

“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 王志伟 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”。

马子宜2009年5月出生于长沙，也是本次“湘超”长沙队年纪最小的队员。马子宜小学就读于芙蓉区东郡小学，二年级时开始接触足球，从此一发不可收。“印象中，是某一个比赛自己进了一个球，觉得很有满足感，然后就爱上足球了。”马子宜回忆。

小时候的马子宜，身材单薄、个头不高，但技术出色，拥有优秀的传

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、第五轮当中都错失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，

我也可以给其他的队友创造射门空间。后来球传到我脚下，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，就变成了爱心。(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。”

“湘超”提升了我的心态

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，然后就越踢越兴奋，越来越放得开了。当然也要感谢队伍里的大哥哥们，他们都很好照顾我，教了我很多踢球的经验以及一些技巧。”

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”。

在天心区黄鹤小学，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。黄鹤小学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”。

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。

在黄鹤小学，餐桌的教育价值将被进一步深化。“我们做的不是课题，是教育。”该校校长陈思颐说，“以前教师陪餐只是简单看护，现在变成了‘美食指导师’，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 林暉 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食食堂开展“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。

在黄鹤小学，餐桌的教育价值将被进一步深化。“我们做的不是课题，是教育。”该校校长陈思颐说，“以前教师陪餐只是简单看护，现在变成了‘美食指导师’，从源头

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。

这种教育已融入黄鹤小学的学科教学。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

记者手记
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的空间，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趋势。

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“人人都能是创作者”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。

责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/李乐

“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第二小学田径场上热闹非凡，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，本届运动会正式启航。此次运动会比赛项目丰富多彩，从体能竞技到农耕技艺、从艺术展演到公益实践，共有40个大项、400余个小项，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、湖南师大附中星城实验第二小学、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，望城还将进行各项目的区级比赛。

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