

“没有他的鼓励我跑不完全马”

孟加拉国小伙想谢谢那位陌生人

■长江日报记者范婷婷

“我要特别感谢那个在22公里处跟我说话的陌生人。在我最想放弃的时候，他鼓励我，让我坚持将2025武汉马拉松全马跑下来！”3月24日，来自孟加拉国的华中科技大学留学生赵永德充满感激地说，“也许，没有这位陌生人的鼓励，我完不成全马。我真想找到他，向他真诚地道一声‘谢谢’！”

赵永德参加的是2025武汉马拉松全马项目。3月23日，他跑到凌波门附近赛道上时，大约是22公里处，很是疲惫，正步履蹒跚地往前挪动。他的身边也有一些选手在慢慢地走着。“我和步行的选手攀谈，想知道还有多久可以跑到终点，也顺便给自己打打气。”赵永德说，他连续问了3名选手，哪知他们都摆摆手说：“放弃了，不跑了。”他听后特别崩溃、十分沮丧。

这时，一位穿黑色工作服、戴黑色帽子的陌生人站在赛道旁大声对赵永德说：“要是不想继续，放弃也没事，有车来接你。要是你决定跑完，那就跑！”赵永德说，这两句提醒就像起床的闹钟瞬间让他振作起来。

赵永德感激地看着那位陌生人，耳边又传来下一句话：“你要向自己证明，你身上有巨大的潜力，比你自己想的还要强大！加油！”赵永德说，这句话瞬间激起了自己内心强大的力量。原来，他从小就喜欢运动，体力也特别好。但是，生活对他开了一个残酷的玩笑。从2013年开始，他的多处关节疼痛，后来还感染了伤寒。4年后，他被诊断患有慢性风湿热。“从那时开始，打羽毛球、打棒球甚至跑步对我来说都变得遥不可及。稍微用力一点，我的手脚就会不受控制地颤抖，那种痛苦简直无法言喻。”赵永德说，他坚持接受治疗，身体慢慢恢复到跟身边人差不多的状态。

2020年，赵永德来到华中科技大学中欧清洁与可再生能源学院学习，研究方向是新能源。曾经是运动达人的他因为吃药及运动少而长胖了很多。去年本科毕业时，他的体重一度飙升至93公斤。接着，他在华中科技大学读研，看到2025武汉马拉松宣传海报后立刻报了名。

赵永德说，在跑道上受到陌生人鼓励后，他找到一辆收容车，将身上的背包暂时寄存起来，轻装上阵再次出发。“这辆车一直在我旁边慢慢跟了两三公里。车上的工作人员很担心我，好几次下来对我说，如果你觉得不舒服，可以随时上车。”



穿黄色汉马服装的赵永德在全马终点与志愿者合影。

赵永德拒绝了，继续努力往前跑。到了约25公里处时，他发现身后已经没有任何选手了。“这时候，我的脑海中反复浮现着前段赛道上看到的画面——坐着轮椅的参赛者、推着婴儿车参赛的父母，他们让我感受到了‘Never Say Never(永不放弃)’这句话的意义。我为什么不行呢？”

3月23日下午1时30分，赵永德已经跑了6个小时，到达39公里处。他拍下路标标志图，发到留学生马拉松跑者群，并说道：“没时间了，腿没力气了，希望能到。”群友纷纷给他加油鼓劲：“你可以的，不要放弃”“别急，注意安全”……

20分钟后，赵永德终于到达全马终点，冲线时却没听到

期待中的那声“嗨”响。工作人员告诉他，全马关门时间(6小时15分钟)已经过了，设备已经被拆除，现在冲线不会响了。

赵永德笑着说：“我的后面没有选手跟着了，估计自己是今年汉马最后一人。”他在终点打卡拍照，并将照片发到留学生马拉松跑者群，并说道：“虽然没有奖牌，但我确实完成了自己的马拉松！”大家纷纷@他，“在我们心中，你已经赢了”。赵永德表示，明年还要报名参加武汉马拉松。

回到学校静下心来后，赵永德总结自己的这次汉马经历，对赛道上陌生人的鼓励念念不忘：“如果能找到他，我真心想向他说声‘谢谢’！”

武汉这家面馆不寻常

顾客自己收拾碗筷还劝店主涨价

长江日报讯(记者史强)顾客吃完面后主动帮忙收拾碗筷，这是武汉市黄陂区前川街道宁安路张家川兰州牛肉拉面馆18年来的常态。近日，43岁的店主王国杰告诉长江日报记者，制定并遵守这个“店规”的不是他，而是顾客们。

当日上午9时许，55岁的顾客黄庆像往常一样来到拉面馆吃早餐。吃完一碗香喷喷的拉面后，不等王国杰过来收拾，黄庆把碗筷收拾干净，顺带还把桌上其他顾客留下的垃圾一并清理，丢进垃圾箱。看到这一幕，在厨房里忙着拉面的王国杰隔着窗口连声致谢。

自从2007年王国杰的拉面馆开张，黄庆几乎每天早上都会来店里吃上一碗拉面。随着生意红火，王国杰夫妇俩有时忙得来不及收拾桌子。黄庆发现后记在心里，再吃完面后就自己收拾桌子，为夫妇俩节省时间。“这对我来说只是举手之劳，不算什么。”

事后，王国杰发现，越来越多的顾客也主动自己收拾碗筷。他只要发现就会劝阻，但实在拗不过大家。“现在，店里每天有近400人吃面，八成以上顾客都会这样做，让我感到很暖心。”

王国杰出生于甘肃省天水市张家川回族自治县一个普通回家庭，20多年前和哥哥一起到武汉打工。如今，他开起一家面积50平方米的拉面馆，这离不开他遇到的两位好心房东。

2007年，在政府的帮扶和亲友的资助下，王国杰在宁安路上开了一家面积15平方米的小拉面馆，逐渐做出名气。2020年，王国杰的经营压力很大。当时，房东也遇到了困难，

但主动提出变更房租交纳方式，让他先经营，过两三个月手上有钱了再补交房租。这一变就是4年。

2024年，老顾客李海华在附近租了店面准备开网吧。他得知王国杰想扩大店面但找不到合适的门面，就临时改变设计图，分隔出50平方米面积给他开拉面馆。李海华告诉记者，如果按市场价，这50平方米面积每月租金近5000元，但他只向王国杰收取近3000元，就是希望能帮他一把。

除了房东外，其他街坊邻居平时也没少搭把手。60岁的黄先生在附近开店，有时候看到夫妇俩忙得没时间管孩子，就会主动帮忙带娃。王国杰的3个孩子，他都带过。

街坊邻居们没把王国杰当外人，他也千方百计回报大家。他的拉面馆卖的素拉面12年来一直只卖5元/碗，比别的店便宜1元。

2024年，王国杰开起现在这家拉面馆时，很多顾客劝他涨价：“你把一碗素拉面涨到6元不要紧，我们照样吃。”王国杰拒绝了：“我可以少赚点钱，只要你们每天来就行了。”

邻居有房子要出租，一时找不到合适的租户。王国杰知道后，主动帮忙物色人选。有的店生意不太好，他主动帮忙宣传。“他待人就是这么热情、真诚。”邻居熊先生说。

从2017年开始，王国杰每年“五一”当天都会给环卫工人免费送爱心早餐。一份大碗拉面配一块豆腐干和一个卤鸡蛋，价值9元，他每年都会送出近百份。

如今，王国杰在拉面馆附近买了一套房子，还添了一辆车，两个大一点的孩子都在武汉上学。他说：“来到武汉这么多年，大家一直把我们当家人，我们感到非常幸福。”



顾客黄庆吃完拉面后主动将桌子收拾干净。

长江日报记者史强 摄

大多零基础 百日即蝶变

“少儿微剧大会”萌娃首秀燃爆全场

长江日报讯 3月23日晚，武汉中南剧场座无虚席，一群5岁至14岁的小演员在专业舞台的聚光灯下完成了人生第一次戏剧演出。由长江日报社、中国歌剧舞剧院湖北省考委会联合主办，武汉人民艺术剧院提供艺术指导的“少儿微剧大会”首次特别展演在此举行。两个小时的演出中，36名孩子过足“戏瘾”、萌翻全场，让500名观众笑声、掌声不断。

当晚，孩子们为观众献上3部武汉人艺原创的经典剧目——《封神之托塔李天王》《来自星星的鱼》《走，一起去寻宝》，涉及上天、下海、闯森林等多元场景。

随着《走，一起去寻宝》的音乐响起，舞台化作奇幻森林，孩子们变身“鸡叮叮”“猪哼哼”踏上探险寻宝之路，各种小动物轮番出场。该剧由16首原创歌曲串联起整个冒险故事，风格多样且充满动感。小演员们边唱边跳，献上演技和唱功，轻松快乐的表演逗得观众哈哈大笑。

《来自星星的鱼》精编版则将海底世界搬上舞台，快乐星球的少年王子艾克鲁来到地球探险，变成一条可爱的小金鱼。在蓝色的海洋里，他碰到了美丽的小鱼、善良的渔夫、贪婪的渔婆、邪恶的海霸王。最终，善良战胜邪恶。来自武汉英中学校小学部的徐沐之扮演艾克鲁，展现出超越年龄的表演张力。他说：“穿上演出服站在舞台上时，我既紧张又骄傲。”

在曾屡获大奖的武汉人艺儿童剧《封神之托塔李天王》全本演出中，小演员们化身“虾兵蟹将”，和专业演员同台表演、配合默契，为观众带来一场充满神话色彩与童真童趣的视觉享受。

过去100天里，首批从全市海选中脱颖而出的小演员在专业导师的指导下进行戏剧启蒙，最终站上儿童剧舞台集体亮相。他们当中年龄最小的5岁、最大的14岁，大多数人此前从未接触过戏剧表演。“少儿微剧大会”为孩子们量身定制了“基础训练+剧目排练+舞台实践”课程体系，从台词发音到肢体表达，从角色理解到团队协作，每个环节都经过精心打磨。

回忆起百日排练时光，孩子们记忆犹新。家住光谷的王欣妍尽管路程较远，但每逢周末排练都十分积极。王欣妍的妈妈妈说：“每周来回奔波，孩子告别了完整的假期时光，但她从未有过一丝抱怨，眼神里满是坚定与期待。”

“从一开始说几句台词甚至紧张到落泪到现在在台上自信地表演，孩子们的成长是飞速的。我们将专业剧场变为儿



孩子们演绎武汉人艺原创的经典剧目《来自星星的鱼》。

长江日报记者何晓刚 摄

童成长实验室，沉浸式排练环境使孩子们在灯光、音响、舞美全要素中体验真实戏剧创作。”武汉人民艺术剧院副院长邱玲见证了孩子们从选拔到登台，完成从“兴趣爱好者”到“舞台表演者”的华丽转身。

儿童戏剧家、一级导演冷佳华认为，“少儿微剧大会”是一次创新，对儿童戏剧教育来说是一次很好的探索和开端。“舞台实践对儿童成长具有不可替代的教育价值。演出过程中，

孩子们需要调动感知力、专注力和创造力，大胆地展示自己，通过台词表达、团队协作等环节可以全面提升综合素养。”

首批36名小演员已经完成首秀，“少儿微剧大会”即将开启第二轮招募及排练，更多专业训练、精彩剧目正等着小演员们来“解锁”。请持续关注长江日报“好玩武汉”微信公众号，将会发布招募信息。

(叶飞艳)



故事 前段时间，我在网上看到汉阳江滩出现一个长8米、宽4米的“超级相框”的相关信息，便想着赶紧去拍照“尝鲜”。

我选了一个晴天，凌晨5时许起床，赶最早的班车前往汉阳，在日出之前到达汉阳江滩大禹神话园。这个相框足够显眼，我一眼就看到了它。它静静地伫立在江边，能够将黄鹤楼、武汉长江大桥、龟山电视塔等多个地标“框”入。在它的下方，滚动字幕屏闪着文艺台词，就像城市电影正在放映。

一轮红日缓缓升起，我赶紧把日出景象“框”进画面。相框内，橘红的朝霞晕染了大半边天空，字幕屏上滚动着一行文字，一名路人恰好从相框前走过，共同组成一幅属于武汉的“电影海报”。

光拍摄日出怎么够？我又另找了时间，拍下了相框内的日与夜。白天，武汉长江大桥从相框内穿过，花朵就是最好的前景；黄昏，晚霞衬着龟山电视塔，将它带入城市的温柔里；夜晚，亮灯的黄鹤楼居于相框内，给武汉的夜景增添一抹亮色。至此，从清晨、白天、黄昏到夜晚，我拍到了完整的“时间链”，展示了“超级相框”在大禹神话园中不同时段的光影效果。

如果你们也要去拍摄，我推荐将人影纳入其中。如果有剪影，整张照片会更加有故事感，再配上字幕，仿佛自己就是电影海报中的主角。

——大武汉客户端网友@云之鹤

延伸阅读

据了解，该相框位于汉阳江滩大禹神话园内，持续设置至4月20日。



相框里的武汉长江大桥。 网友@云之鹤 摄

美文 温馨一刻

3月22日午后，我在一咖啡厅休息，临窗而坐，品着香醇的咖啡时，随意看向窗外，只见步行街上人来人往，对面树荫下坐着的一位师傅拿着氢气球，葱茏的绿树对应着五彩缤纷的氢气球，色彩让人非常舒服。我顺手拿起手机想拍下这一画面，正好拍到了一对母子经过。

我仔细查看照片，发现小孩正指着氢气球和妈妈说着话，而妈妈也顺着孩子所指的方向望向氢气球，脸上洋溢着温柔的微笑。我原本只是想拍摄一张有色彩的照片，没想到不经意间拍下了这美好温馨的一刻。

——大武汉客户端网友@雪花
(整理：沈欣)

武汉话到底有多美 何祚欢为你说分明

长江日报讯 在央视元宵晚会上让亿万观众动容的方言歌曲《汉阳门花园》，一推出就卖断货的文创武汉神兽“蒜鸟”，还有说着武汉话圈粉无数的各路网红……每隔一段时间，武汉话都会在网络上引起新的热潮。3月29日下午，被武汉市民誉为“武汉话家”的著名湖北评书表演艺术家何祚欢将做客由武汉市文联、长江日报社共同主办的艺心向党崇德尚艺名家新秀大联欢，以《武汉话，这么美！》为题和大家共同分享武汉话的韵律之美和其背后深藏的历史文化底蕴。

他是舞台上口若悬河、妙语连珠的“活着欢”，也是对武汉人文历史掌故如数家珍的“武汉话家”。备受江城观众和市民喜爱的何祚欢是著名湖北评书表演艺术家、湖北评书国家级非遗代表性传承人、一级演员、武汉市文联名誉委员，2021年入选由文化和旅游部非物质文化遗产司指导、光明日报社主办评选的“中国非遗年度人物”。何祚欢幼年在汉正街长大，在半个多世纪的艺术生涯中，用武汉方言创作了大批具有浓郁地域特色的作品，表演中充满“汉味”人情风物，鲜活生动，为万千观众带去欢乐。晚年，何祚欢潜心武汉城市历史发展和民俗文化的梳理和记录，先后主持推出“武汉工商业家族口述史”“武汉舞台艺术口述史”等系列产品，为武汉留下无比珍贵的城市记忆。

长久以来，武汉话往往给人留下“火爆”“冲”“凶”等印象。而作为武汉人心目中最具代表性的“武汉话家”，何祚欢用武汉话讲武汉的故事，特别是老武汉的民俗、风貌，一些家长里短的小事，一句司空见惯的俚语，总能被他讲出文化、讲出历史，有滋有味又妙趣横生。此次大讲堂活动中，这位“武汉话说得最好的人”将以武汉话使用者的身份为观众解析武汉话背后深藏的历史文化底蕴，也为说了一辈子的武汉话正名——其实，武汉话原来这么美。

(王娟) 扫码免费报名

褚玉衡同志逝世

长江日报讯 武汉市发展和改革委员会离休正局级干部褚玉衡同志，因病医治无效，于2025年3月23日逝世，享年102岁。

褚玉衡同志系湖北省云梦县人，1940年6月参加革命工作，1941年7月加入中国共产党。

遗失声明 本人吴雷华，系湖北瑞通天元(仙桃)律师事务所律师，律师执业证号14290202110307218，2025年3月21日因个人原因不慎将律师执业证遗失，现特此声明作废！
声明人：吴雷华

遗失声明 本人汤玲名下的位于武昌区粮道街街坊小区B1栋2单元6层5室(市200413343)及6室(市200413342)两套房产的房产证及土地证遗失，特此声明作废。

遗失声明 本人系武汉市江岸区钦一里13号4楼住户潘紫珍(身份证号：420102193601110329)，现不慎将住房证遗失，特此声明原住房证作废。声明人：潘紫珍
2025年3月25日