

一把细沙画出山河万象 全网400万人 围观这对“90后”夫妻玩沙子



细沙簌簌流转，指尖起落，一幅层次丰富、灵动优美的沙画就完成了。这是“90后”沙画师夫妇杨斌、周仕玲的日常。

在网络平台上，他们通过“仕玲沙画”的账号分享沙画创作。通过灵动的双手，沙子时而变幻出温馨和睦的一家三口，时而勾勒出朝气蓬勃的青春群像。世界杯举办期间，他们还特意用沙画呈现了球星梅西与哈兰德。

一粒细沙，流转万千光景。凭借充满创意的独特造型与生动鲜活的沙画意境，他们吸引了全网400万粉丝的关注，也在光影流转间，书写出普通人独有的热爱与坚守。

从油画到沙画 从零起步走出别样艺术路

8月5日，记者走进杨斌、周仕玲位于成都市成华区二仙桥街道东华社区的工作室，这里处处都是两人的沙画作品。

八一建军节当天，杨斌带领社区居民共同开展创作活动，大家用红黄搭配的细沙，制作出了多幅“八一”主题的沙画作品。

工作室里，最引人注意的，是一幅正在创作中的《千里江山图》。起伏的山峦在细沙的堆叠下晕染出渐变层次，浩渺的江河顺着沙粒的走向铺展出悠远意境，青绿的底色层层递进，传统国画独有的韵味就从方寸沙画上慢慢透出来。

杨斌和周仕玲是大学同学，两人毕业于西昌学院油画专业。大三那年，偶然看到的一则沙画视频，改变了两人原本的职业规划。

“看似简单的沙粒绘画，却能层层更迭画面、串联完整剧情，搭配音乐与节奏，演绎故事。”在杨斌看来，沙画融合了美术、影视、音乐、舞台表演，让静态的画布有了生命力。两人一合计，决定自学沙画。

彼时，国内沙画行业尚处于萌芽阶段，没有专业课程、没有系统教程、没有成熟师资，全国的沙画创作者更是寥寥无几。他们靠自己琢磨，一点点摸索其中的规律。

扎根成都创业 默契配合让沙画有温度

2012年，杨斌和周仕玲大学毕业，两人决定扎根成都，携手踏上沙画创业之路。走上职业沙画师的道路后，他们一直在探索自己的风格。

周仕玲性格灵动、热爱舞台、兼具舞蹈功底，气质温婉大方，成为舞台上的沙画艺术表演者；杨斌则退守幕后，专注复盘创作、打磨技法。为了让沙画作品呈现更完整的视听效果，杨斌自学剪辑，用视频记录下沙画作品中想要传递的情感与思考。

“我们想做出自己特色风格的沙画。”杨斌介绍，他们认为沙画也可以创作出承载起家国情怀、时代叙事与公益温度的好作品，并长久留存。



杨斌和周仕玲
杨斌创作中的沙画《千里江山图》。秦怡摄
成华融媒体中心供图

为了找灵感，两人选择最朴素也是最真诚的方式，多倾听、多观察、多体验。有了灵感后，还会到博物馆、图书馆查阅史料影像，还原时代场景，让每一幅沙画都有温度、有故事、有力量。

深耕时代主题创作 用沙画向世界展示中国美学

14年间，两人默契配合，一步步耕耘探索。极致匠心与真诚创作，让他们的作品频频出圈，多个作品亮相央视等平台。

2020年，国家监察委员会成立两周年之际，杨斌和周仕玲用沙画创作《我们在一起》，历时数月打磨，以沙画叙事手法诠释信仰的力量。

最让杨斌引以为傲的，是2025年4月他们策划的国际关系沙画短片。短短数十秒的画面，以时代发展、地球共生为核心意象，融入经典论述，传递大国担当，“当时作品上线一小时播放量突破千万，还有海外媒体关注，说我们用美学的艺术方式展现了中国力量。”杨斌说。

这份纯粹的热爱，也在潜移默化影响着下一代。杨斌和周仕玲5岁的儿子从小耳濡目染，无需刻意教学，便能自主作画。一次提笔，他画出北京天安门，这让杨斌欣慰不已，“他说要用自己的笔来画祖国的壮阔山河。”

未来，杨斌和周仕玲计划持续深耕时代主题创作，聚焦56个民族、民族团结、时代新风等正能量选题，用沙画讲好新时代中国故事。

社区开设公益沙画课 让小孩和老人都爱上

2025年，在成华区二仙桥街道东华社区的支持下，杨斌和周仕玲在社区开设工作室。

他们常常开设公益沙画体验课，带着不同年龄的居民用手中的细沙创作，让大家在玩沙的过程中感受艺术的温度，让大众接触沙画。

在他们的公益课堂里，沙画不是高高在上的技巧，而是纯粹的快乐与治愈。他们录制公益课程手把手教学如何画好沙画，也在持续创新拓展沙画艺术形式。从沙瓶画、肖像沙画到沙画版画，不同的体验项目，适配不同年龄段的居民，让每个人都能触摸艺术、感受美好。

深耕社区公益，无数温暖瞬间让他们更加笃定热爱与坚守的意义。在少儿美育课堂，他们看到了孩子们的自由表达，努力守护孩童的童真与想象力。

在教学银发族时，又是另一种温暖守候。几天前的公益活动中，杨斌与一位老人共同完成一幅沙画后，老人激动地拥抱了杨斌。“他说，看到这件作品想起了自己的青春模样。”杨斌说。

东华社区党委书记李红说，这对“90后”沙画师夫妇作为社区治理合伙人，依托沙画联结邻里、凝聚社区。他们的线上公益教学惠及全国数百万爱好者，线下培育近百名沙画人才，持续传承沙画技艺，以艺术赋能基层治理，为社区文化建设注入了文艺动能。

华西都市报-封面新闻记者 秦怡 柴枫桔 实习生 蒲筱语 郭月峰

8月10日9时，四川省气象台发布高温蓝色预警：预计10日至15日，盆地大部日最高气温将达34℃至38℃。街头热浪滚滚，往年此时超市冰柜里的可乐、瓶装甜茶、奶茶饮品销量暴增，但今年却迎来“最冷旺季”——据报道，碳酸、高糖饮料整体销量同比暴跌约60%。

曾经人人追捧的冰甜饮品为何“集体失宠”？记者专访四川省人民医院营养科主治医师宋怡，从生理原理、控糖标准、健康饮品清单等方面科普，全方位看懂大众健康认知升级背后的饮水真相。

含糖碳酸饮料销量 同比暴跌60%

营养科医生：甜饮越喝越渴，夏日补水别踩坑

超市便利店的变化 含糖饮料被挪至角落

记者走访成都多家社区超市、便利店，可见明显变化：曾经占据冷藏柜“黄金C位”的可乐、果味汽水、含糖茶类饮料被挪至角落，无糖纯茶、矿泉水、淡电解质水取而代之。不少店员坦言，市场上无糖饮料越来越受欢迎，不少顾客买可乐时也会特意选择“无糖款”。

终端销售数据印证市场变化：碳酸饮料、含糖瓶装茶饮、风味果汁等传统甜饮销量同比暴跌六成。业内分析，销量断崖式下滑绝非气温原因，而是全民健康意识觉醒。

门诊中也出现明显变化。宋怡介绍，虽然门诊没有专门咨询健康饮品的患者，但减重、血糖偏高、血脂异常的市民就诊时，都会顺带提问夏日饮品怎么选，控糖、拒绝高甜已经成为大众刚需。

高糖饮料“越喝越渴” 原理藏在渗透压里

很多人疑惑，明明喝了一大瓶冰镇甜饮，为什么没过一会儿更口渴了？宋怡从人体代谢方面给出通俗解释：“高糖拉高血液渗透压，细胞反向脱水。”也就是说，饮用大量高糖饮料，会导致大量糖分快速涌入血液，直接升高血浆渗透压。根据渗透原理，身体细胞里的水分会反向流入血液稀释糖分，细胞持续缺水，大脑持续释放口渴信号，形成“越喝越干”的恶性循环。

“碳酸饮料、奶茶普遍含有咖啡因，有利尿效果，会加速排尿带走体内水分；高温天人体本就大量出汗，双重水分流失，加重身体脱水状态。”宋怡说。

此外，长期高温下频繁饮用高糖甜饮，身体代谢负担会成倍加重。宋怡介绍，《中国居民膳食指南》明确标准：成年人每日人工添加糖摄入上限50克，理想控制量不超过25克。一瓶500毫升碳酸饮料含糖量约50克，喝一瓶就直接突破每日最优标准。长期超标摄入添加糖，会持续加重胰腺分泌压力，提升肥胖、高血脂、脂肪肝、血糖异常的患病风险。

此外，宋怡提醒，市面奶茶标注的“不另外加糖”不等于无糖。奶茶基底奶、奶盖、预调果酱本身自带大量添加糖，只是不再额外加糖调味，整体糖分、热量依旧偏高，不存在健康奶茶，只能偶尔解馋，不适合高温天长期饮用。

除奶茶外，鲜榨果汁、乳酸菌风味饮品也是隐形糖重灾区。水果压榨后膳食纤维流失，糖分被身体快速吸收，商家通常额外加糖提升口感，补水效果远不如直接吃鲜果，更不能替代白开水。

华西都市报-封面新闻记者 周家夷