



张腾文和同伴何宣逸在英国舞狮。组图/受访者提供

长沙“00后”女孩 海外舞醒狮出圈

本报记者周诗浩 长沙报道

视频里,鼓点一声重过一声,一头金红醒狮,在英国一所中学的礼堂中骤然苏醒。它眨眼、抖擞、跃起,在极窄的舞台上转身、腾挪。台下坐着来自五湖四海的师生,大家起初是静默,然后爆发出热烈的掌声与惊呼。

狮头之下,是一张18岁中国女孩憋红了的脸——她叫张腾文,来自湖南长沙。狮尾之下,是个同样年

轻的中国男孩何宣逸,他全程弓身、托举、配合,汗水早已浸透衣背

视频走红网络后,2月9日,记者采访了张腾文的妈妈彭女士。谈及女儿意外“出圈”的表演,彭女士坦言自己的心情经历了过山车般的变化:从最初的担心与心疼,到亲眼看到演出视频时的深深震撼,再到如今溢于言表的自豪。“当初真的怕她太累。”彭女士说,“但看完表演那一刻,我所有的担忧都显得太渺小了。”

愿意把自己的文化“秀”出来

彭女士回忆说,直到自己亲眼看到演出视频前,还一直是“着急”甚至“反对”的。“她正在申请大学的关键期,上个月还曾连续一星期每天只睡两三个小时。当我听说她周末要练五小时舞狮,我第一反应是:这怎么行?时间从哪里来?”

然而,所有的焦虑在屏幕亮起、鼓点传来、醒狮灵动腾跃的那一刻,消散了。“我被彻底震撼了,那不是简单的才艺展示,我看到的是一种精气神,一种超越学业、真正属于青春的生命力。”

表演的光鲜背后,是母亲起初并不完全知晓的艰辛。“她后来才告诉我,为了舞好狮子,她可以说是‘遍体鳞伤’。她太瘦了,手臂力量不够,那个狮头很重。转狮头时控制不住,她就用手腕硬顶,结果手腕全是淤青,紫了一大片。”

让彭女士感动的不只是女儿的坚持,还有小团队的彼此支撑。“她的小伙伴也非常不容易,扮演狮尾的男孩何宣逸,有很多托举的动作,我女儿身高176cm,体重100多斤,他每次都是用力托举,完成表演。而且他们现在正好是大学的申请季,课业

和论文压力极大,时间根本分配不过来,但孩子们一商量,就是愿意挤时间、下苦功,一起做成这件事。”

在女儿与母亲的交流中,母亲更清晰地感受到了这代年轻人的心声。“她跟我说,不少外国同学可能觉得中国学生只会埋头读书、擅长考试,但她想证明:我们既会读书,也热爱自己的文化,更愿意把它‘秀’出来。”

正是这个“要自己来展现”的念头,推动着零基础的他们开始了这场看似不可能的舞狮挑战。“身边没有人会,他们就自己上网看视频学习,自己编排动作,后来又找到国内的舞狮团队在网上教学,从步伐移动到节拍卡点,从跳跃亮相到神情配合,让老师给他们纠正动作提建议。一百多天里,系统教学的课只上了三节,其余时间全是小伙伴们自己往死里练。”

彭女士说:“在这个年纪,能有这样志同道合、甘愿付出的伙伴,为了同一个目标全力以赴,这份情谊,比结果更珍贵。”

“她从小就说,要成为被世界记住的人”

张腾文的成长轨迹颇为特别,9岁随在海外做科研的父亲出国,这些年来,在中国、法国、希腊、新加坡和英国都生活和学习过。“她从小就是个有想法的孩子,任何事情都要讲出一番道理。”彭女士回忆,女儿在七年级时的作文中就郑重地写道:“我的理想是成为被这个世界记住的人。”

这种独立思考 and 表达,在其很小的时候就已显露,彭女士讲起女儿9岁那年的一件小事:“在国外一条商业街上,女儿远远看到一名街头艺人拉手风琴,便向我要了一块钱,恭敬地放进琴盒。艺人像见到老朋友一样,为她奏起《You Raise Me Up》。离开后,女儿很认真地说:‘我觉得他就是艺术家,他的演奏多帅啊!他肯定是热爱才在这里,他是这条街重要的一部分。’”

也是在那次出国后,张腾文清晰地认识到“自

己是中国人,要争气。”她学过舞蹈,有一次在学校上瑜伽课,因为她有舞蹈基础,无形中把全班难度都带高了。同学问她:“你们中国人都这么厉害吗?”她特别认真地回答:“我在中国不是最厉害的。”彭女士说,“她做什么事都会带着一种朴素的信念:‘我是中国人,我得努力。’”

谈及女儿在申请季挤出时间完成舞狮的表演,让中华文化震撼海外校园,母亲的话语里充满了肯定与骄傲。“他们在这么紧张的求学期间,克服困难,不仅做成了,还做得这么好,真的让我们家长很骄傲。”

所谓的英姿飒爽,从来不是轻轻松松一句话,那是一个个动作重复百遍的汗水,更是两名中国少年,在遥远异国他乡,想把一件事做到极致的倔强。“他们不仅是在舞狮,更是在用行动定义他们这一代中国青年的模样:自信,包容,有担当!”



张腾文(右)和何宣逸。

新的一年,继续追梦

岳阳男子完成“777马拉松”走红,马年的新目标是跑完北极点马拉松

本报记者彭皓泽 长沙报道

当地时间2月6日,47岁的湖南跑者王胜先在美国结束了自己7天跨越7个大洲、完成7场全程马拉松的

维持状态每天4点起床训练

如何平衡好高强度训练和日常工作生活,是很多跑者面临的难题。王胜先介绍,奔跑不仅没有影响他的工作,反而给了他更多的能量:“我平时维持训练状态,都是每天凌晨4点多起床,5点多开始跑步,7点之前跑完,不会耽误工作。每天用奔跑迎接晨曦,带着这份积极向上的信念去工作,面对工作中的挑战,也会有动力、韧性。”

除此之外,王胜先也有着属于自己的时间规划,在他看来,跑步与工作、生活从来都不是对立的,而是相辅相成的:“出去参加比赛,我都会提前把工作安排好,绝不耽误

争取跑进国家一级运动员标准时间

在2026开年就完成“777马拉松”这样超难度的挑战后,王胜先也有着属于自己的新年愿望与跑步目标:“马年是充满活力与希望的一年,我的第一个跑步目标,就是完成北极点马拉松,这样一来,我的世界大满贯就全部完成了。”王胜先眼中满是憧憬,说“除此之外,我还想在马拉松成绩上再努力一下,争取跑进男子马拉松国家一级运

“777”极限挑战,累计斩获两冠四亚一季的佳绩,总成绩列全球第二,创下中国人在这项比赛中的最好参赛成绩,而他也是首个参加“777马拉松”并完赛的湖南人。2月10日,记者联系上王胜先,听他讲述长跑路上的故事。

手头的事情。国内的比赛,我基本上都是星期六出去,星期天回来,既不影响工作,也能享受比赛的快乐。”

对于跑者最关心的“冲击成绩与健康完赛”的权衡,王胜先有着理性的认知:“不可能每一场比赛都去追求成绩,平时的比赛,健康完赛就好,每年可以选择1~2场比赛去冲击成绩。”同时,他也给新手跑者送上建议:“一定要循序渐进,用科学的方法进行训练和跑步,不要突然加量,平时也要做好拉伸和力量训练,确保自己不受伤。无论是新手跑者,还是想打破个人最佳成绩、追求梦想的跑者,科学训练都是最重要的前提。”

动员标准时间2小时31分10秒,突破自己的极限。”

此外,王胜先对跑步还有着明确的长远规划:“我会把‘777马拉松’的精神带回湖南,这种千锤百炼的意志力,全方位考验身体素质的挑战精神,不仅适用于跑步,更适用于工作和生活,希望能带动更多湖南人爱上跑步,坚持运动,用奔跑的力量拥抱生活。”



王胜先在比赛中带着中国国旗冲线。图/受访者提供

湖湘精神支撑其站上全球极限赛场

每一份极致的坚持,背后都有一份深厚的支撑。对于王胜先而言,这份支撑,来自老家岳阳、工作地长沙的滋养,更来自刻在骨子里的湖湘基因。“我出生在岳阳湘阴,在长沙工作多年,‘吃得苦、霸得蛮、敢闯敢拼’的湖湘精神,从小就刻在我心里,是这份精神,支撑我站上全球极限赛场,敢于挑战别人不敢挑战的目标。”王胜先的话语里,满是对家乡的眷恋与感恩。

作为首位参加“777马拉松”的湖南人,王胜先

的完赛与佳绩,也点燃了湖南跑友的热情。谈及此,他满心真诚:“我想对湖南跑友说,困难是可以战胜的,极限是可以突破的,但这一切,都离不开平时的坚持与积累。不要害怕挑战,只要脚踏实地,持之以恒,每个人都能跑出属于自己的精彩。”

在马年新年到来之际,王胜先也送给所有普通跑者与追梦人一句话:“新的一年,一起追梦,心怀热爱,脚踏实地,朝着自己的目标努力,相信大家都能跑出好成绩,实现自己的梦想。”