我的家乡我建设

湖南古丈县青年返乡创作文化短视频，“山白”账号关注者超1600万

让原生态手艺为家乡添彩

本报记者 申智林

从古丈西站出发，辗转深入大山。道旁青山耸峙，白云悠悠，田舍俨然，40分钟后，拐过几道坡梁，进入湖南省湘西土家族苗族自治州古丈县断龙山镇梅塔村，隐隐看到木房子的一角。

“到了！”当地向导一指，半分钟后，汽车停在“山白”的创作基地前。

门扉半掩，犬吠几声。穿院而过，推开木门，记者见到一脸胡茬、满是倦意的向清标坐在炉火旁。一本《中国非物质文化遗产大辞典》放在身边，已经翻折了角。

眼前这个有些不修边幅的90后青年，就是短视频平台“山白”账号的主创者向清标。前些年，他回到村里，组建起短视频团队。2023年3月发布第一个文化类视频，目前关注者超过1600万，热度最高的一个视频，点赞数超过千万人次。

“这几天守窑火没休息好，上午又去龙山县拜访了几个手艺人，这会儿还没清醒呢。”向清标的妻子龙玲玲邀请记者坐下，转身就朝隔壁抱厦工坊里忙活的后生招呼——那是向清标的侄子、“山白”里出镜的00后青年向宏俊。

返 乡

2008年，高中毕业的向清标第一次真正走出武陵山脉，去往湖南株洲学习汽修专业，5年后，入职上海的一家汽车销售企业做售后。

工作不算忙碌，爱“折腾”的向清标闲不住。他用攒下来的工资，“淘”来一台微单相机，尝试将生活中的美好瞬间一一记录。没有人教，就自己一点点摸索。凭着一股子热爱，他愣是从对摄影一窍不通，到把相机用到得心应手。

工作5年，大城市的快节奏，还是令这个有些口讷的湘西小伙不大适应，家乡的山山水水始终萦绕于他的脑海。“回乡吧！”2018年，向清标拿定主意，农村的天地如此广阔，总有自己的用武之地。

回乡头半年，向清标就在村里的田舍间闲处，并寻找创业方向。

彼时，中国光大集团股份有限公司落实中央单位定点帮扶工作部署，选派干部在古丈县任职。出于把古丈县的优质农产品更好销售出去的想法，驻点干部指导动员留在古丈的一批年轻人，建设线上“微商城”。

“因为需要把农产品拍好照片放到网上，‘微商城’缺一个会摄影的人，身边的朋友第一时间想到了向清标。”当时已在“微商城”从事办公室相关工作的龙玲玲回忆。就这样，向清标找到了返乡后的第一份工作。

“这里事不多，你们再闯一闯，试一试嘛。”每天干完“微商城”的活，驻点干部常对这批青年说。龙玲玲才晓得，建设“微商城”帮村民售卖农产品不过是第一步，帮扶工作组更希望通过这个窗口，把留乡和返乡青年们拢到一起，引导他们干事创业。

正是短视频迅速发展的年头。“要不我们也去试试？”受到鼓舞，已经有些基础的向清标和龙玲玲想。说干就干，龙玲玲跑去帮人做直播策划；向清标开始学习摄像、剪辑，两个人一起打磨策划案，讨论技术。

在积攒了一些策划、运营短视频账号的实践经验后，2022年，已经结婚的向清标和龙玲玲终于决定，自己创业！

寻 乡

拿出结婚时的彩礼和嫁妆购置基础的摄影器材、剪辑设备等，2022年底，就在向清标所在梅塔村的老屋里，创业开始了。

给账号起名时，向清标想起偶然看到的两句话——“青山自青山，白云自白云”，觉得意境美，这两句话就是湘西自然人文的浓缩。“就叫‘山白’吧。”他说，古丈山白文化传媒有限公司就这样成立了。

短视频账号做什么主题呢？

“以前还在给朋友做策划时，就发现一些原生态的手艺很受欢迎。”龙玲玲说，身处乡土，自然离不开寻味湘西。于是，不习惯出镜的夫妻俩，找来刚大学毕业返乡的侄子向宏俊出镜，“山白”短视频账号上线。

图①：向清标（左）和向宏俊在聊天。 受访者供图

图②：“山白”的资料书籍。 龙玲玲摄（人民视觉）

图③：向宏俊在“山白”的创作基地做景泰蓝茶盘。 龙玲玲摄（人民视觉）

从反映湘西特有人文风貌的手艺活儿开始，账号发布的首个视频，就是制作湘西农村的寻常物件“竹锅刷”。

视频里，恬淡的田园被细腻地展现：鸟鸣青山，梨花吹雪，晴雨变换，光影交错间，向宏俊安静地做着手艺活儿。

百万级浏览，数万点赞……视频甫一上线，就引得无数网友“追更”。受到启发，团队又陆续拍摄了“马儿板凳”“枝枝盆”等好几集传统物件制作工艺视频。

“我们从小的生活就是这样，看着妈妈织布、纳鞋底，看着老人打家具、做吃的……”向清标说，湘西这块土地也是宝藏，都不用布置，走到哪里，拍出来都是美景。

在原味原乡中找灵感，“山白”的视频不仅勾起了广大网友的共同记忆，也在悄然把家乡古丈县推向更广阔的世界。

去年4月，原本手头还有其他主题在拍摄中的向清标，想到正是春茶上市时节，果断调整计划，为古丈的特色农产品“古丈毛尖”专门拍摄了一期制作视频。百万点赞、数千万次播放背后，一些观众成了古丈毛尖茶的消费者。

出 乡

粉青色的一只竹节杯，置于桌上，显现出玉的质感。轻扣杯沿，声音通透纯净。“这悦耳的声音，是对团队小伙伴无数个通宵最好的回答。”龙玲玲说。

这个竹节杯，是“山白”团队历时大半年，成功复原古法烧制的一件汝瓷作品。

向清标说，“山白”账号上，除了“手工器具”，如今还有“笔墨纸砚”“织布印染”“美食酿造”“乐器戏游”等另外6类视频合集。其中一个讲述“徽墨”制作的作品，点赞数达1100万人次。

这个历时长达500多天的“徽墨”古法制作过程，让向家叔侄尝尽“苦头”——为了收集树漆，两人过敏到双眼红肿；炼桐油集烟，一斤桐油才能烧出一二两不结块的轻烟，叔侄俩早晚刷集烟的盖碗，一个月才从近300斤燃尽的桐油里，刷出一脸盆的烟灰；制作过程中需加牛骨胶和牛皮胶，古籍没有精确记载比例，他们摸索了几十次；为拍打墨团使胶不凝固，并与烟相融，尽管向宏俊年轻力壮，也是拍到全身肌肉无一处不酸疼……最终，滴滴汗水浓缩到近6分钟的视频里。

创作基地的房间里，《中国非物质文化遗产大辞典》《天工开物》《齐民要术》等各类讲述非遗技艺和传统手工艺的书籍摆满了3个书架。

“我们想重现老祖宗留下的技艺，把中华优秀传统文化展示出来。”向清标说，现在，每做一个主题，都要翻阅查看3—5本书籍。但即便能找到记载，有些技艺的复现，依然困难重重，“有的是记录的过程不够完备，缺少关键环节；有的是当初的材料今天已经获取不了。”团队只能一点点去探索。

随着创作的难度越来越大，同步推进的项目越来越多，团队对创作基地的要求越来越高，也逐渐需要越来越多的人手。

为此，向清标带着团队重修了创作基地，中国光大集团予以部分支持，提出的要求是，团队尽可能带动当地村民参与。

在建房子时，向清标请了很多村民来帮忙，这些叔伯长辈的手艺也让他惊叹。“目前，‘山白’还没有规模化地商业转化，帮大家把农产品推向市场还需要些日子。”龙玲玲说，“但在不涉及创作主体的部分道具制作环节，已经可以聘请村民们帮忙。”添一口窑、打一口灶……都是些村民能干的活儿，也可以为他们增加些许收入。

团队希望，通过视频从这片大山里走出去的，不只有湘西的自然美景、风土人情、传统技艺、优秀文化，还有村民们对幸福生活的美好愿景。

民生观

帮老年人跨越『数字鸿沟』，仅靠『大字模式』还不够

适老化改造不仅要多做减法，还要从技术上给老人们加点关怀

窦瀚洋

最近，一件小事温暖网友：浙江绍兴姑娘梅梅为不识字又听不太懂普通话的外婆，定制了一本智能手机手绘有声说明书。只要按到相应图标，录音器就会播放梅梅用绍兴方言录制的说明，给外婆介绍具体功能。

由此联想到我的奶奶，没读过书，年事已高，要是给她一部智能手机，奶奶会用吗？

实际上，老年群体适应智能化的过程仍旧不易。身边无人指导和“不想给别人添麻烦”的心理，都成为老年人跨越“数字鸿沟”的障碍。梅梅用一本手绘有声说明书教会了外婆使用手机的基本操作，用耐心与关爱努力弥合科技发展带来的技术鸿沟。在家人的悉心陪伴下，也有一些老年人主动适应、拥抱智能手机。

不少城市也在探索，通过开设线下讲座、培训等方式，帮助银发族更好融入数字生活，比如，上海老年大学推出26门智能技术应用课程，深受老年人追捧。

厂商也可从源头做些改变。工业和信息化部2021年发布了《移动互联网应用（APP）适老化通用设计规范》，随后，各种指导文件逐渐规范手机厂商和APP厂商的适老化设计逻辑。然而，有的平台的适老化改造，仅限于放大字体图片、简化操作键等初级改造，尚未从算法技术上真正为老年用户考虑；有的购物软件的“长辈模式”中，充斥着仿冒大牌的劣质产品推荐；有的平台甚至将老年群体围入“信息茧房”，打算“精准收割”；更有甚者，智能手机沦为骗子对老年人实施诈骗的工具，应引起重视。

让适老化落到实处，政策端需出台强制标准，企业端要回归“用户本位”思想，邀请老年用户参与产品迭代，将老年人使用需求纳入考虑。适老化改造不仅要多做减法，还要从技术上给老人们加点关怀。

帮助老年人跨越“数字鸿沟”，是政府、社会与家庭都要参与的综合课题。不妨先从陪伴家中老人学着如何使用智能手机开始。

服务窗·读懂食品添加剂

喝奶茶，怎么辨别“科技与狠活”？

本报记者 王欣悦

奶茶是很多人喜爱的饮品。日常生活中，如何识别奶茶里的食品添加剂？如何科学饮用奶茶？针对这些问题，记者采访了重庆市食品药品检验检测研究院副院长陈世奇。

2月8日，《食品安全国家标准 食品添加剂使用标准》（GB 2760—2024）正式实施，新版标准修改了部分食品添加剂的使用要求，调整了使用范围和限量。其中一项调整是禁止在淀粉制品中使用脱氢乙酸及其钠盐。

“作为‘奶茶伴侣’的辅料‘珍珠’是典型的淀粉制品，也在禁止使用脱氢乙酸钠的食品之列。”陈世奇说。

脱氢乙酸钠是食品生产者常用的低毒性防腐剂。科学研究指出，长期过量摄入脱氢乙酸钠，可能会有一定的健康风险。目前市面上的“珍珠”小料主要有三类，大多数商家使用的常温珍珠和快煮珍珠含有防腐剂，而不含有防腐剂的冷冻珍珠依靠冷链运输，成本较高。新规的实施要求品牌方和供应商攻克制作工艺难题、调整珍珠配方，以确保产品的合规性和健康性。

“科技与狠活”作为网络流行语，用于调侃或讽刺某些食品生产或加工过程中过度使用添加剂、人工合成技术等手段的现象。这一争议也长期存在于奶茶界，源于不少消费者对其中的食品添加剂心存疑虑。

“奶茶中，并非所有添加剂都是‘科技与狠活’。只要在国家标准规定的范围内使用，食品添加剂是安全的。但如果超范围、超剂量使用添加剂，就可能危害健康。例如，超量使用色素，可能会损伤神经系统和消化系统；违规添加非食用物质，会严重威胁消费者的生命健康。”陈世奇说。

如何识别奶茶里的“科技与狠活”？陈世奇给出了“一看、二观、三品尝”的方法。

一看标签。预包装奶茶的包装上，必须清晰标注品名、配料表、生产日期、保质期等信息。配料表是关键，显示了奶茶是否有食品添加剂等。

二观色泽和质地。用鲜牛奶和茶叶制作的奶茶，颜色是自然的浅棕色或米色，质地均匀。颜色过于鲜艳，如呈现亮粉色、鲜绿色等不自然的颜色，很可能添加了过量色素；如果奶茶看起来分层明显或者有沉淀，那可能是品质出现了问题。

三闻气味和尝口感。优质的奶茶有浓郁的奶香味和茶香味。如果过于甜腻，可能是添加了过多的甜味剂；如果有异味、酸涩味或苦味，可能与原料质量不佳、添加剂超标有关。

平时生活中，如何科学饮用奶茶？陈世奇给出建议：

控制饮用量。奶茶中通常含有较高的糖分、脂肪和咖啡因，长期过量饮用会增加身体负担。建议每天饮用奶茶不超过一杯，且尽量选择小杯装。

关注糖分摄入。很多奶茶为追求口感，添加了大量糖分，长期过量饮用易引发蛀牙等。点单时，可要求“少糖”或“无糖”，也可以选择添加新鲜水果来增加自然甜味。

留意奶制品选择。鲜奶富含蛋白质和钙质，相对健康；而奶精可能含有反式脂肪酸，长期食用不利于心血管健康。

注意咖啡因含量。部分奶茶为达到提神效果，加入较多茶底或咖啡成分。过量摄入咖啡因会引起失眠、心悸等问题，敏感人群应选择低咖啡因或无咖啡因的奶茶。

中国太平洋保险——

优化农业保险服务 助力乡村全面振兴

本报记者 屈信明

春耕时节，广袤田野生机勃发。结合农业生产需求，中国太平洋保险（集团）股份有限公司（以下简称“中国太保”）加大农险服务力度。

“今年我家的麦田有双重保险，解除了我的后顾之忧。”湖北监利市大垸农场的农户闫先生感慨道：“过去总是担心气象灾害、病虫害影响收成。不久前，中国太保的工作人员带着农业专家专程来走访，辅导田间管理、宣传保险政策。今年，我在投保政策性农业保险的同时，补充投保了商业性保险。”

近年来，中国太保发挥专业优势，做好农业保险服务，助力农业高质量发展。2024年，中国太保为1930万余户次农户提供农业风险保障6606亿元，中国太保产险三大主粮完全成本保险和种植收入保险提供风险保障近1318亿元，在海南、湖南、江西等省份承保了玉米、杂交水稻、小麦制种保险，提供风险保障7.96亿元。

中国太保产险持续通过“保险+服务”解决高标准农田建后管护问题。2024年，中国太保产险为高标准农田提供风险保障超40亿元。中国太保产险浙江分公司在湖州市推出土地地力修复补偿保险，通过植入土壤电导率（EC值）监测设备，结合卫星遥感、大数据分析等科技手段，实时评估土地地力水平。一旦监测数据触发约定阈值，保险公司将按约定对农户进行补偿，并联动专业机构实施土壤修复，形成“指数触发+动态监测+修复补偿”的耕地保护模式。

中国太保还积极助力地方特色农产品发展，推出“一乡一品”“一县多品”模式。2024年，中国太保产险为广东、海南、四川等地的苹果、芒果、柑橘等提供风险保障达169亿元。

立足创新驱动，中国太保产险积极探索“农业保险+”产品和服务，精准满足农业龙头企业、新型农业经营主体多样化需求。在山西，中国太保产险创新推出“养殖保险+活体抵押”贷款模式，助力中小企业获得贷款支持8000余万元。

农业保险服务线上化、数字化和智能化发展，提升了农户投保理赔体验。“以前购买农业保险要在保险公司和银行之间来回跑，现在只要一部手机，投保、理赔一站式解决。”湖南沅江市草尾镇种植大户周波说。2024年，湖北一些地方遇到暴雪、暴雨等灾害。中国太保产险湖北分公司依托“慧眼·智远”AI遥感平台实时监测暴雨和洪涝灾害过程，采集受灾影像7100余张，为提升保险在线理赔效率提供有力支持。农户通过“e农险”微信自助报案1158件，最快当天实现结案，平均结案周期不到3天。

自2015年起，中国太保产险持续升级“e农险”功能，2024年发布“太保e农险”10周年版，进一步优化了监测、预警和定损理赔服务，提升精准投保、精准理赔水平，促进农业防灾减损，更好助力乡村全面振兴。

北京今年将实施500个市属老旧小区综合整治

本报北京4月2日电 （记者**李建广**）近日，北京市政府新闻办举行“推动首都高质量发展”系列主题新闻发布会。北京市住建委副主任马綮鸿介绍，今年北京将围绕城市更新，聚焦解决群众急难愁盼，重点打造一批民生工程、发展工程、安全工程和示范工程，包括实施500个市属老旧小区综合整治、老楼加装电梯完工600部等。

在民生工程方面，今年北京将实施核心区平房院落2000户申请式退租和1200户房屋修缮，推动整院退租、成片区更新改造。启动实施20万平方米危旧楼房改造。稳步推进城中村改造。开展完整社区和城市社区嵌入式服务设施建设，实现一刻钟便民生活圈全覆盖。

在发展工程方面，北京将激活存量空间资源，计划改造提升老旧厂房40处，实施100万平方米老旧楼宇、50万平方米低效楼宇更新改造，推动产业园区“腾笼换鸟”，促进产业资源和空间资源有效匹配，推动中关村、朝青等重点商圈改造升级，促进文商旅体多元消费业态融合发展。

在打造安全工程方面，北京将着力提升城市安全韧性，改造老旧管线1000公里。启动积水潭医院新街口院区、安贞医院朝阳院区等老院区病房改造提升。

清明、“五一”档电影片单发布

本报北京4月2日电 （记者**刘阳**）2日，由国家电影局主办，总台电影频道、中国电影博物馆、中央广播电视总台新闻新媒体中心承办的“春天，相会电影院！”2025清明、“五一”档电影片单发布会在京举行。清明、“五一”期间上映的部分影片剧组主创集结亮相，并对电影看点进行了推介。

清明、“五一”期间上映的影片类型丰富、题材多元，将为观众提供丰富多样的观影选择。《不说话的爱》将镜头对准听障群体，细腻勾勒出聋人父亲与女儿之间的深厚情感。《水饺皇后》改编自真人真事，讲述上世纪70年代女主角在异乡凭借家传手艺卖起水饺，靠双手改写命运的励志故事。动画电影《海底小纵队：海啸大危机》《开心超人之逆世营救》也将集中上映。

山东烟台5海关合力促外贸稳量提质

本报烟台4月2日电 （记者**欧阳洁**）近日，位于山东烟台市的烟台海关、龙口海关、莱州海关、蓬莱海关、海阳海关联合推出20条措施，以更好促进烟台外贸稳量提质，助力烟台建设绿色低碳高质量发展示范城市和环渤海地区中心城市。

这些措施包括支持做大做强标志性产业集群、推动新兴特色产业聚链成势、提升高水平开放平台能级、助力港产城一体融合发展等。

本版责编：吕 莉 白真智 徐 阳 版式设计：蔡华伟