

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行曲正在强劲奏响。

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。

2016年4月23日,首届湘江马拉松赛在长沙鸣响第一枪,随后,赛事相继来到株洲、湘潭、衡阳举办。其中,长沙站赛道长12.195km,其他三座城市分别为10km,长度加起来刚好是一个全程马拉松的距离。此后的2017年至2019年,湘马延续了这个赛事模式。

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



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 邓迪 易亿 摄影报道

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,跑者们对于这场赛事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,也在这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13万名跑友报名,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全马赛事,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、盘活文旅资源、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。

## 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,我们都叫它叫“大坝”。望城是有名的水乡,这样一条大普通太平常的小河,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。而到了深秋,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,还有许许多多如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

一片血吸虫泛滥的泽国变成安居乐业的鱼米之乡。

站在三汉河大桥之上,极目远眺,八曲河与西来的沩水携手前行,两岸景色迷人。当年那薄弱的河堤,经过一代又一代勤劳勇敢的望城儿女接力建设,早已变成了宽阔漂亮的景观大道。二水合流后经过团山湖的三汉河大桥,直奔湘江,汇洞庭,经长江,福泽无数中华儿女后,最终归入茫茫大海了。这里,就有流经家门前的那条无名小河。

我转过身,面前就是有时波涛汹涌有时碧波荡漾的母亲河湘江了。湘江贯穿家乡望城全境,滋养着两岸近百万望城儿女,当她波涛汹涌时,浊浪排空气势磅礴;当她碧波荡漾时,深情款款温婉慈祥,确实像极了让我们又敬又怕又爱的母亲!虽然更多的时候她赐予我们丰衣足食,但有时也给我们带来不小的麻烦:想当年她发脾气时,我们时时刻刻提心吊胆,日夜坚守在大堤之上,生怕她破堤溃垸涂炭生灵。经过多年的防汛抗洪,望城儿女早已摸索出这条母亲河的秉性,他们齐心协力,守护好这一江碧水,将两岸堤防建设得固若金汤,并坚持全城治污,精准治污,以河长制为抓手,念好了“治、管、用”三字经,母亲河湘江从此容光焕发,水清景美,鱼跃鸟飞,再无险象。两岸风景如画,来踏青的人们络绎不绝,就连调皮捣蛋的“长江街溜子”江豚,也连续多年顺着湘江来到望城做客!

此情此景忽然让我心生感动,小河弯弯汇大川,家乡的一眼山泉,汇聚成流,最终却和大江大海紧紧连在一起。所谓百川归海,众志成城,不正是如此吗?在中华民族前进的道路上,也许作为个人的我们力量渺小,但只要大家团结一心,又有什么困难不能战胜呢?民族的伟大复兴也一定会实现。

大美长沙

吴志立 插图

## 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,“风井宗源”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人文故事。

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“风井宗源”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石阶,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汩汩流出,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

几千年前。它曾是邵西古道上的一处重要驿站,古时从新化经宝庆(邵阳)通往湘西、四川、贵州、广西的商旅,都会在此歇脚。井水不仅解渴,更被旅人视为吉祥之物。传说,明清时期“湖广填四川”的迁徙潮中,许多离乡背井的人都会带上竹筒,装满风井的泉水,作为远行的护身符。这口井,见证了无数人的离别与重逢,也承载了无数人的希望与梦想。

风井不仅滋养了村民,也吸引了无数文人墨客。明代礼部尚书王应熊曾在此驻足,饮一口清泉,挥笔写下《风井》一诗:“寰中风穴不一处,斯井乳花能同流。暗接膏源尝秘惜,不离陌路自清幽。”诗中,他将风井比作天地间的奇观,赞其清幽脱俗。而明代诗人郑澧阳更是为之倾倒,称风井与村庄的另一处奇观潮源洞为“南国两奇观”,感叹“不谓人间有,谁知天壤宽”。清代诗人周泽长也曾在此驻足,写下“岩空终古滴,无隙不泉眼”的佳句,赞美风井的泉水源源不绝,仿佛天地间的永恒之音。

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、陈天华都曾在此驻足,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。

山水走廊

距离2025湖南车展开幕

还有9天

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)

万象灯展