

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力资源管理人员。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，侯鹏带伤去厦门参赛，结果跑到35km处，就因为脚底的剧痛改为步行到终点。完赛回长之后侯鹏进行康复治疗，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。



扫码看视频  
侯鹏：跑起来，  
做自己的追风者

“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、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，上海队的徐婉、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  
国女篮主教练宫鲁鸣表示，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月举行的世界上学生篮球  
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。

## 全国“十大热门新开博物馆”发布 梅溪湖艺术博物馆位列第四

长沙晚报4月14日讯（全媒  
体记者 肖舞）日前，由中国文  
物交流中心指导，博物馆头条统  
计发布的“中博热搜榜”2025年  
第一季度全国热门百强榜单及  
延伸子榜单。梅溪湖艺术博物  
馆上榜“十大热门新开博物  
馆”，位列第四。

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”。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

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。

梅溪湖艺术博物馆开馆近2个月以来，以“艺术+科技+社<br