

“全能舞王”加盟《追光吧》学到新技能

韩宇：京剧武术带来街舞新灵感

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。



“见所卫健”组



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，那大家就开开心心地玩。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。

羊城晚报：相处下来之后，哪位哥哥是反差感最大的？

韩宇：吴镇宇大哥和杨宗纬大哥。宗纬哥一开始表现得“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，一登场就很有大哥气场，其他人都有点怕。

羊城晚报：你觉得自己加入“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。

羊城晚报：其他哥哥有找你学街舞吗？

韩宇：是的，有些哥哥从来没有尝试过街舞，但大家好像都有一副想学街舞的样子。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歌了。

羊城晚报：你觉得自己加入“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。

羊城晚报：你觉得自己加入“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。

【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、石帅、经纬等找过来，做一首国风歌曲。

羊城晚报：如何平衡专业舞者和艺人这两个身份？

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，可以去练；让我跟京剧老师合作，也可以，我去练。

羊城晚报：你没有太多偶像包袱？

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，不只是把自己的舞蹈跳好、或者变得多有名。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三观上正确的引导。

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，换个地方吃吃喝喝。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。

羊城晚报：参加《追光吧》之后，学到了什么新技能？

韩宇：唱歌吧，我觉得自己现在是家人里面唱歌比较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。

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。因为老师是练有经验的京剧演员，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。

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：老师说学得很慢，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，在老师面前跳了两次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。

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。因为老师是练有经验的京剧演员，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。

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：老师说学得很慢，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，在老师面前跳了两次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。

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。因为老师是练有经验的京剧演员，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。

文化可以跟街舞相融合！比如醉拳、太极、京剧等。我们希望做出更好的作品，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。

羊城晚报：从开播到现在，你好像只在初舞台的时候跳过舞，之后你学了京剧、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。

羊城晚报：你觉得自己加入“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。

羊城晚报：你觉得自己加入“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。

羊城晚报：你觉得自己加入“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。

羊城晚报：你觉得自己加入“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。

羊城晚报：你觉得自己加入“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。

羊城晚报：你觉得自己加入“见所卫健”这个团队之后发生了什么变化？

文化可以跟街舞相融合！比如醉拳、太极、京剧等。我们希望做出更好的作品，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。

羊城晚报：从开播到现在，你好像只在初舞台的时候跳过舞，之后你学了京剧、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。

羊城晚报：你觉得自己加入“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。

羊城晚报：你觉得自己加入“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。

羊城晚报：你觉得自己加入“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。

羊城晚报：你觉得自己加入“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。

羊城晚报：你觉得自己加入“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。

羊城晚报：你觉得自己加入“见所卫健”这个团队之后发生了什么变化？

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。大家都夸老妈有福气，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，相对于网络上那些弹精竭虑、“棒槌底下出孝子”、虎爸虎妈的教育，老妈对我的教育基本上算是“溺爱”。

老妈从怀孕就辞掉了工作，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“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，什么都不是浮云。”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，告诉我错了哪儿，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：“自个儿看看，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。”也不管我爱不爱听，听不听得懂。其实老妈像天下所有父母一样，她也很紧张。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。”

老妈从怀孕就辞掉了工作，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”。

就立志当作家？”这叫我怎么回答？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。老妈几乎所有空闲时间都用在看书上，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，我也捧起一本书，坐在吊椅上，渐渐沉迷。

老妈很欣慰，送了我厚厚一本好词好句摘抄本，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

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 郭院敦）

面对结党营私时，方能始终挺直腰杆不为权贵而折腰。这便是欲望与收敛之间的平衡。适可而止，不被欲望支配才是一种真正的平衡，才能让适度的欲望推动向善的齿轮。

守心界之平衡——“操存有真宰，无真宰则遇事便倒，何以植顶天立地之砥柱？应用要有圆机，无圆机则触物有碍，何以成旋乾转坤之经纶？”

操守与涉世并不矛盾。纪晓岚曾道出“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，摒弃所有党同伐异、华而不实的小心思。但这并不代表我们自诩清高，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们，他们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媚俗于小人的姿态，于是“倦却诗书上钓船”，怀揣着



图/视觉中国



三角包

□罗皓天 广西贺州学院文化与传媒学院2019级

“三角包，三角包，包什么馅？包木耳；三角包，三角包，包什么馅？包豆角；三角包，三角包，包什么馅？包凉薯……”

返校路上听到这奶声奶气的童谣，我摸摸肚子，竟有些许饥饿。三角包就是三角包，是指用面粉折出有棱有角的形状，里面内馅馅料，就是一个三角形的包子。这是一种当地小吃，街头小摊上很常见。

循着童谣的声音，我迈步走向路口，心里盘算着是否能找到一间粉角店，吃上几个垫肚子。路也不远，大步走过去，冬日的暖阳下，我的后背竟渗出的一层薄汗。果真有家小店，没有显眼的招牌，就在街边。店前地上坐着两个小人，一边唱一边划着小手。店里只有三五张桌椅，做小吃的炉灶就在一旁，一个女人正在做着三角包。

进店就看到一张贴在墙上的红底黑字的价格表。店的规模不大，生意范围倒不小，除了三角包，还有大肚糍、油茶、艾糍……那女人看到有客人进来，忙起身问：“要吃什么？小伙子。”“来一份三角包吧。”看着女人手上还黏着做馅的菜叶，我说，吃的就是这一口新鲜。

三角包不大，大口一点，一口就能吃一个。包的馅料却很丰富，春头的嫩韭、夏收的凉薯、冬里的萝卜，都是本土食材。蘸上调制的酱料，细滑的粉皮、咸鲜口的馅料，每一口都是舌尖到胃腹的满足。

女人又戴上手套继续叠三角包。一转一叠，馅在里，皮在外，三角立马成了形。这种曾在

府地区流行的小吃不知道什么时候在贺江流域扎下根来，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，只不过做馅卷的手法不同，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落在了记忆深处。眼前的三角包却把记忆又挖了出来。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，鲜内也还留有余温，便开始清洗改刀，起锅炒制。听到“滋滋”一声，油汽从锅里扑出。热油快炒，倒入准备做馅的各种菜料，炒勺翻动，三两下便调出了飘香。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，和味生。

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。母亲细心收拾好馅卷，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，但那碟馅卷里分明还多出了一种专属于家的特殊味道。

作家笔下，柴米油盐中常能感怀星辰大海，锅碗瓢盆中总能见出诗和远方。一间迎来送往的街头小店，没有华丽的装潢，没有精工细作的摆盘，或许手艺也比不上酒楼的大厨子，却常常藏着这座城市最特色鲜明的味道，最是牵动食客的回忆。

当我面对这一碟三角包思绪翻飞，翻越山海，直奔家乡，仿佛看到家中厨房前飘出的锅中，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。

征稿

“校园达人”版“大学时光”栏目现面向高校学生征稿，稿件要求作者为高校在校学生，内容、体裁不限，篇幅不超过2000字。来稿请投邮箱：ycwbqc@sina.com，邮件请注明“校园达人”投稿字样，内文务必留下作者真实姓名、所在学校名称及院系和年级等详细信息。

书海拾金

凡尘之中道平衡

□辛雨轩 广州市第二中学高一(5)班

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，最终或将行人闹市，或将遁入禅间。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，而忙于闲中，亦可做闲情事；心不可放，而放于收摄之后，亦可鼓畅天机。”忙闲于闲中，即身处繁忙中也要精神上放松，这叫张弛有度。夸父追日，有无人能及的力量、跳动的脉搏和矢志不渝的雄心壮志，赋予了将他自己拉成一张如满月的弓的资本，可他一味地奔跑，一味地去触摸遥不可及的远方，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捉摸的时局，依然

能够徜徉诗海，一享闲适。我们在此可品味出劳逸与休憩的平衡；在忙碌中自省，于闲暇中修德的圣德。平凡如我们，在一个个岔路口犹豫、徘徊，最终或将行人闹市，或将遁入禅间。我该怎么明晰，怎样抉择？