



扎根乡土 坚守匠心

——对话延安根雕非遗传承人杨富元

主持人宁滢:延安这片红色热土,孕育了无数扎根乡土、坚守匠心的手艺人。本期《送你一朵小红花》的嘉宾是延安根雕协会常务副会长、延安根雕非遗传承人——杨富元老师。

嘉宾杨富元:我从事根雕艺术十余年,现任延安根雕协会常务副会长、延安根雕非遗传承人。

主持人宁滢:杨老师,您最初是如何接触根雕的?又是什么契机让您坚持十余年?

嘉宾杨富元:最早只是爱好。延安山里的树根、树瘤造型奇特,小时候就觉得很有趣,想把它们做成摆件。后来自己琢磨尝试,越做越热爱,便一路坚持下来。

主持人宁滢:自学之路一定困难重重吧?
嘉宾杨富元:确实。没有老师指导,工具也简陋,选料、手法全靠摸索,刻坏无数作品才慢慢找到门道。

主持人宁滢:从个人爱好到非遗传承人,您最大的变化是什么?

嘉宾杨富元:心态变了。从前是自己喜欢,如今明白根雕是延安传统手工艺,承载着传承责任。不仅要做好作品,更要让这门手工艺被更多人知晓、喜爱。

主持人宁滢:延安根雕有什么独特之处?

嘉宾杨富元:我们用本地酸枣木、杜梨木等原料,顺应天然纹理雕刻。作品自带陕北人的豪爽朴实,接地气、有精气神,这就是延安根雕的灵魂。

主持人宁滢:您创作的灵感从哪来?

嘉宾杨富元:根雕讲究“天人合一”,每块树根独一无二。大多是观料构思,顺着天然形态创作,最大程度保留自然之美,不强行雕刻。

主持人宁滢:一件根雕作品要经过哪些步骤?

嘉宾杨富元:第一步选料,选坚硬无虫蛀的本地树根;第二步清理晾干,防止开裂;第三步构思设计;第四步粗雕、细雕、精雕;第五步打磨抛光;最后上漆上蜡保护作品。每一步都不能马虎。

主持人宁滢:您的作品有千余件,能介绍下主要系列吗?

嘉宾杨富元:自然摆件百花系列生动雅致,适合家居装饰;根艺根雕系列偏向艺术创作;茶桌茶盘系列实用美观,深受茶友喜爱;笔筒笔挂系列充满文房气息。覆盖观赏、实用多个领域。

主持人宁滢:获奖作品中哪件让您印象最深?

嘉宾杨富元:以陕北黄土高原为主题的大型杜梨木根雕,刻画窑洞、大山、老农,耗时三个多月。获奖不仅是荣誉,更是对延安根雕与陕北文化的认可。

主持人宁滢:做根雕最重要的品质是什么?

嘉宾杨富元:耐心、细心和热爱。根雕是慢功夫,唯有沉下心、真正热爱,才能十几年如一日坚守。

主持人宁滢:作为传承人,您做了哪些传承工作?

嘉宾杨富元:协会定期办展览、培训;我免费收徒,只要真心热爱我都愿意教;还走进校园,给孩子讲根雕、做小摆件,从小培养兴趣。

主持人宁滢:您收徒弟最看重什么?
嘉宾杨富元:热爱和耐心。手艺可以

教,但热爱与坚持是学不来的,这是学好根雕的基础。

主持人宁滢:您是如何用新媒体宣传手工艺的?

嘉宾杨富元:我会拍创作短视频,网友反响很好,不少人咨询学习、定制作品。新媒体让老手艺被更多人看见。

主持人宁滢:根雕和延安红色文化、旅游结合得如何?

嘉宾杨富元:我们创作宝塔山、红色主题根雕,兼具艺术与文化内涵,可作为旅游纪念品,让游客把延安文化带回家。

主持人宁滢:您对延安根雕的未来有什么期待?

嘉宾杨富元:希望延安根雕走出延安、走向全国,吸引更多年轻人学习,让手工艺代代相传,成为延安一张亮丽的文化名片。

主持人宁滢:生活中的您有什么爱好?

嘉宾杨富元:喜欢去山里捡树根、亲近自然,和匠人朋友喝茶聊手艺,简单又充实。

主持人宁滢:家人支持您做根雕吗?

嘉宾杨富元:家人全力支持,帮我打理生活、打磨作品,是我最坚实的后盾。

主持人宁滢:您想对喜欢根雕的听众说些什么?

嘉宾杨富元:根雕魅力无穷,只要真心热爱、沉下心就能做好。欢迎大家来找我学习,一起传承延安根雕,也希望大家多多关注非遗手艺。



● 嘉宾杨富元

送你一朵小红花

“不自律的王老师”的延安故事

主持人远播:本期《延安年华·延安故事全民讲》的嘉宾,有点特别。他曾经是国家冲浪队的体能主教练,陪着顶尖运动员备战奥运;他也是一位大学时期就敢创业、爱摄影、跑川藏线、登雪山的“斜杠青年”;而现在,他是延安市新区第四中学的一名初中体育老师,也是一位在抖音上自称“不自律”的博主。

主持人陈晨:没错,他叫王月童。很多人好奇,为什么从国家队“退”到中学讲台?为什么一个体育老师的经历比电影还精彩?本期,我们就来听听他的故事——一个关于选择、热爱、自洽与回流的延安故事。关注到王老师,是因为那句“阳光明媚,干活不累”的slogan。相信大家对王老师都充满了好奇,首先有请王老师来谈谈自己的职业经历。

嘉宾王月童:说起我的职业经历,还挺丰富的。2012年,我去四川学习体操期间最好成绩是全国体操锦标赛第二名。退役后读了大学,2021年从武汉体育学院毕业。大学这几年,我不但在专业上扎扎实实学习,还做了一件自己特别喜欢的事——凭着对汉服传统文化的热爱,创立了“华生阁汉服体验馆”。从一开始什么都不懂,一点点张罗场地、挑选汉服,到后来接待客人、打理店铺,这段小小的创业经历让我学会了坚持,也让我明白:不管做什么事,只要用心,就一定能够做好。

而真正让我走进专业体育领域的,是2019年的一次机会。当时国家冲浪队正在组建,面向全国体育学院选拔人才。我抱着试一试的心态报名,一路过五关斩六将,经历了面试、笔试和多轮海选,没想到真的有幸入选,成为国家冲浪队的一名体能教练。2020年,我跟着队伍去了海南冲浪总基地,正式开启国家队执教生涯。

说实话,刚去国家队时,我先在汕头跟着团队学习。那时候冲浪项目在国内还很新,体能训练没有成熟的体系,我是个彻头彻尾的新人,完全是摸着石头过河。我从最基础的体能训练助理做起,跟着前辈一点点学习如何进行体能评估、制定训练计划。每天泡在训练场,跟着运动员一起摸爬滚打,虽然累,但每学会一点东西,都觉得特别有成就感。慢慢地,靠着不断钻研和努力,我从助理一步步成长为冲浪队的体能主教练,扛起了队伍体能训练的重担。

在国家队的日子,是我最新颖也最难忘的光彩。我全程参与筹备了两届全运会,不仅要制定冲浪项目的体能训练计划,还参与了体能打分标准的制定和运动员的体能测评工作,每一个环节都不敢马虎。这些年来,我亲手带出来的运动员中,有46名成为国家健将级运动员,还培养出了好几位全运会冠军,他们在国内冲浪赛场上都取得了非常亮眼的战绩。其中我最骄傲的学生,就是四川队的杨思齐。我陪着他一点点打磨体能、提升技术,他特别争气,一路拼到了世界前十六强,把中国冲浪的实力展现

在国际舞台上。那一刻,我真的觉得所有的付出都值得了。

后来结束了国家队的工作,我选择回到家乡延安,成为延安市新区第四中学的一名初中体育老师。从国家队的竞技场到中学的校园操场,身份变了,但我对体育的热爱一点都没变。现在的我,每天陪着孩子们上体育课,带他们锻炼身体,把我在国家队学到的专业知识、那种不服输的体育精神,传递给这些孩子。看着他们在操场上奔跑欢笑,一点点变得更健康、更自信,我觉得特别幸福,这也是我现在最珍贵、最坚定的初心。

主持人远播:听了王老师的介绍,不到30岁,人生经历就非常丰富多彩。我想问一下,从国家冲浪队的体能主教练,到延安一所中学的体育老师,很多人觉得这是“降维”或“后退”。您自己是怎么看待这个选择的?

嘉宾王月童:自从回到延安,成为一名普通的中学体育老师,身边总会有朋友甚至以前的同事问我:好好的国家队体能教练不做,偏偏回到家乡当中学老师,别人都觉得这是降维,是职业上的后退,你心里真的不觉得可惜吗?每次听到这样的话,我都特别想说我心里最真实的想法。

在我心里,从来没有所谓的降维,更没有后退,只是换了一片赛场,延续一份热爱。当年在国家冲浪队,我带的是专业运动员,陪着他们备战两届全运会,打磨体能,参与制定体能训练和打分标准,看着他们冲进世界赛场、拿下荣誉。从在汕头摸着石头过河的助理教练,一步步成长为体能主教练,我亲手培养出46名国家健将级运动员和多位全运会冠军。最骄傲的是学生杨思齐闯进世界冲浪赛事前十六强,那份为国争光的热血与成就感,是我一辈子的珍藏。

但也正是在国家队的这些年,让我更深刻地明白一个道理:基层体育是根,一线体育是基。只有把基层体育和校园体育做扎实、做到位,国家体育事业才能走得更高、更快、更强。我们国家所有顶尖的运动员,没有一个是凭空出现的,全都是从小在中学、在校园里被发掘、被培养,一步步走上专业赛场的。我在国家队深耕多年,太清楚基层体育人才选拔和基础体能培养的重要性,也深知校园体育就是竞技体育最开始的起点。

所以我不觉得回到家乡当中学体育老师是退步,反而觉得这是我发挥优势、贡献力量的最好选择。我带着国家队的专业训练理念、严谨的执教态度和对体育人才培养的经验,回到基层校园,就是想用最专业的体育知识教给孩子们,帮他们打好身体基础,培养体育兴趣,挖掘体育潜力。或许在这些孩子身上,未来就会有人走上专业体育道路,甚至站上全运会、亚运会乃至世界赛场,延续中国体育的荣光。

没有哪一份职业更高贵,也没有哪一条路是后退。国家队培养的是为国争光的顶尖竞技人才,而中学体育老师守护的是国家体育的根基,培育的是家乡体育的未来。对我而言,职业从来不是用来攀比的,初心才是。无论是在国家队为国育才,还是在校园里为家乡体育扎根,都是在做我热爱的体育事业,都是在为国家体育事业添砖加瓦。这条路是我自己选的,我走得坚定且心安。这从来不是后退,而是我人生最踏实、最有温度的归处,也是我对体育热爱最绵长的延续。

主持人陈晨:为什么最终选择回到延安,成为一名初中老师?您觉得,在中学体育教育里,您能发挥出哪些国家队无法给予的价值?

嘉宾王月童:主持人问到这个问题,我心里一直有很明确的答案。之所以最终选择离开国家队,回到家乡延安,成为一名普通的中学体育老师,首先是源于心底的家乡情怀。延安是我生长的地方,在外求学、在国家队打拼的这些年,我始终牵挂着这片土地。而且我深知,基层体育是国家体育的根基,家乡的校园体育也需要更专业的力量去浇灌。我想把自己在外学到的本领、积攒的经验带回这片我热爱的土地,为家乡的体育事业尽一份力,这是我藏在心里很久的意愿。

而说到在中学体育教学中能发挥哪些国家队无法给予的价值,其实这两者是完全不同的赛道,价值也各有分量。在国家队,我面对的是已经成型的专业运动员,我的工作是在打磨他们的竞技水平,帮他们冲击赛事荣誉、突破自我极限,是针对顶尖人才的精细雕琢。但在中学的校园里,我的价值是国家队工作无法替代的。

在这里,我面对的是一张张懵懂又充满活力的少年面孔。我能做的,是播撒体育的种子,筑牢体育的根基。很多孩子对体育没有系统的认知,甚至不爱运动、害怕运动。我可以带着国家队的专业体能训练知识,用更科学、更有趣的方式让他们爱上体育,教会他们正确的运动方法,保护他们在运动中不受伤,帮他们从小打下扎实的身体基础。这是培养竞技人才的第一步,也是最关键的一步。

同时,我能把国家队的拼搏精神、竞技体育的信念传递给每一个普通孩子。不是所有孩子都会成为专业运动员,但体育里的坚持、勇敢、不服输,能陪伴他们的一生。我可以挖掘孩子们身上的体育潜力,为家乡、为国家发掘好的体育苗子。毕竟所有顶尖运动员,都是从校园里走出来的。这种从无到有、从懵懂到热爱的培育过程,这种守护基层体育根基、影响孩子一生的价值,是在国家队专注竞技训练中无法体会到的。

我想,体育事业本就不分高低。为国争光值得骄傲,扎根基层培育未来同样意义非凡。回到延安,我用自己的专业让家乡的孩子受益,让基层体育更扎实。这就是我选择这里最珍贵也最无可替代的价值。



● 嘉宾王月童

正确识别躁郁症隐藏信号,早干预守护心理健康

主持人冯一倩:近年来,“EMO”“社恐”“情绪内耗”等词汇频繁走进大众视野,足可以看出大家对心理健康、情绪问题的关注度持续提升。在众多情绪问题中,有一种病症十分常见却极易被忽视,它就是躁郁症,医学上称之为双相情感障碍,长期反复发作,会严重影响日常生活与身心健康。本期,我们邀请到延安市第三人民医院普通精神科一科主任郭政政,为大家科普解读躁郁症的相关信号。

主持人冯一倩:很多人都听过躁郁症,但并不了解它的具体含义,常常把它当作简单的脾气差、心情不稳定。请您用通俗易懂的语言,为大家介绍一下,什么是躁郁症?

嘉宾郭政政:双相情感障碍,也就是大家常说的躁郁症,是一种较为常见的精神心理疾病。典型躁郁症的核心特征是情绪在躁狂与抑郁两种极端状态之间反复交替波动。处于躁狂发作阶段,人会异常亢奋、精力旺盛、话多、讲话语速快、活动增多,整个人处在过度兴奋的状态;而进入抑郁发作阶段,便会时常感到心情差、情绪低落、意志消沉,对所有事物丧失兴趣,不愿见人,言语变少、行动迟缓。这种情绪切换并非普通人正常的心情起伏,还会伴随部分躯体与心理不适,若得不到及时干预,会严重影响工作效率、家庭相处和人际交往,大幅降低生活质量。

主持人冯一倩:原来躁郁症是需要科学诊治的疾病,和普通的心情不好完全不同。除了躁狂、抑郁这两种典型的极端表现,生活中还有哪些容易被混淆、被忽略的隐藏信号?

嘉宾郭政政:典型的两极发作容易被察觉,但潜藏在日常中的细微信号,往往会被大家忽略,这也是很多患者延误治疗的主要原因之一。首要表现就是情绪极度不稳定,波动毫无规律、毫无征兆。可能只因旁人一句无心之言,瞬间陷入悲伤、崩溃落泪;也会因为一件微不足道的小事、一点微小的认可,就过度兴奋、情绪失控。这种极端且频繁的情绪反差,不是性格敏感,而是疾病发出的预警。

主持人冯一倩:除了情绪起伏,身体状态、行为习惯上,还会出现哪些异常变化?
嘉宾郭政政:异常表现主要集中在精力状态、决策判断和睡眠作息三个方面。在精力上,两极反差十分明显。躁狂期精力旺盛、活动多,过度参加社交活动,总觉得浑身有使不完的劲;抑郁期则浑身乏力、身心俱疲,吃饭、起床等日常小事都倍感吃力,严重者会丧失生活动力。决策判断会出现明显偏差。躁狂阶段容易冲动行事,做事不计后果,鲁莽,例如冲动消费、盲目投资、频繁更换生活状态等,都是典型表现;抑郁阶段则陷入自我否定,变得优柔寡断,吃穿日常问题都难以抉择,长期迷茫悲观。睡眠障碍也是重要信号。躁狂时睡眠需求大幅减少,彻夜不眠依旧精神亢奋;抑郁阶段恰恰相反,整日昏昏欲睡、嗜睡乏力,即便长时间睡眠也无法缓解疲惫,部分会有凌晨早醒、夜间多梦,醒来后焦虑压抑、心情低落。

主持人冯一倩:这些隐蔽的细微症状长期持续,会给身心健康和日常生活,带来哪些负面影响?

嘉宾郭政政:最大的危害是破坏社会功能,尤其会破坏人际关系。躁狂发作时,外放热情、夸夸其谈,看似开明合群,但过

度亢奋、言语冲动,容易无意间伤害他人;转入抑郁状态后,又会封闭自我,抗拒沟通、回避社交,慢慢疏远亲友,陷入孤独内耗。两种状态反复切换,会让身边人难以理解,自身也会陷入自我矛盾,久而久之形成负面循环,加重病情。

主持人冯一倩:想要远离躁郁症困扰,早识别、早干预是关键。我们该如何分辨早期异常信号,做到科学预防?

嘉宾郭政政:躁郁症早期症状较为轻微,很容易被归结为生活压力大、性格问题,大家可以重点留意三个细节。一是关注情绪波动,若长期情绪大幅度的反复无常,持续数周甚至数月,且已经影响工作、生活与家庭关系,务必提高警惕;二是留意自我认知变化,突然过度自负、盲目乐观,或是持续自卑、全盘否定自己,认知极端且无法自我调节,属于异常表现;三是警惕行为异常,频繁做出冲动决定、做事鲁莽草率,或是长期身心疲惫、消极颓废,都是疾病的潜在信号,需及时关注自身心理状态。

主持人冯一倩:如果自己或是家人、朋友,已经出现了以上这些隐藏信号,日常该如何科学应对、合理调节?

嘉宾郭政政:首先要树立正确认知,躁郁症不是脾气差,更不是性格缺陷,而是一种需要正规治疗的心理疾病,切勿忽视、忌讳,更不要指责、嘲讽患者。最核心的方式是尽早就医,寻求专业诊疗。临床上会根据患者具体情况,明确上述情况,给予心理支持、认知行为等心理疏导,必要时联合个性化药物治疗、物理治疗等等,多方面调节,从而稳定精神状态。其次,家庭陪伴与社会包容至关重要。家人亲友要多一份理解、包容与关怀,营造温暖舒缓的生活环境,减少患者心理负担。同时,保持规律健康的生活方式必不可少。规律作息、合理膳食、坚持适度运动,减少熬夜与精神内耗,长期坚持能够有效稳定情绪,助力心理康复。

主持人冯一倩:感谢郭主任的专业科普。心理健康是身体健康的重要基石,躁郁症并不可怕,可怕的是忽视预警信号、拖延逃避。及时察觉情绪异常,正视心理问题,主动寻求专业医疗机构帮助,才能拥抱健康生活。延安市第三人民医院作为我市市级公立精神卫生专科医院,拥有专业的诊疗团队与丰富的临床经验,为全市群众心理健康保驾护航。如果群众长期遭受情绪困扰、心理压力过大,可前往延安市第三人民医院,接受专业、规范的心理康疗与疏导服务。



● 嘉宾郭政政