

14岁女孩暑期“攒”下一本世界留言册

初三学生张奕昕把与外国游客聊天当成“口语作业”，认识了来自世界各地的陌生人



扫码看视频

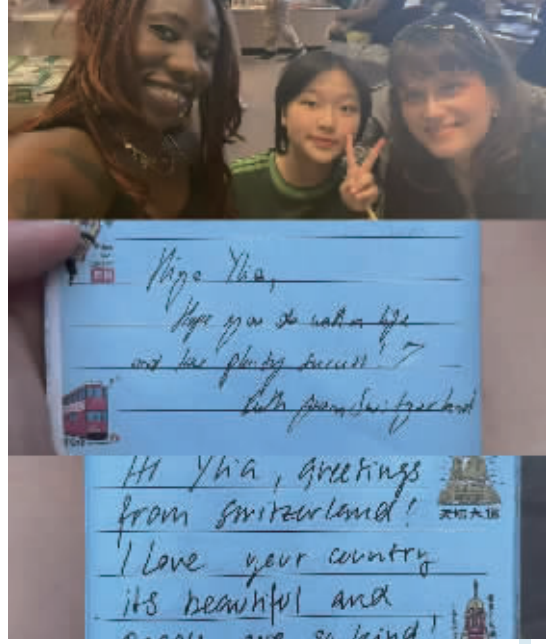
“Hello,excuse me!Can I ask you some questions?”
8月22日，张家界天门山景区，14岁的初三女孩张奕昕熟练地向外国游客发出邀请。得到肯定回答后，她从包里拿出留言册，有人写下对张家界山水的惊叹，有人送上对中国的祝福，还有人留下旅行中的小小感动。

这个暑假，张奕昕把与外国游客聊天当成自己的“口语作业”，从第一次开口时紧张得结巴，到如今自然地和陌生人对话，主动询问外国友人对张家界的印象、旅行体验，“英语课本里的那些句子，真正说出口后，竟然可以成为连接两个陌生人的桥梁”。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 曾冠霖



张奕昕在天门洞广场和游客互动。 受访者供图



张奕昕在天门洞广场和入境游客互动，并且邀约她们留言。 受访者供图

14岁女孩给自己布置的暑期作业

携程平台数据显示，2026年暑期入境TOP30目的地城市中，张家界由第13位跃升至第7位；暑期张家界入境订单量居全国第7，同比增长16%。随着越来越多外国游客来到张家界，一群当地学生也在景区、街头和游客相遇的瞬间，把课堂搬到了现实生活中。

张奕昕，就是其中一个。

第一次主动和外国游客说话时，她紧张得不行，那是在前往深圳的高铁上，她在心里反复练习了好几遍开场白，想了很久，最终鼓起勇气开口。“当时特别紧张，说话还有一点结巴。”张奕昕回忆，让她没想到的是，对方非常耐心地听她说完，热情分享了他在张家界的游玩体验。

“好像也没有那么可怕。”这次偶然的尝试，成了张奕昕暑期练习口语的开始。只要在景区遇到外国游客，她就会主动上前打招呼。遇到对方赶时间，她会礼貌说一句“Have a nice day”后离开；如果对方乐意分享，能聊上十几分钟。聊到张家界，她还会化身“小导游”，向游客推荐天门山、武陵源等景点，告诉他们哪里值得看，什么时候风景最好。

最让她期待的，是背包里那本厚厚的留言本。

“我会跟他们说，能不能给我写一句祝福，或者写下对张家界、对中国的印象。”张奕昕翻开留言册，有来自瑞典的游客写道：“我爱中国，因为这里像是人间天堂。”来自俄罗斯的游客写下：“张家界的山真美，它正在等夕阳下山，就像在等我一样。”

这些句子，张奕昕看了一遍又一遍。

在这个过程中，她不仅练习了英语，也感受到不同国家的人如何看待张家界，如何看待中国。

白天看诊，晚上划水 衡阳女医生硬核“跨界” 全国桨板赛狂揽三金



扫码看视频

在大众印象中，临床医生工作繁忙、节奏紧凑，无暇兼顾爱好。但湖南衡阳从业20余年的医师陈慧，打破了这一固有印象。在临床一线、坚守医者初心的她，工作之余深耕桨板运动，从零基础入门成长为专业赛事选手。8月23日，陈慧接受本报记者采访。

“高强度的医务工作没有消磨我对生活的热爱，反而让我更加懂得运动解压，强健体魄的重要性。”陈慧介绍，从2001年入职至今，她深耕临床医务工作20余年，“临床一线，24小时轮班制度，日夜颠倒、随时待命是工作常态，日常接诊量大、工作任务繁重”。

陈慧常年坚持运动，2011年开始游泳，常年征战全国冬泳锦标赛并屡获佳绩，同时保持健身撸铁、骑行等运动习惯，扎实的运动基础为她接触桨板运动打下体能基础。

“2023年6月，一次游泳时，看到水面上不少爱好者划桨板，在泳友的邀请下初次尝试，没想到快速上手，从此爱上这项运动。”陈慧凭借扎实的运动功底和刻苦的训练，从零基础新手快速成长为专业赛事选手，“2023年至今，每年都会参与5场左右国家级、省级大型桨板赛事”。

8月初，在河南洛阳举办的第二届全国全民健身大赛华中区赛事中，陈慧火力全开，斩获多项荣誉，拿下女双3000米、女双200米、混双200米三项金牌，混双3000米银牌以及个人3000米铜牌。

赛场亮眼成绩的背后，是日复一日的坚持与极致的自律。身为临床医生，陈慧的工作十分繁忙，但她从未放弃训练，合理挤压碎片时间，实现工作与备赛的完美平衡。

坚持运动也反哺着她的本职工作，陈慧表示：“长期运动让我体能充沛、心态开朗，不仅能轻松应对高强度工作，更让我拥有平和的心态，能更好地处理医患关系、应对工作压力。”对她而言，桨板运动是治愈疲惫、释放压力的良方，能让她暂时脱离繁忙的临床工作，清空身心疲惫，以更饱满的状态回归岗位。

如今的陈慧不仅是赛场黑马，更是桨板运动的推广者。考取国家桨板教练证后，她主动指导新手爱好者，积极推广普及这项水上运动。

目前，她正全力备战中国桨板国际公开赛（邵阳站）、全国全民健身大赛总决赛（华中区洛阳大区赛晋级总决赛），并挑战竞争激烈的精英组，面对全国乃至国际顶尖选手，目标是稳步冲刺赛场前三名。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋
通讯员 崔涵珺 蔡养羽



陈慧在比赛中。 受访者 供图