



来自全国各地的徒步爱好者准备出发。

4300名徒步爱好者共赴活力之约

——“5·19我要走”全国徒步联动日(银川站)暨银川马拉松赛道体验活动掠影

本报记者 罗鸣文/图

5月10日,银川花卉博览园繁花似锦,随着发令号响起,2026年“5·19我要走”全国徒步联动日(银川站)暨银川马拉松赛道体验活动正式开走。4300名徒步爱好者沿着花团锦簇的赛道前行,脚步声、欢笑声与民俗锣鼓声交织,为塞上湖城注入蓬勃活力。

本次活动由国家体育总局中国登山运动管理中心、中国登山协会指导,银川市体育局、金凤区政府主办,以“塞上江南 运动宁夏”为主题,构建“政府主导、部门协同、全民参与”格局。报名开启1天即满员,吸引北京、福建、甘肃等17个省(区、市)的徒步爱好者积极参与,既有资深达人,也有亲子家庭,凸显了银川体育旅游的吸引力与辐射力。

“一边是百花争艳,一边是碧波荡漾,跑着都有劲。”来自全国各地的徒步爱好者边拍风景边感慨。活动设5.7公里亲子组与8.3公里大众组:亲子组主打休闲健步,卡通打卡点让孩子们欢呼;大众组串联银川花卉博览园与览山公园精华赛道,可远眺贺兰山、打卡览山剧场,为银川马拉松选手提供实景适应机会。

活动秉持“全民参与、快乐健身”理念,不计时、不排名,沿途设置互动打卡点与补给站,志愿者递上的矿泉水、宁夏枸杞让参与者倍感温暖。“带孩子感受运动快乐,还能赏美景。”银川市市民李女士赛后接过定制奖牌,笑容满面。所有完赛者均获专属奖牌与纪念奖品,让健身成果可感可及。

现场同步举办本土特色商品展销与全民体育嘉年华,宁夏枸杞、特色农副产品等展台前人头攒动,陆地冰壶、套圈等趣味互动项目人气高涨,实现“体育+文旅+商贸”深度融合,激活城市发展新动能。作为银川马拉松预热活动,赛道体验有效提升选手准备度,凝聚全城运动热情。

徒步落幕,银马蓄势。银川市将持续深耕全民健身事业,丰富体育赛事供给,擦亮“健康银川”名片,让文体旅商融合红利惠及更多群众,谱写全民共享健康生活的新篇章。

▼徒步爱好者赛后打卡留念。



徒步爱好者一路赏景一路走。



徒步爱好者赛后体验陆地冰壶,享受运动乐趣。



商家准备了宁夏特色美食,供徒步爱好者品尝。



宁夏守艺人

宁夏大地雄浑厚重,黄河文脉绵延千年,孕育出诸多独具特色的非物质文化遗产,葫芦刻画便是其中一颗璀璨的明珠。葫芦刻画集雕刻、烙绘、书法、绘画于一体,将西北的粗犷与民俗的质朴镌刻于方寸之间。石嘴山市非物质文化遗产葫芦刻画技艺第三代传承人郭会玲,历经10余年潜心钻研,掌握了葫芦刻画的精妙技艺,让这门古老的非遗技艺焕发新生。



在石嘴山市“文化和自然遗产日”非遗宣传展示活动现场,郭会玲展示葫芦中国结作品。

薪火相传:从篆刻世家到葫芦刻画第三代传人

郭会玲的艺术启蒙,始于父亲郭小栓的篆刻工作台。郭小栓是石嘴山市小有名气的书画篆刻艺人,家中案头常年摆着刻刀、印石与笔墨。她总爱在父亲的篆刻工作台旁,看着刻刀在石面上流转、听着父亲循循善诱的教导……耳濡目染下,郭会玲对雕刻的热爱悄然生根。她常拿着父亲用过的废石料模仿练习,父亲见她痴迷,便将篆刻的章法与设计悉心传授。

1993年,郭会玲正式开始从事篆刻创作。经过长年勤学苦练,她的篆刻功底日渐深厚、技艺愈发娴熟。2012年的一次采风,让她与葫芦刻画结下了不解之缘。在石嘴山市民间文创市集上,一位老艺人的葫芦刻画摊位吸引了她。形态各异的葫芦上,烙刻着塞上江南的山水、民族风情的纹样,天然的葫芦肌理与精湛的雕刻技艺相融,每一件作品都透着浓郁的地域韵味。“看着这些作品,我想篆刻或许与葫芦刻画相通。这样既能延续家族的雕刻技艺,又能传承

本土文化。”郭会玲说。起初,郭会玲以为有篆刻基础便能轻松上手,可真正实践后发现,葫芦刻画远比想象中艰难。葫芦形态不一、表皮薄厚不均,烙铁的力道、火候稍有不慎,便会烫坏表皮。失败的作品堆成小山,手指被烙铁烫伤、被刻刀划伤都是常事,但对雕刻艺术的执着,让郭会玲从未想过放弃。“既然认定了这条路,就一定要走到底,不能辜负自己对艺术的热爱,也不能浪费多年练就的功底。”郭会玲说。

为了真正掌握葫芦刻画技艺,2013年,郭会玲正式拜第二代传承人陶瑞珍为师。陶瑞珍见她心诚又有篆刻基础,便倾囊相授:从葫芦的挑选、晾晒、打磨等前期处理,到构图设计、刀法运用、烙绘技巧等核心技艺,再到宁夏地域文化与葫芦刻画的融合,每一个细节都悉心指点。历经多年打磨,郭会玲熟练掌握了葫芦刻画的精髓,成为葫芦刻画第三代传承人。

铁笔刻福禄 匠心传非遗

——访石嘴山市非遗葫芦刻画技艺第三代传承人郭会玲

陈慧慧 文图

匠心守艺:毫厘之间的铁笔功夫

葫芦谐音“福禄”,有着吉祥的寓意。郭会玲告诉记者,葫芦刻画看似简单,实则讲究“刻、烙、绘”三者结合,既需篆刻的刀法功底,又需绘画的构图审美,更要精准把控火候温度。每一只葫芦都是独一无二的,每一幅作品都承载着守艺人的心意与坚守。

挑选葫芦形态也是一门学问,需要挑选形态饱满、表皮光滑无瑕疵的葫芦来篆刻,为保证原料品质,她自己种植各类葫芦,待成熟采摘后,再从中筛选质地优良的葫芦备用。不同形态的葫芦适配不同题材,亚腰葫芦适合对称构图,单肚大葫芦则适合绘制山水长卷。选好的葫芦需经过数月充分晾晒,去除内部水分以保证质地稳定、不易变形,之后再细砂纸反复打磨,去除粗糙纹路,让表面细腻光滑,确保刻刀游走流畅、烙绘颜色均匀渗透。

与此同时,郭会玲还擅长将宁夏本土文化元素融入作品,剪纸技艺、西夏文字、塞上山水,都能在葫芦上生动呈现。设计完成后,她用铅笔在葫芦表面轻轻勾出轮廓线。葫芦表面是曲面,线条必须顺势而就,稍有偏差便会影响整体美感。刻画烙绘过程中,郭会玲先以刻刀沿着线条进行雕刻,力度要恰到好处;轻了,痕迹浅淡不醒目;重了,就会刻透葫芦,前功尽弃。烙绘时则用电烙笔根据图案需要控制温度与深浅,温度高了会焦黑葫芦表皮,无法修复;温度低了则色调暗淡,没有层次感。刻画烙绘结束后,需对作品进行整体检查,修补细节瑕疵,最后清理表面碎屑。整个过程少则数日,多则数周,全凭手艺人一丝不苟。

郭会玲常说:“每一刀都不能后悔,所以下刀之前必须胸有成竹。”正是这份对毫厘功夫的极致追求,让她的作品线条流畅细腻,构图疏密有致,既有传统民间工艺的质朴,又有西北地域的独特风情。



郭会玲(右一)讲解葫芦挑选技巧。



郭会玲的作品《百福俱臻》。

创新传艺:让葫芦刻画“活”在当下

凭借严谨的匠心与精湛的技艺,郭会玲的作品逐渐得到业内广泛认可,多次在宁夏非遗文创展、民间工艺大赛中获奖。今年,她的作品《春满石嘴山》在第十二届“迎春春”全区群众书画摄影展中斩获福马奖。此作品以石嘴山市山水为题材,在葫芦上巧妙布局,刻画了贺兰山下的春色与黄河两岸的绿意,线条流畅细腻,烙绘层次丰富,得到了评委的一致好评。

为传承发展葫芦刻画技艺,2015年,郭会玲在石嘴山市正式创办“郭记雕刻葫芦工作室”,集创作、展示、教学、销售于一体,既是她潜心创作的工坊,也是传播葫芦刻画文化的窗口。工作室免费向青少年及民间爱好者传授技艺,郭会玲也会走进校园、社区、乡村,讲述葫芦刻画历史渊源、演示刻烙绘技法,让孩子们在一刀一划中感悟非遗匠心与传承责任。

多年来,郭会玲累计培训学员数百人次,其中已有数名学员能够独立完成简单的葫芦刻画作品。她还借助各类非遗展示平台,让这门承载着宁夏文化与“福禄”寓意的技艺走出石嘴山、走出宁夏。郭会玲还先后参加了银川、吴忠等地的非遗联展,并受邀到周边省区进行技艺交流,让更多人认识了宁夏葫芦刻画的独特魅力。

“非遗不是封存在博物馆里的标本,而是活在当下、融入生活的文化瑰宝。”郭会玲深知,传承非遗既要守好匠心,更要勇于创新。她不断开发各类文创产品,将葫芦刻画与实用物件相结合,让非遗技艺走进寻常百姓家。她还积极参与“文化和自然遗产日”、非遗文创展等活动,现场演示葫芦刻画技艺,讲述背后的文化故事。

“作为第三代传承人,我既要把手艺传下去,更要创新让它更有活力。”郭会玲说。她将继续挖掘本土文化元素,培养传承人,让这门非遗技艺生生不息、绽放光彩。