

笔耕不辍写初心

访张家界市书法家协会副主席兼秘书长沈林

通讯员 熊英 邱德帅 危飞翔



乡村少年，与墨结缘

1987年，沈林出生于桑植县岩屋口村一户普通农户家庭。在他小学、中学期间，所遇授课老师都写得一手好字，耳濡目染间让他渐渐爱上了书法艺术。从此，这位乡村少年与书法结下了不解之缘。

小学五年级时，沈林的字得到了语文老师张金书的表扬和鼓励，让他对写字燃起了浓厚的兴趣。进入初中，在当时班主任邓克虎老师的鼓励下，沈林继续坚持练字，渐有长进。直至高中期间，贫困家境无法支撑他学习书法专业，当时的高中班主任吴玖峰、朱芳桂老师以及美术老师张家正倾力帮助他，自掏腰包买来学习资料和相关书写耗材给他，还对他的书法给予要领指导，从物资和精神上支持他学习书法，这也让沈林更加坚定了专攻书法特长的信心和决心。

高三时，他听说书法艺考可以报考大学，便毫不犹豫地选择了艺考这条路。但这条路是异常艰辛

的，想要全面提升书法书写水平，就要加大书写练习频率，并去相关专业机构提升技艺，所需的学费总共大概要三万元。

这笔费用对于当时的沈林家庭来说，简直是天文数字。父母也想尽办法，尽全力筹措也只能筹到3000元。在没有更好办法的情况下，沈林便找到三亲六眷，言辞恳切地以个人名义借钱求学，亲属们也看好这个寒门学子的执着，纷纷二百、五百、八百地借给他，为沈林在人生关键时刻伸出了援手。

谈及这段年少学习书法的经历，虽然艰难，沈林却满怀感激：我发自内心地感恩那些帮过我的人，没有他们的帮助，就没有今天的我。

潜心磨剑，墨香馨远

苍天不负有心人。最终，沈林成功考上了理想的大学，成为当时全县首个被湖南人文学院（原娄底师专）直招录取的书法班大学学子。

大学期间，沈林书法基础在全班处在垫底状态，深知自己书法底子弱的他，采用原始的双勾填墨临帖法对法帖不断深入，虽然进展缓慢，但好在苦练有得，得到了当时授课的易俊、袁品良等老师的关注，并经常得到老师们的纸墨提供和书法技巧点拨。渐渐地，他虚心求学，潜心练习，书法作品大有进步。在校期间，他先后代表学校参

加教育部主办的全国书法比赛并获得一等奖，参加省教育厅举办的全省书法比赛并获得特等奖。

随后，从大学毕业后的十年里，沈林开始了书法艺考培训面授之路。这十年，他先后培养书法特长生近500人，其中相当一批书法特长生借此步入了理想的大学校园。

这十年，他给艺考生授课期间，自己虽然时有练习，但他发现，自身的书法造诣不曾进步。2020年，沈林果断放弃了收入不菲的书法艺考培训，从长沙迁回张家界，安顿好写字之外的事务，把所有的日常都用来钻研书法。

笔耕不辍，孜孜以求

学艺不易，书法更难，草书尤甚。沈林的书法作品笔笔用心，卷卷用情，观其小楷、便觉工整；览其草书、更追晋唐。有人曾问他：你百遍、千遍的重复写字，枯燥吗？他脱口而出地说：不枯燥，当我走进汉字的世界里，理解它的意境美、造型美、结构美，想着如何把它写出直追先贤的味道，就一点都不会觉得枯燥。

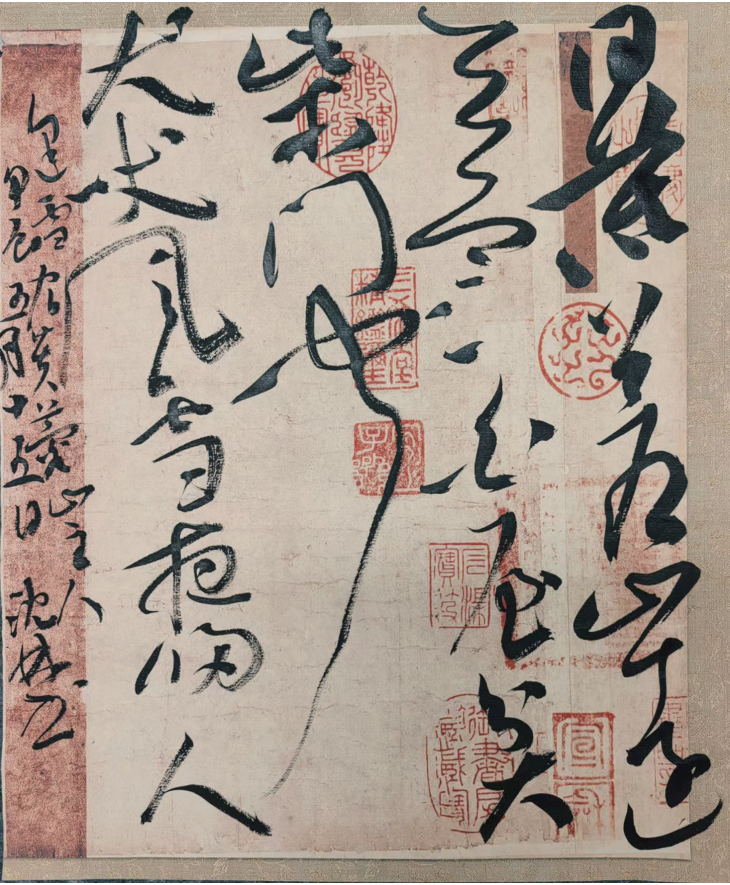
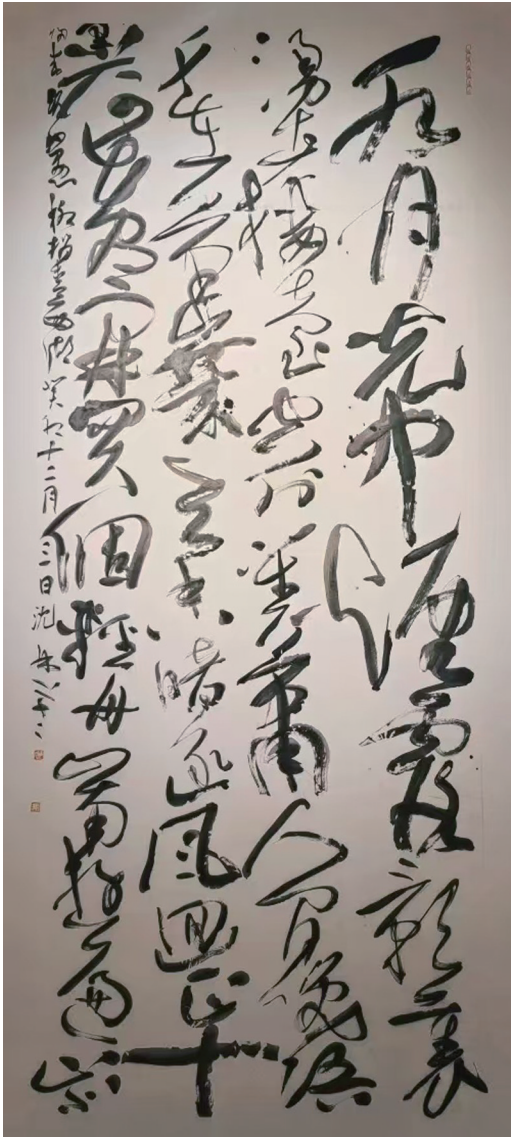
浓淡笔墨江山美，挥毫万字且从容。只要拿起毛笔，沈林觉得，整个世界似乎都是自己的。兴致来时，大笔一挥，一件草书作品跃然纸上；安静时，具有浓厚古朴气息的书法小品信手写就；二两酒下肚，煮一壶清茶，一首《将进酒》在悠扬的琴声中，笔墨凝固。

一分耕耘一分收获，沈林在书法领域潜心书艺，积累了笔力，磨砺了意志，沉淀了思想，达到了其作品章法自然，气韵生动。他曾先后荣获2019年中国书协培训中心教学成果展入展、2021年湖南省第七届艺术节书法类优秀奖（最高奖）、2022年中国书协第五届草书展入展、2023年湖南省第四届中青年书法大展优秀奖（最高奖）等殊荣。

对字如对人，练习书法都有一个过程，以一种乐观积极向上的态度坚持下去，才能百尺竿头更进一步。沈林以楷筑基、以草扬名、以勤为径、以书传艺，成为桑植乃至我市青年书法家领域的时代先锋。未来，沈林在墨染的路上会继续奔跑、不懈奋进，书写别样的精彩

艺术家简介：

沈林，桑植籍青年书法家，现为中国书法家协会会员、湖南省书法家协会会员、中国致公党党员、致公湖南省委书画院副院长、张家界市书法家协会副主席兼秘书长、张家界市本土文艺专家库成员、张家界市文联委员、张家界致公书画院副院长。



这里有我国最早发掘的旧石器时代文化遗址，长城、边塞、丝路等多元文化交融激荡，多民族和谐共生；

这里得黄河灌溉之利，素有 一城湖光半城景 的 塞上湖城 美誉；

这里是一带一路 重要节点城市、向西开放重要窗口、中阿博览会永久举办地

这里，就是有着2100多年建城史的古城银川。

2020年6月，习近平总书记在宁夏考察时，赋予宁夏建设黄河流域生态保护和高质量发展先行区的重要任务。2024年6月，习近平总书记考察时强调，建设黄河流域生态保护和高质量发展先行区，在中国式现代化建设中谱写好宁夏篇章。

沿着总书记的指引，宁夏首府银川市以建设先行区示范市为目标，向着宜居幸福的文化名城、绿色秀美的水韵湖城、创新开放的区域中心不断前行。

兼收并蓄，多元文化映古今

秋日暮晚，贺兰山的轮廓渐渐隐于天际，山脚下的银川城华灯初上，伴随升腾的烟火气，千年古城在夜色中绽放出别样的生机与魅力。

漫步公园广场，胡琴声、风琴声、练歌声，声声相继；走进剧院茶馆，看表演、听曲艺、赏非遗，场场精彩。

历史上的银川，地处农耕与游牧文化交往交流交融的前沿地带，是河套平原上重要的政治、军事、经济与文化中心，积淀了丰富的历史遗存和文化资源。

溯源而上，在跨越距今4万年至1万年的漫长时间里，黄河岸边的水洞沟古人类，在今天的银川市灵武市水洞沟遗址，留下了数以万计的石器、骨器、装饰品、动物骨骼化石以及火塘等遗物、遗迹。

中国科学院古脊椎动物与古人类研究所研究员高星说，1923年首次发现并发掘的水洞沟遗址，纠正了 中国没有旧石器时代文化 的论断。

与黄河遥遥相望的贺兰山上，古代先民留在岩壁上的 史书 贺兰山岩画，讲述着数千年甚至上万年的历史中，多民族交往交流交融的集体记忆。

古城银川的正式篇章，要从2100多年前开始标记。公元前112年，在今银川市兴庆区东郊兴建的 北典农城，被认为是银川的建城之始。此后，千年岁月沉淀，留下数不尽的文化瑰宝：

西夏陵，作为西夏王朝留存至今规模最大、等级最高的重大遗存，在中国统一多民族国家的形成过程中具有特殊见证地位，被确定为中国2025年申报世界文化遗产项目；

黄沙古渡，千年渡口，明清 宁夏八景之一，康熙亲征噶尔丹时自此渡河西进，留下 历尽千山再渡河，沙岸辽阔水无波 的诗句；

镇北堡西部影城，明清时期的边防古堡，如今融合历史遗迹、人文景观与现代影视艺术，不断演绎光影传奇

回溯银川平原的历史，有边塞和黄河的交汇，农耕和游牧的结合，移民和本土的相融。宁夏社科院古籍文献研究所所长张万静说，多元文化底色赋予这座城市既低调谦逊又热情豪迈，既含蓄传统又开放包容的独特气质。

如今，五湖四海 的方言是银川的 流行语， 天南地北的生意人成了安居乐业的 新市民； 饭堂酒馆中，既有手抓羊肉、烫面油香等西北特色美食，又有江南盛产的水稻香米、鱼虾蟹贝

当下，银川市正在实施 文化润市铸魂行动，深入挖掘文化资源，将特色文化符号和元素融入城市整体形象设计，延续历史文脉，

塞上明珠今更殊

解码古城银川的文化自信样本

新华社记者 刘紫凌 何晨阳 任玮

丰富文化供给，不断提升文化 软实力，展现古城新面貌。

亲水护河，一碧万顷润古城

没有水，就没有银川城的古与今。

地处西北内陆的银川，不临江、不靠海，却得黄河灌溉之利，自古沟渠纵横、湖泊棋布，历史上更有 七十二连湖 之说。

600多年前，古人用 万顷清波映夕阳，晚风时骤漾晴光 描写银川湖光水色的美景。如今，素有 塞上湖城 之称的银川，常以多彩身姿出现在 朋友圈：盛夏时节的鸣翠湖，碧波荡漾，荷叶田田；雨后初晴的阅海湖，轻雾缭绕，芦苇摇曳；斜阳夕照的燕鸽湖，波光粼粼，鸥鸟归巢

在银川，河是渠的祖先，渠是湖的家乡，正如作家唐荣尧在《宁夏银川：水做的城市》一文中所写，孕育出 塞上湖城 的，是大河、古渠。

史记记载，早在秦汉时期，古人就利用银川平原得天独厚的引黄灌溉条件，凿渠引水、灌溉农田。历代开凿的秦渠、汉渠、唐徕渠等众多引黄古渠渠水至今仍在流淌，有的浇灌百万农田，滋润湖泊湿地，有的嵌入城市景观，倒映万家灯火，成为流淌的城市血脉。

近200个自然湖泊、沼泽湿地，5.31万公顷湿地面积，5处国家湿地公园、1处国家城市湿地公园 今日银川，绘就一幅 城在湖中城愈美，湖在城中湖更秀 的塞上新景，于2018年获评全球首批 国际湿地城市，是我国西北地区唯一获此殊荣的城市。

曾经，因城市快速发展等原因，银川也面

临 湖枯水臭城失色 的困境。痛定思痛、不懈治理，银川逐渐探索出生态立市、人水和谐之路， 塞上湖城 失而复得，湖光重泄鸥鹭复鸣。

2020年6月，习近平总书记在宁夏考察时指出，宁夏要 更加珍惜黄河，精心呵护黄河，坚持综合治理、系统治理、源头治理，明确黄河保护红线底线，统筹推进堤防建设、河道整治、滩区治理、生态修复等重大工程，守好改善生态环境生命线。

我们村里的沟道有段时间排放的都是废水，一到附近就能闻见臭味。后来政府在这里治理污水、清淤沟道，还修建了黄河湿地公园，现在水清岸绿，鱼和鸟都回来了。银川市兴庆区通贵乡河滩村村民顾金成说，如今的黄河湿地公园已经成了赏景观鸟、亲水休闲的好去处。

河滩村的变化，是银川守护黄河安澜的一个缩影。近年来，银川市通过实施滨河水系截污净化湿地扩整连通等工程，确保黄河干流银川段水质保持Ⅱ类进出。当下，银川正逐渐形成河、湖、沟、渠、库、湿地交织贯通的区域性水资源调控体系和城市水环境生态圈。

内引外联，开放之姿向未来

今年5月以来，已有70多吨宁夏冷凉蔬菜从银川河东国际机场乘 飞的 直抵迪拜。如今，越来越多 宁夏好物 搭乘国际航班勇闯 一带一路 共建国家市场。

飞机轰鸣的起飞之地，也是千年丝路古道上的重要节点。唐宋时期，丝绸之路东段北道改道灵州等地，史称 灵州道，成为当时中



心醉仙辰岛

通讯员 谢德才

仙辰岛这地方，无论用任何比喻形容它的美丽，它都不会满意。

久在樊笼里，复得返自然。 在城市的喧嚣中，徘徊久了，内心对那一份宁静与纯粹的渴望更强烈。大家都想追寻梦中的诗与远方。这一次，我踏上前往仙辰岛的旅途，不带任何礼物。

仙辰岛位于我市桑植县走马坪白族乡，被绿水青山温柔地簇拥着，宛如一颗遗落在人间的明珠。走进仙辰岛，如同展开一幅大自然随意绘制的光影画卷。夏日的阳光，透过茂密的树叶，斑驳地洒在地上。山色如画，秀而有致，感动我，水蓝蓝的颜色也极感动我。我见上这一切，非常喜欢，十分热爱。

水池中，大人小孩，男男女女，尽情地玩耍，水花四溅，如一朵朵绽放的水莲花。竹筏轻轻地划破平静的水面，留下一道道的水痕，像是与水书写着一串串的情话。远处，歌声悠扬，笑语不断，微风轻拂我的脸颊，带来丝丝凉意，抚平我内心的褶皱。这一刻，时间仿佛凝固，我只想将这美好永驻心间： 掬水月在手，弄花香满衣。

池边的舞台上，一场场歌舞，不时表演，精彩绝伦。表演者盛装而立，有土生土长的白族居民，也有来自五湖四海的游客。他们用灵动的舞姿和婉转的桑植民歌声，诉说对大自然的敬爱，表达对乡村生活的热忱，还有对未来的向往。我不禁感叹： 此曲只应天上有，不知何时落此岛？

我寻了一个石凳，坐了下来，在这美好的氛围中，沉静。不知不觉，

天色渐暗。池边，灯笼亮了起来，温暖的。那色彩斑斓的灯光在夜色中，摇曳生姿，为仙辰岛增添神秘与浪漫。

沿着水边漫步，石板路在月光的映照下，泛着银白的光。光着脚的我，踩在石板路上，凉爽极了，路旁的芭蕉叶在夜风中拍起巴掌，发出沙沙沙的声音，似是在默默地诉说仙辰岛古老而传奇的故事。

这里的夜，安静得出奇。没有白日的喧嚣与纷扰，唯有心灵与自然的亲密相拥。我眯起眼，深呼吸，空气中，弥漫着清新的气息，那是大自然最珍贵的馈赠。我深知，这般美妙的时刻短暂易逝，但只要心怀热爱，对美好生活的追求与向往永久不会消散。

再次睁开双眼的时候，已是繁星满天。如梦幻般的帐篷，隐匿在浓荫之下，那是大自然特意为疲惫飞入旅人准备的温馨港湾。帐篷里欢声笑语，如银铃般的清脆，与微风、流水应和，借助光和影，奏响出和谐的旋律。

仰望夜空，一轮明月挂在树梢上，很美。它用那柔和的光映照着仙辰岛，我很温柔地躺着，在这月下，领悟到了人与自然和谐共生的真谛。在这里，我触摸到了生活的温度。

原来，大自然的赠予，就是梦中的诗与远方。

仙辰岛，你醉了我的心！

旅行tips：

地址：桑植县走马坪白族乡白石溪村，自驾从市城区出发约1小时30分钟路程。

原通往西域的重要陆路通道，也是商贸、文化传播之路。

现今211国道银西线的走向就与这条丝路古道大体相同，沿途经银川、灵武、吴忠等地，终点到达西安。 据灵武博物馆馆长刘宏安介绍，此路线经宁夏段、甘肃段、陕西段，全程共600多公里，唐代文献记载为1250里。

灵州道的开辟带动了 灵州互市 的繁荣。西域商人进入中原前，先在灵州市场出售他们的商品，返程时又向市场集中采购。 刘宏安说，中原的丝绸、瓷器、茶叶、漆器，西域的羚羊角、波斯锦、大珊瑚、乳香，都是热门物品。

驼铃声声音犹在，通联内外今胜昔。近年来，中国 - 阿拉伯国家博览会、国际葡萄酒产业大会等国家级、国际性盛会在银川连续成功举办，为高水平对外开放拓展新空间。

作为 一带一路 重要节点城市、向西开放重要窗口、首个内陆开放型经济试验区核心区的银川，开放之路越来越宽：

宁夏 - 欧洲（布达佩斯）中欧国际货运班列从银川启程，驶向匈牙利首都布达佩斯，标志着宁夏与欧洲内陆地区点对点班列实现 零的突破；

宁夏（银川）至伊朗（安扎利）铁海联运国际货运班列开通，首次打通宁夏 跨海进入西亚国家的国际物流新通道；

银川综保区创新开通覆盖共建 一带一路 国家和地区的卡班班列；

银川国际公铁物流港依托银川 - 天津港一单制 多式联运班列，已实现对12个国家50多个港口、城市的覆盖

积极融入 一带一路 建设的银川，坚持国内合作和国际开放同向发力，多层次构建开放通道，多举措优化开放环境，加速建设银川综合保税区、中国（银川）跨境电商综合试验区等一批国家级开放平台，持续推动高水平对外开放。

古老而又充满活力的银川，正以全新开放之姿拥抱世界、创造未来。

（新华社银川9月7日电）