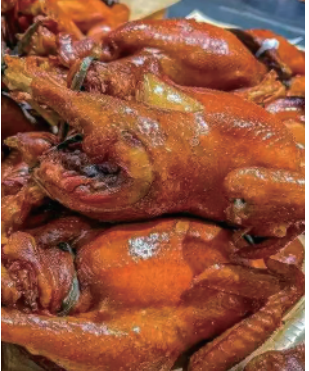
锦州人的温暖与情怀

锦州，还是一座充满生活气息的城市。这里的人们热情好客，淳朴善良，生活节奏不紧不慢，充满了浓浓的烟火气。清晨，当第一缕阳光洒在凌河水面上，整个城市渐渐苏醒。公园里，大爷大妈们打着太极、跳着广场舞，享受着悠闲的时光；早市上，各种新鲜的蔬菜水果琳琅满目，摊主们热情地吆喝着，与顾客们讨价还价，构成了一幅热闹的市井画卷。夜晚，华灯初上，锦州的夜市更是热闹非凡。凌河夜市、古塔夜市人头攒动，各种特色小吃的香气弥漫在空气中。烤串、涮豆皮、雪绵豆沙……每一口都是家乡的味道，让人回味无穷。在这里，你可以抛开一切烦恼，尽情享受美食带来的快乐，感受这座城市的温暖与包容。

我爱锦州的四季。春天，凌河两岸的柳树抽出嫩绿的新芽，桃花、杏花竞相开放，整个城市被装点得如诗如画；夏天，渤海湾的海风轻轻拂过，带来丝丝凉意，笔架山风景区更是游人如织，人们在这里欣赏着大自然的鬼斧神工，感受着大海的魅力。我爱锦州的每一寸土地，爱这里的历史文化、美食风光，更爱这里的人们。无论我走到哪里，锦州永远是我心中最温暖的港湾，是我魂牵梦萦的故乡。



“羁鸟恋旧林，池鱼思故渊。”故乡，是每个人心中最柔软的角落，那里藏着童年的欢笑、青春的梦想，以及一生都无法割舍的眷恋。对我而言，锦州，这座位于辽西走廊的城市，就是我魂牵梦萦的家。





绿岛晨曦 影视与艺术学院 徐洪彬 摄