

张家口16位退休老人组团骑行

平均年龄63岁 计划跨越5省2200公里

4月7日晚,来自张家口的16位退休老人历时10天,从河南信阳一路骑行到湖南浏阳。65岁队长耿喜成告诉纵览新闻,队伍中的成员年龄最大的71岁,最小的58岁,平均年龄63岁,他们计划骑行跨越河南、湖北、湖南、江西、安徽五省,总里程2200公里。

这16位成员都是来自张家口的骑行爱好者,平时他们几乎每天都会骑行约50公里锻炼身体。3月27日,他们从张家口出发,开启了一场长途骑行之旅。

“附近都骑腻了,现在自行车也能带上火车,去哪儿很方便。”耿喜成笑着解释,去年他们去了山东和河南,今年便先乘火车到河南信阳,再开始骑行,“有生之年,趁身体还行,想把祖国的大江南北都转转”。

旅程开始前,他们提前做好了路书,预计4月30日完成行程,从安徽合肥乘车返回河北。因为这次行程要经过湖南,他们特意选在清明节前出发,为的就是4月5日清明节当天抵达湖南韶山,给毛主席铜像敬献花篮。

然而,清明节前两天,他们赶上了南方的雨季,为了能按时抵达,一直在雨中骑行。“我们退休后每个月有退休金,今天的幸福生活要感恩革命先烈。”

耿喜成说,接下来的行程中,他们还将前往江西井冈山,纪念革命先烈。

旅途中,队员们每天早晨7点左右出发,平均骑行100公里,遇到山路或雨天也要坚持。“肯定累啊,今天爬了300多米的山,吭哧吭哧骑了两个小时。”63岁队员刘志国说,“但苦中有乐啊!”

刘志国退休前在发电厂工作,58岁时开始接触骑行。起初他经历了手上磨出茧、腿上磨出泡的痛苦,但坚持骑行5年后,身体状况有了明显的改善。他笑着说:“骑车让我吃饭香、睡觉好。”

耿喜成告诉记者,自己2007年被查出糖尿病,2014年又得了脑梗,“当时说话都费劲。”为了康复,他开始尝试骑行,一骑就是11年,如今各项指标都控制得很好,语言能力也基本恢



队员们在骑行途中。耿喜成供图

复了。他想用自己的经历鼓励同龄人,“生命在于运动,退休后可以选择适合自己的运动,在运动中享受生活。”

(纵览新闻客户端)

沧州91岁父亲 为女儿下厨做馅饼

老人眼里儿女不管多大都是孩子

近日,沧州一段九旬老人为女儿制作馅饼的短视频在网络上传播,温暖了众多网友。视频中,91岁的老人刘祖光全程独立完成馅饼制作,动作熟练流畅,丝毫看不出其已有91岁,而这位被疼爱的女儿刘金兰,已有59岁。

刘金兰告诉记者,父亲刘祖光曾是一名数学教师,如今虽已91岁,但身体硬朗,思维清晰,动手能力极强。此次为自己制作的韭菜盒子,所用小葱是清明节期间从老家姐姐院中带回,从和面、调馅到擀皮、烙制,所有步骤均由老人独立完成,有条不紊。

刘金兰介绍,父亲平日里不爱在小区闲逛,更愿意做些力所能及的事活动身体,她也常常带着父亲回老家种菜,让老人在劳作中舒展身心。在她心中,父亲是一位“全能型”爸爸,不仅教书出色,就连不少女性不擅长的针线活,也做得精巧细致。

平日里,家人担心老人劳累,很少让他下厨,但刘祖光总想着为儿女分担,主动帮忙做家务、准备饭菜,心里时刻惦记着孩子们。刘金兰回忆,在自己生病期间,父亲还会通过收看健康养生节目积累知识,精心为她煲制营养粥品,搭配营养餐,助力她快速恢复健康。

“不管我多大年纪,在父亲眼里永远是是需要被疼爱的孩子。”刘金兰坦言,如今自己已年近花甲,但只要回到家能喊一声“爸”,看到家中为自己亮着的灯、留的热腾腾的饭菜,内心就充满安全感与归属感。每当父亲被哥哥姐姐接走小住,她回到家中便会觉得空落落的,早已习惯了有父亲陪伴的日子。

刘金兰表示,父亲不仅在生活上悉心照顾她,更在思想与人生方向上为她“掌舵”。每当遇到烦心事、难解的问题,她总会第一时间向父亲倾诉,老人总能耐心分析,给出合理建议,帮她找到前行的方向。

刘金兰说,她很珍惜现在与父亲相伴的日子,所以会多记录这些日常瞬间。一碟普通的韭菜盒子,盛满了九旬父亲对女儿深沉的牵挂与疼爱,这份不掺任何杂质的亲情,也成了最打动人心的人间温暖。

(纵览新闻客户端)



刘祖光老人和女儿刘金兰。

1个人7天手搓AI剧

邯郸小伙硬核还原兰陵王故事

4月5日,一部由邯郸小伙子田子程单人耗时7天、全程运用AI技术制作的兰陵王主题短剧引发关注。作品依托邯郸本地历史文化,精准还原北周长春宫等历史细节,用创新形式讲述兰陵王高长恭的传奇故事,让更多市民重新认识家乡历史名人,感受本土文化魅力。

田子程毕业于纽约电影学院,2021年入职邯郸新闻传媒中心,此前长期从事宣传片、微电影创作。为响应单位拥抱AI新兴产业的号召,他从零开始自学AI绘图、AI视频技术,在反复试错中摸索创作方法。

此次兰陵王AI短剧创作,他仅用7天就完成从剧本到成片的全流程。他时间分配清晰高效。前两天专注剧本创作,为还原历史真实,他仔细查阅史料。由于兰陵王相关历史记载较少,他提炼出兰陵王容貌俊美戴面具、邙山大战、《兰陵王入阵曲》三大核心亮点,计划打造10集系列短剧,首集便围绕兰陵王相貌与面具展开叙事。

AI绘图是本次创作的关键环节,也是最大难点。田子程最初计划制作动漫风格短剧,创作中途转为真人质感剧集,绘图阶段逐步将角色向真人方向优化。绘图耗时两天,他使用Nano Banana等工具生成画面,力求提升真实感。视频生成主要借助“即梦”软件,因平台夜间排队生成时间长达两三个小时,他就白天制作分镜头表,夜间集中提交素材,连续两晚完成所有视频素材生成,再优中选优,后期剪辑仅用几个小时就全部完成。

他的创作过程并非一帆风顺。AI平台对真人素材检测严格,田子程曾



田子程正在进行AI短剧创作。

遭遇前一天生成的素材,次日因检测升级无法过审的突发状况,一度面临项目无法按期完成的困境。为解决问题,他连夜查阅资料,向其他网络创作者请教,最终找到解决方法,保障作品如期上线。

为去除AI作品常见的僵硬“AI味”,田子程在细节上反复打磨。他为AI明确相机焦距、光圈、电影颗粒感等参数,精准控制角色微表情,用“眉毛轻挑”“眉毛微皱”等具体描述替代笼统的情绪指令,让角色神态更自然、更贴近实拍效果。尽管对兰陵王最终形象留有遗憾——因前期按动漫设定制作,未能与配角统一为真人质感,但整体画面质感与叙事节奏获得观众认可。

田子程选择单人创作,源于高效

推进的需求。为在一周内完成成片任务,他选择独立攻坚。在他看来,AI短剧不应盲目拼速度与产量,内容质量才是核心竞争力。随着观众审美提升,千篇一律的AI作品逐渐失去吸引力,只有深耕故事内核,去除“AI味”、贴近实拍质感,才能打动观众。

这部短剧上线后反响良好,不少邯郸市民通过作品了解到兰陵王与家乡的渊源,记住了兰陵王高长恭的历史故事,实现了田子程普及本土历史文化的初衷。

对于想进入AI视频领域的新人,田子程建议,不要盲目入行。AI只是创作工具,创作者必须具备扎实的构图、运镜、故事把控能力,好故事是作品的根基,AI只是锦上添花的“装潢”。

(纵览新闻客户端)