



他们在云端传播 大美焦作

本报记者 赵改玲

“网聚正能量，共筑同心圆。2024年12月31日，市委网信办召开“寻美焦作 e路有你”全市网络媒体和网络人士代表座谈会。

会议通报了2024年焦作市“十佳”正能量自媒体账号和正能量网络传播精品评选结果，并对其进行展示。

今天，我们采撷其中几朵“浪花”，来听听他们的网络正能量故事。

图① 索罗森。(受访者供图)

图② 赵方和母亲杜雪娥手捧获奖证书。(受访者供图)

图③ 李灵慧(居中者)。(温县县委宣传部供图)

云端传播好家风

打开“清雪堂赵方”的抖音号、视频号浏览，浓郁的生活气息扑面而来。亲和自然的讲述，让我们学到了很多好家风的同时，那家的温馨、温情，也特别有治愈力。有网友评论：“老人家说得太好了，咱怀庆府的老传统不能丢。”

赵方介绍：“‘清雪堂’是我们大家庭的称号，承载着父母亲传给我们的宝贵精神和优良家风。父亲赵清武生前是一名煤矿工人，母亲杜雪娥则是一位平凡的家庭女性。他们一生养育了我们八个子女，用无私的爱与良好的品德，为我们树立了人生的榜样。”

2014年，为了感谢父母的养育之恩，传承优良家风，赵方家人共同商定从父母的名字中各取一字，取名“清雪堂”作为家族称号，并明确了“清白做人、踏实做事、志存高远、心怀感恩”十六字家训。同时设计了家徽以及家族活动的仪式流程，形成了一套较为完整的家族管理以及家风传承的体系。在杜雪娥的带领下，四世同堂的一家人团结和睦、积极向上，荣获了全国五好文明家庭、全国最美家庭和全国文明家庭荣誉称号。

杜雪娥曾经荣获感动焦作十佳母亲、感动焦作十大人物、河南好人、首届焦作楷模等荣誉称号。为了把母亲的人生智慧、治家理念和大家庭的日常生活记录下来，同时也为了让母亲的晚年生活更有意义、有价值，2022年5月，赵方注册了“清雪堂赵方”抖音号和视频号，利用业余时间创作短视频作品。作品中展现的家风家教小故事、怀川民俗文化和风土人情等题材吸引了越来越多的网友关注和好评，目前全网粉丝超过25万，大家在评论中纷纷表示在这里学到了优秀传统文化知识和家庭管理方法。

2023年10月，赵方牵头成立了焦作新联会新媒体分会并当选会长，致力为焦作新媒体人士搭建一个联络感情、交流信息、发挥作用、展示自我的平台，并加强行业自律，共同为促进焦作经济发展和社会稳定做贡献。分会运行一年来，大家积极踊跃宣传焦作、

服务焦作，分会组织各类商务交流、培训学习和公益活动十余次，有力促进了会员企业的健康发展。

互联网上传非遗

在群山之巅，在冰川之下，在日出江边，在老街巷里……一名身着白色太极服的女子，随着国风音乐，拳起风生，步落云动。有网友留言：“女侠好酷好飒！简直是武侠小说照进现实！”这名“90后”女子，是陈式太极拳第十三代传人李灵慧。

昨日，《中国青年报》对李灵慧进行了报道。她的自媒体账号被评为焦作市“十佳”正能量自媒体账号。

李灵慧出生于温县一太极拳世家，从小背拳谱，受其母亲影响爱上了太极拳。她认为，太极拳刚柔相济，生活处处有太极。“哪怕日常和面，也得把劲儿沉下来、稳下来，面才会和得更劲道。”李灵慧说。

2020年，太极拳被列入联合国教科文组织人类非物质文化遗产代表作名录。两年后，李灵慧辞去大学教师的工作，创建自媒体账号，投身太极拳文化宣传。

起初，村里不少长辈都不解：“一天到晚拿着手机和自拍杆，能成什么事业？”但李灵慧认为，酒香也怕巷子深，要借助新媒体平台，让非遗更具传播力。

李灵慧还大胆创新，将太极拳融入街舞、说唱等元素。在李灵慧发布的视频作品中，能看到各种又酷又飒的创编。有招式的创新，比如传统起势“懒扎衣”，不再是打开右手、左手掐腰而已，而是富于分合、缠绕等手法变幻，如书法般抑扬顿挫；有编排的创新，她将动作完全卡在流行音乐节拍上，展示太极拳静中忽动、劲道凌厉的一面；也有造型的创意，有时在公园里着便装打拳，有时在古街上着汉服表演……网友看后惊呼：“原来太极还能这么酷！”

如今，李灵慧全网粉丝超60万，她参与发起的“有一种新潮叫太极”话题播放量达3亿。未来，李灵慧想帮助更多老拳师借助互联网传承非遗，希望聚众人之力，共享太极与健康。

励志大叔索罗森

“52岁农村大叔天生残疾无手无脚，练习书法10多年，用坏上百只毛笔，用残臂洗衣做饭，养活3个孩子。”最近，包括新华每日电讯等媒体争相报道武陟县残疾人索罗森的励志故事。网友评论：“有志者，事竟成。”

索罗森也凭借抖音账号“励志老索爱书法”入选焦作市“十佳”正能量自媒体账号。

索罗森一出生就没有双手和双脚，8岁之前一直都是趴着行走的，8岁才开始扶着拐杖学习站立和走路。索罗森拄拐杖走路一直走到二十八岁，才安装了两个假肢，学会了不拄拐杖凭双腿走路。

索罗森说：“从这一方面说我是一个很不幸的人，但是，从另一方面说，我又是一个很幸运的人。我有幸能够生活在这个国富民强的大好时代，享受了很多社会红利，得到了很多部门和个人的帮助。让我这个曾经自卑自闭的重残人士，有了自尊和自信，能够自食其力，自强不息。”

3年前，参加残联举办的短视频制作运营培训后，索罗森进了孟州杨掌柜食品有限公司残疾人直播部，在部门领导的安排下，他和同为残疾人的吕长江创建了“励志老索爱书法”抖音号，索罗负责出镜分享自己的日常生活和毛笔字书写爱好，吕长江负责策划剧情、拍摄以及剪辑。

“励志老索爱书法”抖音短视频，传播了一个普通残疾人积极乐观、拼搏向上的正能量生活，已经收获了500多万的点赞量，也得到了很多新闻媒体的认可。

索罗森说：“自己还有短板不足之处，还在起步阶段，希望更多的人多多指导和帮助，让我们能够走得更远。”

焦作还有许多像他们这样，运用自媒体账号，成为党的创新理论传播者、大美焦作的推介官、主流舆论的推动者、良好网络生态的维护者，为加快打造中国式现代化建设河南实践先行区营造良好网上舆论氛围，为宣传推介焦作、树立焦作好形象贡献力量。