



内卷化的孤独

□ 张坤

孤独没有什么不好。使孤独变得不好，是因为你害怕孤独。

这是一位作家谈孤独时的洞见，深以为然。孤独是艺术的摇篮，真正的创作无一不是诞生在一个静穆的时刻。英国诗人华兹华斯就坚定地认为，诗歌源于在内心平静时追忆起来的情感，而生命境界的升华，没有不经历体验这样一个孤独过程的。

在第十九个世界睡眠日之际，一份《2021年运动与睡眠白皮书》数据显示，当下我国超3亿人存在着睡眠障碍。在诸多的原因当中，害怕孤独是不可忽视的原因之一。

害怕的是什么样的孤独？因僧多粥少、过度竞争、焦虑内耗的内卷化，而形成强烈负能量的孤独感，压迫出自自我否定或膨胀爆裂，这种内卷化的孤独，当下正在渗透到工作生活方方面面。

人的一生中，约有三分之一的时间是在睡眠中度过的，睡眠对我们的健康至关重要。然而，内卷化的孤独，正把熬夜失眠、忧愁寂寞常态化，打乱自然节奏的规

律，撕裂身心，陷入陀螺式的自我消耗和无助的死循环中，直接造成逃避现实、逃避问题，甚至逃避社交。

在2020年的最后一天，知乎CEO在知乎平台回答了一个问题：社交究竟是什么东西，它的本质是什么，由什么要素组成？他给出的答案很简单，关于社交的本质只有两点：

我是谁？

其他人在谁，在想什么？和我是什么关系？

从一个媒体人的视角，看这一似乎哲学性很强的回答，其实也是一个有关媒介与人关系的回答。

正如麦克卢汉所说，媒介即信息，媒介使用会导致人们的思维与行为变化。正在深深影响工作生活的移动社交互联网，在真实与虚拟场景相互转换之间，展开了一场与碎片化时间追逐赛跑的游戏，不断挑战我们的思维模式和表达方式，最直接影响之一，就是对于本可承受、安享与欣赏孤独的我们，却越来越害怕孤独，别说观看一段长视频都觉得没有那么耐心，就连片刻离开手机都容易变得心神不安、心烦意乱。

治疗内卷化的孤独的良方无他，唯有提高健全身心的免疫力，还孤独一个

正常人平常心的规律范畴，调节改善工作和生活方式，开放它，接纳它，正视它，转化它，才能谨防陷入亚里士多德对“内卷化的孤独”一种千年预言：孤独的人，不是神灵，便是野兽。

孤独，有的是长期甚至是一生的，有的却是突然的改变；孤独，有的是被动造成的一种情绪状态，有的却是主动选择。

认识和化解内卷化的孤独，更多地需要用智慧而非知识。

这里的智慧是指使用知识、经验、洞察力、同理心等进行思考和行动的能力，是一个认识自我与他人关系的过程。张爱玲说：在这个光怪陆离的人间，没有谁可以将日子过得行云流水。前些天一个被追捧的年轻直播带货明星，突然病倒住院，自叹压力太大时一点小事也会让自己崩溃。而另一个选择一跳死之的年轻人，家人回忆说其实导火索微不足道，只是他长期抑郁、心理崩溃。

当一个人学习拥有智慧时，无论孤身一人，还是与其他人在一起，都可能对孤独感产生免疫力。

日前坐地铁时，透过一片埋头看手机的人群，看见窗外的地铁站墙上，贴着季羡林先生的一句话：‘人世间，波诡云谲，因果错综。只有能做到‘尽人事而听天命’，一个

人才能永远保持心情的平衡。

不知有多少人注意到这句话，我并觉得内卷化的孤独是什么羞耻，因为至少自己常会因处理不好问题矛盾，改正不好错误失误，而陷入其中，程度轻重不同罢了！我们每一天需要尽人事的地方实在太多了，多到哪有闲功夫孤芳自赏、自怨自怜、自欺欺人。

日前广西一名年仅24岁的青年突发意外去世，捐出的器官成功移植到7名病人体内，又以另一种方式活在了这个世界上。这或许就是一种善待孤独的智慧吧！

而超越孤独的更大智慧，恐怕还有许多值得用一生去追求的，那是先天下之忧，后天下之乐而乐的觉醒奋斗者。一方面，我们需要《乌合之众》中警示的‘孤独自醒’：群体的叠加只是愚蠢的叠加，而真正的智慧被愚蠢的洪流淹没。每一个奋斗觉醒者，都有着孤独体验和激发创造；另一方面，我们需要满足人民利益、顺应人民愿望、得到人民支持的杰出人物、英雄人物、模范人物，学习紧跟他们的步伐，就是顺应人民创造历史的规律。

比如看完《我的长征》，印象最深的，除了无休止的流血牺牲，一天孤独艰辛地行进120公里路，还有就是那位红军战士口中一直说着的：跟着走！

跟着党走，跟着信念走，跟着队伍走，跟着心声走。

比如看完短短一场中美谈判视频，印象最深的，除了更加看清对方内卷化的孤独，显现的虚弱强辩，也依稀听清了中华大地百年孤独、百年团结、百年奋斗，从站起来、富起来到强起来的新时代长征组歌。

坚持党的建设、统一战线、武装斗争，坚持实事求是、群众路线、独立自主。

相信无论在虚拟世界还是真实世界，无论遇到顺境还是遭受挫折，只要保持积极向上的健康心态笑对人生，学习超越孤独的智慧直面人生，把小我投入大我当中，跟着走，坚持走，一定能够走出一个独一无二的自己，走出一个真实圆满的自己的。

相信今年世界睡眠日的规律睡眠，健康未来这个主题引导，不仅仅有利于我们尽快学会不受煎熬地走入梦乡，而且有利于我们从内卷化的孤独中走出来，拥抱一个更加丰富多彩的明亮人生。

百年前的李大钊先生振臂高呼，言犹在耳，震聋发聩，鞭策我们奋力前行：人生本务，在随在之进行，为后人造大功德，供永远的我享受，扩张，侵袭，至无穷极，以达宇宙即我，我即宇宙之究竟。

□ 曹林

虽然这条新闻过去好几天了，但看到的时候，还是深受触动，对细心的苏玉娟老师充满敬意。如果不是她的细心，今天我们讨论的可能就是一个悲剧，就是一个家庭的碎裂、绝望与舆论的叹息、痛心。

对这件事，很多媒体用的标题是“学生迟到老师上门教下一家！网友：中国好老师”。3月16日，一向遵守纪律的学生迟到，湖南益阳安化县

的苏玉娟老师觉得不对劲，上门找人发现家中无人应答，开门后发现家中弥漫着刺鼻的味道，老人斜躺在过道里，两个孩子也没有任何反应，当即送医。次日，奶奶和孩子已脱离危险。

对冠以“中国好老师”、“最美”之类标签的称赞，公众其实已经很厌倦了，但对苏玉娟老师此举，人们不厌其烦用了这个词。可以理解这种俗套，善良而朴素的人们，实在找不到更贴切的词来表达对这种职业精神的尊敬。有人说，好老师是用心教书育人，每一个学生的基本情况都装在心里，有人延伸，能够马上到家，说明平时班主任经常家访，哪个孩子的家在哪里都知道，实在是一位非常负责的老师。也有人调侃地说：要是平时经常迟到旷课的可能就

所以不要迟到！

我想，如苏老师这般细心、负责、关心学生，正是教师这个职业比一般职业受到更多尊敬、在我们心中分量最重的原因吧。人们看到的是人命关天，老师细心救了三条人命，避免了一场悲剧惨剧，上了新闻，受到全网盛赞。我透过这条新闻看到的是，这份救命的细心，在日常是怎样一种习惯性的存在，对每个学生如何熟悉和细致，对学生有怎样的责任感，在课堂之外有怎样的观察积累，才能在这种情况下救了一家人的命。这不是偶然的细心，而是细心已成为一种习惯，在关键时刻救了命。就像很多让人痛心的悲剧中，粗心、疏忽和不负责任成为习惯，在关键时刻要了人命。

人们对一个职业的理解，很多时候就是做符合职业规范的事，其实这只是最低限度的要求，一个职业要受到公众尊重，总要承担比那个职业规范更高要求的期待。就拿苏老师来说，如果她没有从学生迟到的信息中细致地发现这些，并未上门找原因，最终出了事，她会不会承担责任？写在纸上的规范要求看，很难追究老师责任，做好课堂教学是老师本职，在课堂里不出事就行，谁能管得了在家里出什么事？如果老师要在道义上承担这种无限责任，那谁愿意当老师啊！我不过在这个岗位上引领其他职业一样的工资，甚至还低一些，合上书本，离开教室，就不关我的事。一般职业也许可以这么去理解，用按程序办事，我没违反规定，那不是我的职责范畴，当成免责的辞说，用生产者-消费者的关系定位彼此，把免责挺在前面，摆出一张职业性冷漠的脸。但老师跟学生的关系，不是市场化的契约关系，它承担着比消费有更高期待的信托托付关系。那不是我的职责范畴，按规办事，这不是老师的口头禅，老师面对的是一个一个信赖自己、位置不对称的人，担负一种让人成为更好的人的天职和使命。不只是学习成绩，他的精神状态，他的生活情况，他的成长环境，应该得到细致关爱。

那些在职业规范之外承担着更多的职业，也会被更多尊重。记者不仅要报道真相，还要谨小慎微地考虑报道可能产生的后果，笔下有人命关天，笔下有毁誉忠奸，笔下有财产万千。医生更是如此，想到钟南山说过的一句话：医生看的是不是病，而是病人。意思是：医生要将患者作为一个人来看待，而不是各个器官的集合体。医学不只是技术的医学，更是人的医学。社群主义者泰勒在批评当下的工具理性时也表示：在医学上，技术进展常将病人单纯看作需要解决的技术问题的场所，而排斥将他们当作有生活经历的活生生的个人的治疗方。是的，教育更是如此，学生不只是到学校读书考试，老师要把他当成一个有生活经历的活生生的个人。苏玉娟老师的细心，不只是技术上的细致，而是把学生当成一个有生活经历的人，叫出他的名字，了解他的习惯，知道他所生活的背景，能及时看到正常和反常。救命、处理的只是意外，我更感动的是这种进入一个孩子生活和生命的细心，在日常教育中让学生所得到的爱。

国风暖吹，文化自信回来了

中青报 中青网记者 吴晓东

身穿唐三彩色纱样衣，脸画风靡唐代的斜红妆容，博物馆里胖嘟嘟的唐乐舞俑复活了。

20亿次的播放量，上千万条弹幕，5次上热搜，5分钟的古典舞《唐宫夜宴》亮相河南春晚后，打开了一条时光隧道，带观众穿越千年，回到那个开放、包容、自信的大唐。一时间微博上铺天盖地都是关于《唐宫夜宴》的创作大赛，唐朝小胖妞儿，几乎成了行走的表情包。

《唐宫夜宴》改编自郑州歌舞剧院选送第十二届中国舞蹈荷花奖的参赛作品《唐俑》。在5G+AR的技术加持下，整个舞台秒变一个美轮美奂的博物馆，参加夜宴的这些唐俑少女一路嬉笑打闹，时而走入国风韵味的水彩墨画中，时而穿行在古风建筑文物之间，妇好鸮尊、莲鹤方壶、贾湖骨笛、捣练图、簪花仕女图、奔马出行图、千里江山图等国宝在舞台上穿插出现。

该节目主创之一、郑州歌舞剧院编导陈琳说，舞蹈灵感来自于在博物馆里看到的唐三彩乐舞俑生动的舞蹈形象，看到她们的眼神和动作的时候，就觉得有一种陌生的熟悉感，如果在1400年前，我们应该跟她们是同行。

为了把唐三彩乐舞搬到今天的舞台上，从妆容、服饰到仪态、道具，创作团队弥补了大量文物知识，还用海绵假体让身体胖起来。怎么让演员的脸完美地胖起来，是最上头的操作。终于，受到吃葡萄的启发，他们选择在嘴里塞医用脱脂棉球来催肥，就这样，一个个唐三彩乐舞俑复活了。

当大唐风华与虚实相接的舞台科技同频共振，《唐宫夜宴》火了，河南博物院的参观人数也骤增四成，打卡博物院中的原型彩陶伎乐女俑成了朋友圈的焦点。

从近年来的《中国诗词大会》《经典咏流传》《国家宝藏》《典籍里的中国》等文化类综艺争相爆款，到《大鱼海棠》《大圣归来》《白蛇：缘起》等国产动画电影引发一轮轮国漫崛起，从尽力还原一千多年前长安风貌气质的《长安十二时辰》等古装剧受到热播，到近几年各路明星纷纷挑战国风造型，拉动新一轮国粉热潮，被科技赋能的东方魅力越来越多了。

借着科技化的制作、社交化的互动形式，经典剧目《龙凤呈祥》引发的话题不但在大年初一登上热搜榜首位，还在B站、快手、抖音等短视频平台发酵。这场中国大戏咪咕与国家京剧院联合打造的云上大移动，依托5G技术完成了京剧史上首次4K超高清拍摄、制作与呈现，重塑了京剧在年轻群

体中的认知，让看似遥远的京剧、历史故事变得触手可及。

而正在更新第三季的央视综艺节目《国家宝藏》，则在内容、技术、渠道等多个方面实践了多元融合的理念，节目用纪录片式的镜头语言、高科技的舞台元素以及综艺的表达手法，多维度全方位讲述着国宝的故事。

利用5G、AR等新技术，唤醒历史文物，让橱窗中的历史，走向可参与、可体验、可互动的历史，打造出与年轻群体个性特征相契合的IP，是《唐宫夜宴》成功的关键。全国政协委员、河南博物院院长马萧林在今年的全国两会上表示，《唐宫夜宴》用有趣的形式把握了年轻群体的好奇心 and 求知欲，加上科技手段让舞台充满炫酷之感，营造出早上上班一样匆匆忙忙的景象，贴近现实生活，所以一下子就抓住了观众的心。

统计数据显示，春节期间河南博物院的网络搜索热度同比增长500%以上，上榜全国十大线上本地预订人气景区。更让马萧林自信的是身边大环境的悄悄改变。近几年，《国家宝藏》《如果国宝会说话》等电视节目持续热播，华服在大街上出现的频率越来越高；湖南留守女孩钟芳蓉以高考全省排名第四的成绩，却选择北大冷门专业——考古学；海外网友也对中华文化产生了极大兴趣，可见，在多元文化盛行的今天，传统文化依然有旺盛的需求。

暖暖吹来的国风，正成为当下年轻人一种全新的生活方式。穿华服上街在青年群体中受追捧，他们追捧中国设计师设计的潮牌，将古典诗词创作进歌曲里，去茶馆品茗听相声；湖南留守女孩钟芳蓉更是炸翻全场。

老的组都有一些舞蹈小样，可以照着去学，可我们只有一首歌和3页词，不知从何下手。参赛选手张乐瑶说，全曲近千字，平均一秒钟要唱四五个字，排练时老是卡壳，真是考验记忆力。

这个节目从一脸茫然中诞生，又有不伦不类的顾虑，让少年们对用更先锋的形式推广京剧有底气的，除了节目现场的掌声和惊叹，还有指导老师、京剧演员谭正岩的一句话：京剧首先是一个很包容的艺术，要不然也不会能跟那么多的艺术形式来碰撞、来融合。

参赛选手方书剑的专业是音乐剧，把自己的专业和国粹京剧真正融在一起，是他一直想去尝试的事情，来到这个舞台，也是完成了自己一个心愿。

3个月来，35位热爱国风的95后华彩少年，在舞台上尽显传统魅力，在摇滚乐曲中交织非遗南音（福建省闽南地区的传统音乐，我国现存历史最悠久的古汉族音乐，记者注），以唱剧唱法演绎流行歌曲，把京剧行当里用于伴奏、鲜在台前示人的三弦儿带到舞台的聚光灯下，在反思和讨论中让传统文化走进年轻人的生活。在他们眼里，国风不再是过气的老古董，而是值得一代代传承下去的有温度的文化基因。

去年以来，在家里，文物物成了不少年轻人的时尚，拿起考古神器——洛阳铲，层层挖土，再细细地扫去浮尘，神秘的宝贝慢慢呈现全貌。继河南博物院推出的考

代服饰，手持笛箫，弹拨箏琴，古画复活的思路和自得琴社异曲同工。

《天向上》这期国风夜宴上，主持人和嘉宾穿上明代服饰，变身漳州府里的老爷、公子和宾客，《唐宫夜宴》里的十几个唐朝小胖妞儿也赶去赴宴。

这些身着红绿襦裙、体态丰腴的少女踏着小碎步，怀抱罗扇，跨越千年，成为现场大家争相模仿的对象，舞蹈中经典的撞屁股动作，也被现场演绎了多个搞笑版本。华服走秀、诗词鉴赏、国乐表演、美食品鉴、国风鉴宝、放低身段的国风展示出各种亲和的姿态，在互动中成为当下年轻人生活的一部分。

最传统的西皮二黄，最先锋的戏剧形式，央视首档台网互动国风少年创演节目《上线吧！华彩少年》中，改编自《四郎探母坐宫》选段的《皮黄新韵》又创造出一个个国风新亮点：一桌二椅，延展出土鼓沙场，杨门豪情。

老娘亲押粮草来到北番，我有心回营见母一面，怎奈我在番远隔天边。4位少年把大段大段的戏词改成Rap，用京剧、音乐剧、美声演唱的方式体现杨四郎的多重人格不同心态，四重唱和叫小番更是炸翻全场。

新的组都有一些舞蹈小样，可以照着去学，可我们只有一首歌和3页词，不知从何下手。参赛选手张乐瑶说，全曲近千字，平均一秒钟要唱四五个字，排练时老是卡壳，真是考验记忆力。

这个节目从一脸茫然中诞生，又有不伦不类的顾虑，让少年们对用更先锋的形式推广京剧有底气的，除了节目现场的掌声和惊叹，还有指导老师、京剧演员谭正岩的一句话：京剧首先是一个很包容的艺术，要不然也不会能跟那么多的艺术形式来碰撞、来融合。

参赛选手方书剑的专业是音乐剧，把自己的专业和国粹京剧真正融在一起，是他一直想去尝试的事情，来到这个舞台，也是完成了自己一个心愿。

3个月来，35位热爱国风的95后华彩少年，在舞台上尽显传统魅力，在摇滚乐曲中交织非遗南音（福建省闽南地区的传统音乐，我国现存历史最悠久的古汉族音乐，记者注），以唱剧唱法演绎流行歌曲，把京剧行当里用于伴奏、鲜在台前示人的三弦儿带到舞台的聚光灯下，在反思和讨论中让传统文化走进年轻人的生活。在他们眼里，国风不再是过气的老古董，而是值得一代代传承下去的有温度的文化基因。

去年以来，在家里，文物物成了不少年轻人的时尚，拿起考古神器——洛阳铲，层层挖土，再细细地扫去浮尘，神秘的宝贝慢慢呈现全貌。继河南博物院推出的考

古盲盒，失传的宝物，一再脱销之后，陕西历史博物馆的青铜小分队系列盲盒也成了热门，设计者以商周时期的青铜器皿和纹样为基础，参考鸞、饕餮、觥、甗、牺尊、凤鸟等形象创作出趣味性满满的Q版手办，又憨又萌；《国家宝藏》的文创产品店推出的大唐仕女瑜珈系列盲盒，设计灵感来自于河北博物院彩绘散乐浮雕中的唐代仕女，娇憨的仕女们摆出各种瑜伽造型，宣言是保持好身材，明天就出道，而三星堆博物馆推出的祈福神官系列，充满神秘色彩的青铜大立人、青铜戴冠纵目面具、铜神树枝花蕾吉利鸟以及圆头、平头的金面青铜人头像，正在集体抢占白颈书桌，誓要成为最酷的摆件。

历史的美总是经得起岁月的打磨，如唐朝的华贵大气，如宋人的素雅端庄，如明清的柔美细致。华夏文明长达数千年，而中国传统生活之美，如衣、食、住、行，历经了无数的演变和传承。小到一枚精巧的

古盲盒，失传的宝物，一再脱销之后，陕西历史博物馆的青铜小分队系列盲盒也成了热门，设计者以商周时期的青铜器皿和纹样为基础，参考鸞、饕餮、觥、甗、牺尊、凤鸟等形象创作出趣味性满满的Q版手办，又憨又萌；《国家宝藏》的文创产品店推出的大唐仕女瑜珈系列盲盒，设计灵感来自于河北博物院彩绘散乐浮雕中的唐代仕女，娇憨的仕女们摆出各种瑜伽造型，宣言是保持好身材，明天就出道，而三星堆博物馆推出的祈福神官系列，充满神秘色彩的青铜大立人、青铜戴冠纵目面具、铜神树枝花蕾吉利鸟以及圆头、平头的金面青铜人头像，正在集体抢占白颈书桌，誓要成为最酷的摆件。

历史的美总是经得起岁月的打磨，如唐朝的华贵大气，如宋人的素雅端庄，如明清的柔美细致。华夏文明长达数千年，而中国传统生活之美，如衣、食、住、行，历经了无数的演变和传承。小到一枚精巧的

古盲盒，失传的宝物，一再脱销之后，陕西历史博物馆的青铜小分队系列盲盒也成了热门，设计者以商周时期的青铜器皿和纹样为基础，参考鸞、饕餮、觥、甗、牺尊、凤鸟等形象创作出趣味性满满的Q版手办，又憨又萌；《国家宝藏》的文创产品店推出的大唐仕女瑜珈系列盲盒，设计灵感来自于河北博物院彩绘散乐浮雕中的唐代仕女，娇憨的仕女们摆出各种瑜伽造型，宣言是保持好身材，明天就出道，而三星堆博物馆推出的祈福神官系列，充满神秘色彩的青铜大立人、青铜戴冠纵目面具、铜神树枝花蕾吉利鸟以及圆头、平头的金面青铜人头像，正在集体抢占白颈书桌，誓要成为最酷的摆件。

历史的美总是经得起岁月的打磨，如唐朝的华贵大气，如宋人的素雅端庄，如明清的柔美细致。华夏文明长达数千年，而中国传统生活之美，如衣、食、住、行，历经了无数的演变和传承。小到一枚精巧的



3月22日，杭州西湖，年轻人身穿华服在盛开的樱花树下拍照。暖暖吹来的国风，正成为当下年轻人一种全新的生活方式，穿华服上街在青年群体中受到追捧。中青报 中青网记者 蒋雨彤/摄

手足夫妻的脱贫之路

张顺东开始学习网络知识，他准备从事一个新的职业——电商。

在2021年2月25日全国脱贫攻坚总结表彰大会上，中共中央总书记、国家主席、中央军委主席习近平在讲话中高度评价脱贫攻坚精神风貌焕然一新，增添了自立自强的信心勇气。讲话中提到了身残志坚的张顺东，张顺东曾说：我们虽然残疾了，但我们精神上不残，我们还有脑还有手，去想去做。

张顺东是云南省昆明市东川区乌龙镇坪子村芭蕉箐小组的农民，6岁时被电击伤，由于家里穷没钱医治，右手和双脚溃烂先后截肢，只有一只手。他的妻子李国秀天生没有双手。一只手、一双脚，就是我们夫妻的全部。

两个一级残疾的人，在常人眼里不适合组建家庭。当年，张顺东到李国秀家提亲时，李国秀和哥哥都不同意，他们怕两个残疾人

在一起无法生活。但张顺东没有放弃，他的真诚打动了李国秀，他们组成了一个不平凡的家庭，并育有一个女儿和一个儿子。

我一生最大的亏欠，就是不能给孩子拥抱。李国秀常常为不能抱孩子而痛苦，孩子小的时候，她用嘴和脚配合捆孩子，用脖子夹着背到背上。别人家的孩子是用双手抱大的，我家的两个孩子是用双脚抱大的。

在张顺东眼里，妻子是个意志坚强的人。她虽然没有手，但却读完了初中。在家里，她用双脚搅拌饲料喂猪、喂鸡、喂羊、煮饭、洗菜、炒菜、拖地、洗衣等。在田里，她用双脚除草、拔花生、捡红薯、挖洋芋等。她还用脚绣花，用嘴把针线包叨出，右脚趾夹住花线，左脚趾夹住绣花针，很快穿好针，双脚

配合绣鞋垫。她绣的鞋垫结实、精致，花纹巧妙。做好鞋垫拿到街上卖，补贴家用。

在李国秀眼里，是没有双脚的丈夫带着一家人走出了贫困。

刚结婚的那几年，家里贫穷，住房破旧，想活的心都有过，觉得自己的命太苦了。两个孩子的出生，让生活更是雪上加霜。张顺东安慰妻子：孩子就是我们的希望。我是你的手，你是我的脚，没有什么坎儿是过不去的。

被电击伤的双脚，经常泡在水里，一直发炎又没钱医治，到2013年，右脚不得不截肢。手术后，行走不便，更不能背东西了，他们东挪西凑买了一辆三轮车，并把三轮车进行改装。三轮车成为张顺东的代步工具和生产工具，粮食和肥料都用它运输。

2017年，张顺东一家用5.1万元的补助款盖新房，料全是他用三轮车拉的，一天从早到晚拉20多趟，连续拉了一个多月。仅运输一项，就为家里节省开支1万多元。新房盖好了，他也累垮了，左脚严重发炎，又做了两次手术。

和所有的建档立卡户一样，在张顺东夫妇的脱贫路上，得到了东川区委、区政府的帮扶，确保各项政策逐一落实到位，几次

住院的医药费都得到报销，他们只承担了数百元；乌龙镇党委、政府还帮助张顺东安装了假肢，坪子村党支部及挂钩联系干部定期走访，及时解决他们生活上的困难。2019年6月，由于李国秀生病，村里组织群众，帮助他们种下5亩红薯秧。

他们的女儿考上大学后，每年得到5000元的资助，使她顺利完成学业。现在成为了一名小学教师，儿子初中毕业，参加区里组织技能培训后，到昆明务工。最近，他回到家里，和爸爸张顺东一起参加东川区残疾人电商培训。他们买了一台电脑，为发展电商做准备。

张顺东是坪子村的残疾人联络员，为村里135名残疾人提供服务。其实，他本身也是残疾程度很重的，但他却常为别人着想，独臂的他骑着三轮车挨家挨户到残疾人家里收材料。他们到我这里交材料很不方便，我有车多跑跑就行了。

虽然对做电商还没有把握，但在历经磨难的张顺东看来，一根草顶一颗露水珠，只要自立自强，都会像小草一样活下来。