

酒店预订、饮食选择、出行线路、城市观光,湘马为跑友送上保姆级赛事服务

长沙“有心”,湘马跑友有福啦

长沙晚报全媒体记者 赵紫名

本周日(4月20日)7时30分,2025湘江半程马拉松赛暨第四届长株潭融城半程马拉松赛将在贺龙体育场南门开跑。届时,来自全国各地的15000名跑友将齐聚星城,用脚步丈量长沙的山水之美,用汗水书写挑战自我的传奇。赛事临近,组委会近日接连发布多条推文,包含酒店预订、饮食选择、出行线路、比赛路线、城市观光等多项内容,细节满满、诚意十足,为各地的跑友送上了保姆级的赛事服务。

各种福利,
让你变身酒店“VIP”

本次湘马的参赛人数为15000人,其中有六成来自外地。对于外地跑友来说,住得好不好是头等大事。为了让这些跑友拥有舒心的住宿体验,长沙市体育局、长沙市商务局、长沙市旅游饭店业协会携手本地30家优质酒店,为所有参赛选手送上了专属福利大礼包。

在“湘江马拉松赛”的微信公众号推文上,可以看到这30家酒店分布在天心区、芙蓉区、开福区、雨花区、岳麓区和长沙县,每一家酒店都提供了房型的原价和湘马优惠价,以江山国际大酒店(五一广场贺龙体育馆店)为例,这家酒店就位于赛事起点附近,高级间原价368元,湘马优惠价为240元,豪华间原价488元,湘马优惠价则为300元。

除了不同程度的降价,部分酒店将早餐时间提早到6时开餐,方便跑友进食。此外,不少酒店的退房时间均给予一定的延迟,可以让跑友有更多的休息时间。还未预订酒店的跑友,可致电各酒店,报“湘江半程马拉松赛”进行预订,到店出示相关参赛信息即可。如实际安排有与发布信息不一致的情况,可以致电市旅游饭店业协会秘书处(电话:19573124538)咨询。

奔跑前后,都不会亏待你的胃

既然来到长沙,吃肯定是少不了的。不管是赛前还是赛后,用湘味唤醒味蕾都是不二之选。组委会为跑友整理了长沙特色美食,包括但不限于:长沙米粉、臭豆腐、辣椒炒肉、茶颜悦色、糖油粑粑、口味虾、炸炸炸。

到了晚上,跑友们可以选择前往长沙的各种网红夜市,东瓜山、南门口、四方坪、扬帆小区……灯火通明的小吃摊前,人潮涌动,空气中弥漫着诱人的香气。在这里,你可以大快朵颐,享受那份最接地气的市井烟火气,感受长沙人对生活的热爱。长沙夜市,不仅是美食的聚集地,更是这座城市文化活力的缩影。

赛事期间,赛事组委会还将联合全市食品、餐饮、酒店企业,提供消费折扣,让参赛者与游客“用脚步丈量湘江之美,用舌尖品味长沙之味”。

赛道揭秘,去哪里打卡都清晰

今年湘马的赛道与去年只有一些微调,对于还不太熟悉湘马的跑友,组委会发布了赛道探路攻略,以视频形式向跑友展示此次赛事的21.0975公里赛道路线,途经长沙多个历史地标和网红打卡位置。贺龙体育场、杜甫江阁、恰同学少年广场、火车头公园……每一帧都是风景,每一步都是历史。

对于比赛中的难点路段,组委会也给出了提醒以及比赛建议。同时,攻略还配备了超全的交通指南,高铁站、飞机场、各汽车站、地铁、公交,不论从哪里出发前往起点,通行路线都清晰明了,方便各地跑友“一路畅达”。

除了比赛中的景色,长沙市体育局、长沙市商务局、长沙市旅游景区协会贴心筹备,携手长沙热门景区为参赛选手们筹备了一份专属特惠大礼包,让大家在挥洒汗水之余,尽享湖湘风光之美。杜甫江阁、长沙湘江欢乐海洋公园、湘江欢乐城欢乐雪域、长沙方特东方神画、华谊兄弟(长沙)电影小镇、长沙海底世界等十几个景区,都将为湘马跑友提供一定的折扣和优惠。网友纷纷留言评论:“欢乐雪域滑雪3小时才110元,真的好便宜”“想去华谊电影小镇好久了,组委会给力”“优惠力度真的太有诚意了”……

扫描二维码
了解湘马路线
沿途文旅



参赛运动员将会跑过杜甫江阁,感受长沙的历史人文。图为2023年湘江马拉松赛·长沙站的比赛场景。



外地跑友来到长沙,美食是不会错过的。图为扬帆夜市的热闹场景。长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄

安全床

郭晨熙 天心区实验小学
校园记者站2112班
指导老师:熊格格

你是否曾在睡梦中担忧灾难突然降临?是否曾被失眠问题困扰而痛苦不堪?又是否在忙碌一天后,因肌肉酸痛而浑身乏力?别担心,我带来的这款多功能安全床,能为你解决这些难题。

从外观上看,多功能安全床和普通的床差别不大。不过,多功能安全床采用新型金属材质打造,这种材料具有遇热自我修复的特性,十分耐用。

多功能安全床最具特色的功能是保障安全。当地震等自然灾害临近,多功能安全床能提前40到60分钟发出警报,提醒主人及时撤离。若来不及撤离,床板会自动打开,让你进入内部的安全空间。床壁配备柔软的气垫,能在意外发生时起到缓冲作用,避免磕碰伤。面对不同的灾害,它还能自动采取灭火等应对措施,为救援争取时间,并且在感到危险时主动向相关部门发送求救信号。

助眠也是它的拿手好戏。当夜深人静主人却难以入睡时,它会播放轻柔的音乐或有趣的故事。如果这样还不管用,它还会贴心地准备一杯热牛奶。躺在床上,柔软舒适,让人仿佛置身云端。

此外,它还提供按摩服务,设有睡眠、休闲、疲劳三种模式。睡眠模式的按摩手法轻柔,有助于放松身心,进入梦乡;休闲和疲劳模式则可助四肢肌肉放松,让你迅速恢复活力,精神饱满地迎接新的一天。

这款多功能安全床是不是既实用又贴心?有了它,人们就能告别睡眠中的担忧与困扰,每晚安心入睡。

纸上派对·一起写作

萌娃的奇思妙想

神奇的座椅

张心怡 砂子塘小学校园记者站2102班

指导老师:姚芳

“哎哟!我的老腰啊!”爸爸捶着后背瘫在沙发上。我神秘一笑:“别急,让我的时空快递员送份礼物给您。”说着,我按下手表,一道蓝光闪过,一把2050年的多功能座椅赫然出现在客厅。快随我来一起体验一下吧。

乍一看,这把多功能座椅和普通椅子没什么两样,但奥秘都藏在细节里。扶手上嵌着一块邮票大小的液晶屏,当你坐下时,它会像贴心小护士般闪烁起来:“您当前心率72次/分钟,血压110/75毫米汞柱,健康指数五颗星!”扶手侧面还有个彩虹糖大小的按钮,轻轻一按,就能唤醒椅子的“超能力”。

你是不是经常因为各种原因而出现腰酸背痛?让这把椅子帮你解决吧!只要对扶

手上的小话筒说“肩膀按摩,力度三档”,椅背里立刻会探出八只柔软的“小手”,轻轻敲打你的肩颈。奶奶腰痛发作时,我让她坐上这把椅子,当红外线扫描发现她腰椎有炎症时,椅子自动调出35°C热敷模式,奶奶笑得眼睛眯成缝:“比贴膏药还管用哩。”

开启香薰功能后,茉莉花香味就会从椅背的小孔飘出,让你仿佛置身清晨的花园。

看着爸爸在椅子上惬意地打起了呼噜,我仿佛看到未来每个家庭都有这样的神奇座椅。也许现在的我还造不出它,但只要我认真学习科学知识,这颗想象的种子终将在未来开花结果。

多功能枕头

李意芝 育英学校校园记者站2101班 指导老师:匡绯绯

在美好的2070年7月14日,一则新闻播报如同一颗石子投入平静的湖面,激起层层涟漪:多功能枕头即将在超市现身。这是一款超级神奇的枕头,大家可得准备好,用最快的手速去抢购呀!

这款枕头是由纳米吸收材料制成的,颜色是那种清新的浅蓝色,就像宁静天空的颜色。枕面上画着金黄色的星星,仿佛是夜空中闪烁的精灵,看一会,就像有一双温

柔的手轻轻抚摸着你的眼皮,让你泛起浓浓的睡意。

它有着众多令人惊叹的功能。你瞧,枕头上方有一个淡紫色的按钮,宛如一颗神秘的紫宝石镶嵌在那里。只要轻轻按一下这个按钮,就会开启语音模式。当你亲切地叫一声“你好枕头”,然后说出你的指令,它就能像一个忠诚的仆人一样满足你的需求。它可以像专业按摩师一样帮你按摩,让你全身的肌肉都放松下来;它能播放音乐,悠扬的旋律仿佛从遥远的梦境传来,

使你更快地进入甜美的梦乡;它也可定制闹钟,那清脆的铃声就像清晨的鸟鸣,准时把你唤醒,这样上学就再也不怕迟到;它还能陪你聊天,就像一位知心的朋友,让你的心情更加愉悦。

这款枕头还有一个特异功能,那就是可以随意变换大小。当它变小之后,就像一个乖巧的小精灵,可以轻松地被随身携带。这样一来,无论你在喧嚣的旅途中,还是在宁静的户外,只要有它在,都能让你安安稳稳地睡个好觉。

在美好的未来,这款神奇的多功能枕头一定会在超市现身的。敬请期待!



吴志立 插图

作文

智慧教室

李沫洋 万境小学

校园记者站2308班

指导老师:魏紫嫣

上周末,妈妈带我去参观了一场AI智能机器人科普展。在展会上,我看到了很多有着不同功能的AI机器人。当天晚上,我梦到自己成为了一名科学家,发明了一个超级智慧教室。智慧教室是什么样子呢?听我详细说说吧。

智慧教室的外观看起来和普通教室差不多,但只要你走进去,就会发现它的奇妙之处。教室里没有传统的黑板,取而代之的是一块巨大的智能屏幕。老师不用拿着粉笔写字,手指轻轻一点,想要的内容就会出现在屏幕上。智能屏幕还能播放有趣的动画和视频,帮助我们更好地理解知识。

课桌椅也十分神奇。椅子能根据每个学生的身高自动调节高度,让我们坐得舒舒服服,再也不用担心弯腰驼背啦。每张课桌上也有一个小屏幕,就像我们的学习小助手一样。当我们遇到难题时,只要在屏幕上输入问题,就能得到详细的解答和有趣的讲解。

上课时,要是有同学开小差,智慧教室的智能系统就会悄悄提醒他。如果有人不舒服,教室里的健康监测设备能马上发现,并通知老师和家长。课间休息时,教室还能“变身”,墙壁上会出现各种各样的游戏画面,同学们可以一起玩有趣的互动游戏,放松心情。

到了考试的时候,智能屏幕会自动出题,而且每个人的题目都不一样,这样就不用担心有人作弊啦。交卷后,系统能立刻批改试卷,给出成绩和详细的错题分析。

虽然这只是我的想象,但我相信,只要我努力学习,将来一定能发明出这样的智慧教室,让同学们都能在快乐中学习、在学习中成长!

从《永乐大典》到海派年画 来长图文创展感受创意之旅

长沙晚报4月17日讯

(通讯员 李少洋 罗倩倩 全媒体记者 宁莎鸥)2025年世界读书日暨公共图书馆服务宣传周之际,18日起,长沙市图书馆推出“图书馆人的创意”文创作品展,汇集全球57家图书馆400余件原创文化创意作品。

据悉,展览还特别呈现了一系列兼具传统韵味与现代创意的精品:佛山黑狮造型的“知知”公仔憨态可掬;唐卡绘画风格的书签精美雅致;可自主拼搭的蝴蝶簪花手作趣味十足;采用燕京八绝之花丝镶嵌技艺打造的首饰套装巧夺天工……这些匠心独运的作品承载的不仅是地域文化基因,更展现了图书馆人对文化遗产的活化创新和当代解读。

感兴趣的市民朋友可于2025年4月18日起,前往长沙市图书馆二楼专题文献阅览室观展。此次展览免费开放,无需预约。

报名电话:82892600

“书香交通卡”今日发行

一卡在手享阅读+出行新体验

长沙晚报4月17日讯

(通讯员 龙宇轩 全媒体记者 宁莎鸥)春日盈盈书香浓,最是阅读好时光。在第30个世界读书日到来之际,长沙市图书馆联合湖南潇湘一卡通科技有限公司共同推出“书香交通卡”,融合读者证、公共交通卡为一体,打造“读万卷书、行万里路、享万般便利”的生活体验。

一张卡,实现读者证与交通卡的双重完整功能,提升市民出行与借阅体验。拥有这张“书香交通卡”既可前往长沙市图书馆所覆盖的334家图书馆网点借还图书、共享长沙市图书馆海量数字资源,也可在全国336个地级及以上城市,以及港澳地区,通过公交、地铁、轮渡等多种公共交通方式出行。

“书香交通卡”,是交通出行与文化服务的跨界融合,是对“读万卷书、行万里路”的生动诠释,更是传统文化在数字时代焕发活力的创新尝试。让阅读氛围在每趟旅程传递,助力打造“文化惠民”可持续生态圈,为城市文化建设添砖加瓦。

4月18日,“书香交通卡”即将正式亮相。在书香韵与烟火味交织的星城,让阅读融入日常出行,解锁更加智慧、便利、高效的全新生活方式。

责编/陈良 美编/吴志立 校读/李乐

在大自然里长大

苏禹潢 湖南一师一附小校园记者站3(乙)班 指导老师:张颖

在我的记忆深处,有一段与大自然亲密相拥的璀璨时光,那如珍珠般珍贵的过往,令我难以忘怀。

在一个阳光如金色丝线般倾洒的周末,我满怀期待地参加了户外探索课程。一位经验丰富、仿佛是大自然使者的老师,带领我们这群充满好奇的小探险家,踏上了那片神秘的森林。森林宛如一个绿色的梦幻王国,清新的空气如甘露般沁人心脾,郁郁葱葱的树木像是守护宝藏的巨人,鸟儿清脆的歌声在林间回荡,仿佛在演奏着欢迎我们的乐章。

老师首先化身“生存大师”,教我们在森林中搭建避难所。大家瞬间变成了分工明确的“小工匠”,有的像敏捷的小猴子,爬上树去寻找结实的树枝;有的则像勤劳的小蜜蜂,四处收集柔软的树叶。我也积极投入其中,和小伙伴们一起用树枝搭起坚固的框架,再小心翼翼地用树叶固定。不一会儿,一个温馨的“森林小屋”便诞生了,仿佛是大自然给予我们的小小庇护所。

接着,老师又向我们展示了过滤脏水的“神奇魔法”。我满心期待着未来能踏上更多充满惊喜的探索之旅,去揭开大自然更多神秘的面纱。

从那以后,我便深深爱上了探索大自然,就像鸟儿向往天空、鱼儿眷恋海洋。我满心期待着未来能踏上更多充满惊喜的探索之旅,去揭开大自然更多神秘的面纱。

种子幻想曲

袁艺栩 青园友谊小学校园记者站2207班

指导老师:吴静阳

如果我是胖墩墩的种子
我要咕咚咕咚喝饱雨水
从泥土里探出嫩绿犄角
忽然有蚂蚁敲我的家门
说春天寄来了彩虹邮票
数着星星装进月亮粮仓

如果我是绿油油的嫩芽
就让蝉鸣给我挠痒痒吧
在知了的乐曲声里
悄悄把脚丫扎成小树苗
枝丫间结满了阳光金币

如果我是白胖胖的米粒
就变成冒着热气的飞船
载着雪人吃汤圆看烟花
再留几粒在炊烟里跳舞
钻进云朵被窝里打呼噜