



吴慧敏在日常训练中指导队员。
长沙晚报全媒体记者 黄启晴 摄



扫码看辣视频 从冠军球员到冠军教练

前全运会冠军转型教练24年，一复出吴慧敏就拿下市运会金牌 这一拍，找回40年羽毛球魂

● 长沙晚报全媒体记者 赵紫名

“这应该是我退役24年之后，第一次打这么正式的比赛。”在刚刚结束的长沙市第十一届运动会成年组（市直机关组）羽毛球赛45岁以上女子单打中，代表长沙市体育局出战的吴慧敏捧起了冠军。

从8岁握起羽毛球拍，到一路拼搏进入国家队，到代表湖南队拿下两届全运会女团冠军，再到转型基层教练员扎根青训24年，吴慧敏已经在羽毛球这个项目上坚持了40年。“以前当运动员也好，后来当教练员也好，这一次参加市运会又当回运动员也好，一切都是我跟羽毛球的缘分，感觉怎么也割舍不下。”她说。



市运会夺冠，找回了当年打比赛的感觉

市运会成年组（市直机关组）羽毛球赛6月21日开打，比赛设男子单打、女子单打、男子双打、混合双打及团体赛等13个项目，比赛为期三天，吸引了全市70余个市直机关单位报名，近1300人次运动员同场竞技。

在45岁以上女子单打组别中，吴慧敏以长沙市训练竞赛管理中心羽毛球教研组组长的身份，代表长沙市体育局出战，最终她一路过关斩将，拿到冠军。

“退役之后第一次参加这个级别的比赛，非常感谢市运会这个平台，让我能够以业余

选手的身份回到比赛中，参与到全民健身中来。”吴慧敏表示，虽然是业余比赛，但自己也找到了当年当运动员时那种打比赛的感觉，“最终能拿到冠军，还是很开心的。”

除冠军之外，吴慧敏还从比赛中感受到了全市业余羽毛球的高水平和热烈氛围。“现在整个长沙市的羽毛球开展得非常不错，参赛的选手很多，水平也非常高，能感受到很多人是经常打羽毛球的。此外，每个队员在场上都非常拼，不亚于职业运动员，这也让我备受鼓舞。”

携手龚智超龚睿那，两夺全运会女团冠军

队，但在国家队只是小队员，并不是成绩特别好的那几个。”

因为双打方面略有欠缺，湖南队就依靠着三个年轻的女单一路拿分，在进入四强后，所有的队员都兴奋得睡不着。“我们怎么就进前四了，根本想不到。”最终，湖南队完成了一“黑”到底的传奇，在决赛中战胜江苏队，夺得女团冠军，这也是湖南女队首次在全运会上拿到团体冠军。

到了2001年第九届全运会，黄穗在双打项

目上开始展现实力，加上三位女单，湖南队实力比上届有所提升，目标也是冲着卫冕而去。“其实比赛竞争还是很激烈，我们没有一分是稳拿的，最终能夺冠还是靠拼。”决赛中，湖南队3比1击败东道主广东队，实现卫冕。

连续两届全运会女团冠军是吴慧敏职业生涯的高光时刻，此外，她还曾获得文莱公开赛女单冠军、香港公开赛女单亚军、美国公开赛女单亚军等世界级比赛荣誉。

扎根青训24年，培养世界冠军是她的梦想

面对训练条件不足、学训困难等问题，长沙市体育训练竞赛管理中心与长郡中学在2009年共建了长郡羽毛球基地，也是长沙市青少年羽毛球训练、组织长沙市青少年参加湖南省或者全国的比赛。没想到，这一当就是24年。

基层教练员的辛苦非一般人所能体会，吴慧敏每天都要带队训练，从小学、初中到高中，不同年龄层的队员还要有不同的教育和训练方式，“我们要在队员保证学习的情况下抓好训练，所以基本就是下课后、节假日集中，一年到头没有几天休息时间。”

秀队员，最终梦想是培养出世界冠军。”2025年5月，吴慧敏终于如愿，她培养的魏雅欣代表中国羽毛球队在苏迪曼杯上夺冠，正式成为世界冠军，“看到她站在领奖台上，我感到很骄傲很自豪，也觉得是为长沙市、为湖南省羽毛球做出了自己应有的贡献，是我当教练员这么多年付出最好的回报。”

“希望以后我还能培养出更多更优秀的队员，能够到国家队，为国争光。”从吴慧敏最后说的话来看，她还要继续站在羽毛球场上，续写与羽毛球的缘分。

陈采国作品局部



蛊
周实

昨日是国际禁毒日。每次，我在电视里看到那些制毒者，还有那些贩毒者，当然还有吸毒者，我就想起东晋荀子所撰的那本《灵鬼志》。《灵鬼志》中记录了有关蛊的两件事。

一件发生在北方：当时的荥阳郡，有家人姓廖，历代靠作蛊发家致了富（靠养蛊放蛊以病人，靠收蛊收钱以活人）。后来，娶了个新媳妇，却没告诉她有关蛊的事。这天，家人都出去了，留下新媳妇一个人看家。她见家里有口大缸，就好奇地打开一看，不想竟有一条大蛇，立即烧了一锅开水，把那条蛇烫死了。待到家人回来了，新媳妇说了这件事，全家人都惊呆了。不久，家人都得了病，死得差点绝了户。

一件发生在南方：有个和尚，叫昙游，持戒修行很清苦。当时，剃具有一家从事养蛊的人家，凡人吃过他家的饭菜，或者喝过他家的水，如果不找他收蛊，没有不吐血而死的。昙游去过他们家，主人自然有布施，给了他饭菜。于是，昙游开始念咒。念着，念着，就见盘中慢慢爬出一对蜈蚣，少说也有一尺多长。昙游吃罢就走了，也没因此而有事。

《周礼·秋官·庶士》说：“掌除毒蛊。”郑玄注：“毒蛊，虫物而害人者。”《说文解字》：“蛊，腹中虫也。”《本草纲目·虫部四》：“蛊虫”，李时珍集解引用陈藏器的话说：“取百虫入瓮中，经年开之，必有一虫尽食诸虫，即此名为蛊。能隐形似鬼神，与人作祸。”究竟“蛊”是什么东西？至今似乎也无一种可以说是科学的解释，但在我心里，它就是今天的毒品。养蛊人和放蛊人就是今天的制毒者和贩毒者，吸毒者就是中蛊者。

我曾经去戒毒所看过一个朋友。我几乎不认识她了，她已变了一个人。

她的脸色极难看，死人一样无血色。两膝蜷缩成一团，整个脑袋深埋在

辽阔之夏

刘新昌

皱巴巴的枕头里。额上在冒汗，黄豆一般大。双唇直发抖，呻吟声不断。

我小心地叫着她，她的眼睛睁开，只是眼皮青紫地开始微微颤动了。“疼啊，疼啊，好疼啊！”嘴唇干裂，喃喃地，脑袋也在转动了，“我好恶心……我好冷……我的肚子好疼呀！我要吐……”

“很明显，”医生说，“吸毒过量了。”

“吸毒过量”四个字，就像一把刀，插在我心上。

一切都是赤裸裸的，一切都是极丑陋的，一切都已不再是那曾经的女神了！一头乱发移到床沿，手臂伸到床的下边，一阵摸索，锵的一声，拉出一个小脸盆来，顿时，剧烈，咳嗽。

黄色黏液在吐出，绿色胆汁在喷出，黏液胆汁还溅到垂入盆的头发上。

气都喘不过来了，还在使劲呻吟着，背也弯成了弓形。

颈椎支着细脖子，那么柔弱和可怜。

“她很快就会去的！”不知为什么，我竟这样想。

一股酸臭飘过来，她的头也抬起来。

惨白的脸上，冷漠的眸子，显得格外大。

她也认不出我了。

我不忍心再看她。

从前，她是很可爱，那么快乐和年轻，突然一下子，就黯然失色了，如此瘦削、苍老了。

我沮丧地走出病房，我不相信那真是她。

大学校友老胡，国字脸，古铜肤，体育专业“粗人”一枚，当初因为“资质差”，几次申请，才勉强加入校园文学社，没想到大学毕业二十多年后，当初公认的最没潜质的人，却频频在文学刊物上发表作品，多部小说被改编成电影公映，成为我校鼎鼎有名的大作家。有机构曾想调他去从事专业创作，他婉谢，笑着说：

“我现在上班，业余时间阔绰，写作上的时间不比专业作家少，但比专业作家多一份生活体验。”

至今，他仍在保卫科长的位置上，挥霍着他夏天般阔绰的业余时间，早上五点至九点，或晚上七点至十点，雷打不动地坐在电脑前敲打。

这种阔，也是阔少的阔。

阔少，给人的印象是鲜衣怒马，率性莽撞，不管不顾。为红颜，能一掷千金。为兄弟，能两肋插刀。

为亲人，能卧冰求鲤。夏天，也有阔少的这种豪爽劲儿，要风？忽然就狂风大作，要雨？马上就大雨倾盆，要晒？立马就烈日当空。

这种翻手为云覆手为雨，生活中很常见。

碰到一小伙子，名字暂不点，就叫小马吧。家里有“矿”，开着百万豪车，拿着四千薪水，在我们这群普通阶层里“体验生活”。那时，他到处找人喝酒，顿顿《鸿雁》里唱的那样“酒喝干，再斟满，今夜不醉不还”。后来，他爱上一空姐，不管不顾地陪着空姐坐飞机“玩儿”，一年后，抱得美人归。可世事难料，几年后，父亲破产，母亲病重，空姐远飞，他毅然扛起责任，从小铺面做起，五年后，连锁店开到十七家，现在，铅华洗尽，每天下班后，回家陪伴双亲。

夏季的阔，还是辽阔的阔。

夏日，白天好像天天变长，这个季节只属于生长。所有的动植物在心无旁骛地生长着，禾苗一天一个样，树荫一天天在变大，虫儿伸胳膊蹬腿一个劲地长，就连自然界各种声音，仿佛也在长。

从鸟叫，到蛙鼓，到虫鸣，越来越丰富，越来越嘈杂，慢慢地，你会发现，世界越来越辽阔。

这个季节，类似人生的初中

到大学毕业，在家长和老师的照

顾下，人像一棵棵拔节生长的幼

苗，贪婪地吸收着阳光雨露，长

身体，长知识，长人生观、长世界

观，猛然间，你会惊讶地发现，你

的眼界也越来越辽阔。

一杯酸涩甘甜的柠檬水

何静

天蓝得缓慢，风也敛了往日的喧闹。夏日，校园亮得好早，阳光没耐心地渐渐铺满窗台，书架上绿萝垂着的藤蔓轻轻晃动，像是那些睡不安稳的、关于童年与青春的梦想，被风掀起一角。

蝉鸣最盛的午后，我正在办公室整理教案，门被轻轻地叩响。小夏抱着玻璃杯探进半个身子，马尾辫随着动作晃出细碎的光：“老师，能歇您两分钟吗？”

我看着她鼻尖沁出的汗珠，想起三年前那个参加美食社团的她。初夏的阳光淌进社团教室，孩子们已经开始了美食大战。这时，教室的后门口出现了一缩头缩脑的小马尾——她低着头绞着手指，像团被揉皱的纸，连“我想加入”都怯生生地听不

清。最初的课堂上，她总缩在角落。切黄瓜时小心翼翼，搅拌面糊洒出一点就慌了神。在水果沙拉制作比拼的课堂上，她照例坐在角落。当我走到她身边，却被瓷盘里的“魔方沙拉”惊艳——西瓜、火龙果、哈密瓜、黄瓜被切成了同样大小的正方体，堆成了一个大魔方。猕猴桃片层层舒展在周围，圣女果、芒果星星点点，沙拉酱如同飘带缠绕，每一块水果仿佛都是跃动的魔法方块。

“这是我见过最有创意的沙拉，你将来一定是个美食家！”我的话音未落，她攥着叉子的手突然颤抖，抬起头来，那双总低垂的眼睛里，有星光正在生长。

后来的她主动教新成员用平底锅，研究创意新品，甚至站上讲台上侃侃而谈。在社团美食售卖活动中，她自信地向学校师生兜售自己制作的波仔糕、水果沙拉，看着她忙得不亦乐乎的样子，我忽然明白：原来鼓励是最神奇的酵母，能让一颗怯弱的心，在

信任的温度里慢慢发酵、膨胀，最终开出璀璨的花。

柠檬的清香随着杯盖的打开全涌了出来，“这是

29日长沙奏响经典旋律

20张免费门票速抢

《战马奔腾》遇上西洋乐团

长沙晚报6月26日讯（全媒体记者 肖舞）

6月29日晚，

“琴瑟和鸣·奏响经典”——

“我最喜爱的旋律”名人名家

文琴专场音乐会将在湖南音

乐厅举行。特邀享誉国际的

二胡演奏家、韶琴发明者高

韶青，与湘江爱乐乐团、长沙

市音乐家协会文琴乐团袂

呈现，东方文琴的婉转将邂

逅西洋提琴的悠扬，开启一

场跨越时空的音乐对话。

音乐会上，高韶青不仅

将用韶琴演奏他作曲的《韶

琴随想曲》，还将携弟子

Derek Sun演奏二胡名曲《战

马奔腾》，用中音文琴独奏

《新疆之春》《金色的炉台》。

同时还有蔡霞大独奏肖雅

瑜作曲的《浏阳河畔》，王力

舟文琴独奏《天路》《蒙古

水情》《红旗颂》，张倩怡3D文

琴独奏《战台风》《山丹丹开

花红艳艳》，浏阳艺术学校文

琴学生乐团演奏《草原上升起不落的太阳》等，既有悠扬的民族曲调，又有激昂的西洋乐章，将引领观众聆听传世经典的全新演绎，感受东西方音乐文化的交融碰撞，让民族乐器绽放新声。

为回馈读者，本场音乐会将赠送20张当晚入场券，只要你及时关注“长沙晚报”微信公众号并留言，就有可能获取。

据悉，近年来，已连续举办三场以文琴为主题的音乐会，即“初心绽放——文琴专场音乐会”“唱响春天——文琴交响实验音乐会”“文琴与胡琴的对话”，旨在探求规律，既为传承又为开拓，为享誉国际的长沙民族乐器文琴达到新高度谋篇布局。尤其是第三场独奏音乐会，由青年民族弓弦演奏家王力舟与俄罗斯交响爱乐乐团袂呈现，反响热烈。

闻准备了可触、可感、可创造的“种子派对”童年艺术计划系列工作坊；可以走进“种子派对·童年艺术计划”项目启幕。展览汇集55个鲜活美育案例，用4大主题展厅将整个美术馆一层打造成开放式的“种子派对”现场。

作为湖南美术馆的夏季品牌项目，四个展厅共同演绎着美育如何在多元土壤中发生。

“湘土之壤”“玩乐之壤”“心灵之壤”“家育之壤”四个展厅，或以非遗传承展现环境刻痕与主动表达的交融，或从“玩”展开美育观察，或聚焦困境中的美育的疗愈与破土之力，或以家庭的纵深空间依次呈现。配合项目展示，展览期

将持续至7月25日。

55个美育案例生根湖南美术馆

“种子派对”开启童年艺术狂想季

长沙晚报6月26日讯

（全媒体记者 肖舞）

6月25日，2025年湖南美术馆“种

子派对·童年艺术计划”项

目启幕。展览汇集55个鲜