



在音乐竞演综艺《追光吧》里，舞者韩宇成为21位“追光者”之一，并与张卫健、杨宗纬、刘也等人组成“见所卫健”组。

自2018年《这！就是街舞》夺冠出圈之后，“全能舞王”韩宇多了不少娱乐圈的工作，大多仍离不开街舞。但在《追光吧》的短短三个月里，他唱了粤语歌、练习了京剧、甚至还参加了一次军训和一次运动会。最近，韩宇在节目录制现场接受了羊城晚报记者的专访，他表示，他把《追光吧》当成一次很好的学习机会：“还有什么机会可以跟这么多最佳男主角和最佳男歌手一起交流呢？”



“见所卫健”组

【谈节目】

录《追光吧》比《这！就是街舞》更累

羊城晚报：《追光吧》这个节目最吸引你的是什么？

韩宇：一起参加节目的哥哥们。去年5月左右，导演就跟我见面聊了这个节目。从《这！就是街舞》比赛完到现在，我也参加了一些综艺节目，这些节目基本以街舞为核心。但《追光吧》不一样，哥哥们有的是歌手，有的是演员，还有像我一样的舞者。我来之前也看了其他类似的节目，觉得大家在一起有说有笑、互相交流的氛围很好，可以学到很多东西，对街舞也会有很大帮助。

羊城晚报：参加《追光吧》之后，学到了什么新技能？

韩宇：唱歌吧，我觉得自己现在是素人里面唱歌比较OK的。还有武术和京剧。我特别喜欢武术动静转换的那个瞬间：首先要沉下来，然后爆发，爆发那一刻的气场特别强大。京剧则是一个向内的艺术，动作都强调“收”、“定住”，看起来不难，但其实每个动作都好累。我的京剧老师说，他们练功都是从早上八点一直练到晚上八点，非常考验耐性和体力。

羊城晚报：你在第三次公演《独上西楼》里尝试了京剧武生的表演，为了这次舞台排练了多久？

韩宇：其实就是三天，每天练习两三个小时。因为老师是很有名的京剧演员，还要参加春晚节目的录制，很忙。我这次没有练基本功，但在培训最后一天，老师专门跟我讲了很多基本功的要领，我非常受用。之前的表演只是个壳，听完那天的课之后感觉就有那股精气神了。如果给我更长的时间，我可以做得更好。

羊城晚报：这次学习京剧的经验，对你的街舞有没有启发？

韩宇：老师说我学得很快，包括身体的协调性、动作定点的状态等。当我换上武生扮相之后，在老师面前跳了两下Locking（锁舞），老师提议我以后可以用京剧做音乐，结合街舞和京剧的动作做一个新的作品。

在街舞界，我们也一直在研究中国街舞要如何创新。很多外国舞者来中国之后也会觉得不可思议：中国有那么多传统

文化可以跟街舞相融合！比如醉拳、太极、京剧等。我们希望能做出更好的作品，让更多人了解我们国家的传统文化。

羊城晚报：《这！就是街舞》和《追光吧》，哪个录起来更累？

韩宇：其实是《追光吧》更累。来之前完全没想到节目内容还包括军事训练和运动会，我还跟朋友开玩笑说，《追光吧》好像是把所有节目都融合在一起了。录《这！就是街舞》是三个月只干一件事，但《追光吧》是三个月要做很多不同的事情。

从开播到现在，我好像只在初舞台的时候跳过舞，之后我学了京剧、拍了微电影，也唱了歌。很多哥哥的能力都比较全面，但我只会跳舞，所以私下要做很多功课。比如我们团队一起花两小时排练一首歌，但结束后我还需要再花三小时自己练。虽然我只有4句歌词，但如果唱不准，就会影响到整个表演。“累并快乐着”吧，除了这个节目，还有什么机会可以跟这么多最佳男主角和最佳男歌手一起交流呢？



韩宇

【谈相处】

杨宗纬从“社恐”变“梗王”

羊城晚报：《追光吧》集结了21位不同年代、不同领域的男性艺人。第一次跟这么多艺人一起过集体生活，还适应吗？

韩宇：没有啥不适应的。大家都说，难得有机会有人请我们聚在一起玩，那大家就开始开心地玩。虽然比赛始终都有输赢，但如果把输赢看得太重，就会失去相处的乐趣。我们平时会聊很多，比如不同的演艺道路、过程中经历过了什么事等，大家都会互相分享。我跟尼坤也经常聊天，他不时会拿一些舞者的照片来问我“你认识吗？这是我的朋友”，哈哈。

羊城晚报：你在团体里是什么担当？

韩宇：“好客”担当吧，我会招呼大家来聚会。大家真的相处得很不错，不是说录完节目就不联系了。我前两天跟晓龙哥（张晓龙）吃过饭，我们之后可能还会合作，他会为我的一个作品做导演。

羊城晚报：相处下来之后，哪位哥哥是反差最大的？

韩宇：吴镇宇大哥和杨宗纬大哥。宗纬哥一开始表现得很“社恐”，熟了之后他成了我们的“梗王”。吴镇宇大哥演过很多反派，一登场就很有人气，其他人都有点怕。但一块录节目之后就发现他讲话很直接、很真实，有时候又有点可爱。有些我们都没觉得好笑的事情，他自己会笑到流眼泪。

羊城晚报：你觉得加入“见所卫健”这个团队之后发生了什么变化？

韩宇：我们都开始发长语音了，哈哈！一开始是哥（张卫健）在我们群里发长语音，每条都是60秒的那种，后来我们都会主动发长语音了。每次讨论的时候，群里面都会弹出一条条长语音。每个人都会给舞台提出意见。

羊城晚报：其他哥哥有找你学街舞吗？

韩宇：是的，有些哥哥从来没尝试过街舞，但大家好像都有一颗想跳街舞的心。比如我教了张卫健大哥一些街舞的基本功；也教了一下杨宗纬大哥，他后来都开始尝试唱跳了。在这个节目里，技能会互相“传染”。比如我一个舞者，天天跟歌手待在一起，听久了，我都学到了一点歌唱技巧。

羊城晚报：春节快到了，今年打算怎么过？

韩宇：如果允许的话，我要找一个有海的地方，跟家人、好友一起放空，换个地方吃吃睡睡。我可能休息10天左右，然后就要开始工作。2022年还是要忙教学，到不同的城市授课。之后可能有一些当节目飞行嘉宾或者编舞的工作。

【谈计划】

今年想做一首国风歌曲

羊城晚报：在《追光吧》里学了那么多技能，有没有计划发展一下除街舞之外的事业？

韩宇：音乐吧。可以的话，我还是想去练习一下声乐和表演。我计划做一首歌，并做成MV。里面可能会有京剧、武术等元素，当然也会有街舞，会把叶音、石碑、经纬等找过来，做一首国风歌曲。我学表演可不是为了演戏，但之前有一次聊天，让我觉得表演是很重要的事，要去学习和感受。

羊城晚报：如何平衡专业舞者和艺人两个身份？

韩宇：我觉得两者不矛盾。从《这！就是街舞》以来我就一直在忙，接受许多不一样的工作，比如让我在节目里唱歌，可以，我去练；让我跟京剧老师合作，也可以，我去练。每一次工作，我都愿意把它做好。如果说改变的话，那就是有粉丝了，但我也不会觉得不习惯。我需要有自己的生活，但也愿意分享。比如我在生活中跟朋友吃饭、在家光脚跳舞等，也会拍个视频跟大家分享，真实的我更容易被大家接受。

羊城晚报：你有没有太多偶像包袱？

韩宇：对。当然，我认为首先要想清楚自己什么事情可以做、什么不能做。我希望可以帮到更多的人，不只是把自己的舞跳好，或者变得更有名。我仍然是一名街舞老师，教学的时候，我希望可以给孩子们有一个正确的引导。碰上疫情、水灾等事件，我们街舞界也会自发地筹款或者去帮忙。其实街舞界有很多人都在做这样的事情，可能是大家都成长了吧，变得更加有社会责任感。我们得到了关注，也想去帮助更多人。

羊城晚报：春节快到了，今年打算怎么过？

韩宇：如果允许的话，我要找一个有海的地方，跟家人、好友一起放空，换个地方吃吃睡睡。我可能休息10天左右，然后就要开始工作。2022年还是要忙教学，到不同的城市授课。之后可能有一些当节目飞行嘉宾或者编舞的工作。

花地·校园达人

2022年1月21日/星期五/文化副刊部主编
责编 易芝娜/美编 丘淑斐/校对 赵丹丹

A13

E-mail:ycwbqc@sina.com

青春写生

老妈有福气

□崔曙光 湖南省益阳市朝阳国际实验学校C84班

我的作文得了个小奖。大

家夸老妈有福气，问老妈是怎

么教育我的？

我下意识地看向老妈，发现

老妈温柔的笑容里有欣慰，有满

足，还有一丝丝骄傲：“我也觉得

我挺有福气的。”

老妈一点都不谦虚。

我知道，我做得并不是很好，离别人口中的优秀还差得远呢。但即使这样，从小到大，还是有很多人夸我，然后便羡慕老

妈命好，追着问教子之方。其实

我觉得，相对网络上那些殚

竭虑、“株连底下一孝子”、虎爸

虎妈似的教育，老妈对我的教

育基本上算是“溺爱”。

老妈从怀孕起就辞掉了工

作，全心全意养育我。但这养

育之恩可以说全部施用在我

的日常生活上。至于学习，按老

妈自己的话说，她一点都“不称

职”。

我幼时体弱多病，上幼儿园

基本上是“三天打鱼，两天晒网”。那时老妈说得最多的一句话是：“除了健康，什么都是浮云。”小学四年级前，老妈从不给我报校外辅导班，她也不亲自辅导我。我做作业时，她只在旁边写文章。写完作业，她检查一遍后，告诉我错了几处，让我自己找出来，自己更正。更正完，她拿笔潇洒一挥，签下名字，然后递给我一本课外书，说：“自个儿看去，看完讲给我听。”

老妈最喜欢说的一句话是：“学习是你自己的事。多吃读书的苦，将来就少吃生活的苦。”她不管我爱不爱听，听不听得懂。

其实老妈像天下所有父母一样，也重视成绩。我每次考试她都很紧张。考得好，她眉开眼笑，摸着我的头，骄傲地说：“我儿子真棒！”考得不好，她问我原因，问我接下来有什么打算，然后来一句：“你爸是学霸，你这做儿子的有好的基因，应该也不会

差。老妈我静待花开。”

我不是最勤奋的那种孩子，成绩自然比老爸当年要逊色，但老妈一直对我抱有希望，坚信我有花开灿烂的那一天。这让我压力山大，情绪常在欢喜与愧悔中起伏。好在我看来文学特长上有点老妈的影子，让老妈静待的那朵“花”时不时先长出几片绿叶。

第一次发现我有这个特长的时候，我刚上小学二年级。那天，老妈检查作业，发现我写的一篇童话《跑跑火车》很有意思，随手投在《中国少年儿童》杂志上。想不到，一个月后竟收到用稿通知，可把老妈高兴坏了。从此，老妈一发不可收拾，沉醉在“收割”我作文的愉悦中不知归路。而我也对文学渐渐有了兴趣，喜欢上这种一手作业、一手诗词歌赋的美妙生活。特别是到年底，发现我的文学之树上结了几百枚果实时，我欢喜得都要跳起来舞了。

有人问我：“你是不是从小

就立志当作家？”这叫我自己怎么回答？我能说我是被“逼”的吗？从我睁开眼来到这个世界，满眼都是书。书柜、床头、茶几、窗台、床底下，到处都是书。家里藏的书已经够多了，老妈还将家搬到了新华书店旁，又到图书馆办了借书卡。老妈几乎所有闲暇时间都用在看书上，这让我产生了一种感觉——读书是一件美好而快乐的事情。不然，老妈怎么时刻都在读书呢？带着好奇与探索的心理，我也捧起一本本书，坐在吊椅上，渐渐沉迷。

老妈很欣慰，送了我厚厚一本本词句摘抄本，扉页上写着五个字：“闲时多读书”。

老妈说，她从没望我成“龙”。她所期盼的，是我平安喜乐，学业稳步上升，将来有一份

能够徜徉诗海，一享闲适。我们在此可品读出劳碌与休憩的平衡。在忙碌中自省，于闲暇中修行，双脚踩踏在跷跷板两端，方能站得稳当，蹒跚而行。我们不应将忙与休抽离开来，而是将两者相扣，于长长的绳索中找到属于自己的平衡点，偶尔忙碌，常常自省，才得安逸且踏实。

寻心界之平衡——“操存要有真宰，无真宰则遇事便倒，何以顶天立地之砥柱？应用要有圆机，无圆机则触物有碍，何以成旋乾之经纶？”

操守与涉世并不矛盾。纪晓岚曾指出“处事圆滑、内心中正、不同流合污而为人谦和”。我们或许在趋炎附势的环境中更需要保持刚正不阿、安分守己，摒弃所党同伐异、华而不实的小心机。但这并不代表着我们自诩清高，而是始终怀揣初心，抓住涉世与信念的平衡。仍旧是我们上下五千年中涌现的文人墨客，他们在不少都是在仕场上失意，在报国无门的内心痛苦下，依然保持着绝不低头谄媚于小人的姿态，于是“倦却诗书上钓船”，怀揣着



图/视觉中国

安稳的工作，有一个高雅、舒心的爱好。所以，她对我的教育，就像《种树郭橐驼传》中的郭橐驼种树一样，顺应树木的天性，将其土培实，让其树根舒展，然后安静地走开，任其自由呼吸，茁壮成长。

人人都夸老妈有福气，我想，其实我才是最有福气的那个。

（指导老师 郭院救）

大学时光

□罗皓天 广西贺州学院文化与传媒学院2019级

三角包

广府地区流行的小吃不知道什么时候在贺江流域扎根，在江水的浸润下，还得到了当地人的认可。

突然就想起家乡的馅卷。三角包的用料做法和馅卷有几分相似，只不过是包馅的手法不同，名称不一样罢了。儿时母亲常做馅卷，但我随着年龄的增长，在家的时间却在变短，母亲做的馅卷的味道大多时候都已落在了记忆深处。眼前的三角包却把这记忆又挖了出来。

母亲每次做馅卷，都要起个大早。不仅仅是为了食材新鲜，也因为做馅卷的琐细人工要花上许多时间。刚买回的蔬果外皮上还未褪下晨露，鲜肉也还留有余温，便开始清洗改刀，起锅炒制。听到“滋啦”一声，油汽从锅里扑出。热油快火，倒入准备做馅的各种菜料，炒匀翻动，三两下便调出了炙香。具体配料倒并无定法，每家调的口味都有自己的特点。总之，料、菜整合就像老广口中的“和味”，百味调，和味调。

母亲接着开始一卷一收地包起馅料，在她手中，刚蒸好的粉皮如同乖巧的孩子，美味的馅卷呼之欲出。母亲细心地将馅料卷好，拌上调制过的酱油水，伴着氤氲而上的热气，摆上了桌。与眼前这一碟三角包有着同样滑嫩的粉皮、同样美味的馅料，但那馅卷里分明还多出了一种专属于家的特殊味道。

作家笔下，柴米油盐中常能感知星辰大海，锅碗瓢盆中总能吃出诗和远方。一间迎来送往的街头小店，没有华丽的装潢，没有精工的摆盘，或许手艺也比不上酒楼的大厨子，却常常藏着一座城市最特色鲜明的味道，最是牵动食客的记忆。

当我们面对着这一碟三角包思绪翻飞，翻越山海，直奔家乡，仿佛看到家中灶台上飘出的锅气中，母亲正在做着馅卷时，突然，一道身影走向我：“给你一杯豆浆。”原来是店里的女人端来了赠送的饮品。

书海拾金

——阅《菜根谭》有感

辛雨轩

广州市第二中学高一(5)班

凡尘之中道平衡

这个世界，似乎从来都是“双城记”——有快马加鞭、声声催促的压迫；也有心如止水、抽离喧嚣的圣德。平凡如我们，在一个个岔路口犹豫、徘徊，最终或行入闹市，或行入禅园。我该怎么明晰，怎样抉择？遇上《菜根谭》时，倒是明白了其中的一些道理。

它说，弓满则断，水满而溢，去寻生命之平衡。

寻忙闲之平衡——“身不宜忙，而忙于闲暇中，亦可微懈惰气；心不可放，而放于收摄之后，亦可鼓畅天机。”寓忙于闲暇之中，即身处繁忙中也要精神上放松，这叫张弛有度。父辈追曰，有无人能及的力量，跳动的脉搏和矢志不渝的雄心壮志，赋予了他将自己拉成一张如满月的弓的资本，可他一味地奔跑，一味地去触模遥不可及的远方，打破了生理平衡，最终轰然倒下；一代枭雄曹操，手握兵权驰骋战场，面对着硝烟滚滚与不可