60岁斩获市运会混合团体第一、女子单打第二，宋惠明与乒乓球的缘分从7岁开始

60岁“乒坛奶奶”用球拍书写“永不退役”的热爱

长沙晚报全媒体记者 赵紫名

这个5月，60岁的宋惠明有一点点忙。在10日至15日，她代表湖南队参加了第十五届全运会资格赛群众比赛乒乓球项目预赛（南方赛区）的比赛；20日至22日，她又代表市老干代表队参加了长沙市第十一届运动会（老年组）乒乓球比赛，并且拿到了团体第一、女单第二。

18年的湖南省乒乓球队队员兼教练经历、20余年湖南师大乒乓球队主教练经历、从7岁就握起乒乓球拍的宋惠明，到现在依旧活跃在乒乓球赛场上。用宋惠明的话说，乒乓球是一项很好的运动，它能带来快乐的心情。“我希望能一直传递这种快乐。”

从桃源县走出的“辣妹子”

宋惠明1965年3月出生于湖南省常德市桃源县，作为全家的第一个小孩，父母、祖辈再加上叔叔婶婶们，都喜欢带着她玩。7岁时，宋惠明跟随小叔叔练习打乒乓球，学校里简陋的乒乓球台也成了陪伴她最多的地方。没想到宋惠明进步得非常快，展现出了不错的天赋，家人也斥“巨资”给她买了块红双喜的球拍参加小镇的比赛，“那是我第一次用带海绵的球拍，买它花了5块6。”

后来，宋惠明开始参加县里各类比赛，因为心理素质过硬，她经常能超水平发挥并获得冠军。1976年，11岁的宋惠明进入桃源县少体校乒乓球队，1977年参加省比赛后，宋惠明被选中参加全省优秀少年选手集训，并于同年被选拔进入湖南省乒乓球队，开启了专业运动员生涯。

进入省队后，宋惠明努力训练，水平不断提升。1985年，宋惠明迎来自己的巅峰时刻。在6月举行的首届乒协杯上，小组出线后的湖南队，在1/4决赛遇到了拥有何智丽和倪夏莲两位国手的上海队。面对对手的轻视和比赛中极度被动的局面，宋惠明展现出了湖南“辣妹子”的性格，敢打敢拼，在双打和单打中连续获胜，最终帮助湖南队3比2爆冷击败上海队，杀入四强。

尽管没能挺进决赛，但是在三四名争夺战中，宋惠明和队友又以3比0战胜高手如云的河北队，拿到了一枚难得的全国比赛团体铜牌，创造了湖南乒乓球队的历史。“当时那种获胜的喜悦，真的很难用语言来形容。”

因为那一次乒协杯的出色发挥，1985年的第五届平壤国际乒乓球比赛，中国队决定让她作为代表球员参赛。虽然只是一个国际邀请赛，但也是当时的A级赛事。除了中国队之外，还有朝鲜、韩国、苏联、保加利亚等多个国家参赛，最后宋惠明不辱使命，中国队拿到了女子团体季军，个人还拿到双打的第三名。

育球育人打造“钢铁之师”

在1987年打完全运会后，宋惠明感觉自己无法进一步突破自己，就决定退役，开始在省乒乓球队当起助理教练。1995年，宋惠明的人生迎来改变，当时湖南师范大学正在全方位引进人才，宋惠明作为有专业特长的储备教师调入，成为湖南师大资源环境学院的一名辅导员。

转换身份当了四年的辅导员，宋惠明尽心尽力，得到了同学们对她的认可。或许是命中注定与乒乓球分不开，1999年，宋惠明又回到了最熟悉的乒乓球台前，成为湖南师范大学乒乓球队的主教练。

刚接手时，队伍面临许多困难，当时训练的场地是以前的老球馆，在运动场的底层，不通风也没有空调。此外，从1999年到2017年，球队一直只有她一个教练，早期宋惠明的女儿上小学时，队伍每一次外出比赛女儿无人照顾，宋惠明还要带着女儿一起去参赛城市。

另外，多年的操劳也让宋惠明的身体出现了一些毛病。2016年要外出比赛时，宋惠明体检查出肾里有个囊肿，医生建议立刻手术。“当时我的票已经买好了，领导劝我留下来治疗，我说没关系，运气不会那么差。”最后，队伍拿了个女子双打冠军，还有三个第五。回来后宋惠明才住院治疗，正如她所想“运气不差”，手术非常顺利。

2020年，宋惠明退休后又返聘带了两年队。这20多年，宋惠明克服了类似诸多困难，几乎每天都坚守在乒乓球训练馆，风雨无阻。除了教球，宋惠明还一直教导学生，“要做一个对社会有用的人”，要有毅力和永不服输的精神。也正因为这样，师大乒乓球队取得了一次又一次的好成绩，在省内历届乒乓球赛事上独占鳌头，也成了在全国都颇有竞争力的“钢铁之师”。

做全民健身的“银发榜样”

退休后，宋惠明开始投身到全民健身中，以“业余球手”的身份续写乒乓传奇。2021年的湖南省第十届老年人运动会乒乓球比赛上，宋惠明代表长沙队夺得混合团体组冠军，个人则拿到55岁组女子单打冠军；2022年的省运会上，宋惠明又代表长沙队，拿下成年组甲组女团、女双、混双三枚金牌。

到了2023年，宋惠明又代表湖南书写历史。在2月举行的2022年“李宁·红双喜杯”全国乒乓球“业余球王”总决赛暨“西藏药业”全国业余乒乓球锦标赛上，宋惠明与周小芳、廖玲娜、彭伟组成的湖南省乒协队，勇夺50岁至59岁年龄组女团冠军。

面对前国手云集的各支队伍，湖南队赛前定下的目标是保八冲四，没想到愈战愈勇的湖南队，凭借强大的团队战斗力和十足的拼劲，一路过关斩将。半决赛力克北京队、决赛击败广东队，湖南队“逆袭到底”，最终收获宝贵的冠军。

作为专业运动员时，为湖南取得了全国第三的历史最好成绩，如今年过半百转战业余，再次为湖南创下新高，并圆梦全国冠军，宋惠明说这一切太不容易，“像做梦一样！乒乓球给了我第二次人生高光”。

近年来，乒乓球运动作为“国球”，展现出与时俱进的生命力。作为一名参与训练及教学50余年的乒乓球人，宋惠明也在身体力行，积极推动乒乓球运动及文化普及，践行全民健身，“除了参加一些比赛，平常我也会组织球友打球，现在大家年纪都大了，打球其实不再以名次为主，主要是锻炼身体、保持健康”。

在本次市运会老年组乒乓球的舞台上，宋惠明又遇到了很多老熟人，大家代表各自队伍，以球会友、快乐交流。“乒乓球是将我们凝聚的纽带，对我来说，这份热爱是一辈子的，永不退散。”宋惠明如是说。

宋惠明（前）代表湖南参加全运会资格赛群众比赛乒乓球项目预赛（南方赛区）的比赛。长沙晚报全媒体记者 王志伟 摄

国足罕见征8前锋：武磊领衔“全攻击线”，归化后腰补硬度

“腰”软国足想“锋”狂

长沙晚报5月22日讯（全媒体记者 赵紫名）5月22日，中国足协官网公布新一期国足集训队27人名单，备战下月与印尼队、巴林队的两场世界杯亚洲区预选赛。这份名单中，刚刚完成会籍转换的杨明洋入选，逐渐恢复状态的锋线老将武磊回归。

杨明洋是本期集训唯一的新面孔，29岁的他出生于瑞士巴塞尔，入选过瑞士国青队。5月20日，杨明洋完成了由瑞士足协向中国足协的国际足联会员会籍转换手续，从而具备了代表中国队出战的正式资格。杨明洋司职后腰，他的体能、速度等优势，以及韧性十足、敢打硬仗的精神正是目前国足“挺直腰板”所需要的。

目前的积分榜上，国足以2胜6负暂时在C组中垫底，与暂列同组第4位的印尼队有3分之差，与同积6分暂列第5位的巴林队相差5个净胜球，这意味着中国队必须在6月客战印尼队、主场对阵巴林队的比赛中取胜，方有可能实现“争四”目标，进而跻身下阶段预选赛附加赛。尤其是6月5日客场与印尼队的比赛至关重要，中国队一旦失利将提前出局。

为此，国足主教练伊万科维奇此次招入了8名前锋，效力于上海海港队的武磊伤愈复出。5月17日中超第13轮对阵山东泰山时，武磊打进了个人赛季首球。此外，继上期集训首次征调塞尔吉尼奥、王钰栋、刘诚宇后，国足本期集训又征调了来自海港的边路攻击手刘若钒，保证进攻的意图非常明显。

按计划，国足将于5月24日在上海集结，进行为期9天的备战。6月2日，国足将启程前往印尼雅加达，备战6月5日客战印尼队的关键战役。6月10日，国足将在主场重庆迎战小组赛最后一个对手巴林队。

本次集训人员名单（27人）

上海海港足球俱乐部：
武磊、颜骏凌、魏震、蒋光太、刘若钒
上海申花足球俱乐部：
杨泽翔、徐皓阳、朱辰杰、刘诚宇
成都蓉城足球俱乐部：
刘殿座、韩鹏飞、韦世豪、胡荷韬、杨明洋
北京国安足球俱乐部：
李磊、王子铭、张玉宁、林良铭、曹永竞、吴少聪、塞尔吉尼奥
山东泰山足球俱乐部：王大雷、黄政宇、谢文能
浙江职业足球俱乐部：汪士钦、王钰栋
河南足球俱乐部：王上源

看龙船

章锦

下班后，我们在浏阳河附近打羽毛球。突然，安哥接到电话，汗都顾不上擦，把拍子往球包里一塞：“不打了！不打了！今天晚上有龙船看。”

“是在浏阳河湘府路大桥，侯照村约了十几条龙船。”来自侯照村的球友证实了这个说法，“晚上7:00开始划龙船。”于是，大家背起球包，直奔湘府路大桥。

距离湘府路大桥还有一两公里，就听到鼓声、吆喝声、爆竹声。当然，车是开不进去了，只能走路。

河堤上、大桥下挤满了人，都伸长着脖子看龙船。河堤下的步道人流涌动，他们被河里的龙船牵挂着，来来回回地跑。

浏阳河湘府路大桥连接雨花区和长沙县两岸，桥身披着红的、紫的七色光波，荡漾浮掠。龙船系着黄的、蓝的光带，游得满河波光潋滟。烟花爆竹搞起了接力赛，直钻云霄。

划船的汉子们，吼声阵阵，十多条龙船，盘旋腾浪。一黄一蓝两条龙船在桥下并排，鼓点砰砰。“这是要抢水了。”长哥说。鼓声激烈，烟花漫天，两岸喊声如雷，两条龙船昂首点头，剖开水面，向劳动路大桥方向飞去。约80米后，黄色龙船渐渐地超过蓝色龙船一个龙头的身位。两岸响起掌声欢呼声，烟花爆竹炸彻云霄。

有的龙船挨着低语，缠缠绵绵；有的龙船慢划轻游，兜兜转转。龙船带着夜光，载着人心，在闲情逸致和搏击闯荡中切换。河面上升起两只金色的凤凰，展翅翻飞，嬉戏追逐。“龙船在放风筝吧”，有人为意外的浪漫称奇。“不，这是无人机。”一个戴眼镜的帅哥答。金凤凰有5米多长，长长的尾巴闪烁翻卷。突然，金凤凰吐出烟花，金灿灿的，引来排山倒海般的惊呼。

浏阳河的夜晚，河风轻拂，树木朦胧，远处高楼亮着星星点点的灯，像温暖的眼睛。晚上8点多钟了，看龙船的人未见减少，侯照村的小红兴奋地说，她感觉又回到了童年。她的老公泽哥跟随龙船，在河岸追着跑，满头大汗。湘府路大桥下，泽哥碰到了小红。小红问，你怎么还没有去接崽？泽哥说，我忘记了。“看龙船瘾大，把崽都丢了。”旁边的人笑起来。

浏阳河湘府路大桥两岸的人，曾经靠种菜捕鱼耕田为生，对于龙舟，他们更习惯于叫作龙船，他们喜欢划龙船看龙船，划了一辈又一辈，看了一场又一场。据老班子讲，菜可以不种，船不能不划。今年，距离端午节还有个把月，他们就把龙船抬到浏阳河了。

对这次划龙船响应最积极的，对河的罗帝哥算个角色。他赞助了15万元，晚上还上阵划船。老婆看着有些心疼，罗帝哥劝她，我划龙船，你看龙船，我们家就是一条龙船，乘风破浪。做人，就要做条龙。是的啵？

大美长沙

王志伟 摄

长沙游二首

段雪茂

游谷山森林公园

谷山环翠入云间，
名刹钟声岁月绵。
幽洞梓檀藏雅韵，
玉岩龙泽记流年。
松风漫拂寻幽客，
桂影轻摇访道仙。
偏弃闹区栖静处，
苟随闲趣自悠然。

谷山宝宁寺怀古

青嶂摩天势未消，
鹤鸣古刹韵迢迢。
梵宫深锁前朝意，
潭石长镌今岁潮。
竹曳云衣归客缓，
松摇山月访僧樵。
仰瞻宝阁凌霄立，
阅尽沧桑归寂寥。

画桥

简媛

如果因为一簇玫瑰驻足，这并不出奇。而被青墙上一丛野生的水麻攫住目光，于我却是头一遭。我本是要拐过前面的墙角直奔画桥去的，可突然走不动了，像是被人抱住了身子。你看啊，那些绿油油、水汪汪的叶片在黄昏中舒展，每一片叶子、每一株茎秆都勃发生机，仿佛将整个春天的生命力都揉进了这丛绿意里。难道它看出了我的萎蔫和忧伤吗？不算最差的，我来到了这里，追梦又或是还愿，和这里的人，和画桥，和青墙一起。就在我被这一簇盎然的生命力触动时，转角处的画桥已在向我招手——原来，奔赴已久的相逢，总在不经意间与另一场惊喜相遇。

走进吉首乾州古城，沿着万榕江往前，我的脚步早已被画桥牵引。拐进一条老巷，往里走，不想导航，由着心意往前。看见一坡石阶，像是它在向我招手，我笑盈盈地向它走去，一直走到了河边。河面上，对岸的樟树将倒影泼墨般铺展，青碧的枝叶染绿了江水。朋友突然指着对岸：“那是一棵还是两棵树？”“一棵啊。”那么笃定。“不对。是两棵。”朋友狡黠一笑。再凝神细看。果然。不同深浅的绿意里分明藏着两棵树的默契。回首望向石阶旁的门牌——“铁匠码头”。想从前，这里也是响声叮咚，人来人往，好生热闹。而此刻，门前闲谈的汉子神色淡漠，这座曾熙熙攘攘的码头，早已在时光里褪去了繁华。

五年前，我在微信朋友圈偶然瞥见画桥的照片，得知那独特的设计出自黄永玉先生之手。自那时起，与画桥相见的念头便在心底悄然生根。更早些年，在长沙的一场画展上，我曾与黄永玉先生的画作相遇。站在画前，我竟忘形大笑，那些跃然纸上的鲜活人事，仿佛老友讲述的故事，字字句句直击心底。原来，艺术的共鸣，从不需要刻意掩饰。

我是专门为画桥来的。越是临近画桥，心跳越是慌乱，好似赴酝酿多年的暗恋之约。就要见到画桥了，我却不愿陡然闯入，甚至想躲在一旁偷偷看它，又想给自己戴上面罩以陌生人的身份悄然出现。真是令人窒息，画桥似乎早就知晓我的心思，为我的胆怯、躲闪做了充分的准备。是的，我踏上了画桥，如同踏上另一趟旅程。

踏上画桥的瞬间，恍若开启另一重时空。第一层步道形似湘西吊脚楼，桥身两侧的钢片静默伫立。它们究竟是守护的臂膀，还是警醒的箴言？我不得而知，只觉先前的紧张与兴奋都化作了安宁。倚着桥栏，我在桥上站了许久，看江上游船穿梭，岸边录视频的少女边唱边跳，欢笑声一片，辛女桥上的许愿红绸随风摇曳。原来，我们以为逃离的红尘，不过是另一程奔赴。

我呢？明明奔着心中的画桥来，可画桥的入口，已经大门紧锁，像是有意要在我面前保持它的神秘。我只能在它的脚下，它的身前身后，或左右，徘徊、打量、窃窃私语，甚至吐露心声。我并不遗憾，反而释然——或许正是这份若即若离，才让期待与思念有了安放之处。那些欢喜与悲痛、牵挂与思念，都在画桥的光影里悄然消融、和解。

青墙上，黄永玉老师的字迹清晰如刻：“任何一种环境或一个人，初次见面就预感到离别的隐痛时，你必定是爱上他了。”风掠过江面，带着湘西特有的湿润，将这句话轻轻种进心里。我终于懂得，我爱上的何止是一座桥，更是藏在桥里的艺术、岁月，与未曾言说的深情。

山水走笔

橘洲 文苑

责编/任波
美编/王斌
校读/李乐

饺子里包着的烟火与尊严

——电影《水饺皇后》观后

朱小波

电影《水饺皇后》自五一期间进院线开播到现在，目前以3.6亿元的成绩稳居同档期电影票房的榜首。很荣幸这亿万工程里有我的一份助力——五一那天去长沙德思勤看电影，匆匆浏览了走廊上的海报，一眼相中了这部《水饺皇后》。其实内容我并不熟悉，是冲着导演刘伟强下的单，既然是拍过大片《无间道》导演的新作，质量想必是有保障的，何况主演马丽也是春晚上的热点。

《水饺皇后》改编自“湾仔码头”创始人臧健和的真实故事。臧健和说“水饺是我的恩人，改变了我的一生”，其实水饺也是电影的灵魂，在市井红尘里，以“妈妈的味道”吸引着亿万观众的心。

电影开场，臧健和（马丽饰演）笑着来到餐桌边教两个女儿包饺子。“中间一捏，两边一挤”，她边示范边问女儿，“像不像个元宝？”她对女儿说：“这是姥姥教给妈妈的，现在妈妈教给你们。”

从臧妈妈与小女儿絮絮叨叨的对话里我们知道这是臧健和要带着两个女儿去与泰国的丈夫团聚了。温暖的灯光下，祖孙三代围着桌子剁馅、揉面、擀皮、包饺子，灶台上蒸腾的热气模糊了画面，却清晰了“上车饺子下车面”的北方习俗。

餐桌边，臧妈妈亲手往女儿的碗里夹了一个饺子，臧健和抬头看向母亲，也用眼神接住了那满怀深意的一瞥，不过饺子里包的不是她以为的压岁钱。臧妈妈说：“那是压舌钱，压住你的舌头，到了婆婆家，说话别没上没下的，一定得听人家的。”在臧妈妈看来，不管女婿在哪里，女儿一家4口能在一起团聚，才是最重要的。

臧健和婚后与丈夫共同生活四年，带着两个女儿，经历了三年的别离，当然也是满心期盼着一家4口的团聚。但这团聚里除了丈夫，还会有他回泰国后新娶的妻子和他们一岁多的儿子。在罗湖桥车站，她婆婆直言“泰国的法律里允许有二房三房”，但臧健和不想面对这样的事实，她不想让女儿在一个只重视儿子的家庭里长大。

暂住在香港长洲的出租房里，臧健和仍努力做着一家4口的团聚梦。她想起了妈妈说过的那些话，都说“上车饺子下车面”，不过她想了想还是做了自己最拿手的饺子。餐桌上两个女儿齐夸“妈妈做的饺子最好吃”，还乐得拍手唱起了儿歌：“小饺子，两头尖，大勺舀，小碗端，端到外面敬爸妈，爸妈乐得笑哈哈。”

为了女儿的健康成长，臧健和背着女儿的面流着泪求丈夫：“陪我们留在香港生活好不好？”但没想到丈夫会借婆婆之口说臧健和根本就没想过去泰国、只是想利用他留在香港的话。为了尊严，臧健和亲手砸碎了自己的团聚梦，臧妈妈包在饺子里的那枚压舌钱，终究也没压住臧健和的独立宣言：“黄汉州，听清楚了，不是你丢下我们，是我们不要你。”这也是一个女人的最后的倔强，她不想做寄生虫，她只想有尊严地生活。

打三份工是为了养育两个女儿，推车摆摊卖水饺还是为了养育两个女儿，从那一刻，饺子不再是食物，而是尊严的盾牌。记得臧健和改良饺子皮的情节：她跑遍香港茶楼偷师，发现本地人偏爱薄如蝉翼的云吞皮，于是将山东厚皮饺子改良成“能透见馅料纹路”的港式薄皮。这不仅是商业嗅觉，更是移民者融入异乡的生存智慧——就像她跟着红姐学粤语，从装哑巴到喊出字正腔圆的“好好食”，舌尖上的妥协与坚守，何尝不是一代移民的缩影？

导演刘伟强用近乎纪录片的手法，将香港湾仔码头的市井烟火框进镜头。糖水伯带着臧姑娘出街摆摊、裁缝阿伯在雨夜为晚归的母女留灯，房东红姐坐在客厅里看电视时悄悄给背后偷看的小姐妹留出空间；连追查摊贩的警察华哥下班后也特意来摊位照顾臧姑娘的生意。导演把生活的碎片拼贴成了一幅温馨的画。这些细节里藏着导演的私心：他在电影中悄悄嵌入童年与母亲的合影，让20世纪70年代的香港街景重现时，连晾衣绳上的水渍都带着记忆的温度。

观众席