



赵晓凤：15万余颗红豆见证56年爱心

◎ 王者



赵晓凤在为居民义务理发。刘智峰 摄

一颗红豆代表一次爱心，现在，赵晓凤和队友们一共攒下了15万余颗红豆。

“来，戴上围布，咱理个好看的发型……”赵晓凤麻利地抖开围布，围在彭方定胸前。“一边理发，一边聊天，我们和晓凤有说不完的话唠。”伴着电动推子的声音，彭方定和赵晓凤唠起了家常。

84岁的彭方定和老伴住在山东省东营市东营区辛店街道萃苑社区，老两口腿脚不利索，赵晓凤每月上门为他们义务理发，20多年风雨无阻。赵晓凤今年也刚好84岁，义务理发，她已经坚持了56年。

“瞧瞧，可精神嘞。”理完发，赵晓凤把一面镜子摆在彭方定面前。“理了发，感觉俺又变年轻了。”看着镜子中的模样，彭方定笑了起来，“多亏有咱晓凤！”

捋上理发包，赵晓凤告别彭方定老

两口，赶往下一户人家。这一天，她要为8户社区居民上门义务理发……

1969年，赵晓凤跟随丈夫来到东营定居。“晓凤，都说你手巧，你会理发不？”一次，劳动之余，有工友嫌头发长，耽误干活，赵晓凤找来推子、剪刀，给她理了发。谁承想，赵晓凤的手艺获得大家好评，打那以后，她就经常在田埂上为工友义务理发。

上世纪80年代，赵晓凤了解到小区里有一些行动不便的老人，理发成了他们的烦心事。赵晓凤想，既然自己有手艺，为什么不帮帮忙呢？她决定定期上门给有需要的老人免费理发。贾贵云、梁玉敏、齐玉德……赵晓凤的理发包里，有一本满是褶皱的笔记本，她把需要上门的居民姓名、家庭住址等记录下来，排好时间表，按照顺序一家一家上门理发。

慢慢地，在赵晓凤的影响下，越来越多人行动起来。2011年，在萃苑社区的支持下，“晓凤义务理发室”正式成立。这些年，理发室成员发展到300多人，由20家店面组成，服务范围辐射敬老院、环卫工人休憩处、银行网点及偏远乡镇。

傍晚时分，赵晓凤回到理发室。窗台上，各式各样的玻璃瓶里装满了红豆。赵晓凤从桌底的盆中抓起一把红豆，数出8粒，放入一个半满的玻璃瓶。赵晓凤说：“一颗红豆代表一次爱心，理几次发就攒几颗。”现在，赵晓凤和队友们一共攒下了15万余颗红豆。

范潞霞：“走到哪里，就把‘急救地摊’支到哪里”

◎ 付明丽



范潞霞在科普急救知识。孙兵兵 摄

“如果收费就变味儿了。我什么也不图，只想传播急救知识，挽救生命。”

晚上7点半，山西长治市八一广场，散步的市民多了起来。长治市人民医院护士范潞霞来到广场一角，将AED（自动体外除颤器）、心肺复苏模拟人等道具摆放在长凳上，支起“急救地摊”。这些“家当”，已陪伴她走过14年。

回忆起开始做急救科普的契机，范潞霞说，自己有一次上班路过急诊科，听到有患者家属嚎啕大哭，原来是一名15岁的男孩在晨跑时心脏骤停，虽然全力抢救，但还是因为错失“黄金四分钟”失去了生命。

“这样的案例还有很多，如果大家学

会急救方法，有些悲剧是可以避免的。”由此，范潞霞萌生了做急救科普的想法。2011年开始，她利用休息时间走上街头，教路人急救技能。

一开始，有些人常把范潞霞当成推销东西的骗子，她刚拿出道具，人群“哗”一下就散了。“我不是骗子，我是教大家急救知识的。”范潞霞解释了一晚上，也只有四五个人愿意学。她给自己打气，“哪怕教会一个人，关键时刻也能救命。”在她的努力下，愿意学习急救知识的人越来越多了。

渐渐地，范潞霞讲出了名气。天气好的时候，八一广场上的市民比较多，她经常讲到晚上10点以后。不少企业、学校、社区等也邀请她去做讲座，她总是欣然答应。也有人提出给报酬，范潞霞却一直坚持公益科普，连来回路费都不让别人出。

“只要负担得了我就去，如果收费就变味儿了。我什么也不图，只想传播急救知识，挽救生命。”14年来，范潞霞坚守初心。她的善举感染，带动着身边的人，不少同事也跟着加入了公益科普急救知识的队伍。

再过两年，范潞霞就要退休了，她计划着去全国各地旅行，“我想走到哪里，就把‘急救地摊’支到哪里。”

张新双：答应的事再难也得做到

◎ 桑珊



张新双在家中收拾粮食。（受访者供图）

“做人讲良心，答应的事再难也得做到。”

在河北省沧州市盐山县边务镇前胡同村，说起张新双，村民们都会竖起大拇指：“她可是个热心肠，照顾邻居29年，从没有一句怨言。”

初秋的早上，透着微微凉意。9月11日，天刚亮，张新双系着围裙在厨房里忙碌。油入锅，撒上一把细碎的葱花，“刺啦”一声爆出香味。水开，下面、打蛋，一碗热腾腾、香喷喷的炆锅面出锅了。

“隔壁老叔要还在的话，最喜欢吃我做的面条了。”张新双口中的老叔是邻居张景华，一位孤寡老人，今年6月去世。

张新双是他的远房侄媳妇，两家房前屋后住着。每天早上起床，先给老人做好饭

菜端过去，成了张新双20多年来的习惯。

然而，这段感人的故事还要从50多年前说起。当时，张景华一家生活艰难。他和哥哥身体都有残疾，缺乏劳动能力，全靠父母种地养活兄弟俩。张新双的婆婆看在眼里，疼在心上，主动许下照顾他们的承诺：“有我一口吃的，绝不会饿着你们。”

30年前，张新双嫁到前胡同村。从婆婆的讲述中，她了解到张景华一家的情况。没有半分犹豫，张新双和婆婆一起，承担起照顾这家人的责任。送饭、洗衣、收拾院落，婆媳俩用最朴实的方式践行着承诺。

婆婆临终前嘱托张新双要照顾好张景华一家，29年来她独自挑起了照顾张景华一家的重担。随着张景华的哥哥和父母相继离世，只剩下他一个人，张新双更加细心地照顾着他。

张新双婆媳两代人接力照顾张景华一家的故事，在村里传为佳话。

这些年，张新双不仅坚持照顾老人，还用心将老人照顾好。每次做饭，她会根据张景华的口味熬粥、炒菜、蒸馒头。乡亲们对她的善举赞不绝口，可她总是说：“就是给做口吃的，顺手的事，不费劲。”

“有人说我傻，自己家里十几亩地的活都忙不过来，还照顾一个外人。”但张新双认为，做人讲良心，答应的事再难也得做到。

舞蹈诗剧《只此青绿》男主角张翰4年800多次出演天才少年画家

◎ 田可新 随可馨 刘世曦



9月5日晚，舞蹈诗剧《只此青绿》——舞绘《千里江山图》在山东济南迎来第800场演出。自2021年8月首演以来，《只此青绿》所到之处一票难求，掀起了持续至今的“青绿”热潮。这部作品以宋代名画《千里江山图》为灵感，将舞蹈语汇与东方美学融合，向中华文明及背后的创造者、传承者致以深深敬意。它不仅唤起了观众的文化认同与民族自豪，也在青年群体中成功掀起“国风热潮”，成为一个彰显文化自信、传递东方美学的时代符号。该剧获第十七届文华奖。

在《只此青绿》中，张翰饰演天才少年画家王希孟。他以精湛的舞技和深刻的理解，赋予了角色鲜活的生命力。四年时光，希孟早已融入张翰的骨血。如今的他，已成长为中国东方演艺集团青年领军人才、知名青年舞蹈艺术家，多次亮相央视及省级春晚，并担任中国顶尖舞者成长计划导师，线上线下拥有海量粉丝。

人物名片

姓名：张翰
性别：男
年龄：27岁
职业：中国东方演艺集团青年舞蹈演员



“我跟他太贴了”

提及中国青绿山水，绕不开少年天才王希孟与他的《千里江山图》。这位仅在史书中留下寥寥数笔记载的画家，18岁创作出流传千年的传世名画，用极致的色彩与恢弘的构图，书写了中国绘画史上的传奇。

“四年前在国家大剧院首演时我23岁。能获得希孟这个角色，十分幸运，但从没想过这份与《只此青绿》的情感能延续到今天，而且未来还将继续。”回忆起与《只此青绿》结缘，张翰感慨颇多。

从外在形象上看，张翰年轻朝气，诠释18岁创作《千里江山图》的希孟具有天然优势，一登台就能让观众在第一时间相信，这就是那个历史中的天才少年。

张翰明白，神似才是关键。“整出戏实际贯穿了希孟不同年龄，过程中有少年意气风发的活泼，也有‘数以画献，未甚工’的挫败与坚韧，少年的天赋与后天的钻研，其实两面共生。”张翰说，他与希孟年龄相仿，在台上能够较为轻松地将自己代入少年希孟的状态和情绪中去；但在演绎希孟作画时的“韧性”这一方面，需要突破的点就多了。

为此，张翰专门请了中央美术学院一位专研青绿山水画的博士生教画《千里江山图》，从白描上色再到点染，以画入戏，以戏动情，他渐渐地走近了角色，有了深层次的感悟。“有时入戏太深，甚至哭到不能自己，真实地从沉浸式体验里收获了对希孟这一角色的诚意和

敬畏。”张翰查阅了大量的历史资料，从北宋的文化背景、绘画艺术特点，到希孟可能的生活轨迹和创作心境，都进行了深入探索。

由此，他进一步发现，《千里江山图》并非单纯的山水描摹，而是融入了希孟对家国山河的热爱与对理想境界的追求。这份超越年龄的格局与情怀，让画作不仅有“形”的惊艳，更有“魂”的厚重。所以，在情感传递与角色理解上，张翰试图跳出“演员”的固有身份，向“画中人”的意境靠拢。他在慢节奏段落中，通过眼神的专注与肢体的收放，努力传递出对中华优秀传统文化的敬畏感。

“没有希孟，就没有今天的张翰。”张翰坦言，这是他人生中最重

要的角色，没有之一。“在我意气风发的年龄阶段，冥冥当中，好像就是希孟选择让我来演他。他是一个有天赋又努力的人，他会为了自己的画作奉献出自己的生命；而我也是一个会为了舞台奉献自己生命的人，每一场都用生命在演。我跟他太贴了！”张翰称，在演希孟的前两到三年里，没有任何自己的生活。走下舞台，爱去博物馆或爬山的他，哪怕看风景，也在想象“这个石头是我画的”，每时每刻都在寻找希孟的状态，既让张翰感受到了角色的无处不在，也让他享受到了融入角色的快乐。“今天回看一路创作，我能感受到自己一直在进步，真的发自内心地给自己点个赞！”张翰笑了。

与希孟“一同”走上大银幕

当希孟笔下凝固千年的青绿山水走上银幕，电影《只此青绿》完成了一次传统艺术的跨媒介突围。这部改编自同名舞剧的作品，以当代文物研究员的“穿越”视角，串联起北宋少年画师的创作传奇，在影像与舞蹈的碰撞中，书写了文化传承的动人篇章。影片的最大亮点在于视听语言对青绿美学的极致转译。该片去年上映后大获成功，今年复映后，再度引发关注。

对张翰来说，与希孟“一同”走上大银幕，既是难得的机遇，也是一次巨大的挑战。在电影拍摄时，

张翰已经在舞台上饰演希孟200余场，《只此青绿》的总场次也达到了300多场，他对角色有了足够深刻的理解。本以为凭借舞台上积累的经验，能够较为顺利地完成电影拍摄，但实际并非如此。“舞台上，演员需要让所有的观众都能感觉到张力，这种表现在镜头前就会显得有些夸张。如何在镜头前面更加自然和细腻地表达出我们在舞台上呈现出的情感，是大家在拍摄期间不断探索的。”张翰回忆。

困难也来自身体和精神的双重压力。戏服比较厚重，长时间穿着拍

摄对体力是一个极大的考验。加上拍摄日程安排得非常紧凑，睡眠严重不足，几乎是每拍一天，人就瘦了一圈，然后不断地改服装、改腰围。在拍摄“听雨”水中舞片段时，张翰吃了不少苦头。他需要在水中雨中长时间跳舞，以展现希孟的少年心性。拍摄从凌晨开始，他在水里泡了一天，“第一次感受人僵住”，但他依然咬牙坚持，“非常享受，能正儿八经地在雨里跳舞，这个（梦想）终于实现了，希望大家能够‘感受到希孟最纯真的少年情’。”

正因如此，“听雨”“入画”等章

节着实让电影观众惊艳，堪称神来之笔。实景与虚景交织间，水墨晕染化作裙袂翻飞，矿物颜料的光泽透过光影技术重现，构建出“画中景、景中人”的沉浸意境，完美呼应了《千里江山图》“咫尺千里”的艺术特质。

张翰也在这场跨时空的叙事中为文化传承注入情感温度。当画卷人与少年希孟的隔空对视，让希孟“苦心孤诣求青绿”的执着有了具象落点，成功助力影片以舞蹈语汇还原画作背后的匠心与赤诚，还在结尾完成了千年艺术生命的精神接续。

和不屈精神。站上舞台，我感到自己与先烈、与今天的刘老庄连现役官兵血脉相连。”他说。

张翰在不同的艺术舞台上，始终以赤子之心诠释着对艺术的热爱与敬畏。如今，《只此青绿》的巡演仍在继续，张翰与希孟的故事还在不同城市的剧场续写；而那些在新角色中获得的感悟，也将成为他前行的力量。这位始终“以生命赴舞台”的舞者真诚地表示，会带着对艺术的赤诚，在更广阔的天地间起舞，让更多人透过他的身影，看见中华优秀传统文化的魅力，感受精神传承的力量。

毫不畏惧，这种精神极其伟大。”他暗暗发誓，一定要将这个故事讲给更多人听。

在排练过程中，张翰不断调整自己，力求将角色的情感和精神准确地传达给观众。“如何将原本擅长的长线条、富有呼吸感的柔美动作，转化为克制有力、英姿飒爽的军人姿态，是一大挑战。”他不断揣摩角色在特定情境下的心理活动，从每一个眼神、每一个动作中去挖掘角色的内心世界。为更好地呈现角色，单是一个挥舞战旗的动作，他就反复练习了无数次，“我要让观众从我的表演中感受到战士们的坚定信念

在不同舞台践行使命

9月3日晚，纪念中国人民抗日战争暨世界反法西斯战争胜利80周年文艺晚会在北京人民大会堂盛大举行，晚会以宏大的叙事和深情的演绎，带领观众回溯那段波澜壮阔的历史。张翰参与其中，并在情景戏剧《永远的番号》中饰演刘老庄连一位小战士，用舞蹈与表演传递出那段历史的厚重与力量。节目播出后，观众纷纷在各大社交平台留言，认为他的表演精准还原了年轻战士在战火中的成长与担当。

从6月3日开始排练，张翰就全身心地投入这场“战斗”中。他把排练厅当作“战壕”，白天全身心合

练，夜晚认真学习相关历史知识。为了真实地还原刘老庄连战士的英勇形象，他不放过任何一个细节，战士们如何并肩作战、怎样表现拉响引爆器，他都在镜子前反复拆解、练习。在深入了解刘老庄连的故事后，张翰更被先烈的英勇事迹深深震撼。“当时四连的82个兄弟为了掩护大部队和乡亲们撤离，在子弹全打没的情况下，为了不让武器落到敌人手上，把机枪全都砸了，手拿刺刀跟敌人白刃战，直到最后一个人拉响了引爆器。82个人对阵敌方将近2000人，这是多么悬殊的差距，但他们