

从0到47场，侯鹏十年湘马的坚持与热爱改写人生剧本

赛道很短，但热爱很长

●长沙晚报全媒体记者 赵紫名 通讯员 郑琬霖

2016年，侯鹏以零跑量的基础参加了首届湘江马拉松，首次跑马的他，深深感受到了这项运动的魅力并为之着迷。十年后的今天，侯鹏已经用脚步丈量了全国14个省市的47场路跑赛事，并在每一次训练、每一次比赛中逐渐领悟了马拉松精神与人生的共通之处。

“我最珍惜的，是那些在奔跑中与自己坦诚相对的瞬间。毕竟，能驯服漫长跑道的人，早就在日复一日的坚持中，悄悄改写了自己人生的剧本。”回忆起这十年的跑马生涯，侯鹏动情地说。

一张湘马“入场券”开启马拉松之旅

侯鹏今年37岁，是长沙一家企业的行政人员。十年前，面对大学同窗递来的首届湘马的赞助商参赛名额，侯鹏怀着好奇心参加了。“那个时候还没有参加比赛的概念，所以整个人特别兴奋和激动。”

侯鹏回忆，比赛当天下着雨，他天真地以为比赛会延期举行。“后来发现还是照常进行，虽然天有点冷，但心理上的激动加上本身的身体素质还不错，所以跑完也没有很大的生理不适。”最让侯鹏印象深刻的是，原本每天早晚高峰堵车的道路，被打造成一条畅通无阻的赛道，跑鞋和路面的摩擦声与志愿者的加油声汇成一首独属于跑者的交响曲，“这是一种独特的享受”。

首届湘马的“入场券”拉开了侯鹏与马拉松的缘分，从认识到参与，再从参与到热爱，侯鹏开始了锻炼自己韧劲的过程。这段旅程中，侯鹏跑到全国14个省市，留下了47场路跑赛事的参赛纪录。当然，侯鹏没有落下任何一届湘马，不同的年份、不同的赛道、不同的天气，湘府路大桥的爬坡、橘子洲的微风、湘江边的景色、暴雨中的狂奔……都成了侯鹏无法忘却的记忆。

“虽然对标国内影响力较大的马拉松赛事，湘马还有一定的差距，但是只有你真正参与其中，才会发现组委会的各个流程都很用心。比如赛程设计、物资领取、赛事宣传等等。湘马用赛道将体育与文旅高度融合，我能从很多细节里感受到湘江马拉松的诚意。”



侯鹏参加2024湘江马拉松。均为受访者供图

驯服跑道的人也能够改写人生剧本

接触马拉松运动十年，除了在身体上有了更好的耐力，侯鹏获得最多的还是更平和的心态、更豁达的态度。“在我这个干事创业的年纪，隐形压力导致的抱怨、焦虑和自我怀疑的负面情绪特别严重。但当我跑起来后，耳畔的风声盖过内心的杂音，我就能将各种负面情绪转化为‘冲’与‘干’的行动力。”

2021年4月初，侯鹏带伤去厦马参赛，结果跑到35km处，就因为脚底的剧痛改为步行到终点。完赛回长之后侯鹏边进行康复治疗，边备战20天后的湘江马拉松，而当年湘马正好赶上高温，侯鹏到终点就出现了不适。这样一折腾，侯鹏休养了一段时间，那个时候他开始怀疑自己是不是跑不动了。但当他给自己做好心理建设重新跑起来之后才发现，马拉松不仅是对体能的考验，更是对心灵的深度修炼。



“马拉松和人生何其相似，你处于什么样的段位取决于自己的努力付出程度，如果你拼尽了全力还是发现前面有很多人，没关系，回头看的时候你会发现还有很多人在你身后。”侯鹏认为，这个时候要做的就是跟自己比，比自己更好和比自己更快，“跑圈新人把‘安全完赛’视为目标，是想要比自己更好，这是成长。进阶跑者把‘刷新PB’视为目标，是想要比自己更快，这是突破。”

通过马拉松，侯鹏结交了全国各地的一些朋友，也将身边的部分亲友转化为了跑友，其中就包括侯鹏的妻子。2023年湘马株洲站终点拱门下的合照，记录了他们共同的汗水与笑容。

热爱长跑的人，可以掉速，但不能掉队。如今，侯鹏给自己设下的目标是完成百场马拉松。面对即将参加湘马的跑友，侯鹏送上我的祝福是：“赛道很短，但热爱很长。”这句话，也正是他十年跑马生涯的生动注脚。

侯鹏参加2024年长沙马拉松。



长沙选手闪耀女篮亚洲杯备战舞台 三名队员入选集训名单

长沙晚报4月15日讯(全媒体记者 赵紫名)中国篮协4月14日公布了国家女篮备战2025年女篮亚洲杯集训名单，由长沙市体育训练竞赛管理中心国家级教练彭丽君培养的陈玉婕、邓雨婷、刘贝三人入选。

本次集训时间为4月16日至7月20日，主要目标是今年7月13日至20日进行的女篮亚洲杯，28名运动员具体为：东莞队的黄思静、杨力维、杨舒予、陈明伶，四川队的韩旭、李梦、王思雨、贾赛琪，山西队的张明珠、翟若云、陈玉婕、宋珂昕，内蒙古队的潘臻琦、李缘和张茹，江苏队的罗欣棫、王馨雨、吴梦婕，上海队的徐娜、王悦，浙江队的孙凤艺、王佳琦，福建队的王泽，山东队的张子宇，新疆队的李一凡，华中科技大学的刘贝，以及在海外打球的运动员李月汝、邓雨婷。

谈及集训营的选拔标准，中国女篮主教练官鲁鸣表示，不仅关注在全国比赛中表现突出的球员，同时着眼于2028年洛杉矶奥运会，扩大选材视野，将更多有潜力的球员放在考察名单中。

在这28人中，陈玉婕、邓雨婷、刘贝均毕业于长沙雅礼中学，由彭丽君教练培养。雅礼女篮多次代表长沙斩获国际级国家级荣誉，2024年7月举行的世界中学生篮球锦标赛，以雅礼女篮为班底的中国女子一队以72比65的比分战胜法国队，获得冠军。2024年11月，在湖南举行的第一届全国青少年三大球运动会中，雅礼女篮同样代表湖南队斩获了一枚银牌。此外，学校培养的学生多人入选国青队、国家队。

按计划，中国女篮4月20日至5月18日将在昆明进行高原训练，5月19日至6月10日在国家体育总局训练局训练，6月上旬至7月上旬进行六场热身赛，7月10日进入深圳赛区。

据了解，该榜单以“新春博物馆持续热”为观察切口，首次引入AI大数据模型，立体呈现当季各地博物馆参观热度与传播声量，300余家受到网友高频搜索的博物馆上榜。梅溪湖艺术博物馆作为华中地区首个以国际视野为核心的现当代艺术博物馆，呈现了弗洛伦泰因·霍夫曼华中地区首次大型个展“即刻欢聚！”“真实的拓扑：国际媒体艺术展2025”“美的历

程——湖湘文化艺术展”“奋斗如歌——美术作品中的革命征程与人民故事”四大展览，内容贯穿古今中外，融合多风格、多维度、多媒介的艺术表达，上榜“十大热门新开博物馆”，位列第四。

梅溪湖艺术博物馆开馆近2个月以来，以“艺术+科技+社交”的先锋理念重塑观展体验，通过沉浸式艺术展览、专业级公益导览服务及跨界创意活动构建了独特的艺术生态，累计接待观众逾6万人次。据悉，梅溪湖艺术博物馆将陆续推出涵盖国际一线艺术家大型装置与雕塑展、当代新媒体艺术群展、建筑设计展以及经典美术作品展等多元展览，兼具国际视野与艺术厚度。

有一种幸福叫心有所寄

●沐刃

获赠瑞郴先生新著《月迷苏仙》半个多月了。当晚起，睡前我总要拿起这本枕边书拜读两三篇，如饮清茶、如沐春风，内心格外惬意。

笔底山河

作为同姓同宗同字辈的小老弟，我一直对身为族兄的他仰慕不已。之前只在线上、纸上拜读过先生大作，两年后才与他建立连接。每次见面，于我不啻一次良机，得以亲聆教诲。

瑞郴先生已年逾古稀，对于不少人来说，退休后的日子主基调应该是闲适，那么，如何在平淡中活出人生的“广度”与真味？何以“充实人老之心，不至荒芜”？先生的选择是，“于山水、林泉、远村、书山间游走”，这样的自在与充实，我等上班族可望而不可及，内心唯有羡慕。

最羡慕又钦佩的是，瑞郴先生以其才情与激情、专注与勤勉，或许干脆就是习惯，实现了表达或者说写作自由。这自由不单是文字组合的技艺，而是学养、眼界与格局的累积与沉淀——一篇篇美文，就这么从笔尖自然流出，让人欲罢不能，读过之后胜似余音绕梁。

心寄明月

第三辑“琴筑”主要写人。人吗，毕竟是社会关系的总和，总会与“无穷的远方，无数的人们”发生联系。在先生笔下，未央公、作家谭谈、摄影家李国武、敬恒居85岁的乡贤等等人物形象生动、个性鲜明又气场独具。

最令人感动的是本书第四辑“吆喝”，皆为瑞郴主席为他人著作所撰书评。很明显，用“吆喝”来奖掖后学是其重点，其间有赞美、褒奖与鼓励，也有建议、希望与指引。很荣幸，先生把为拙著《洪久勘叙事》所撰书评《挂在心头的村庄》也收入其间，令人有些意外，更是受宠若惊！

“心中有阳光，眼中有明亮，一切美好的事物，都需要歌颂赞美。”瑞郴先生在后记里如此写道。我以为，这既是真诚的表白，更是雅量、仁厚与士人之风。

人们喜欢说人生如寄，其实人生如寄

不可怕，只要心有所寄。

俗话说“此心安处是吾乡”，心安则处处为故乡。我不知道瑞郴主席是何时离开家乡，又何日落脚星城的。但我跟他的经历类似，都是成年后便飘在他乡，随着年纪越大，思乡之情越浓——这或许就解释了，为何本书最终会以《月迷苏仙》为书名，因为他是郴州永兴人，而苏仙岭则是他家乡的大IP。

应该说，我们每个人都会不可避免地走向衰老，如何避免无意义的“躺平”甚至因无聊而身心退化？如何保持对世界的好奇心，以葆有思维应有的敏捷与活力？如何老有所为、老有所乐以及多多成人之美？瑞郴主席用他不懈的书写为心有所寄，为人生价值的最大化“打了个样”。



向阳而生需觉悟

●汤素兰

我们每个人都追求成功，追求美好的生活，追求生命的价值。但是，纵观我们身边形形色色的人，人生道路各不相同。有人成功，也有人失败。以三年、五年或者十年为长度来看，我们会发现，同样起点的人，生活的品质、生命的质量、对社会的贡献，差距很大。这些差距是如何产生的呢？为什么有的人风生水起，成就卓著，有的人陷入泥潭，苦苦挣扎？

命运解码：从行为惯性到人生分野

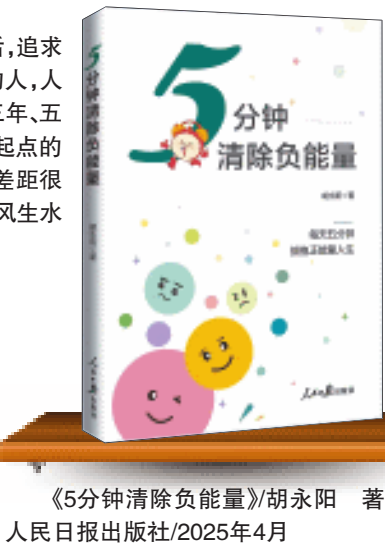
格言说：注意你的行为，因为它将变成你的习惯；注意你的习惯，因为它将变成你的性格；注意你的性格，它将决定你的命运。如何注意自己的行为，如何养成自己的好习惯，如何掌握自己的命运？这本《5分钟清除负能量》将给你启迪。

这本书的作者胡永阳老师，是一位八十岁的老同志。胡永阳老师写作这本书的灵感，来自在北京图书馆一次演讲会上的一个实验。将一只虫子放入水和酒精中，酒精把虫子“醉”死了。主持人问这个实验说明了什么时，会场传来了响亮的回答：“这说明，人要是喝酒，体内就不会长出虫子。”这一回答引得众人大笑。这个实验即激发了胡永阳老师的“人生觉悟”，他认为每个人的体内，就滋生

五分钟净化术：碎片化时代的能量代谢

当下是一个资讯发达、节奏紧凑的时代，这本书每一章篇幅短小，每一节只需五分钟就可以读完。每章节切入点新颖，见解独到，既博采古今中外人生故事的正能量来打败那些负能量，又结合胡永阳老师八十年生命历程中的亲身经历与人生感悟，在小故事中藏着大道理，既是一本心理自助书，也是励志修身的好读本。

对照胡永阳老师归纳出来的那14种负能量，是不是我们每个人身上或多或少都有呢？追求生命卓越、事业成功的过程，就是一个理性战胜本能、克服自身惰性、缺陷，挑战自我的过程。只要我们坚持每天克服一点点，坚持每天进步一点点，我们的生命就会像向日葵一样向阳生长，花盆灿烂、果实饱满也指日可待。“能量”是度量物质运动的一种物理量，不同的物质运动形式会产生不同的能量，如机械能、电能、化学能、原子能



着不少“虫子”——它们就是负能量，已成为侵害现代人生活的一大潜敌。他把那些负能量归纳为14种——自卑、骄傲、奢侈、吝啬、懒惰、贪婪、嫉妒、虚伪、固执、狭隘、娇气、暴躁、轻浮等，他以自己的人生经历和深刻领悟，引经据典写成了14篇文章，辑成这个小册子，教我们如何清除我们身体里面的负能量。

等。“能量”这个词用于人，便是比喻人所能发挥的能力和作用。每种物质运动都能产生能量，每个人也有自己的能力和作用。“正能量”让我们健康乐观、积极向上，“负能量”却让人消沉，甚至走向“恶”。就像事物总有正反两面，“负能量”也是人与生俱来的内在负面情绪、心理、思想。人生路上，我们需要不断地自我反省，自我约束，才能战胜与填补负能量的陷阱，走向光明与幸福的坦途。然而，人是感官动物，用眼耳鼻舌身意感受这个世界，很难看到深度，看到人生真相。这个时候，阅读对于我们来说就极为重要。阅读让我们开阔视野，让我们借鉴他人的经验与教训，让我们增长智慧，主动思考。相信这本《5分钟清除负能量》，能够给每一位阅读者以人生的启迪，心灵的滋养，能够带来满满的正能量。

治愈的 苏东坡乐天哲学

●于懿 谢一帆

近日，岳麓书社推出作家肖仁福全新力作《苏东坡传：人生就是哈哈哈哈哈》。本书以时间为脉络，以苏东坡诗词文章为纲，全景式展现这位北宋文豪三起三落的传奇人生，深度挖掘其“反脆弱、反内耗、反抑郁”的处世智慧。苏东坡一生历经贬谪、党争与流放，却始终以豁达之心笑对磨难，在诗词、美食、山水与友情中寻得生命的圆满。他的故事告诉我们：世间所有磨难，都是人生修行。人生最高智慧在爱，最大成功是乐。

逆旅笑谈： 苏东坡的苦难淬炼术

肖仁福，湖南城步人，畅销历史小说作家与学者，著有《苏东坡传》《李鸿章》《官运》等六十余部作品，累计销量逾千万册。其作品以“史料为骨、文学为魂”著称，擅长将历史人物的跌宕命运与时代洪流交织，被读者誉为“最会讲故事的学者”。作者以史料为基、小说笔法为翼，生动还原北宋政治风云与市井百态，更通过苏东坡的诗词故事，为当代年轻人提供一剂治愈焦虑的精神良方——此心安处是吾乡，人生就是哈哈哈哈哈。

这是一部治愈人心的历史传记，以苏东坡三贬贵州、惠州、儋州的逆境人生为主线，展现他如何将苦难淬炼成诗意的传奇。他于贬谪中发明东坡肉、挥就天下第三行书《寒食帖》、主持修筑西湖苏堤，用行动诠释了“真正的强大，是看清生活真相后依然热爱生活”。全书15章完整勾勒其人生轨迹：从“巴蜀少年”的锋芒初露，到乌台诗案中揭北宋第一文字狱的生死惊魂；从贵州蛰居的半隐岁月里诞生《定风波》《赤壁赋》等千古绝唱，到流放岭南时“日啖荔枝三百颗”的苦中作乐与修建堤桥的惠民之举；直至暮年北归，笑泯恩仇，为跌宕一生画上圆满句号。字里行间，尽显一代文豪在绝境中破茧重生的生命力量。

古今共振： 历史照进焦虑的治愈良方

谈及对苏轼的印象，网红罗翔坦言：“苏东坡是天才，因为只有天才才能写出那么多动人心魄的诗词，但也因为是天才，所以要承受天命的训练。在人生的诸多苦楚中，东坡先生依然能够乐观以对。也许我们无法成为天才，但我们至少可以学习他爱生活，而不是爱生活的意义；爱身边的人，而不是爱抽象的人类。”董宇辉感慨：“看过了很多人之后，我们还是发现自己喜欢苏东坡。因为他像一个朋友，因为我们自己做不到，所以我们才想要这种朋友。”罗振宇则深刻剖析：“苏轼一生经历丰富，他是离天堂最近的人，也是离地狱最近的人。距离天堂那么近，因为他的才华；距离地狱那么近，因为他的磨难。很多人遇到这样的事会变成理想主义者，但苏轼靠内在生命的丰富性扛过来，这是他对我们的这代人最大的提醒。”

《苏东坡传：人生就是哈哈哈哈哈》不仅是一部人物传记，更是一场跨越千年的心灵对话。在功利与焦虑并行的当下，苏东坡以他的故事告诉我们：世间磨难皆是修行，最高智慧在于以爱为舟、以乐为帆。翻开本书，跟随这位“反脆弱大师”，在历史与现实的交汇点，找到属于自己的豁达与明亮。

《苏东坡传：人生就是哈哈哈哈哈》/肖仁福 著/岳麓书社/2025年3月