

漫读周末

人世间



有本版新闻线索请扫码加群爆料

图受访者提供
文字羊城晚报记者 谢小婉

壹 从看长城到走长城

在47岁这年，甘肃人张莹完成了一项“打卡”：在过往两年中，她抽出近两个月的时间，从明长城最东端的辽宁丹东虎山长城，一路攀登行走至最西端的甘肃嘉峪关长城，共穿越9个省区市的25座长城标志性关城，成为为数不多的直播走完长城全程的女性。

2014年，37岁的张莹离开耕耘多年的媒体行业，创办了自己的文化公司，那时，她还不知道自己的人生将会跟长城扯上关系。2018年仲夏，她带着团队的画家们来到北京办展，顺道去了一趟慕田峪长城写生。

“以前我只去过八达岭长城和嘉峪关长城，去了就是攀登，对于这段长城是哪个朝代谁主持修建的、防御的又是谁等，基本一无所知。”张莹说道。展览结束后，她把自已的写生工作室开在慕田峪长城脚下，“一推开窗，就能看到长城，那种感觉特别美好”。

在长城脚下的第一年，张莹每每有空就去攀登，爬上过慕田峪长城几十次，渐渐地，她不再满足于登高，而是开始对长城的敌楼、烽火台等历史文化产生兴趣，于是她购买了大量相关书籍阅读，并结交了一批对长城有研究的专家学者。

雄伟蜿蜒的长城看久了，就生发了为长城做点什么的念头，于是，2020年她着手组织团队开始创作长城的百米画卷，找来明长城沿线地图，详细翻阅沿途关城的大量史料以及影像资料，在这期间，她与长城学会副会长董耀会成为朋友。

1984年，董耀会徒步从山海关长城出发，经过508天走到了嘉峪关长城。“知道这件事后，我很震撼。虽然我们历时两年完成了长城的百米画卷，但其实，很多长城段我都没有实际去到过。”张莹提到，“和董老师交谈的过程中，也问及了他走长城过程中的一些困难、感受和故事，我也要走一遍长城的念头从那时就在我心中扎下了根。”在接下来长达一年多的时间里，张莹不断为这趟旅程做准备。

短视频直播时代，张莹也决定边走边长城直播。“很多人对长城的印象，就是当年抵御外敌的一道墙，我以前也是这么觉得的。”张莹说，而经过长时间的接触了解后，“其实如果单这么想的话，就看扁了长城。为什么咱们国歌中有长城，咱们人民币上有长城，把长城放在如此高的地方，是因为它是中华民族的精神图腾。”她想把长城的故事讲给更多人听。

贰 从爬长城到讲长城

2023年9月13日，张莹正式开始了她的“长城万里行”，先从明长城的最东边——辽宁丹东虎山长城走起。为了不打扰游客游览，她将直播时间选在了日出或日落时段，“要感谢当地城市文旅部门和长城景区对我们的帮助，能够让我们在这个时段，去向大家介绍中国的长城。”张莹很感慨，“有时候，我们的镜头就对着太阳，静静地和观众们一起，看它一点一点从城墙边上升起，挂在城墙上。”

这回攀登，张莹已不再是长城历史“小白”了，每走一段，都能对该段的故事、人文如数家珍。但每天两个小时以上的直播，对张莹来说还是极大的考验，每一次她都要提前做大量的功课，没有脚本，没有提词器，要一直精神高度集中地讲下去。她甚至打趣说“这比登长城还难”。

万里长城万里行：

穿越九个省区市的

长城直播之旅



长城

叁 长城归来话长城

合算起来两个多月时间，一路经过了9个省区市的25个长城标志性关城，单程超过了1万公里，张莹终于完成了她的“长城万里行”。这一回，她是真真切切走过了百米长城画卷中的那些长城段，对长城有了更为深刻的理解，归来后，她将以往的知识以及自己

的所见所得综合整理，用直播或者短视频的形式呈现出来，长城归来话长城。

在网上搜索，张莹是为数不多的全程直播走完长城的女性，她自己也更喜欢用直播的形式去讲长城的故事，“比起短视频里面对着镜头一板一眼讲知识，直播时周围的环境都会影

响你，有时候激动，有时候悲伤，会更感性一些”。

在这个过程中，她碰到过7级大风，风能把平地上的大树拔根吹倒，她在平地上紧紧依附着城墙；碰到过沙尘暴，下午踩点时阳光明媚，正式开播时，一开口就是满嘴沙子，再加上寒冷，她咬着牙，硬是完成了解说；碰到过大雾，在“万里长城第一台”镇北台，雾茫茫一片，可视距离仅约一米，在影影绰绰中，她提起精神介绍这个长城沿线最大的烽火台。

“我当时就跟大家说，如果我们驻守的士兵，碰上这么大的雾，我们就要警惕了，如果敌人利用天气趁机来袭，我们该怎么办呢？”同样的感同身受，在张莹的旅程中时常发生，她穿着汉服，插响雁门关城上的战鼓，遥想当年昭君出塞的身影。一样的白雾，一样的大漠，一样的明月，古人今人，仿佛在此时相逢。

从看窗外的长城，到真正走完长城，张莹在长城上度过数个日出日落，她最喜欢的还是太阳刚出来的那个时刻，连着三年的元旦，她都在长城上迎接新年的第一缕阳光，“站在长城上，看着太阳升起，照耀祖国壮丽山河，你真的会觉得作为一个中国人是如此幸福，对未来充满了希望，能够能量满满地投入到生活中去”。



张莹在长城上话长城

年逾古稀的公益篮球教练：坚持17年不收费，只希望更多孩子爱上篮球

A 初夏的约定

张正在16岁时成了一名职业篮球运动员。然而，一次重伤让他不得不提前结束了职业生涯。1984年他回到邢台市后转行，篮球梦似乎也随之远去。

但命运总是充满转机。2008年北京奥运会掀起了前

所未有的全民健身热潮，在这个节点上，知道张正对篮球的热爱与他的专业经验，几位关系好的朋友找到他，希望他能帮忙带着自家的孩子进行篮球启蒙训练。于是，在那个炎热的夏天，张正带着十几个孩子，在达活泉公园的一片空地上开始了他的公益篮球之旅。“我们没有场地，就到公园练，而且大家都是朋友，就没有想过收费。”张正告诉记者。

起初，这只是一个简单的尝试，没有固定的训练计划，也没有专业的装备，但张正凭借着自已多年的篮球经验和满腔的热情，一步步引导着孩子们走进篮球的世界。他耐心地讲解规则，示范动作，纠正姿势。渐渐地，孩子们的技术有了明显的提升，更重要的是，他们在这里找到了快乐，找到了自信。

随着时间的推移，张正的公益篮球训练营逐渐在当地传开。越来越多的家长带着孩子慕名而来，希望加入这个充满爱与梦想的团队。“公园里人很多，大家一练习就吸引到更多孩子了。虽然不认识，但孩子们愿意参加是好事，不能拒绝人家。”张正说道。到2009年，训练营的学员数量达到了八十人左右，而此时仍然是张正一个人带练，有些忙不过来。

此时，有一位邢台技师学院的老师主动提出帮忙。“他建议弄一个QQ群以便更好地联络家长们，但我不会用，所以我帮他组建了群，群名就叫张正篮球训练营。”为了更好地管理队伍，张正亲自设计了队旗和队徽，并制订了系统的训练计划，力求为孩子们提供更好的指导。“我们的队徽是一个篮球形状，里面的花纹呈‘正’字，既代表我的名字，又像一株小草，象征着孩子们在篮球的陪伴下茁壮成长。”

面对越来越多的学员和家长的信任与支持，张正深知自己肩负的责任重大。他始终坚持公益原则，不收取任何费用，只希望通过自己的努力让更多的孩子接触并喜欢上篮球这项运动。在他的带动下，越来越多的志愿者主动加入到训练营中来，他们有的是孩子的家长，有的是曾经在训练营学习过的孩子，有的是退休的专业篮球运动员。每到暑假，张正教练与整个训练营便会按照约定来到达活泉公园进行训练，仿佛一个大家庭，充满了温馨与和谐。

“我跟家人说，如果有事什么时候我都可以干，唯独暑假的两个月我必须空出来留给训练营。”张正很坚定。

B 训练与教育

虽然是公益训练营，但张正教练并未懈怠，从孩子们的接收到教练的选择，他都根据实际情况进行了限定。“因为没有专门的训练场地，只能训练传球等基本功，有一定的局限性，所以我们接收的是幼儿园大班到初中的孩子，太大的孩子学不来，太大的孩子这里没有条件教。而且不能教坏孩子，教练必须是专业的。”目前在张正以及其他教练的带领下，训练营的孩子们根据年龄与篮球水平被划分为四个方阵，分别由不同的教练进行针对性指导训练。

除了培养孩子们对篮球的兴趣与强身健体，在训练营里，张正也发现了不少有潜力的专业篮球运动员的孩子，也有

许多学校到这里来找种子选手，每到这个时候，他都会跟家长们沟通，“孩子有哪些优势，可以往哪个方向发展，我也可以给他们推荐”。

在张正篮球训练营，篮球不仅仅是一项运动，更是成长的课堂。暑假天气炎热，许多孩子可能训练两三天觉得累就不来了。而随着天气慢慢变凉爽，很多孩子或者家长也会有惰性，“早上起不来想多睡一会，或者是快开学了想出去玩。”因此张正教练制定了一条规则：开营的时候先不登记信息，如果能坚持训练三天才能登记。

训练营的第二条规则是尊重他人、体谅他人。篮球是对抗性很强的运



张正(右二)

动，孩子们难免会有肢体上的碰撞甚至冲突，对此，张正告诉家长们：“在这种情况下，首先教育自己的孩子，不要激化矛盾，有的时候孩子们拌一下嘴就没事了，要多体谅他人。然后看能不能解决，解决不了再跟我说。”经过这样的调解，训练营里几乎没有发生过不快，不论是孩子们还是家长们，有很多都互相成了朋友，这是张正最欣慰的事情之一。

C 童心即初心

谈到做公益篮球训练营的初心，张正教练说：“我愿意做让自己高兴的事，孩子们高兴、家长高兴，我也高兴，喜欢体育的人都高兴。”可以说，童心就是张正教练的初心，孩子们打篮球时的纯真与快乐，正是他坚持下去的最大动力。“我训练很严厉，但是孩子们见到我会主动打招呼，因为他们知道(我为他们好)，这种情感的建立真的很有意义。每次训练我都走得很晚，有一个小孩，他才六七岁，每次我走的时候，他都先跟我拍手击掌(篮球训练营前的团队准备姿势)，孩子

们都太好了”。对于外界的关注，张正则很谦虚，“我从来没有想过要宣传自己怎么正能量，训练营也是顺其自然的结果，只是我恰巧赶上这个节点，做了这件事”。

如今，张正教练已经年逾古稀，但他对篮球的热爱与执着却丝毫未减。“我肯定是一直做下去的。”张正教练满怀深情地说，“但是万一哪天我干不动了，还是希望有人能够传承下去。”他深知，自己虽然无法永远陪伴在孩子们身边，但这份公益事业必须有人传承下去。因此，他开始物色新的“总

文/羊城晚报记者 谭洁文
实习生 张 改
图/受访者提供

身着白色短袖、蓝色短裤、一双黑色运动鞋，腰间还挂着一个“小蜜蜂”扩音器，年逾七十岁、身高1.89米的张正每年夏天都会在河北邢台达活泉公园待两个月，进行公益篮球启蒙训练。“这是我和孩子们的约定。”

对于张正来说，这样的夏天已过了17个。从最初的十几个孩子，到现在的数百个孩子，张正篮球训练营的规模和影响力不断扩大，但他的初心从未有过变化，也一直坚持着纯公益的原则。



张正在篮球训练营中教授孩子们篮球技巧