

【周末关注】

或独行、或约上三两好友,在城市街头漫步,逛逛老胡同,尝尝新味道。用双脚探索家乡,深入城市街巷,和这座山城同呼吸……这个夏天, City walk(意为“城市漫步”)成为很多人喜爱的新休闲方式和社交方式,从线上火到线下。在承德,越来越多人走上街头,感受城市的美好,体验山城街巷的烟火味道,在漫步中发现承德的另一种美。



「热河青年」群友聚会。

## 城市漫步,发现承德的另一种美

□ 本报记者 刘春雨

### 在漫步中爱上承德

“你好,旧时光。这里让我找回了几时的记忆。”7月6日,刘晓和朋友把城市漫步的第一站设置在了承德博物馆。在南菜园子、头条胡同的承德老街地图下面拍照,漫步在旧时光气息的展厅里,她的记忆一下子被拉回了20多年前。对于许多承德本地居民来说,通过漫步街道,能够感受这个飞速变化着的城市成长的痕迹。可能是家门口的一棵树,也可能是十几年没变过名字的老餐馆,那熟悉的景色和味道一下子就能让人重温旧时记忆,让人们重新打量并爱上她。

书,之后又回到家乡,可以说对于承德太熟悉了。可是在和朋友漫步街头的过程中,还是会有新发现。比如这条街新开了一家冰糕店,我喜欢的一个鞋店换了更加时尚的新牌匾,这些城市中的点滴变化都让我感到惊喜。”刘晓表示,每天下班或者周末,她都会约上好朋友,一起出门走走。或是开辟一条新的徒步线路,或者是遵循着某一主题边走边看,这个过程不仅能够舒缓身心、放松心情,而且新的维度对于这座城市有了更多感受和体验,她觉得比“网红打卡”似的旅游更有意义。

去去感受和挖掘。城市的文化就在街巷陌阡之中,通过城市漫步,人们可以和这座城市同呼吸,让自己浸润于城市文化之中。7月26日晚,在双滦区元宝街的丰宁非遗主题作品展馆里,10岁女孩悠悠正在学习剪纸。在讲解员的指导下,不一会儿工夫,一张活灵活现的小兔子跃然纸上。悠悠妈妈告诉记者,暑假期间,她带着孩子在家乡打卡旅行漫步,用脚步丈量家乡、了解家乡。“我们设计了几条涵盖承德山水自然、历史建筑、文化街区等地的漫步线路,爱家乡才能爱世界,要让孩子了解我们生活的这座城市,我觉得这是走万里路的第一步。”悠悠妈妈表示。

### 用脚步丈量大美承德

“徒步的快乐你懂吗?承德太美啦!”7月23日,10个承德小伙伴相约结伴而行,在隆化县茅荆坝国家森林公园感受徒步的快乐。“徒步4个小时,一路上,经历了晴天到暴雨,也收获了友情和好风景。这样的结伴漫步,我还想要参加!”马夏说。前不久,马夏在某社交平台上看到了徒步招募贴,博主以“热河青年”的名义,发布了徒步、打水仗、周末剧本杀等“潮流”活动,寻找志同道合的小伙伴一起探索城市,以行走的方式“阅读”山城,欣赏自然风光、探索承德风物。这样的微旅游方式也吸引了许多像马夏一样的年轻人参与其中,体验这种自由随心、慢节奏的旅游方式。



双滦区鼎盛元宝街,去体验非遗剪纸艺术。

90后男生张佳欣算是一个资深的“城市漫步”者,他曾在一个月之内,4次走完从承德大桥到凤凰山大桥的滨河健身步道。当漫步在武烈河边,野鸭在晨光中嬉戏,沐浴着余晖的老人在器材上健身,迎宾路上,头戴黄色头盔的快递小哥骑行而过……这样温馨而生动的场景,经常出现在张佳欣徒步的路程中,让他每一天都对这座生活多年的城市增添着更为温情更为细腻的感受。“在我看来,这才是这座城市的本质,让我浸润其中,感受深刻而丰满。”无论是老胡同里的一砖一瓦,还是武烈河边的青草野趣,都流露着承德独有的烟火气和文化生命力,在行走中,他似乎触摸到了家乡深厚细腻的城市灵魂。

据DT财经和DT研究院联合发布的《2023旅游调研报告》显示,82%的人选择城市漫步,走街串巷,在漫步中了解城市的发展与变迁、历史与文化、时尚与创新。“与跟团旅游相比,城市漫步更加自由,不用局限在哪些景点,而是可以灵活地去自己想去的地方。”近日,记者也实地体验了一次从小佟沟到西大街的城市漫步,沿着南营子大街到旱河步行街,城市发展脉络逐渐浮现眼前。只有慢下来用心感受,才能领略隐藏在城市角落的文化内涵。

“朋友们,今天咱们来到了夹墙山……”一身骑行服,一台用自拍杆拍摄的华为手机,镜头里的西西活泼开朗,一脸真诚地向人们介绍着承德的山水美景。在她的一个短视频平台上,旅行达人西西已经发布了20个视频,粉丝近8千人。“谢谢你把承德的美景分享出来,你的视频有自己的独特角度,记录了承德的另外一种美,很棒。”在评论区里,有网友这样留言说。

随着网络社交媒体的发展,每一个人都可以利用手中的手机或者相机,随手拍摄一些在城市行走的路途素材,再利用剪辑软件配上简单的音乐和文字,就可以一键生成短视频,发布在各种平台上。如今,这样的分享

### 记录“漫”生活 分享生活快乐

方式也受到越来越多人的喜爱,也吸引了越来越多的人参与其中,体验生活、分享快乐。“我是去年去离宫遛弯,一次偶然的机会开始发布视频的。无论是在山体公园里俯瞰万家灯火,还是去双滦和山上的猴子们亲密接触,短视频捕捉到了我在旅行中的喜怒哀乐,记录了我家乡的漫步故事视频配上思考后的文字分享出来,这本身就是一件非常有意义的事情。”西西告诉记者,随着她发布视频的增加,很多网友开始“催更”“点赞”,请西西去承德某个景点骑行拍摄,也有很多外地网友看了她的视频之后,来到承德旅行。“下一步我有直播的想法,希望体验这种方式记录生活,也把家乡更多的美介绍给大家。”西西说。

喜欢徒步城市之后,坐在房间里复盘的过程,这个熟悉的城市在这样的重温之中渐渐变得厚重,她也通过不断行走、记录,发现着城市更多层次的美,体验家乡的呼吸和心跳,在平凡生活中享受着每一个当下。



在承德博物馆拍照留念。

【周末随笔】

时代需要正能量,人民呼唤正能量,网络期盼正能量。“正能量是总要求,管得住是硬道理,用得好是真本事”。7月24日,由中央网信办主办的2022中国正能量网络精品征集展播活动正式启动网络展播投票。活动通过展示一批有传播力的网络正能量作品,团结一批有创造力的网络正能量作者,营造起强信心、聚民心、暖人心的网络氛围。

正能量之所以成为正能量,就是因为它们能在潜移默化、春风化雨中,带动着整个社会风气向上、向善、向美转变。回顾以往的网络精品征集展播活动,在一篇篇文章、一幅幅图片、一部部音视频、一个个专题专栏、一项项主题活动之中,亿万网民看到的是正能量的充沛、好声音的唱响、主旋律的激昂。时代的“大”来源于无数的“小”,正能量要时刻“在线”,催发每个人的主观能动性是最具决定作用的要素。这亦是决定我们在网络空间“走多远”的关键所在。“2022中国正能量网络精品征集展播活动”,正是为此而来。

“心若有光,花自芬芳。”去年10月,一篇文章让很多人认识了成成的妈妈王喜南,这位平凡的母亲,靠着自学知识给听障儿子做康复,将孩子送入大学,20年来,这位母亲又帮助了数以千计的家庭;年去5月,一条短视频《破防!当校长抓到了一个不好好吃饭的男孩……》让众多网友“暖哭了”,大家纷纷留言:“可敬的校长,懂事的儿子”“有爱,便能充满温暖”;为了兑现和母亲之间的约定,28岁的安徽小伙汪明辉带着吉他,和癌症晚期的母亲一起踏上旅途……在正能量展播作品《2022,他们正能量满格|了不起的“暖心人”》里,我们看到了为孩子撑起一片可以茁壮生长的天,为乡村学生铺出一条走出大山的路,为父母打开一扇看到美丽风景的窗。一个个平凡而又了不起的好故事,给了无数人勇气和力量。不拘一格的创作方式,进一步激发了年轻人选择自己所擅长的方式去表达情感,也让正能量有了更多可以被观察的角度。在不二马大叔笔下的故事里,武松武二郎和胖虎赵铁柱携手,一道成为了保护大自然维护生态环境的护林员;藏族男孩格旦曲桑没有足球鞋,他的好朋友巴桑加布是个左撇子,于是两小将共享球鞋凑成黄金左右脚;广西百色一名患抑郁症的初中女生在一家花店门口徘徊,花店老板了解到情况后,主动给女孩送了一束向日葵并安慰开导……在正能量展播作品《漫话中国》里,一幅幅画作让网友们更能感受到正能量的“致广大而尽精微”。以漫画形式来展现时代大主题,正是契合了年轻族群的审美理念。在一笔一划的温暖笔触下,展现的是中国气象“大写意”。

中国正能量,让正能量更充沛。一篇篇正能量文字给予精神启迪,一幅幅正能量图片紧抓观众眼球,一部部正能量音视频作品让人过目不忘,一个个正能量专题专栏展现美丽中国,一项项正能量主题活动诉说美好时代……活动正如指尖向心间集结的正能量磁场,吸引更多向往它、奔向它。让正能量更充沛,同样离不开亿万网民的支持,一个点赞、一次转发、一条评论,个体再小的正能量,都能汇聚成这个时代的灿烂光芒!

## 让正能量更充沛

□ 谢伟锋

本期导读

一位老兵的“三部曲”

详见6版

益生菌 改善肠道菌群平衡

详见7版

热热闹闹逛夜市

详见8版



【周末特写】

## 与你同行30年

□ 寇占文

2023年,不知不觉中,我已经与《承德日报·热河周末》风雨同行整整30年。

30载激情岁月,栉风沐雨,写尽寒暑无限事;数万篇锦绣清词,勤奋苦旅,传媒故里万般情。

今天,在庆祝《热河周末》30岁生日之际,我该用怎样的光明,重温一次与你的际遇?该用怎样的言语,记录下与你的点点滴滴?当祝福沿着我的思绪盘旋,我衷心地祝福你:生日快乐!

一直以来,我把《热河周末》作为自己的精神家园,在这里我不仅可以倾诉,也可以倾听,这是一个学习的园地,也是一个交流的平台。编辑虽然换了一茬又一茬,但我的那份情感却始终不渝,那份情反而随着时间的推移变得日益浓厚。

报纸的副刊在我看来就是报纸文化底蕴的生动体现,甚至可以说它是一份报纸文化品位的象征。《热河周末》在众多的纸媒副刊中特点鲜明:一是浓郁质朴的地方特色,很多文字质朴淡雅,叙写本土山川大地和故乡人物,读来倍感亲切自然;二是精准雅致的文化定位,发表的众多作品体现了编者立足承德、放眼全国的办刊宗旨;三是自强不息的人文精神,每每读到周末推送的文字,总能让人感受到冀北

子民对这块大地的挚爱,还有字里行间流露出来的浓浓乡情。

30年来,我的稿件频频在这里与读者见面,主要以散文、随笔、特写、散文居多。尤其是前几年,《热河周末》时常向我约稿,约我撰写了许多重点随笔和时评,许多都是连续性的,每每接到这样的任务,我便感到肩上有了一种沉甸甸的责任。

在许多读者为我的一篇文章点赞的时候,我为编辑的慧眼和真情而动容,我为文字里鲜活的正能量而感动,我的情感在字里行间自由驰骋,自由地抒发与延展。心灵上的满足,精神上的欣慰与快乐,都是我以往所不曾有过的。我不知道这些心灵的韵律能够打动多少来来去去的过客,但我依然在键盘上诉说着心灵的激情。心里有一份神往,梦里有一份等待,生活中有一份感动,这就是热河周末给我带来的最美好的景致。

岁月不仅催人老,岁月同样催着一张报纸逐渐成长。30年,与人而言是青春勃发、锐气十足的光景,与一张报纸副刊而言,应当说已经褪去青涩,趋于成熟。副刊对于一张报纸而言,既是点睛之笔,亦是开放窗口。

“新闻招客,副刊留客”。进一步说,新闻具有强大的冲击力,副刊具有久长的感染力!尽管,我们每天的生活不由自主地被电视、广播、手机、网络铺天盖地的东西席卷着、左右着,但是,思想和情感却不是那么容易就被框定的。事实上,思想的冶炼和情感的流向,主要是文化的渗透,文化的浸润。而一个作者与副刊的关系,是种子与母土的关系。一个有色彩、有生命力的副刊园地里,必有有智慧、有眼光、有甘愿为他人作嫁衣的人在支撑,在运作。为此,我对副刊编辑,不仅有敬仰之心,更有亲切之感。

报纸副刊毕竟是新闻的一部分,不可

分割。它是正刊的补充、拓展和延续。没有时效性的副刊是陈年旧货;没有依托性的副刊是空中楼阁。

多年来,让我感同身受的是热河周末的编辑,他们都是自觉与自信的文化实践者,其素质至少包括三个方面:眼光、智慧、胸怀。眼光是一种期待,是一种捕捉,是一种衡量,是一种抉择;智慧是一种运筹,是一种调理,是一种打造,是一种呈献;胸怀是一种诚恳,是一种认同,是一种豁达,是一种尊重。

写什么?怎么写?写家有写家的尺度。编什么?怎么编?编辑有编辑的取向。这些都是信仰、理念、趣味在头脑里发挥着作用。即:文化的作用!

热河周末的编辑,作为文化的传播者,面对千千万万的作品全方位涌来,理所当然地要把好关,让那些昂扬的美丽的充满积极人生态度的文字流入读者的眼睛,并且滋养温暖着心灵。

在迎接热河周末生日之际,请允我采一缕阳光的温暖,携一抹墨的幽香,捻一丝花草的馥郁,带一卷诗文的芬芳,为你的30周年庆典,为你辉煌过去和壮丽的未来高歌!

