

周末人物 · 中国新闻名专栏

带领「江北水师」划向国际赛场，用300多枚金牌证明北方人也善「水战」

吕艳丽：龙舟「梦之队」金牌女教头



半路出家

傍晚的东昌湖碧波荡漾。落日余晖映照下，伴随着有节奏的鼓点，岸上一名骑自行车的女子与湖面上一排龙舟齐肩并进，时不时还举起喇叭大声鼓劲：“保持！”“加速！”“冲刺！”

喊话的不是别人，正是大名鼎鼎的“金牌教头”吕艳丽。20多年了，龙舟队员换了一茬又一茬，但这个场面却仿佛定格，成为东昌湖边一道独特的风景线。

吕艳丽有着瘦削的身材，黝黑的面庞，一双手格外醒目，手背黢黑，手心满是茧子。而就是这双执掌命运之桨的手，带领这支学生军挥桨争先，一路从东昌湖划向国际赛场，也用300多枚金牌证明北方人也善“水战”！

1984年，吕艳丽出生在青岛莱西一个农村家庭，从小发育就快，小学毕业时已经蹿到1米7。莱西市体校来学校选材，吕艳丽被顺利选中。

不过，吕艳丽最先接触的却是射击。在射击队待了一段时间，她就被送去投掷队，临别前，射击队教练承诺：等身体素质练上来了再回射击队。

后来发生的事情却出乎吕艳丽的意料。不久，青岛市皮划赛艇队成立，力气大、肯吃苦又不轻易服输的吕艳丽被一眼相中，进入青岛市水上运动学校。

体校毕业后，吕艳丽被保送至武汉体育学院。在校期间，她先后获得全国青少年锦标赛冠军等一系列荣誉。

结缘水城

聊城大学是一所省属地方高校，地处鲁西内陆，之所以与水上项目龙舟结缘，自然绕不开水。聊城依水而生，有“江北水城”之美誉。尤其是这里拥有北方最大的城市内湖——东昌湖，成为天然绝佳的练兵场。

进入新世纪，凭借毗邻东昌湖这一得天独厚的优势，聊城大学另辟蹊径，决定发展水上竞技项目。2002年，聊大龙舟队正式组建。

恐怕谁都不会想到，若干年后，这支学生军居然逆袭成为龙舟赛场上令人生畏的“王者之师”！

组队一年后，聊大龙舟队就在天津国际大学生龙舟赛上收获两枚金牌，当时虽未引发多大轰动，却让聊城大学认准了发展方向。同时，也萌生了请专职教练带队的念头。

恰在这时，临近毕业正在找工作的吕艳丽闻讯后，就试着交了一份简历。但是，聊城大学并不看好吕艳丽：一个20岁的女娃娃，能胜任这份工作吗？

吕艳丽拍着胸脯保证：“先带队实习，成绩好就留下，不行就走人！”也许是被她身上的一股不服输的劲头打动，吕艳丽获得了试训机会。

“从队员们称呼第一声‘老师’那一刻起，我感受到了身上的责任，下决心一定要干出点名堂！”吕艳丽苦笑说，当时的自己和队员年龄相仿，有的人比她还小，对于这个突然冒出的“黄毛丫头”，大家并不服气。

执教伊始，吕艳丽就遇到了难题。彼时，龙舟运动刚兴起，既没有教材，也没有成体系的训练模式。于是，吕艳丽一边带队，一边摸索。“皮划赛艇和龙舟都是水上项目，都侧重体能、耐力，尤其是上肢力量。因此，我将二者的教学训练方法进行融合，并虚心向前辈同事们请教，比如，用船上组合验证做功效率，用间歇冲刺实证肌电理论，用案下感觉例证运动力学……尤其是案频，过去队里有个误区，仗着自己年轻有冲劲，过于追求案频，拼了命地划，但实际上案频保持在100桨/分钟左右最适宜。”吕艳丽回忆说。功夫不负有心人，一整套从选人、集训到比赛的技术和战术体系逐渐成型、成熟。许多年后，当同行对手惊叹于聊大龙舟队的默契配合时，吕艳丽笑着回复：“我们划的不是船，是祖先的智慧，这叫‘同舟共济’！”

很快，吕艳丽就迎来了检验带队“成色”，决定自己去留的关键一战。2004年5月，聊城市举办龙舟大赛，聊大龙舟队一鸣惊人，一举囊括了500米和3000米两项冠军，战胜了包括高唐队等在内的一众传统强队。

一炮打响！吕艳丽通过了“组织考验”，正式接过教鞭，也由此开启了聊大龙舟队的辉煌篇章。吕艳丽也在不经意间发现，几个月相处下来，队员们看她的眼神里已多了几分敬重与信任。

2007年，聊大龙舟队又从国内一众传统强队、专业队中进入在贵州举办的国际龙舟邀请赛决赛，并收获一枚宝贵的铜牌，这也是队伍组建以来成色最足的一块奖牌！

2011年被称为中国龙舟职业化元年，“中华龙”赛事品牌也在这一年正式诞生。聊大龙舟队向校方提出报名参加，却被泼了一盆冷水：一支学生军，怎能比得过职业队？队员们不服气，个个跃跃欲试。眼见拗不过，校方总算勉强同意。

没想到，参加第一站分站赛，聊大龙舟队就杀进了前五。“当时央视现场直播，解说员格外注意我们这支大学生龙舟队。于是，不少人知道山东的聊城大学有一支实力不俗的队伍……领导一高兴，就把路费全部报销了。”吕艳丽笑着说。

之后几年里，聊大龙舟队捷报频传：2013年，夺得第17届美国加州长堤世界龙舟锦标赛大学生组金牌；2014年，问鼎中国龙舟公开赛总决赛冠军；2015年，男女队双双获得中华龙舟大赛青少年组年度总冠军；2016年，作为全国高校唯一一支大学生队，赴澳大利亚参加第12届亚洲龙舟锦标赛……

王者之师

正当吕艳丽带领聊大龙舟队加紧训练、期待取得更好成绩时，2018年，中国龙舟赛事改革应声而至。按照新规，拥有国家运动员资格证的队员不得报名参加青少年组的比赛，这也意味着以高水平运动员为班底的聊大龙舟队的竞争优势顿时化为乌有。

聊大龙舟队被迫“大换血”：当年，首次在全校范围招募队员，来自机械与工程学院、物理科学与信息工程学院、材料科学与工程学院等院系的20多名本科生、研究生进队。

面对这近乎零基础“新手小白”队，吕艳丽只有一个要求：拼！

夏练三伏，冬练三九。“只要听到教练喊冲刺，我们再累，脑子里也只有一个字：拼。拼不动也要拼！”队员李泽宇说。

功夫不负有心人。年底的中华龙舟大赛总决赛，青少年男子500米决赛赛场，发令枪响，聊大龙舟队前400米一直处于跟划状态。最后几十米突然发力！最终，他们领先对手0.443秒夺冠。上岸后，十二个大男孩个个眼含热泪，拥抱在一起又蹦又跳……这一幕至今让吕艳丽记忆犹新。

真正让更多国人记住他们的，还是2023年在泰国举行的第16届世界龙舟锦标赛。聊大龙舟队作为中国代表团12支参赛队伍中唯一一支大学生队，最终以6金、1银圆满收官，“你们团结拼搏、奋勇争先，向世界展现了中国运动员奋发向上的精神风貌和过硬的运动技艺，生动诠释了中国青年的志气、骨气、底气和同舟共济、敢为人先的龙舟精神……”山东省人民政府在给聊大龙舟队发来的贺信中这样写道。

同舟共济

金牌和领奖台上的欢笑，是大家看得到的，而背后的汗水和泪水，却是大家看不到的。

龙舟运动对体能要求极高，同时对意志力也有着巨大考验。无论刮风下雨，还是烈日骄阳，队员们晨训晚练，四季无休。舟桨翻飞间，东昌湖面溅起的每一朵浪花，都见证着聊大龙舟队员们的汗水与拼搏。“长时间训练划桨，每个队员手上都磨出了一层厚厚的老茧，然后是老茧磨破又起新茧……”吕艳丽说，不仅手掌，屁股也是“重灾区”，长期坐着划磨破了皮，浸水后更难受。“划10个动作是基础热身，赶上上强度，8公里起步，一堂训练下来，浑身都像散了架。”队员黄宇杰说。“天冷的时候，湖面结了一层冰，要凿开冰面推舟下水，不一会儿双手就失去了知觉。”队员杨雪说。而这些，吕艳丽都看在眼里，疼在心里，却要表现得很“铁面”：动作不到位，马上重来！成绩不达标，必须加练！因为，她清楚，唯有把每一次训练做好，赛场上才多一分胜算。

近年来，为了保持竞技水平，每年冬

季，队伍都会到南方封闭集训，一去就是一两个月。但家人都很支持吕艳丽的工作，这些年来，大部分时间都是婆婆帮忙照看孩子。说到孩子，这位赛场从不服输的女汉子眼角有些湿润。尤其是小女儿，刚满3个月就跟着自己南征北战，小小年纪足迹已经遍布了大半个中国。

吕艳丽不是眼中没有“家”，而是把更多的爱给了队员们，给了龙舟队这个“大家”。队员们去南方比赛吃不惯米饭，她就提前蒸上几锅馒头，再炒个小咸菜给队员们带上。训练强度大，她就忙里偷闲回家炖上一锅红烧肉，给队员加餐，补充一下营养。

外出比赛期间，吕艳丽总扮演多个角色：领队、教练、采购员、宿管员、厨师、队医……为了让大家把心思都放在训练和比赛上，上到联系比赛下到购买车票都是吕艳丽负责。为了省钱，他们一般都选择坐火车，经常出现买不到座票的情况，十几个小时的路程，吕艳丽就和队员们轮流坐。后来，吕艳丽干脆自备了一个小马扎，久而久之，这个小马扎就成为她外出的“标配”。

……

平时生活中，队员们有什么心事都愿意找她倾诉，“有刚进入大学后感到迷茫的，我就用一些老队员举例，提供参考；有学习进步不明显的，我就联系任课教师一起想办法；有遇到经济困难的，我就想办法帮助他们先渡过难关……”吕艳丽说。有一年，队伍正在海南参赛，突然传来噩耗：队员杨洁家中失火，父母双双罹难。吕艳丽赶紧给她订上返程机票，又汇报给学校发起全校范围捐款，吕艳丽还从工资里拿出5000元塞给杨洁。后来，她一直资助杨洁和她的弟弟完成学业。

以桨铸魂

在一次中华龙舟大赛直播中，央视一位主持人这样评价聊大龙舟队：“这支高素质的的大学生队伍不但有着北方青年高大健壮的身材和强劲的爆发力，更有着极强的团结协作精神，将比赛中的精神、技巧与体能完美融合，这才是龙舟运动的真正精髓！”

吕艳丽是国内龙舟赛场上为数不多的女教练。这些年来，总有同行好奇地问她：“一女教练带队，还能拿这么多冠军，到底有什么秘诀？”

对于这个答案，吕艳丽也一直在思考，一路披荆斩棘地走过来，靠的究竟是什么？如今答案呼之欲出：“‘齐心协力、敢为人先、同舟共济、奋发有为’，这16个字是概括总结的聊大龙舟精神，也是我们夺冠的秘诀，是铸就这支‘王者之师’的真正灵魂所在。”吕艳丽说。

这些年南征北战，吕艳丽始终不忘作为教师的身份和使命。她主动开设龙舟公选课，利用训练和比赛间隙弘扬龙舟文化，传承龙舟精神，激励年轻人“同舟共济开大船”，树立“功成吾辈、敢于弄潮”的志气勇气。近年来，聊大龙舟支部被共青团中央授予“全国活力团支部”，被共青团山东省委授予“山东省青年五四奖章集体”，先后为国家培养输送800多名龙舟人才，指导帮助枣庄学院、青岛大学等省内外20多所院校组建龙舟队、开展龙舟运动，为传播中国龙舟文化作出了巨大贡献。

毕业季，一批朝夕相处的老队员离队，但同时也即将有一批新鲜血液补充入队。虽有不舍，但吕艳丽更多是祝福和期待：“铁打的营盘流水的兵。希望他们珍惜这段经历，未来的日子坚定信念走下去。而接下来，每一次训练比赛我们都要从零开始，从头再来！”也许，正是因为有了坚强理想信念的支撑，聊大龙舟队始终保持着强大的凝聚力和战斗力。如今，聊大龙舟精神已然化身为城市名片、一所大学的精神IP，成为激励一批又一批青年学子奋发行前的精神动力。

载誉归来并非终点。吕艳丽透露，短暂休整后，接下来队伍还将迎来一系列赛事，包括全国青少年龙舟赛、中国大学生龙舟锦标赛、中国龙舟公开赛总决赛等。

桨声不息，奋斗不止。这支充满朝气和力量的“王者之师”正劈波斩浪，奋楫向前，划向更加广阔的赛场，用实力证明北方人也能水战，更用热血青春诠释“齐心协力、敢为人先、同舟共济、奋发有为”的聊大龙舟精神！

面孔



常沙娜：来生仍做敦煌一粒沙

十二岁的常沙娜不会想到，父亲常书鸿带她踏入的那片黄沙之地，将成为她守护一生的艺术圣殿。1943年，少女常沙娜在千佛洞第一次见到铺天盖地的绚丽壁画。在莫高窟的烛光里，她开始了“没有学历的学业”。常沙娜每日蹬着蜈蚣梯临摹壁画，菩萨、莲花、祥云……敦煌的艺术基因深深植入她的血脉。

新中国成立十周年之际，她受敦煌藻井启发，为人民大会堂宴会厅设计出融合唐代花饰与现代通风照明功能的天顶装饰；1997年，她主持设计的纪念雕塑《永远盛开的紫荆花》绽放香港，见证香港回归的历史时刻；2024年春晚，她从敦煌纹样中提炼创作的《年锦》惊艳世人；2025年日本大阪世博会，她的大型多媒体动态影像《天人合一》将中国传统的二十四节气与敦煌纹样完美交融。

从洞窟临摹到国家殿堂创作，从香港回归到世博盛会，常沙娜以八十载步履不停，践行着“一生一世守护敦煌”的誓言。她始终铭记父亲“不要忘记你是‘敦煌人’”的嘱托，用四件事写就一生：敦煌艺术、花卉写生、装饰艺术设计、艺术设计教育。

如今九十五岁高龄的她，仍满怀创作热忱，那些烙刻在心间的敦煌纹样，依旧鲜活如初。笔尖流转间，千年纹样又一次次焕发新生。那些凤鸟、飞天，不仅是壁上丹青，也是她生命的韵脚，向世界诉说东方的永恒之美。



种建荣：寻觅失落的周人都城

在陕西扶风与岐山交界处，三十平方公里的周原遗址静卧黄土之下。这里是“小邦周”崛起为西周王朝的历史遗迹，也是考古学家种建荣倾注半生、与之对话的“老友”。

大学期间，本想成为警察的种建荣被调剂至考古专业，一度心有不愿。直到毕业工作后一次亲临考古现场，他才发现考古犹如破案——手铲之下，皆是物证；地层之间，藏满谜题。2002年他加入周原考古队，从此与这片土地命运相连。

当时，周原虽屡有发现，却始终缺乏实证断定此处即为古公亶父所迁之“岐下”。甚至学界质疑：这真的是周人都城吗？种建荣与团队毅然走向田野，以周公庙遗址为参照，通过比对规模与等第，重新坚定了“周原为都”的信心。

2020年，王家沟水库区域一段不寻常的直角水系引起了他的注意。在种建荣的带领下，考古队发现一座“小城”。此后，团队据此线索层层推进，最终揭示出“官城—小城—大城”的三重城垣结构，凭借这一发现，“周原遗址”再次入选“全国十大考古新发现”。同年，“美阳”字样陶器的出土，以及先周时期最大夯土建筑的发现，进一步补全了证据链。

从石璋如到种建荣，周原考古已历四代。他站在三十平方公里的黄土之上，背后是古老的文明曙光，面前是依然深埋的未知。以手铲为笔，以大地为卷，种建荣与周原的故事，仍在这里延伸。



蔡东：在喧嚣中守护沉默

2006年，蔡东从家乡山东南下深圳，成为一位大学语文教师，并开始了对这座移民城市精神图景的漫长凝视。初到深圳时，她苦恼于如何书写这座“文脉模糊”的新城。直到她将笔触瞄准地铁、超市与格子间的人，关注那些被压缩的城市生活，她才找到了属于深圳的叙事语法。植物与雨水成为她小说中的重要意象——既是陌生南方的初始印记，也是对钢筋森林的生命隐喻。

她的目光常常投向那些“无法嵌合城市齿轮”的人，比如升职失败的美术老师、裸辞的父亲、拒绝公司狼性文化的青年。在蔡东的笔下，这些失意的市民在城市的飞速崛起中表现得不够灵活，却始终残存着理想主义的余烬。从早期北方小城“留州”的故事，到如今聚焦深圳本地人的困境，蔡东的写作完成了从乡愁到都市情感的转向。她坚信“意义不在重大事项里，而在日复一日的平淡庸常中”，正如她笔下的许多角色，在炒一道小菜，读一本旧书中就能寻得慰藉，蔡东本人也主动从喧嚣中撤离，守护内心宁静。在都市的高速发展中，她选择为那些沉默的失意者立传，留下一份珍贵的精神备忘录。

（□ 记者 蔡可心 整理）

