

“湘超”联赛上,16岁的马子宜连续四场代表长沙队首发,对阵张家界队打入个人首球

# 年纪最小,劲头十足

● 长沙晚报全媒体记者 赵紫名

19日晚的张家界贺龙体育中心,长沙队年纪最小的队员、16岁的马子宜打进了个人在“湘超”联赛的首个进球。20日下午,“湘超”赛场上的长沙队“59号”马子宜又出现在长郡滨江中学的足球场上,和校队一起训练。自从“湘超”开始后,马子宜就开始在两支队伍之间穿梭,进行训练和比赛,同时还要兼顾文化学习。“有一点点累吧,但也已经习惯了。我想要在赛场上展现自己,为学校、为长沙队出一份力。”马子宜说。



10月19日,马子宜(蓝)在对阵张家界队比赛中射门。均为长沙晚报全媒体记者 王宏伟 摄

## 把握时机打入个人首球

由于长沙队部分中学生球员备战全运会U18男足决赛阶段的比赛,马子宜从第三轮客场对湘潭队的比赛中开始首发,到对阵张家界队这一场,他已经连续首发四场。回忆起第一次首发出场,马子宜说自己有点紧张,“毕竟现场观众这么多,而且又是这么大型的比

赛”。不过,马子宜的首秀还算不错,为球队贡献了一次助攻。这之后的比赛,作为前卫的马子宜既展现出个人的技术特点,也与队友有了更多的默契配合,为球队创造出了很多进攻机会。有点遗憾的是,马子宜在第四轮、第五轮当中都错过了比较好的进球机会,市足协秘书长

付煊说,“马子宜早该进球啦!”到了19日的张家界,马子宜终于捅破这层窗户纸,比赛第78分钟,他包抄到中路,接队友的传球打门得手,将场上比分改写为4比0。“事不过三吧。当时我观察到了禁区里的一大片空当,然后我就往里冲,想的是就算队友给不到我,

初中到高中,马子宜都是长郡滨江中学校足球队的一员。去年在湖南举行的全国首届青少年三大球运动会,马子宜参加了男足项目的嘉年华活动,并战胜一众职业梯队、专业队选手,荣膺“射门王”。今年3月,马子宜又作为主力,代表湖南U16男足参加了全运会预赛。随着参加比赛的水平越来越

高,马子宜的技术和经验也在慢慢地积累。“这次‘湘超’比赛对我来说,是让自己的心态得到了进一步提升。第一次在这么多观众面前踢球,就想更好地表现自己,然后就越来越兴奋,越来越放得开了。当然也要感谢队伍里的大哥哥们,他们都很照顾我,教了我很多踢球的经验以及一些技巧。”

我也可以给其他的队友创造射门空间。后来球到我脚下,我也终于把握住了。”进球后的马子宜非常开心,跑到场边比心庆祝。“一开始比的是自己的号码,后来发现比错了,就改成了爱心。(进球后)有点解脱的感觉,终于没有辜负队友和教练的期望了。”

## 齐心协力把冠军留在长沙

到“湘超”第六轮比赛结束,长沙队共打进12球,其中有3球来自中学生球员,分别是雅礼中学的李悦宁、麓山国际实验学校的杨柳文和长郡滨江中学的马子宜。相比于雅礼中学、麓山国际实验学校这两所学校,长郡滨江中学2016年建校并成立校足球队,在学校的关心和支持下,经过9年发展,球队逐渐壮大,学校形成了一套从初一到高三完整的后备人才培养体系,目前球队拥有6名专业足球教练员、96名队员。

近几年,学校足球队在省市比赛中多次登上领奖台,并且在与雅礼、麓山的比拼中,展现出一定的竞争力。在今年举行的第四届全国青少年足球联赛湖南赛区总决赛中,长郡滨江中学夺得冠军。

本次“湘超”联赛,除了马子宜,长郡滨江中学还为长沙队输送了门将陈祥轩。马子宜连续四场首发,贡献一球一助攻,陈祥轩在第三轮和第四轮首发,帮助球队保持了零封。“陈祥轩勤奋、努力,是值得信任和托付的最后一道防线。马子宜球商很高,能依靠自身的创造力和对比赛的阅读能力,给予球队进攻带来变化,两个人目前整体来说表现都不错。”长郡滨江中学足球教练组给予两名队员很高的评价。

马子宜说,他和李悦宁、杨柳文都是好朋友,看到他们俩相继进球后,自己为他们高兴的同时,也憋着一股劲想要进球。“他们都是很优秀的球员,雅礼和麓山也是长沙校园足球的优质代表校。这几年,我们代表各自队伍在场上直接交锋,这种良性竞争促进了彼此水平的不断提升。到了长沙队,我们又齐心协力为队伍做贡献,目标就是把冠军留在长沙。”



扫码看辣视频  
马子宜进球瞬间



马子宜对阵张家界队进球后庆祝。

责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/李乐

## 教育

数据驱动、厨艺改良、课程融合,看长沙各学校如何用“食育实验”破解浪费问题

# 从“要光盘”到“想光盘”,长沙校园餐桌真香

● 长沙晚报全媒体记者 岳霞 张炎炎

“如果14亿人每人每天浪费1粒米,一年就是30660吨!”在湖南湘江新区雷锋新城实验小学的主题班会上,这个惊人的计算结果让学生们直观感受到粮食浪费的可怕。

曾几何时,校园食堂的厨余桶里,总少不了被学生嫌弃的菜品和吃不完的米饭。如何破解“舌尖上的浪费”这一问题?近年来,长沙多所学校不再满足于“节约光荣、浪费可耻”的口号式倡导,而是从数据化引导、精细化供餐、家校社协同等多维度入手,掀起了一场润物无声的“餐桌革命”。

## 数据说话:让浪费“看得见”,让管理“有依据”

“以前倒饭时没感觉,现在看到回收桶上的刻度,才知道自己浪费了多少。”长沙市实验小学的学生们对食堂里的“刻度回收桶”印象深刻。这正是长沙多校推行数据化管理的缩影——将原本看不见的浪费“量化”。

在天心区黄鹄小学,这套方法也很精细。每天午餐后,值日的“光盘小使者”都会将班级送来的餐桶提来称重、记录。“你看,这是我们班的‘剩饭日记’。”一名六年级的学生指着记录本说。数据的背后,是学生的深度参与。高年级学生组成“数据小组”,每周汇总分析,制作可视化图表。

数据的价值在于应用。黄鹄小学2023年开始将“光盘数据化”作为课题实践。全程参与课题的刘会芳老师分享了一个例子:有段时间,学生们记录的菜品剩余量曲线图显示,“蚂蚁上树”这道菜多天居于剩余量高位。“这个数据引起了我们‘光盘小使者’的注意,大家通过调查了解到,原来是这道菜的口味出了问题。”于是,学生们拿着数据和调查笔记,和食堂师傅进行了沟通。师傅调整这道菜的做法后,这道菜的剩余量明显下降。刘会芳说:“数据成了沟通学生口味和食堂师傅手艺的‘通用语言’。”

用数据说话,成效显著。2024年,长沙市实验小学的餐饮剩余量从每年1.5万公斤降至0.5万公斤;湖南师大附中双语实验学校的全校剩饭率同比下降62%,3年间累计表彰42个文明班级、280名“光盘之星”。

## 智慧餐盘:从“众口难调”到“精准适配”

在雨花区雅境中学,食品安全与“科学营养”深度绑定。学校食堂的食谱由专业营养师牵头设计,严格遵循“每日四类食材”原则。每周五,2至5名学生代表与家长代表共同审议下周食谱,“我们想吃红烧排骨”“希望增加清炒时蔬”,学生的口味需求与家长对食材安全的监督,让最终确定的食谱既科学又“接地气”,从源头



饭菜越来越对学生的胃口,剩饭剩菜也越来越少。长沙晚报全媒体记者 林暘 摄

减少因口味不合导致的浪费。

雷锋新城实验小学的“智慧食堂”通过大数据分析学生的饮食偏好,科学配置菜谱,避免因菜品不合口味导致浪费。教职工“全员陪餐制”让老师与学生一起吃饭,既监督食堂卫生,也引导学生文明就餐。

创意激励让“光盘行动”更有吸引力。今年4月,长沙市南雅梅溪湖中学在惜禾食堂开展“光盘行动”实践活动,学生们凭“空盘”就能领取小笔记本、书签等小礼品;长沙大学附属中学则将“光盘行动”纳入食堂“四大温暖行动”,与“彩虹行动”(彩色菜单)、“热汤行动”(暖心服务)、“微笑行动”(友善互动)相结合。

## 育人课堂:餐桌不仅是饭桌,更是课桌

在“全国食品安全宣传周”期间,明德金鹰学校将食安教育变成一场“沉浸式体验”——班级里,学生们通过科普宣传片了解食品添加剂知识,在情景模拟中学习辨别过期食品;黑板前,一幅幅手绘的“食品安全黑板报”图文并茂,成为校园里的移动课堂;征文比赛中,学生们结合生活经历写下《我家的食品安全小管家》等文章,让食安意识从校园延伸到家庭。

在黄鹄小学,餐桌的教育价值被进一步深化。“我们做的不是课题,是教育。”该校校长陈思颖说,“以前教师陪餐只是简单看护,现在变成了‘美食指导时

间’。”有了数据,陪餐老师会指着图表问学生“为什么这个菜剩这么多”,从而引导学生思考食物的营养,理解节约的意义。

这种教育已融入黄鹄小学的学科教学。数学课上利用剩饭数据制作曲线图进行数据分析,语文课上写建议信,美术课上设计营养餐谱……餐桌真正成为了融合德育、智育、劳育的生动课堂。

## 协同共治:一场从校园到家庭的“习惯迁徙”

校园“食”尚的养成,离不开长效机制的支撑。记者从长沙市教育局了解到,为保障食品安全,长沙市目前已经将食堂验收区、食品库房等7个关键区域全部接入监管平台,实现全程可视、可溯、可查;监管系统内置了超3000种常用食材及营养成分,依据《学生营养餐指南》对学校公示食谱进行科学营养分析与指导。

家校协同则让“食”尚新风延伸到家庭。明德金鹰学校的食安讲座邀请家长参与,长沙大学附属中学的“成长伙伴计划”鼓励家长与孩子一起践行“光盘行动”。正如一位家长所说:“以前孩子在家吃饭总剩饭,现在他会主动说‘妈妈少做一点,要光盘’,校园里的好习惯真的影响了家庭。”



扫码看辣视频

## 在一餐一饭中 烹煮教育的真味

走过这些长沙校园,最打动我们的不是下降的浪费数据,而是教育正在发生的静默转变——它从讲台走向餐桌,从说教融入生活。

在传统的认知里,节约教育常常依赖于规则与训导。而在这些学校的实践中,我们看到了一种更柔软、更智慧的路径。食堂不再只是提供餐饮服务空间,更是育人的场域:餐余刻度桶不再只是度量工具,而是引发思考的教具;每日的剩饭数据不再是冰冷数字,而是学生参与管理的起点;陪餐的老师不再是监督者,而是共同探索的引导者。

这正是教育最本真的模样。当孩子们为了一道菜的改良而认真收集数据、真诚地与厨师沟通时,他们学到的远不止节约。他们在学习如何观察生活,用建设性的方式解决问题,在集体中承担责任。雅境中学那位学生的感叹道出了关键:“吃完饭菜能喝到热汤,还能拿到空盘小奖励,这样的吃饭时光很开心。”当教育能够创造愉悦的体验而非强制的约束,美好的品质便会自然生长。

一张小小的餐桌提醒我们:最好的教育,从来不需要正襟危坐。它就在一餐一饭之间,在每一个被尊重、被倾听、被赋权的瞬间里。

长沙文艺人才井喷,国家级会员激增60%超千人

## 人人可参与 处处有舞台

长沙晚报10月21日讯(全媒体记者 肖舞)记者从长沙市文联获悉,自2024年市第十次文代会召开以来,各文艺家协会国家级会员人数由641人增至1041人,增幅超60%,支撑文艺事业高质量发展的核心力量呈蓬勃发展。

截至2025年10月,长沙市文联下属各文艺家协会会员总数15708人,其中国家级会员1041人,省级会员4212人;新文艺群体5885人,占比37.5%。覆盖文学、美术、影视等多类别,市舞蹈家协会、音乐家协会、书法家协会新文艺群体会员均超500人。长沙市网络作家协会309名会员均属新文艺群体,近年市文联通过奖扶、研修班等举措,推动其创作水平提升——长沙网络作家斩获茅盾文学奖、网络文学新人奖,作品入藏大英图书馆、登中国网络文学影响力排行榜,成为全国重要创作集群。

全市自发成立文艺社团1.2万个,依托“百姓大舞台”“村晚”等平台激发群众创作热情。在“人人都是创作者”计划支持下,长沙孵化草根创作者2.3万名,12%实现内容变现。市文联推介的湘江新区环卫工人黄新生,业余创作《环卫工人的诗与远方》等作品,成“环卫工诗人”。

培育机制方面,长沙连续7年举办“青年网络作家创作研修班”,设5期中青年文艺人才研修班,“长沙文艺讲堂”累计开课50余期;2024年开展政治理论与业务培训30期,参学3400人次。同时,通过职称评审提升新文艺群体职业认同感,近年57人获评中、高级职称。

生态优化上,长沙以政策与生态双轮驱动文艺发展,出台《长沙市文艺精品创作生产机制(试行)》,将网络文学纳入扶持范围,通过“长沙文艺新人”评选,设名家工作室构建良性创作循环。此外,市文联助推中国网络文学小镇等成省级“文艺两新”集聚区;《惜花芷》等作品海外传播,《逆火救援》等获中国作协重点扶持;湘剧数字人“小辣椒”复现经典唱段,中国儒意AI影视实验室探索“AI剧本工作流”,实现技术赋能文艺。

新大众文艺参与者既是生活记录者,也是文化传播者,共同构建“人人可参与、处处有舞台”的文艺生态。长沙通过组织建设、人才培养、科技应用推动新大众文艺发展,未来期待更多“素人”成作者、作品变“精品”,让“文艺两新”为繁荣社会主义文艺注入更多力量。

马子宜对阵张家界队进球后庆祝。

“雷小锋”共享运动快乐  
望城这些学校田径运动会超燃

长沙晚报10月21日讯(全媒体记者 陈良通讯员 彭惠明 陈可意)“加油!加油!”连日来,湖南师大附中星城实验小学第二小田径场上热闹非凡,该校第八届校园体育节田径运动会上,“雷小锋”们热情饱满、斗志昂扬,参加一个个项目的比赛,共享运动的快乐。

本届田径运动会分为跑步、跳远、跳高、垒球和接力赛等项目,不仅考验个人能力,还强调团队协作,让同学们在运动中学会合作,在竞争中增进友谊。赛场上,跑步健儿们全力冲刺,短跑选手如离弦之箭快速冲向终点,中长跑选手咬牙坚持,展现出顽强的毅力;跳远项目中,只见选手屈膝下蹲、双臂后摆,蹬地瞬间爆发出十足力量,身体在空中划出轻盈优美的弧线,落地时稳稳扎根沙坑;跳高项目中,小运动员助跑时步伐渐快,踏板瞬间全力蹬地,纵身一跃,身体如轻燕般舒展腾空,顺利越过横杆;投掷垒球时,只见“雷小锋”掌心紧握垒球,身体后倾蓄力,随着手臂奋力挥出,白色垒球掷向空中、飞向前方……每一个项目,都是力量、技巧与专注的完美融合;每一次突破,都赢得全场欢呼。

人气最旺的无疑是迎面接力赛。比赛开始前,小选手们在老师指导下认真热身,压腿、摆臂、练习交接棒,稚嫩的脸上写满自信。比赛开始了,小运动员们奋力奔跑,接力棒在队员手中稳稳传递,每一次交接都是信任的托付,每一次奔跑都凝聚着团队的力量。交接棒环节最是扣人心弦,“雷小锋”们默契十足地传递接力棒,老师和同学们在一旁焦急地加油助威,声音中带着激动与期盼:“接稳!快跑!”

赛场之外,老师与同学们化身热情的“后援团”,有人举着标语呐喊加油,有人及时递上饮用水,有人提笔书写广播稿传递鼓励,还有人用镜头记录下每一个高光瞬间。这些温暖举动,让赛场处处洋溢着活力与温情。“举行此次运动会,旨在让同学们用运动锻造强健体魄,在奔跑中传承‘雷锋’精神。”湖南师大附中星城实验小学第二小学校长朱礼表示。

据悉,望城区第四届“雷小锋”超级运动会火种采集仪式9月19日在大泽湖近自然湿地公园举行,本届运动会正式启动。此次运动会比赛项目丰富多彩,从体能竞技到科创比拼、从趣味运动到农耕技艺、从艺术展演到公益实践,共有40个大项、400余个小题,堪称一场“五育融合”的实践盛宴。目前,运动会火炬正在望城各学校传递,麓山国际望城实验学校、湖南师大附中星城靖港学校、长沙实验高裕学校、长郡月亮岛第二小学等学校已经举行或正在举行运动会。接下来,望城还将进行各项区的区级比赛。