

五次试举五次成功，罗诗芳以绝对实力成功卫冕，拿下全运会湖南第三金

举重若“卿”

长沙晚报11月11日东莞讯（特派全媒体记者 赵紫名）尽管身上有伤，但上了场的罗诗芳让人看不到任何紧张情绪，每一次试举都显得霸气十足。五次试举五次成功，领先第二名10公斤之多，罗诗芳在全运会举重项目女子59公斤级比赛中成功卫冕，为湖南体育代表团拿下十五运会竞技项目第三金。

绝对实力卫冕

上届全运会，罗诗芳拿下举重女子59公斤级金牌。去年的奥运会上，罗诗芳又以241公斤的总成绩获得举重女子59公斤级金牌。目前，该项目的抓举（108公斤）、挺举（140公斤）和总成绩的全国纪录（248公斤）都由罗诗芳保持，可以说，罗诗芳现在就是这个项目上的绝对王者。来到广东，罗诗芳的目标也只有一个，那就是卫冕。

抓举环节，罗诗芳第一次试举就举起100公斤，第二把103公斤也轻松拿下，第三把又成功举起105公斤，领先重庆队罗小敏3公斤排名第一，浙江队的裴鑫依以100公斤排名第三。

在第一把抓举的时候，还出现了小插曲，罗诗芳上场时没有戴号码标签，被提醒之后取了回来，此时比赛时间已经有点紧张，根据举重比赛规则，运动员必须在1分钟内完成动作。罗诗芳在第二轮成功举起130公斤，继续拉开差距，裴鑫依在确保银牌后，直接放弃了第三把试举。这样，罗诗芳在还有一次试举机会的情况下，提前拿到冠军，随后罗诗芳也放弃了第三次试举，以抓举105公斤、挺举130公斤、总成绩235公斤成功卫冕。裴鑫依以总成绩225公斤排名第二，罗小敏以224公斤排名第三。

“这四年我成长了很多”

从四年前的初出茅庐，到现在的绝对王者。罗诗芳赛后表示，四年的时间她成长了不少，“我现在对自己的优点和缺点更了解了”。

“一开始小的时候，初生牛犊不怕虎，整个人要求很高，想要成功、要好的结果。现在的我更看重过程，想要一步一步踏实地走好。”罗诗芳说，她希望用自己的经历告诉大家，不要去急于求成，要循序渐进。

这一次比赛虽然夺冠，但比起自己的最高水平还有一定的距离，罗诗芳赛后透露今年以来，她的手腕一直有骨裂的伤，比赛中只能以稳为主，不能冒险去尝试太大的重量，“从1月份到现在，一直很痛



罗诗芳在比赛中。长沙晚报特派全媒体记者 王志伟 摄

从冠军到「孩子王」

朱桑桑用快乐体操带娃狂揽21金，还拍短视频吸粉体操爱好者



●长沙晚报全媒体记者 赵紫名

手机屏幕里，朱桑桑站在单杠旁的高台上，弓着腰、踮着脚，跟着孩子做双臂大回环的节奏，不停蹲下、起身，在孩子翻到单杠顶点时，她托着孩子后腰把身体定住，告诉孩子怎么发力的感觉。

“今天又是练废教练的一天。”朱桑桑给视频取完标题，发布在短视频平台。这条视频播放了一百万次，在一千多条评论里，网友们纷纷感叹“孩子真不错，教练辛苦了”“教练比运动员还累”。对于朱桑桑来说，这只是三十年来再普通不过的一个训练日。

过去的冠军、现在的教练

2005年和队友一起斩获全国体操锦标赛女团冠军，2010年大学毕业后成为教练员，2020年加入长沙市体操学校，朱桑桑的体操之路清晰而简单。

但在社交平台上，朱桑桑的画风一变，她是“空翻侧手翻搬运工”“专业手搓空中转体”“今天又罚朱教练跪了一下午”，辛勤、专业而不失搞笑的反差感，让朱桑桑收获了众多粉丝

的喜爱。“小时候练习体操主要是好玩。”她回忆道，“退役后系统学习了一段时间，有了新的理解也积累了经验，才坚定地选择了成为教练。”

如今作为基层启蒙教练，朱桑桑认为，她最重要的工作，就是这份快乐注入孩子们的灵魂，“我想让孩子把训练当成游乐场”。

在传统观念中，体操训练艰苦而枯燥。“训练是累，但是不枯燥，

反而开心，这样才可以慢慢积累”，对于任何一种学习，最重要的都是让学生觉得自己有能力应对不断的挑战，从而乐在其中。“如果孩子只觉得苦，那肯定练不下去”，朱桑桑通过激发孩子的兴趣，让她们不断发现自己的能力，建立正反馈机制。“在这样的训练氛围下，孩子们在快乐中不断进步，未来才能走得更远。”

以快乐体操实践守正创新

还有一个招朱桑桑也经常用：拍视频记录小队员的训练，然后发在短视频平台求赞，等小队员想偷懒的时候，再把视频放给她看。“这么多哥哥姐姐都在给你点赞，都在夸你，咱们再来一个好不好！”

朱桑桑记得自己带过的每一个“崽”，尤其是那些面对困难不放弃的孩子。“有个小孩训练时会哭，不

“现在条件越来越好，理所当然可以取得更好的成绩”，对于未来，朱桑桑满怀期待与信心，她从不讳言，搞体操的终极目标，就是培养世界冠军。

培养孩子离不开家长的支持和理解。“最重要的是换位思考”，朱桑桑掰着指头数着，首先是保障孩子的健康；其次，通过体操训练和学习，孩子未来有实实在在的好处；最后，走过竞技这条路的孩子，都会长出不服输、遇强则强的精神。

“有的家长舍不得孩子吃苦，我就让孩子先来练习，让家

长看到孩子的训练是快乐的，而且确实能培养特长，对未来人生有帮助。”为了选拔更多的好苗子，朱桑桑的短视频也成了常年固定广告位，在评论区不厌其烦地宣传长沙市体操学校。

“学校的训练很系统很科学”，朱桑桑介绍，“包括后勤、营养、训练器械、运动员心理等方面，都是全方位保障。”

近些年，体操启蒙训练的改变也让中国体操界思考如何取得突破，其中，扩大体操人口，让更多孩子在竞技道路上走下去，成为重中之重。具体到选材这一步，朱桑桑说：“现在选材优先看性格，活泼调皮的孩子往往更有潜力。”对于优

秀苗子，朱桑桑和同事们会规划“一人一策”的个性化训练方案。朱桑桑会根据孩子的具体情况，强调每一个动作都要做好脚尖、关节、身体姿态的处理。启蒙教练给孩子们打下的基础，足以影响他们的整个职业生涯，甚至会成为在国际舞台决定胜负的细节。

长沙博物馆新展解码中西文明对话 三百年前“全球购”珍品亮相

长沙晚报11月11日讯

（全媒体记者 任波 通讯员 李韵佳 江梓菱）11日，“西风东渐再出海——东莞市博物馆藏清代外销精品展”在长沙博物馆启幕。本次展览由长沙市文化旅游广电局主办，长沙博物馆与东莞市博物馆联合承办，并获广州博物馆特别支持。展出广彩瓷、广珐琅、外销扇、银器等150余件清代外销艺术品，生动呈现十八、十九世纪中西贸易盛况与审美交融，带领观众走进一场跨越三百年的文明对话。

在清代“一口通商”政策下，广州成为当时中国唯一对外开放的贸易口岸，也成为欧洲商船采买东方珍品的中心。从黄埔港出发的商船，将广彩、广绣、漆器、银器等“广作”精品运往西方，掀起欧洲社会的“中国风”热潮。这些器物既保留东方技艺，又融合西洋审美，成为早期全球化贸易中极具代表性的文化符号。

展览展出的多件外销瓷与珐琅器，展现出令人惊

叹的文化融合。例如广彩纹章纹汤盆、绘有希腊神话“帕里斯的审判”图大碗，以及融合中国牙雕与西洋油画技法的“黄埔港景色”图等，均为欧洲客户来样定制。中国工匠以传统工艺回应西方需求，在器物造型与纹饰上实现“中西合璧”，堪称三百年间的“高端定制”。

长沙博物馆馆长周慧雯表示，这批外销艺术品是海上丝路上生动的文化使者，承载着开放、包容与创新的精神。她指出，通过与东莞市博物馆的合作，长沙博物馆进一步丰富了展览内容，这也是长沙积极融入“一带一路”文化建设的具体实践。希望通过展览，让观众感受文明因交流而多彩，理解本土在全球化历程中的位置。

展览自2025年11月11日起免费向公众开放，持续至2026年1月11日（逢周一闭馆）。观众可通过“长沙博物馆”官方微信公众号预约参观。

“古艺新声光影流芳”

红色剧目展演系列活动举行 这里的皮影会“讲”故事

●长沙晚报全媒体记者 郑湘平 通讯员 石健

长沙近现代文物保护管理中心联合湖南省木偶皮影艺术保护传承中心、长沙市非物质文化遗产保护中心于近期推出了“古艺新声光影流芳”红色剧目展演系列活动，通过皮影、木偶等传统艺术形式，让红色故事在非遗载体中焕发光彩，为市民与学生带来一场场文化盛宴。

10月30日下午，湖南省木偶皮影艺术保护传承中心皮影展演团走进新民小学报告厅，带来《两朋友》《狐狸与乌鸦》《木兰从军》《王二小》等经典皮影剧目。灵动的皮影在幕布上跃动，将经典寓言与红色故事娓娓道来，孩子们在光影变幻中感受非遗魅力与红色精神的交融。

看到入迷时，有的学生不自觉前倾身子，听到有趣处又跟着咧嘴笑，眼里满是对皮影戏的喜欢。表演结束后，孩子们还围着幕布追问“接下来呢”，小眼睛直勾勾地注视着那些会“讲故事”的木偶，满是不舍。

11月7日下午，浏阳河皮影剧团的市级皮影传承人宋伟军等人在湖南自修大学旧址为孩子们带来《乌鸦喝水》《英雄王二小》等皮影戏。

经典寓言与红色英雄故事轮番上演，现场充满了欢声笑语和此起彼伏的惊叹声，传承人还为孩子们准备了互动体验环节，孩子们学得有模有样，不仅体验到了操作皮影的乐趣，还真真切切感受到了古老艺术的独特魅力。

此次“古艺新声光影流芳”红色剧目展演活动，是长沙近现代文物保护管理中心对非遗传承与红色文化传播的创新探索。

通过皮影、木偶等传统艺术形式，让红色故事“活”起来，让非遗“火”起来，不仅丰富了市民的文化生活，更在青少年心中播下了非遗传承与红色爱国的种子，为长沙的文化传承与精神文明建设添上了浓墨重彩的一笔。

汪峰“相信未来”巡演

长沙站官宣定档12月27日

又一场重量级演唱会来了

长沙晚报11月11日讯

（全媒体记者 宁莎鸥）网红长沙再迎一场重量级演唱会。汪峰“相信未来”巡回演唱会长沙站官宣定档12月27日，将于当晚7时30分在湖南国际会展中心（芒果馆）开唱。

汪峰的音乐往往深深扎根一代人的真实境遇——《北京北京》中漂泊者的共鸣、《存在》里对生命的倔强叩问、《光明》与《怒放的生命》中那簇不灭的信念之火……这些流淌三十年的旋律，早已超越听觉本身，成为无数人的情感符号与精神出口。演唱会购票通道即将启动，11月17日11:00纷玩岛优先购开启，11月18日11:00 大麦、猫眼同步正式开售。

快乐长沙 韵味星城



■长沙体育优秀教练员系列报道②