

## 时代新青年

12月5日，冬日暖阳，巴河晨雾弥漫，岸边的古镇醒得更晚。吃过早饭，“90后”邓昌立就和同事一起，早早架起设备，开始了新一期的视频录制。

“寻味千年白衣，解码乡愁密码。我是小邓，带您寻访白衣古镇。”这样的开场白，邓昌立已经说了上百遍，却依旧带着初识般的热情。前不久，她的短

视频《赶场》，带出“你有多久没有赶场了”的话题，一度登上地方热榜，让白衣古镇收获不少新粉丝。

邓昌立现为巴中市平昌县白衣古镇景区的解说员，这位来自湖北十堰的姑娘，如今已深度融入这座千年古镇。

# 湖北姑娘扎根巴中平昌 变身白衣古镇“文化代言人”

## 因爱扎根 从“外乡人”到古镇女儿

邓昌立，一位因爱情嫁至平昌的“外乡人”。她先后从事过餐饮服务、酒业销售、幼儿园代课教师、酒店前台等工作，还曾自主餐饮创业。

初来乍到，因语言不通、风俗差异，邓昌立曾倍感孤独，但正是外乡人的视角，让她对白衣古镇的一砖一瓦产生了强烈好奇。

“我第一次走进永睦街，看着那些雕花窗棂和斑驳石阶，虽然陌生，但总觉得在梦里见过，有种他乡也是故乡的感觉。”邓昌立去过了不少古镇，但白衣古镇给她留下了特别的印象。

从那时起，邓昌立决定留下来，把根扎进这片土地。

她主动学习当地方言，走访老街坊，查阅泛黄的地方志，系统梳理出白衣古镇的历史脉络、建筑特色与民俗风情，并尝试给游客义务介绍。2021年，邓昌立被白衣古镇景区运营方正式聘为讲解员，她将研究成果融入解说词中，打造出一套兼具专业性与故事性的导览体系。

有游客感慨地说，听“小邓”讲解，仿佛能听到古宅低语、石阶回响，能让人静下来。

渐渐地，这位外乡人变成了“古镇女儿”。

## 找准赛道 质朴严谨地讲好古镇故事

作为自媒体账号“小邓说白衣”的主理人，邓昌立很快找准自己的赛道。她的作品中，既有宏大的历史叙事，也有细腻的人间烟火。

邓昌立曾用三期视频追溯“柳州城”的得名由来。白衣古镇

始建于秦汉时期，古称柳州城。为了说明白“广西柳州”与“巴蜀柳州”的区别，她多次查阅县志档案；为了解读本土民歌的歌词，她仔细考证“黄杨扁担”的真实产地。不仅如此，她还完整解读了“永延乾钱庄”从清代金融中心转型为现代研学基地的文旅融合路径。

在灵官阁前，她逐字解读拆字联中的哲学智慧，并通过请教专业人士，成功揭秘节孝牌坊上五色琉璃的失传工艺。

更令观众动容的，是她对“人”的记录——她讲述吴氏家族“耕读传家”成就“一门两翰林”的佳话，也跟拍黄婆婆五十年如一日手工制作麻花的日常。

“麻花金黄酥脆，一口下去，满嘴是童年的味道。黄婆婆说，她守的不是手艺，是街坊邻居半辈子的情分。”邓昌立在视频中这样描述。此外，邓昌立还不遗余力地推广本地“暗黑美食”九香虫，笑称其“闻着上头、吃着上瘾”。

邓昌立的视频风格质朴，却自带学术般的严谨。她说：“我不是在做旅游推广，我是在替古人说话、替老街发声，所以内容必须经得起检验，同时也要让游客有所收获。”

## 打造名片 变身古镇“文化代言人”

从线上到线下，邓昌立的身影始终与古镇同频共振。目前，她又有了一个新身份——“平昌形象宣传官”。

在短视频平台，她是拥有数万粉丝的“网红讲解员”，作品屡次被地方文旅部门转发；在景区，她则是常年驻守一线的导览员，还参与策划“祭孔典礼”“油菜花赏花季”等大型活动。

在日常工作中，邓昌立不仅讲述历史，更推动文化“活”起来。她参与设计的

“忠孝廉节”系列文创产品，将岳飞手迹、清代壁画融入团扇、茶具，让传统文化可触摸、可携带。

“一座古镇最动人的，从来不是砖瓦，而是砖瓦下流淌的人情与精神。”邓昌立说，她之所以要深入挖掘白衣“忠孝廉节”的家训文化，研究“耕读传家”的教育传统，就是为了将其转化为现代人可共鸣的文化符号。

在邓昌立推出的系列视频中，记录过清晨集市的热闹场景，也有过“人间烟火气，最抚凡人心”的感慨。她希望用年轻人喜闻乐见的方式，唤醒游子的乡愁。

在龙凤古井旁，邓昌立把收集到的传说故事编入了讲解词，游客特别喜欢听她讲述张太夫人“梦泉得井”酿御酒的故事。而正是融入了当地老人口口相传的民间智慧，讲解过程才让古井有了温度与灵魂。

如今，“小邓说白衣”已成为白衣古镇一张新的文化名片。白衣镇政府工作人员评价说，作为“新”白衣人的邓昌立，却比许多本地人更懂这片土地的呼吸与心跳。

在干好本职工作的同时，邓昌立还坚持免费为返乡青年、留守儿童开展文化讲座，并制定“小小讲解员”培训计划。“文旅的意义不只是观光，而是在行走中完成文化的传承。”邓昌立说，她希望每个白衣人都能成为家乡的讲述者。

华西都市报-封面新闻记者 曾业

邓昌立在为游客做讲解。

受访者供图



## “荒野哲学家”林北主动退赛，本人回应： 看过风景就够了



比赛中的林北。

受访者供图

近日，湖南张家界“七星山·骆驼杯”国际极限荒野求生挑战赛（下称荒野求生）第二季的热门夺冠选手林北（本名张博林）主动退赛，其身体无恙，精神状态良好。

在经过短暂休整后，12月5日，林北接受了华西都市报、封面新闻记者专访，谈及退赛，他语气中没有丝毫遗憾，“我是自由的、快乐的，我把所有的东西看完了，然后这段旅途就该结束了。”

## 决赛十天后退赛 “荒野哲学家”浪漫谢幕

林北在荒野求生中，

最出圈的就是他的“没烦恼”状态：爬树、学猴子叫、没心没肺大笑，以及时不时念叨着“思念女友”，为这场比赛提供了众多名场面。作为闯进决赛圈的最年轻选手，“00后”林北在第十天时，完成了比赛的第一个周期，随即选择退赛。离开赛场时，他擦了擦眼泪，带走了一块七星山的石头，以及他的荒野宠物——一只螃蟹。

他把参赛当作人生体验，用自己最“原始”的状态，去体验这段山里的生活，领略比赛的风景。这种极致的松弛感，和其他选手形成强烈对比，赛事方也看到了林北强大的吸粉能力，每天的精彩切片中，都有林北的大量画面。

从半决赛到决赛，一个25岁的医学生，为何能在山里安稳度过五十多天？林北的回答足够个性：“因为我是药剂学专业的，能辨别一些动植物，剩下的，就是看他们（其余选手）怎么吃我就怎么

吃。”

“人的一生需要去接受很多的知识，才能够不断前进，然后不断地丰富自己的精神世界。”林北在采访中表达了自己的人生感悟。

“人生会有发光的时候，也会有黯淡的时候，但我相信发光会多一点”“跌宕起伏才是人生常态，只有坚持下去才会遇到转折与希望”……在比赛过程中，因为林北这些颇具哲理的表达，以及时不时地静坐眺望沉思，他被网友们称为“荒野哲学家”。

挥挥手，告别荒野生活，林北给喜爱他的粉丝们留下祝福，他准备在长沙完成一些琐事后，回四川继续学业。同时，他也计划继续使用“林北”的个人社交媒体账号记录自己的生活。“当时和其他选手组队‘荒野四剑客’，结合自己本名一时兴起取了这个代号，后来想改，但是平台限制修改次数，就只能使用了。”林北说。

## 谈及女友很幸福 将拿出部分奖金做公益

除了“哲学式”的思考，林北还被冠以“荒野第一深情”。在比赛中，他不只一次提及自己的女友，11月初的半决赛时，他说可能会在几天后离开，因为“那应该是我思念女友的高峰期”，最终他坚持到了半决赛结束。决赛前，在七星山一千多米的观景台上，他向女友深情告白：“希望我们永远在一起。”决赛中，他还时不时说起要用新学的技能给女友做梳妆台等等。

女友对他的深情作何回应？在比赛中肆无忌惮表露感情的林北，对这个问题略显害羞，“她很感动”，但他没有继续展开说。

林北出生在四川宣

宾一个普通家庭。高中毕业后，他在社会上努力闯荡过一段时间，“很感谢父母的支持，他们想让我在学历上有提升。”学历的提升，意味着将来的就业有更多可能，在考取大专文凭后，林北又向成人高考发起挑战，成功就读成都中医药大学药剂学专业。父母对他参与比赛给予了最大的理解支持，“他们只需要我健康，然后不做违反公序良俗的事情就行了。”

从半决赛到决赛，林北共拿到了3万多元奖金，他计划拿出其中一部分用于支持偏远山区的儿童阅读，“至于怎么做，我还没想好，就算是贡献自己小小的力量吧。”