

湘马十年向新而行，用脚步领略山水洲城的人文和风光

15000人跑出“双A之城”魅力

长沙晚报全媒体记者 赵紫名

弹指一挥间，湘江马拉松已进入第十个年头。十年间，湘马参赛规模从首届的1800人发展到今年的1.5万人，赛事的逐年扩容映射的不仅是湘马的成长，也是长沙城市形象的提升、服务水平的提高、城市格局的扩大。从十年间无数跑友踏上湘马的脚步中，我们可以看到一座千年古城体育事业跨越发展的进程曲正在强劲奏响。

十年磨砺，以湘江之名打造“融城”标杆

2015年12月，长沙、株洲、湘潭、衡阳四地文体部门共同成立了区域体育合作组织——湘江城市体育联盟，并发起打造区域全民健身IP赛事——湘江马拉松赛，将原长沙市春季马路赛跑升级为一个区域性的群众赛事，旨在加强区域体育交流与合作、推动区域体育产业发展。

近两年，湘江马拉松赛又与长株潭融城半程马拉松赛双赛合一，在展示长株潭一体化的“咽喉位置”省府新区的同时，也在促进乡村振兴、引领健康生活、创新消费场景等领域上积极开拓，使“体育+”成为推动全民健身、城市经济高质量发展的新引擎。

作为长株潭一体化发展的践行者，也是区域体育赛事合作的典型代表，2021年5月9日，湘江马拉松赛将长沙、株洲、湘潭三站比赛放在同日同时开跑，既是庆祝中国共产党成立100周年，也是加快推动长株潭一体化发展上做出的积极实践。当日8时，长株潭三地共14000名跑者同时出发，一起为融城跑出加速度。

以湘江马拉松赛为载体，长株



成功完赛后，必须留下这美好的瞬间。



扫码看辣视频
长沙伢子夺得
男子组冠军



4月20日7时30分，随着发令枪响，战马2025湘江半程马拉松赛暨第四届长株潭融城半程马拉松赛正式开跑。均为长沙晚报全媒体记者王志伟 邹麟 周数邑 邓祁 易亿 摄影报道

途经一片茂盛的花草地，忽见一顶野外宿营帐篷，并有人影在帐篷前后忙碌，猜想他们一定是在生活奔忙的养蜂人。好奇心突如其来，就果断地停下了车。

养蜂人是个实实在在的蜂司令，正指挥着一群芝麻般大小的蜜蜂在花草丛中愉快地穿梭。我小心翼翼地走过去，还是惹得大黄狗声嘶力竭地吠起来，吓得我赶紧收住脚步，做好随时往回逃的准备，好在大黄狗被养蜂人用一条小手指粗的链子给拴住了。

听到狗吠声，一着装普通的妇女从帐篷里匆匆走出来，她不慌不忙地喊着大黄狗的名字，声音刚落下，大黄狗就不再叫了。

果真是一对养蜂夫妇。衣着朴素的男人正打开蜂箱，小心地观察每块板子上的蜂群。蜜蜂密密麻麻。他的周围参差不齐地摆有好几个这样的蜂箱，蜜蜂“嗡嗡”地叫着，从蜂箱里自由自在地进出……

见此，我来了些兴致，于是问他一箱有多少只蜂？他用带着方言的普通话说这如何数得清楚，只能是大概估算有几个万只吧。

他拿着一把剪刀，说是要给蜂王剪去翅膀。“现在蜂一天比一天多，如果蜂王一跑，整箱蜂都会跟着跑，这一年我就白忙乎了。剪去蜂王的翅膀，它就是想跑也跑不远了。”

对于养蜂这种活，我知之甚少。我只知道蜂蜇人非常肿痛，蜂蜜甜得让人无法言表。我有个贵州仁怀的朋友，最近他在他老家也养起了蜜蜂。他在电话里如

数家珍地告诉我，他住的地方有不少五倍子树。由此，他一口气养了十多箱蜂。秋季，仅仅几个月就产五倍子蜜百余斤，按当地市场100元左右一斤的价格计算，他一开始就小赚了一笔……

眼前这位养蜂人看起来还年轻，一问，才知道已有五十多岁了。他说，再干个几年，到挑不动蜂箱时就不干了。养蜂这件事，是哪里有花就去哪里，终年风里来雨里去的。之后他又对我说，各个时期有各个时期的花，不同时间开不同的花，油菜花、洋槐花、葵花、五倍子、椴树花……他们夫妇养蜂，用一句话来概括，就是所到之处必定要有花，花必定是开的。他们把简单的家当带上，跟着节气走，跟着阳光雨露走，跟着花期走，不管脚下的路有多远。

接着他向我传授外人不知道的经验，说真正好的蜂蜜要数北方的，原因是南方气候潮湿，春天雨水多，造成花蜜里水分大。而北方天气干燥，花虽然不怎么鲜艳，但产出的蜂蜜比南方的要好得多。他还说你要是买蜂蜜的话，就直接去找养蜂人，这样买的至少不会是假货。其次要买就买北方的蜜，比如洋槐花蜜、枣花蜜、椴树花蜜。

他最后肯定地说，好蜜在大山里，大山里没有污染，有的只是鸟鸣、虫鸣及云朵的流动，溪水的歌唱，树的呼吸，草的呢喃。大山里的蜂蜜，是从大自然的花朵里采集和酿造的。

养蜂的人

小河弯弯

朱净波

我家门前有条小河，河水清澈，发源于乌山，学名不详，我们都喊它叫“大坝”。望城是有名的水乡，这样一条太平常的小河，没有名字也属正常。但正是这样一条不起眼的小河，却是山脚下几个村庄的“生命之源”，人们隔一里地左右就会修筑一个拦水坝，从山顶望去，就如一串银色的珍珠项链。有了这串“项链”，田地里的庄稼和河岸边开垦的菜园就不愁灌溉了。此外，它还能为农闲时的乡亲们带来垂钓之乐，就算大鱼钓不到，只要你耐得烦，打打牙祭是毫无压力的，一碗鲫鱼或白条是肯定能搞到的。到了深秋，这成串的水坝就成了欢乐的海洋，为什么？干塘捉过年鱼了！于是叫喊声、欢笑声汇成一片，一条条硕大肥美的草鱼青鱼游上了各家各户的餐桌，或是熏制成金灿灿的腊鱼准备过年。农忙结束，干塘之后，接下来便是冬修水利了，毕竟这才能让这些塘坝可持续发挥它的神奇魅力和巨大作用。

门前的小河一直向北流淌，一路碧水青山，良田沃野，流经五个村庄后，汇入八曲河。八曲河位于湘江下游左岸，属沩水一级支流，湘江二级支流。它逶迤百里，回湾八折，两岸绿草繁茂，稻浪翻滚，牛羊成群，白鹭纷飞，一路风光旖旎。在从前交通不发达的年代，它曾有八十里乌篷船水路，连洞庭，接长沙，也算是当时当地的黄金水道。当它经过团山湖之后，就与沩水汇流了。沩水流域有着悠久的历史文化底蕴，甚至上溯到商周文明。然而在新中国成立前，它从宁乡进入望城后，却经常兴风作浪，常常洪涝泛滥成灾。1957年10月，望城县委、县政府为整治沩水河，围垦团山湖，一声令下，两万余名望城儿女一齐上阵。其中有年仅十七岁的雷锋，也有我从没见过只听过长辈们传说的奶奶，还有许许多多像我奶奶一样平凡的民工……他们用火一样的热情、钢一样的斗志，将



谭纯武供图

风井古韵

陈东风

山石嶙峋，藤蔓垂挂，仿佛是大自然随手挥洒的一幅水墨画。这座石山，是风井村的标志，也是村庄的灵魂。石壁上，“风井宗亲”四个大字苍劲有力，漆红的颜色在岁月的冲刷下依然鲜艳。这四个字背后，隐藏着一段悠久的历史与一段感人的故事。

相传，明朝嘉靖年间，新化县令余杰卸任后，游历至风井村，被这口神奇的古井深深吸引。井水甘甜，井中风声习习，仿佛是大自然的低语。余杰欣然题下“风井宗亲”四字，并命人将其刻于石壁之上。他特别嘱咐，“井”字要阳刻，以凸显这口井在村民心中的神圣地位。于是，这口井不仅成了风井村的象征，也成了历代文人墨客吟咏的对象。

石壁之下有一洞穴，这便是风井的所在。沿着公路往下走十余级台阶，便进入了洞穴。洞内虽有些潮湿，但光线尚可，公路上的开阔洞口将阳光引入洞厅，使得整个空间明亮起来。

从外看，洞穴像一座屋檐式的明洞，洞底宽敞，足以容纳数十人。这口井是“水”井与“风”井的结合。在洞底约五米深处，一眼清澈的泉水从石壁中汨汨流出，水流东西贯穿洞厅，随后通过暗洞流入不远处的球溪，这便是“水井”。而在水井上方，还有一个高约两米、宽约一米的石洞，风从洞中徐徐吹出，这便是“风井”。

风与水的交织，仿佛天地间的对话：风起时，泉水轻缓；风止时，泉水奔涌。隆冬时节，风井吹出暖风，驱散寒意；盛夏酷暑，风井又送来凉风，沁人心脾。这种奇妙的自然现象，让人不禁感叹造物主的神奇。正是这口神奇的风井，赋予了村庄“风井村”的名字。

风井的历史，可以追溯到

春天跑湘马秋天跑长马，“双A之城”等你来

以跑者作为赛事服务的绝对核心，将跑者的安全和体验放在第一位，湘马所承载的这份理念也是它能在过去几年快速得到跑者认可，也得到中国田协肯定的重要原因之一。数据不会骗人，今年湘马15000人的参赛名额，在68分钟内就全部报满，跑者们对于这场比赛的热情就是对组委会最好的褒奖。

无独有偶，长沙市重点打造的另外一项马拉松赛事——长沙马拉松，也在近几年受到了各地跑友的青睐。去年，作为中国田协A1类赛事的长沙马拉松迎来十周年，3万人的参赛规模，有来自22个国家和地区的15万名跑友报名，创历届报名人数新高。其中，湖南省内外报名人数比例为3比7，很多外地跑友不止为了长马而来，更为了魅力长沙而来。

放眼全国，一些优秀的马拉松办赛城市都有一个精品金牌赛事，一个精品半马赛事。长马和湘马经过悉心耕耘，均通过中国田径协会A类认证，“双A”，这是对长沙的高度认可。“马拉松不仅是对赛事组织水平的检验，更是城市综合服务能力的考试。”市体育局相关负责人在接受采访时表示。

来自内蒙古的闫女士今年是首次到长沙参加湘马，她对湘马赞不绝口，“比赛办得很好，各项服务都很到位，湘江边的景色也非常不错。”比赛前后，闫女士分别去了湖南博物院和橘子洲头，长沙的历史人文和自然风光让她有了再来的想法，“长沙给我的感觉蛮好的，城市交通便捷、景色很好，吃的也不错，下半年的长马我肯定会报名，希望到时候能中签，再来长沙跑一跑、玩一玩。”

马拉松，是跑者与城市的情感联结，也是城市与跑者的对话。每年春季鸣枪的湘马，金秋时节上演的长马，都展示了长沙这座城市的开放、包容与活力，这些特质也同样出现在长沙近年来主办、承办的各项比赛中。一项项精彩赛事的举行，在带给人们运动快乐的同时，也承担起提升城市知名度、盘活旅游资源、推动全民健身、促进公共设施建设乃至推动经济发展的重任。

2025年，长沙市还将持续探索“以赛助旅、以赛兴城”发展路径，全力打造体育赛事集中城市。所有想来参赛、观赛的体育爱好者，长沙一定会准备好，给你最好的体验。



一家人齐出动，感受运动快乐。

精洲

责编/张辉东
美编/吴志立
校读/刘芳



的居民，是古梅山蛮民的后裔，他们用风井的泉水磨制梅山豆腐，制作猪血丸子和腐乳，这些美食如今已成为梅山的特产，香气四溢，令人回味无穷。

风井的传说，还与中国近代史上的许多名人息息相关。清代启蒙思想家魏源，重臣曾国藩、左宗棠，名人蔡锷、陈天华都曾在驻足，饮一口清泉，感受这片土地的灵秀……

如今，风井依然静静地流淌，仿佛一位沉默的智者，见证着岁月的变迁。井旁的青石板依旧，石壁上的石刻依稀可辨，仿佛在诉说着古老的故事；石壁下建起了一座古色古香的休憩亭，成了村庄的“客厅”，也成了村民们聚会的地方。每当旅人途经此地，都会驻足停留，饮一口清泉，感受流淌千年的古韵。

风井不仅是一口井，更是一段历史的缩影。井旁的青石板上，镌刻着古老的字迹，依稀可见人名与捐资数目，仿佛在诉说着某个时代的修缮故事。井水不仅滋养了村民的生活，也孕育了独特的梅山文化。这里



时间：4月30日-5月5日 地点：湖南国际会展中心（世界之窗旁）

万家灯火

大美长沙

吴志立 插图