

# 从雷州到珠峰，这届广东“拖鞋王”全是狠人

文/羊城晚报记者 张晗 实习生 钟雨静 图/羊城晚报记者 张晗

羊城晚报

A4

漫读周末

· 人世間

2026年3月14日 星期六

责编 潘玮倩  
美编 温亮  
校对 苏敏



本次比赛第一名、“行万里路拖鞋王”奖项获得者郭定奋，他带来一双黑底红鞋的人字拖

2026年2月，内容博主樊小书发起了“第一届北京黑羽绒服选美大赛”，因“活人感”极强爆火“出圈”。评论区里，一条来自广东网友的留言被顶到前排：“广东真的不搞一个拖鞋大赛吗！”樊小书看到了这条点赞近9万条评论，心想：这是群众的呼声，得认认真真当个事儿办。一个月后，3月1日，“广东首届拖鞋王争霸赛”在广州宝业路跳海酒馆开幕。现场挤满选手和观众，选手带着各式拖鞋亮相赛场：有人曾穿洞洞鞋登顶珠峰大本营、奔赴南极、完成半程马拉松；有人带着陪自己徒步547公里从广州走向雷州的旧人字拖；还有人捧着已丢失拖鞋的“遗照”来参赛。比赛从下午四点持续到晚上八点，全程无商业赞助，最高奖金仅300元，但直到最后一个奖项颁出，依旧挤满观众。



一号选手在展示拖鞋的跑步性能

## 洞洞鞋能入“拖鞋门”吗？

比赛正式开始前，现场先打响一场辩论赛——辩题是：“洞洞鞋算不算拖鞋？”

这个问题在筹备期间就悬而未决，樊小书决定让现场观众评判。她把报名者分成正反两方，自由组队后便忙自己的去了。等她再关注时，反方已经写出一辩稿。“整个人被吓到了”，她说，“这是要把正方往‘死’里打。”

辩论开始时，现场水泄不通，挤不进的观众站在街边，靠手机直播跟随着声浪起伏。场内，正方辩手高呼“有洞的都是自己人”，又说“这是广东的包容精神，该把洞洞鞋一并纳入门下”。反方辩手把人字拖拍在桌上，宣称拖鞋是“脚的第一层皮肤”，要“永远拥护舒展脚趾的自由”，洞洞鞋“背离了拖鞋的精髓”。双方越辩越激烈，台下越听越热闹。正方最后亮出撒手锏：就像年轻人提出新想法被保守派打压，洞洞鞋也是被守旧的“拖鞋原教旨主义者”排斥的弱者。这番比喻让台下一阵爆笑，也引来更大的掌声。

现场观众投票后，正方胜出。樊小书当场宣布：洞洞鞋从今天起正式算拖

鞋了！活动的主视觉设计师 Cheney 使劲鼓掌，他那天也穿着洞洞鞋，贴 Hello Kitty 鞋花，配粉色袜子。对赛果他毫不意外：“就像广东本来就不只有讲粤语的人，什么人都有，包容才是真的广东精神。”

## 每双拖鞋都是一段人生

辩论结束，三十名选手依次上台展示“战拖”。

1号选手穿“广东校服”夹人字拖上台，说完故事就把鞋套上，跳下舞台飞奔，全场哗然。有人带来磨出脚掌印的旧拖鞋，称其像神器一样“早就认准”。有人捧着丢失的拖鞋的“遗照”，上台先劈了个叉以表怀念。更多的是曾奔赴远方、挑战极限的选手：有人穿洞洞鞋登上珠峰大本营、跑完半程马拉松，还有人穿拖鞋走遍五岳甚至去到南极。

塔塔带着一双按摩拖鞋上台。她原本喜欢在楼下下脚石路上踩穴位，后来用上按摩拖鞋，每月痛经明显缓解。她把经验分享三十多位同好，不少人反映有效。塔塔最终获全场第三名——“寿比南山拖鞋王”，现场许多人包

括樊小书和 Cheney 都被“种草”。

4号选手郭定奋手拎一双黑底红鞋人字拖上台。鞋底微裂，带子松垮。去年临近毕业，他穿同款拖鞋从广州徒步回雷州老家，547公里、28天、81万步，磨坏三双拖鞋。徒步结束后，他采访30位雷州人，探讨地方身份与集体记忆的转变，最终完成毕业创作和随笔册子《徒步回家：一个人、三双拖鞋、二十八天》。他的分享激起台下一阵掌声，有人喊“冠军！冠军！”最终郭定奋用这双“雷州红踏”击败所有洞洞鞋、潮牌鞋和科技鞋，夺得“行万里路拖鞋王”大奖。

郭定奋让樊小书感到震撼，“他和我想法相近，普通人的生活值得被认真呈现。在我们最意想不到的日常事物里，其实蕴含着巨大能量。”

## 一张海报里的广东精神

活动全无赞助，全靠群策群力完成。樊小书总筹，Cheney 做物料设计，跳海酒馆提供场地布置，宝悦坊商场负责签到与安保，连颁奖锦旗都是志愿者当天印制。

Cheney 是互联网大厂产品经理，同时经营“ok wor”原创设计品牌，专做粤语文化与本土创意服饰。他看到樊小

书的征集帖后私信：“我也想办，要不要一起？”就这样，两个素不相识的人春节前开始屏屏筹备，中间还碰上工厂放假。Cheney 打趣道，最终成品是“乞丐版”。

Cheney 设计海报时，将红白蓝广东编织袋与一双人字拖拼在一起。“编织袋象征上世纪七八十年代广东人的拼搏精神，拖鞋体现广东人的松弛感。”他认为，把“拼搏”与“chill”这看似矛盾的两者在同一张海报里，才更像广东，也像工作与生活的平衡——平衡好了才ok。

比赛设七个奖项，名字由网友和团队共创：行万里路、寿比南山、脚臭鞋香……还有“静静鸡鸡拖鞋王”，粤语意为“悄无声息”。Cheney 准备的四五百个钥匙扣周边几乎瞬间被领光，赛后许多观众自发在社媒分享。他说：“只要大家聚在一起，自然会想着把事儿办好。”

## “每个人的生活都值得展示”

比赛结束后，樊小书站在跳海酒馆门前，终于感到“极度累，整个人被掏空”。她毕业于复旦大学中文系，曾在头部内容平台担任编辑，后来创办自媒体账号“没班味的樊小书”，五年前来广州时就写出爆款文章《全国最快乐的年轻人，一半在广州》。她认为，如今年轻人虽然线上常被焦虑包围，但线下的生活更生动、真实。Cheney 也表示，这次活动放大了每个人的“反差感”，所以才如此火爆。

樊小书当天穿的白T恤印有水晶凉鞋，脚上也配同款菊花水晶鞋，走路很响。这是她被广东人安利的鞋款。网友告诉她，小时候家里常穿，所以听到拖鞋声就提醒自己要“藏手机”了。樊小书觉得好玩，特意买了一双，越穿越上头，也幸运地和现场观众票选出的“省鞋”成了同款。

赛后，有人找樊小书合照，她把菊花水晶鞋脱下来一起举着。每个走过来的人几乎都会问：老师能不能再脱一下鞋？她觉得，这正是她想做好的“善良”内容——不挑逗情绪，让大家开心，让普通生活被认真对待。深夜在粉丝群刷屏的“谢谢群主”也让她感触颇深：“这些选手的共性，是对自己的生活抱有信念感和骄傲感，不觉得自己的东西拿不出手。这种自信一旦展示，就会像水面的涟漪，一圈圈传开。”

## 拒绝在照顾患儿中“枯萎”——

# 妈妈穿上旗袍，走向“万水千山”

文/羊城晚报记者 秦小杰  
图/受访者提供

午后的阳光透过排练厅的玻璃窗，洒在一群身着旗袍的身影上，淡粉、雅蓝、素白的旗袍在光影中流转，勾勒出岁月沉淀的温柔轮廓。魏玲站在队伍前方，温和而有力地示范动作：“左手轻搭右肩，步幅放缓，跟着旋律走，眼神柔，腰杆挺。”悠扬的《万水千山总是情》缓缓流淌，妈妈们踩着节拍，一步一韵，眉间褪去了疲惫，多了从容与优雅。

这不是专业艺术团体排练，而是广州扬爱融合妈妈旗袍团的日常——旗袍团的成员大多是特殊孩子的母亲。她们借着旗袍和旋律，进行着自己的蜕变。魏玲，从连站半小时都困难的“蹲坐妈妈”，到如今引领百人的旗袍团长，她用二十余年的坚守与三年多的绽放，讲述了母爱之外的女性自我觉醒。

## 二十年付出，几乎忘了自己

58岁的魏玲，是27岁孤独症孩子东东的母亲。自孩子确诊起，她的人生就被“照顾病儿的母亲”绑定。“二十多年，我几乎忘了自己是女人”。东东还伴有一级智力障碍、癫痫、严重失眠和过敏等多种疾病，每一项都是医疗难题。夫妻俩轮流通宵陪护，24小时不敢松懈。

为了东东，魏玲活成“女汉子”：孩子上不了学，她自己创办学校；孩子身体不好，她辗转全国求医。长期高压让她说



妈妈旗袍团除了日常训练，也时常参加活动表演。图为魏玲（左四）与姐妹们开心候场，准备上台表演

话像机关枪，容易与人发生冲突，也损害了身体。

47岁时，她体重150斤，心脏早搏，结石缠身，急性荨麻疹三个月不愈，“连站半小时都困难”，被人称为“那个老是蹲着的人”。

2016年，一则单亲妈妈猝死的新闻让她警醒：“我倒下了，孩子谁来管？”从那时起，魏玲开始意识到，只有照顾好自己，才能更好地照顾孩子。

2021年底，广州市扬爱特殊孩子家长俱乐部名誉理事长戴榕发起形体旗袍课，鼓励特殊孩子的妈妈们参与，希望给她们一个喘息的机会。起初，魏玲只是抱着“为了健康”的心态报名，却不承想，这是她人生的转折，也是妈妈们互相照亮的开始。

## 在旗袍里，她找回了自己

第一次走进课堂，魏玲就被旗袍带

来的优雅吸引。“这就是我想要的样子——美丽、从容、温柔、自信”，她的眼睛里重新燃起了光芒，那是被“母爱”尘封多年的、属于女性本身的渴望。

但学习旗袍走秀，对零基础且身体虚弱的魏玲来说，远比想象中艰难。最基本的站姿，就成了她的第一道难关。“以前我们都是怎么舒服怎么站，弯腰驼背，无精打采，现在要挺直腰板，抬头挺胸，一站就是很久”，魏玲随意演示着曾经的站姿，再挺直身板，一对比，确实是两种截然不同的状态。

更难的是节奏感，二十多年来，她的世界里只有孩子的哭闹声和康复训练的指令，从未认真听过一段完整的音乐，“为了找到一个动作开始的音乐点，我千百次地重复听同一段旋律，有时候听到耳朵发麻，也还是找不到感觉”。没有舞蹈基础的站姿，身体僵硬，很多动作做出来总是不到位，“我已经很努力地出跨了，结果老师说我没出跨，那种挫败感，

真的很难受”。

但魏玲没有放弃，就像二十多年来从未放弃照顾东东一样，这一次，她选择不放弃自己。深夜，等东东入睡后，她就对着教学视频反复练习，常常练到凌晨两点，一点点纠正自己的站姿、步态，对着镜子调整表情。“我们好多姐妹都是这样，孩子睡了，才有属于自己的时间，哪怕怕再累，也想多练一会儿”，魏玲说，旗袍团里的每一位妈妈，都在咬牙坚持，她们相互鼓励、相互陪伴，把彼此的疲惫，都化作了前进的力量。

转变，在日复一日的练习里悄然发生。有一天练习时，魏玲从投屏上看到自己的动作，竟惊呆了：“我从来没想过，我也做得这么美”。这时，娟子老师温柔的声音传来：“你们看魏玲姐都美呆了。”那一刻，魏玲的眼眶湿润了，她第一次真切地感受到，自己不仅仅是东东的妈妈，更是一个可以拥有美丽、拥有自信的女人。

2021年底，广州扬爱融合妈妈旗袍团正式成立，刚开始只有魏玲、戴榕等十来位妈妈。场地一度成为最棘手的难题，她们不得不“打游击”，换了一个又一个地方，但从来没有一个人提出放弃。

“哪个星期不练，我们就觉得少了件事”，魏玲说，每到练习日，妈妈们总是恋恋不舍，原本五点结束的课程，常常延到六点，工作人员下班了，她们才匆匆换衣服离去。如今，这支队伍已从最初的十来个人发展到上百人，甚至吸引了北京、贵州、长沙等地的特殊孩子妈妈加入。

## 微光聚星河，温柔赴远方

成为旗袍团团后，魏玲身上的责任更重了，但她却变得更加温和、从容。曾经那个说话像机关枪、容易与人发生冲突的“女汉子”，如今学会了包容与倾听，学会了好好爱自己，也学会了带领姐妹们一起成长。“首先要把自己的家庭生活安排好，

对孩子不要要求太高，先管好身体，情绪稳定了，生活才能放下来”，魏玲分享着自己的心态转变，“就说‘躺平’吧，躺平日子也是一样过，家里的事情可以找人帮忙，孩子可以送到日间服务机构，这样我们才有时间做自己喜欢的事情”。

在魏玲的影响下，旗袍团的妈妈们不仅收获了美丽与自信，更学会了平衡家庭与自我。她们不再把所有的精力都放在孩子身上，开始关注自己的健康与情绪，而这种转变，也悄悄影响着她们的家庭。

“妈妈情绪稳定，是最好的家庭教育；妈妈身体健康、心情好，是家里最好的风水”，魏玲说，她发现，自己变得乐观从容后，东东也变得更轻松了，睡眠好了，笑容多了，甚至学会了主动帮她整理东西；老公也变得放松，一家人的氛围，变得温馨而和睦。

作为团长，魏玲始终秉持乐于服务的初心，用心照顾每一位姐妹——耐心指导新手练习动作，主动协调排练场地，在她们遇到困难时伸出援手。“服务大家就是顺手的事情”，她的真诚和热情感染着每个人，也让队伍更有凝聚力。如今，旗袍团不仅是练习走秀、舒缓情绪的场合，更成为妈妈们们的“充电站”，在这里，她们分享照顾孩子的经验，倾诉心中烦恼，互相给予力量，在陪伴中治愈自己，也温暖彼此。

自2021年底成立以来，这支旗袍团已成为广州的一道温暖风景。她们常年活跃于各类公益和社区活动，从狮子会的小型展演，到残奥会的集体亮相，再到街道文化中心和少年宫的公益汇演，《万水千山总是情》的旋律伴随她们的步伐，走进无数人的心里。

聚光灯下，她们的身影勾勒出动人画面——当你学会爱自己，全世界都会回应。而魏玲与广州扬爱融合妈妈旗袍团，正带着这份力量，穿着旗袍，一步步走向更远，用微光聚星河，用温柔赴远方，书写着属于女性的自我救赎与成长传奇。

有本版新闻线索  
请扫码加群爆料

