



杨欣编著《我们都是盼江绿》封面。

他把自己活成 长江的一部分

1986年漂流长江,杨欣第一次走入长江源冰川。高大的冰塔林、深邃的冰川峡谷、悬挂的冰凌,一切都是那么的晶莹剔透。融化的水滴从冰凌尖角上落下——那是长江的第一滴水。杨欣穿着破胶鞋,手脚并用爬到雪线以上,面对格拉丹冬雪山和绵延而下的冰川按下快门。上山两小时,下山两分钟,他一屁股坐下,滑着雪下山,磅礴的冰川从眼前飞速闪现。

进入21世纪,全球气候变暖成为热点话题。2010年,杨欣独自背着沉重的照相器材,绕过大片冰川消融后弹坑一般的冰碛地貌,沿着冰川边缘的乱石堆前行,找到自己在1994年拍摄冰川的同一位置。那一刻他不敢相信自己的眼睛:曾经从眼前滑过、向下延伸至少两公里的冰川消失了,只剩几个正在消融的、彼此孤立的低矮冰塔!山还是那座山,冰川却已不再。保护长江源迫在眉睫。

曾有一则小故事引起杨欣的共鸣:暴风雨后,海滩无数小鱼搁浅,旁人劝少年不必徒劳,救不尽所有。少年依旧俯身捡拾,因为这条他在乎,那条他也在乎。杨欣也像那个少年一样,他说:“一个人的力量终究有限,却可以守住一片山河、守护一群生灵,尽己所能,不问盈亏吧。”

如今杨欣已鬓添白发,但初心未改。每天早晨睁开眼睛的就是长江,忙碌的是长江,闲谈也不离长江。他把自己活成了长江的一部分,一步一个脚印地行走,以凡人之心想做江河卫士。

他还有一个未了心愿:邀一位长江源地区的藏族少年,结伴顺长江而下,彼此交换生活本领,一同骑马、漂流、徒步、乘船,看雪山冰川、访沿江人家、记录生灵万物,用数年时光,拍一部属于长江、属于普通人的江河纪录片。



以青春奔赴激流 用生命定格长江

10岁那年,母亲买回一张大大的中国地图钉在墙上。曾经随军进藏的父亲,成了杨欣最好的向导。父亲讲翻越二郎山一路歌声,讲甘孜断粮时挖野菜、逮鼠度日,讲林芝漫山遍野的桃李花开,讲驻守亚东时与熊对峙却不肯轻易开枪,怕子弹越过边境,惊扰邻邦土地。

那些穿越雪山荒原的传奇故事,让杨欣听得入迷。从此,对着地图神游山河、遥望大江源头,成了他一辈子的爱好。山河、冰川、峡谷,在这个懵懂少年心里生根,注定了他往后一生,向着长江奔赴而去。

少年杨欣心里早早藏了一个梦想:做一名摄影记者,走遍山河,把祖国的山水都“装进”镜头里。上初三那年,他拥有了一台长城牌胶片相机,从此机不离手。青年时代,所有空闲的日子,他都往深山跑,泸沽湖、玉龙雪山、虎跳峡,处处留下他徒步穿行的身影。他拍山水、拍人文,写下一篇篇无处刊发的行路随笔,在山野江河间沉淀出一身胆识与阅历。

多年后,命运把他推向长江漂流的浪涛之中。那时的他,在发电厂做会计,日日拨弄算盘,心却没安分过。1986年,长江漂流热潮席卷全国,一支长江科学考察漂流探险队组建招人。杨欣凭着徒步虎跳峡的经验、扎实的摄影功底,再加上身为会计擅长管钱筹款,顺利入选。

起初,他还有一点私心:一路闯险滩,总有拍照机会,说不定哪张照片就能让自己被世人看见。可真正站上漂流船,他才懂,长江从不是温柔的风景,而是藏着惊涛骇浪的生死考场。前方激流暗礁无数,有人退缩,有人倒下。原本只负责管账筹款的杨欣,被一个接一个的险滩激流推到了主力队员的位置。

那年夏天,他们徒步走到长江源头冰川脚下,从沱沱河扬帆启程。闯通天河险滩,搏金沙江巨浪,一路跌撞前行,几番与死神擦肩而过。而所有人心里最畏惧的,是虎跳峡。那是长江最凶险的江段,浪高礁险,是所有漂流者心中的生死关。杨欣被选进密封船参与漂流,钻进狭小船舱的那一刻,便像签下了一纸生死约。半小时的航程,是一辈子难忘的煎熬。密封船在林立礁石间被巨浪抛起、翻滚、猛撞,江水顺着缝隙不停灌进舱内。他和队友像被扔进滚筒里,天旋地转、身不由己,任由江水裹挟沉浮。

苍天眷顾,两人最终浑身湿透、头昏眼花地漂出虎跳峡,从鬼门关捡回一条命。

杨欣 一生守护万里长江

文 王小柔



杨欣

1963年出生,四川省绿色江河环境保护促进会创始人,探险家、摄影师。半生从事长江漂流探险、拍摄、生态环境保护工作。编著《我们都是盼江绿》一书由三联书店出版。

合的志愿者。一群素昧平生的人,只为守护高原生灵,义无反顾奔赴而来。

1997年的秋天,杨欣带着十多名志愿者,在可可西里的荒滩上,凭着简陋的工具,建起一排轻钢结构的房屋。这是可可西里第一座自然保护区,也是中国民间自建的首个高原保护站。从此,荒芜的无人区有了一盏灯,有了反盗猎最前沿的阵地。

保护站建成当年的冬天,杨欣跟着反盗猎野牦牛队深入可可西里腹地巡山。循着盗猎痕迹一路向西,追踪到青海、西藏、新疆交界,粮草和燃油即将耗尽。归途遥远,他们冒险横穿冰封的库赛湖湖面。咸水湖盐分越高冰越薄,即使极寒天气,也未必能冻实。车开上湖面,所有人都屏住呼吸,耳边是车轮碾冰的咔咔声,还有砰砰的心跳声。冰面开裂、湖水喷涌,汽车小心翼翼地行驶了整整三个小时,才终于驶离湖面。

亲身走过荒原险路,杨欣更懂了可可西里的残酷与脆弱。后来他常听闻,有装备精良的考察队在冬季失踪,心里清楚,很大可能是走上了看似结实的冰面,被湖水吞没,湖面又很快封冻,再无踪迹。

往后数年,保护站一步步扩建,瞭望塔、供暖设施、光电补给、卫星通信一应俱全,荒原上立起一座现代地标。志愿者守住了可可西里的咽喉要道。

每到迁徙季,藏羚羊都要穿越车流不息的青藏公路,去往可可西里产羔,再带着幼崽返回三江源。那些驰骋高原的生灵,面对柏油路时却胆怯彷徨,车流一来便惊慌奔逃,小羊常被隔在公路另一端,母子离散。

看在眼里,痛在心里。杨欣带着团队奔走调查,摸清了藏羚羊的迁徙习性。他们在公路上设立了野生动物专用红绿灯,志愿者出任“交警”,看到藏羚羊靠近便亮红灯、拉横幅,劝导车辆停车等候。岁月流转,大家同心协力,盗猎者终于被彻底赶出可可西里。曾经满目疮痍的无人区,变回生灵安居的乐园。

守护生灵净土让斑头雁翩飞 留住烟瘴挂最后的峡谷秘境

可可西里藏羚羊安稳之后,杨欣又把目光投向了更广阔的长江源。这片高原之上,还有太多生灵需要守护,还有太多自然秘境需要挽留。一位藏族老人朴素的期盼,让他盯上了班德湖的斑头雁。这是世上飞得最高的鸟,能凌空飞越喜马拉雅山,在青藏高原繁衍生息。可那时湖边总有人捡拾雁蛋,候鸟栖息繁衍备受惊扰。

杨欣定下守护计划:请当地政府下禁令,禁止猎鸟、捡鸟蛋;面向全国招募志愿者,驻扎湖边,日夜巡护。从一项简陋的帐篷起步,十余年光阴流转,湖边建起现代化观测站,太阳能供电、实时影像传输,不用惊扰飞鸟,便能记录它们的生息繁衍。湖畔草木常青,候鸟年年归来,数量从千余只慢慢增至七千多只,雁阵翩飞,安宁祥和,斑头雁成了长江源最动人的一张生态名片。

守护斑头雁的同时,另一个场保卫战悄然打响。长江上的第一个大峡谷烟瘴挂,江流劈开群山,两岸峭壁林立,草木繁盛,是棕熊、岩羊、白唇鹿、雪豹的天然家园。杨欣早年曾三次漂流经过这里,深知这片峡谷野性十足,可忽然传来消息:这里要修建水电站。一旦大坝落成,整条峡谷将再无留存,万里长江从此少了一处自然秘境。

要留住峡谷,先要让世人看见它的价值。杨欣想了个办法:查清峡谷生物资源,找到珍稀物种,用科学调查留住这片山水。他召集专家、志愿者,跋山涉水深入峡谷腹地。无路可走,便在沼泽荒原闯出道路;物资难运,便以越野车反复跋涉,靠冲锋舟逆流前行。营地四周架起高压电网,防备棕熊、狼群夜袭;山崖间布设红外相机、高清云台,日夜记录野生动物的踪迹。

百余天驻守,五十多名志愿者接力,交出了一份震撼人心的答卷:小小的峡谷之内,藏着多种国家级保护动

物,雪豹、野牦牛、藏羚羊、岩羊成群栖居,草场完好,是野生动物隐秘的乐园。翔实的调查报告、丰富的影像记录让专家大受震撼,也让相关部门看清了烟瘴挂的生态价值。最终,政府叫停了沿线水电开发,烟瘴挂被列入三江源国家公园核心区,峡谷得以完整留存。

因漂流被世人知晓,因生态保护永久留存,烟瘴挂的背后,是杨欣奔走呼号、不肯妥协的执着。

绿色驿站入藏线 还高原一片洁净

行走高原多年,杨欣发现了盗猎、冰川消融之外的另一个隐忧——垃圾。塑料瓶、包装袋等杂物顺着公路散落,随风飘向草原、湖泊、河道,汇入长江。昔日纯净的青藏沿线变成垃圾长廊,牧民聚居点成了垃圾堆放地,就连偏僻的冰川脚下也出现了难降解的塑料废弃物。他想:守护长江源,必先治理高原垃圾。

2011年,杨欣在沱沱河畔建起长江源水生态环境保护站,开始探索不同的守护方式:走进牧区教牧民给垃圾分类;用瓶子、废电池换饮用水、生活用品;把散落草原的垃圾一点点集中起来回收;依托青藏公路大量空返货车,把垃圾运到格尔木进行规范处理;倡议入藏游客随手带走一袋垃圾,把旅行变成一场温柔的环保行动。通过不懈努力,他们摸索出“牧民收集、游客助力、车辆转运、城市处置”的高原垃圾治理模式。

他牵头打造青藏绿色驿站,沿路设站点,免费提供停车、热水、公厕,只需放下一袋垃圾,便能享受便利。入藏之旅不再只有蓝天白云,更有俯身拾垃圾的责任。游客打卡驿站,集齐环保印章,在行走中读懂了高原,学会了守护。

模式成熟后,在川藏公路上也引入了绿色驿站,推出“绿币环保”:投放垃圾兑换绿币,凭绿币享受便民服务,免费不免责,便民更育人。驿站不仅负责清理垃圾、服务旅人,也吸纳当地村民做管理员,带动乡村生态文旅。

旧时长江码头相连,江轮往返,一城连一城。如今交通便捷了,沿江城市却成了一座座“孤岛”,人们身在长江边,淡忘了自己与母亲河的休戚与共。杨欣的大脑里又冒出一个浪漫且务实的构想:沿着长江建起一串主题邮局,从源头青海到入海口上海,一一编号、全线串联,取名“点绿长江”。以绿色为底色,以邮局为纽带,把沿江文脉、山水风光、生态现状连成一体,节庆联动、科普宣讲、大河对话,让整条长江沿线重新牵起手来。

长江源头1号、宜宾4号、武汉7号、上海11号四座邮局已相继落成,南京10号邮局也将动工。杨欣盼着十年之内十一座邮局全线贯通,点点绿色连成线、织成面,点绿长江,也点绿整片华夏大地。

(图片由杨欣提供)

讲述

退休后转型演员、主播、记者、老师,荣获新时代“百姓学习之星” 终身学习,为了心底那个梦

文 文一

2025年,在全民终身学习的国家级评选中,河西区友谊路街道居民杨志萍荣获了新时代“百姓学习之星”荣誉称号。她是一位“活到老、学到老”的践行者,退休十余年来,始终坚持在天津市老年人大学进修学习,从普通学员成长为朗诵班的银发教师,将快乐传递给更多的老年朋友。



讲台上的杨志萍。

歌”,怕被父母发现没收,就用报纸包好,压在枕头底下,等到夜深人静了,才敢在被窝里打着手电偷偷看。

除了痴迷读书,杨志萍对唱歌跳舞的热爱仿佛与生俱来。七八岁时,她在院子里边走边哼唱《红灯记》,即兴摆出戏中的造型,旁边的父亲被她伶俐又可爱的模样逗笑,眼里满是欣赏与鼓励。

20世纪60年代末,音乐老师李文的出现,为杨志萍叩开了艺术之门。放学后,李文老师留下她学钢琴,还将她选入学校宣传队,教她唱河北梆子,带着她排练样板戏《沙家浜》。她对画画也情有独钟,跟随画家爱新觉罗·毓震峰学工笔画,老师说她是“最有灵气”的学生”。她仍喜欢英语,上

高中时为听英语课,一个人骑着自行车跑到一所大学的语音教室蹭课,坚持了半年多。参加工作后,她更是如饥似渴地阅读,自修法律专业,并将知识运用到工作中,还选修了表演、舞蹈的课程;课余间,她沉下心研究戏剧影视的表演技巧与深层内涵。她饰演了话剧《雷雨》中十六七岁的四凤,在台上端着茶盘来回走碎步,衣着、化装、神态、体态、台词,每一个细节都力求善善尽美。导演称赞她:“你真是一个悟性极高、一点就透的好演员。”

担任电台银发主播
探寻老人内心世界

电台经济广播发起“寻找银发主播大赛”,杨志萍怀揣埋藏多年的播音梦,从众多参赛者中脱颖而出,成为《枫叶正红·老有老精彩》栏目的“银发主播”。执起话筒的她,怀着一颗虔诚的心,对工作精益求精,赢得了专业人士的认可。

她的采访足迹遍布各个行业。她采访过亲历抗日战争、解放战争的离休老干部,听他们讲烽火岁月里的奋斗和坚守;采访过获得国家大奖的专家、教授,感受知识的力量;也采访过书画家、摄影家,以声音记录下津派文化的韵味。

杨志萍采访过1942年生于天津的男中音歌唱家时可龙。他曾是天津歌舞剧院的独唱演员和学员班教员,1982年求学巴黎,客居法国。他将西洋美声与中国戏曲及民族唱法熔于一炉,又创办了黄河艺术团,长期演出。她问:您的法语肯定没问题,为何一直坚持唱中文歌?时可龙回答:我是中国人,祖国是我的根,我一直保留着中国国籍,我想让外国人感受中国文化的独特魅力!

为收集《歌唱祖国》钢琴首弹者靳凯华的更多资料,杨志萍一次次跟进,甚至专程登门拜访。靳凯华笑着对她说:“你这般认真执着,真是位好记者。不如先写写你自己,你才是最该被宣传、被赞扬的。”她也采访过铁片大鼓的技艺传授给年轻人,只为让这门艺术薪火相传。

她的约访对象,还有教育工作者、历史学家、作家、诗人、编导等。这些人的故事被她视为精神食粮,通过话筒,传送到听众朋友的耳畔。而在倾听与交流中,她的精神境界也在不断提升,更坚定了内心的信念:要以自己微弱的光,去点燃更多的希望之火。

杨志萍登上了河北区老年大学的讲台。她根据老年人的认知特点与课堂的实际情况编写教材,用浅显易懂的语言,让大家轻松地沉浸在学

习氛围里。她带着学员们去北宁公园拍照,依照古诗词的描述,力求一句一景、一人一景,呈现出优美的意境。她还多次带着学员们走进养老院等场所,开展公益慰问演出,她说:“我想让有需要的人在寂寞的日子里感受到关怀与陪伴。”这份持之以恒的善举延续至今。

一辈子从未停止读书 活出生命动人的模样

曾有这样一段话广泛流传:小心你的思想,它会变成你的语言;小心你的语言,它会变成你的行动;小心你的行动,它会变成你的习惯;小心你的习惯,它会变成你的性格;小心你的性格,它会变成你的命运。

而这份思想、行动、命运的人生逻辑,在杨志萍的书房里找到了答案,书柜中整整齐齐地排列着四千余册书籍,正是她与爱人坚守的“生活仪式”。每逢北京国际图书博览会举办,他们准会在闭幕前跑一趟,购买折扣书,再将几十本甚至上百本书用绳子捆牢在小推车上,赶往火车站返津。“读一本好书,就是和许多高尚的人谈话。”德国作家歌德的这句箴言,生动地融入了杨志萍的人生岁月中。她对知识的敬畏与热爱,沉淀为日积月累的阅读,一生未曾停止。

时至今日,杨志萍仍然经常亮相于各种舞台。在话剧《英雄王二小》中,她饰演一位革命老妈妈,把英雄形象走进校园,接连上演了二十余场,传递红色记忆、厚植爱国情怀。在沉浸式话剧《暗号传奇》中,她饰演一位地下党老奶奶。演出的八天时间,她感冒咳嗽不止,怕耽误工作,就把喷雾药水藏在衣

兜里,随时备用。

她在课堂与舞台继续逐梦:在二宫艺体培训中心,在“新时代老年大学”的教室里,她带着学员们把知识酿成生活中的养分;在卓群中学的课堂上,她用峥嵘岁月里的故事,在孩子们心中播撒着生生不息的火种。她用自己几十年的勤奋与进取证明:心中有爱、眼里有光的人,能让生命中每一段时光都绽放出独有的魅力。

最让杨志萍难忘的,是她与自己年少时的音乐老师李文几十年的师生情谊。20世纪80年代,李文罹患癌症,医生一脸遗憾地告诉她:“你只有半年时间了。”而她却硬撑了将近三十年。化疗掉光了头发,她戴着头巾给杨志萍示范唱腔;躺在病床上,还在教她怎么用力气;说话要像放风筝一样——气要匀,线才不会断。

杨志萍说,前几年自己身体不太好,心里常想起李文老师说过的一句话:上帝不救不自救的人。于是她开始自救,在遵医嘱的同时,全部身心都投入到自己喜爱的工作中,认真真地为学员编撰讲义、批改与点评作业。一段时间下来再去医院复查,各项指标都在好转!丈夫和女儿担心,劝她别太拼了,可杨志萍根本停不下来。丈夫最了解她的个性,于是默默做起后勤工作,女儿工作再忙,也自己想办法接送孩子,不占用母亲的时间。而杨志萍会在闲暇时为家人做一桌精致美味的饭菜,也利用假期全家出游,在欢声笑语中,把一次次的美好瞬间酿成回忆。

杨志萍寄语所有老年朋友:要活成泰戈尔笔下的“那一束光”,以向上之心挣脱年龄的桎梏,用热爱与坚持传递暖意,靠点滴行动照亮自己和他人的世界。当微光汇聚成炬,便是生命最动人的模样。