

从无到有，筑梯队、育新苗，长沙市竞训中心教练刘鹏程让网球之光照亮星城

# 26年“网”事如歌



刘鹏程。均为受访者供图

● 长沙晚报全媒体记者 赵紫名

上世纪九十年代末，央视开始转播国际顶级网球赛事。屏幕里，华裔名将张德培奔跑如风，击球如电，精湛的球技与“跑不死”的作风，深深吸引了一名正在武汉体育学院求学的长沙青年。那一刻，刘鹏程的人生校准了方向——他下决心选择了网球专业，以此为业，以此为生。

毕业回到长沙，他面对的是一片网球荒地。没有标准场地，没有培养体系，甚至没有几个孩子知道网球。二十六载春秋流转，如今的长沙网球队，已发展成日常训练数百人，各年龄段梯队健全，各级别比赛多点开花，已然是湖南网球青训的翘楚。而刘鹏程正是那名一路推动着长沙网球事业从无到有、从弱到强的拓荒者。



如今的长沙网球队，已发展到日常训练数百人的规模。

## 泥巴地播火种：以热爱叩开网球荒原

说起长沙网球青训的开端，刘鹏程总会提到他的师姐刘花谊。二十多年前，在老贺龙体育场顶圈马路旁的一块泥巴空地上，刘花谊用一个自制的木支架扯起一副旧球网，带着几个孩子训练。刚从武汉体院毕业、怀揣专业网球梦的刘鹏程第一次见到这般场景，内心震惊，还夹杂着一丝沮丧。

“如此简陋的条件，怎么能培养出高水平的网球运动员？”那时候，整个长沙市也仅仅只有东风体育场建了一个标准网球场。理想与现实的反差，让刘鹏程有些迷茫，但经过几天的观察，他的想法改变了。他看到的是师姐近乎执拗的敬业，是家长们质朴的信任，还有孩子们眼中对那颗黄色小球最纯粹的好奇与喜爱。“人定胜天”，这句老话在他心中响起。场地和器材的匮乏，并非决定性的因素；人的意志与热爱，才是真正的火种。

刘鹏程决定留在这块网球运动的荒芜之地披荆斩棘。他的目标清晰而坚定：因地制宜建立具有完整年龄梯队的长沙队。长远规划则是“两条腿走路”：一方面发掘竞技天赋突出的苗子，向上级专业运动队输送，目标是培养出专业运动员；另一方面，系统培养体育特长生，帮助他们通过高水平运动队招生等途径进入高校深造，未来成为教练、体育管理或其他领域的专业人才，扩大网球运动的人口基数。

## 与孤独共舞：以匠心雕琢成长底色

网球是孤独的运动。选手独自站在场上，没有队友可随时依靠，每一次击球、每一次得失分，都需要与自己的内心对话，独自承受压力与挑战。而教会孩子们在孤独中寻找力量，在静谧中爆发能量，是刘鹏程的核心理念。

他有个“三重认知”修炼法。

技术层面，他强调用千锤百炼的标准化动作构建“确定感”。“队员站在场上感到孤独或紧张时，唯一能依靠的就是肌肉记忆。只有动作标准了，心里有底，执行才会有章可循。”因此，每一次挥拍、每一个步法，他都要求队员追求极致精准。

心理层面，他引导队员将“孤独感”定义为“强者的专属训练场景”，而非需要排斥的负面情绪。“顶尖选手都享受这种独自掌控局面的感觉，因为比赛中的每一次决策和执行，以及由此导致的结果，你都负有完全的责任，也可以享受全部的胜利，这是最充分的自主。”

人生层面，他致力于将赛场独处的能力，转化为队员终身受用的“心理韧性”。“网球教会的，不仅仅是怎样赢下一场比赛，更是如何在未来人生的各种单打独斗中，保持专注、冷静和强大，这是你自我超越的内心赛场。”

这份对“孤独”的深刻理解，沉淀在每一场训练中。网球场是露天的，但训练风雨无阻。长沙

的夏天，球场地面温度常飙升至四五十摄氏度，灼热的空气炙烤着皮肤；寒冬腊月，寒风如刀，冻僵的手指握拍都困难。二十多年来，刘鹏程几乎牺牲了所有周末和假期，始终坚守在场地上，与队员们一同挥洒汗水。

在刘鹏程的带领下，训练场不仅是提升球技的地方，更成为人格塑造的课堂。他要求队员自己捡球、收拾器材、打扫场地，从小事培养责任感和集体观念。夏日训练，他总是提前为孩子们准备好凉白开，自己却长时间在烈日下暴晒。

## 体教融光：让火种照亮传承之路

作为基层教练，刘鹏程从未停止对训练理念和方法的探索。他认为，传统的“经验执教”必须转向“科学引领”。当今，运动科学在竞技体育中的重要性越来越显著，教练员要帮助运动员解读生理生化、训练方法、技术手段等方面最前沿信息，帮助他们全面提高。

刘鹏程撰写的《体教融合发展模式的研究》曾荣获湖南省体育局论文一等奖。在他看来，体教融合是给网球项目装上教育引擎，实现双向赋能。

在长沙市网球队，刘鹏程强调训练必须与文化学习协调发展。他帮助队员成为“时间管理大师”，利用碎片时间学习成为常态。学业和训练的平衡，在他这里不是取舍，而是转化，把技术训练转化为心智成长，从而提高学习效率。

“湘超”决赛27日晚7时45分举行  
**湘超决赛夜，“贺龙”见**

长沙晚报12月23日讯（全媒体记者 赵紫名）记者23日获悉，2025“湘超”决赛常德队对阵永州队的比赛时间有所调整，原定于12月27日下午3时进行的比赛现在调整至晚上7时45分，地点仍为长沙市贺龙体育场。

半决赛中，常德队和永州队都顶住巨大压力，通过惊心动魄的点球大战“以下克上”惊险晋级，拿到“湘超”决赛的入场券。决赛中，谁能延续这种大心脏表现，捧起冠军奖杯？让我们共同期待两支队伍的精彩表现。

**“欢迎大湾区湖南人回家！”**  
12月24日晚，“湘超”长沙队将与大湾区湖南人队进行友谊赛

长沙晚报12月23日讯（全媒体记者 赵紫名）12月24日晚7时38分，“湘超”长沙队将与大湾区湖南人队在贺龙体育场进行一场友谊赛。23日，大湾区湖南人队抵达长沙，并于晚上进行了踩场训练。

“欢迎大湾区湖南人回家！”23日晚，大湾区湖南人队抵达贺龙体育场时，受到长沙赛区工作人员的热烈欢迎，不仅送上鲜花致意，更为每位球员与教练员递上精心准备的专属大礼包，每一份都饱含着长沙人民对归湘游子的深情厚谊。

回到家乡，大湾区湖南人队副领队郭亮说感觉很棒，“我们很多队员是‘湘二代’，回湖南的次数比较少。这次通过‘湘超’比赛回到故乡，他们的感受肯定是很不一样的。”

郭亮表示，长沙队一直是他们重点关注的对象，“湘超”刚开始的时候，我们就一直想跟长沙队交手，这一次终于圆梦了。至于比赛，我们肯定会全力争胜。长沙队，我们一起‘踢兜’！”

在大湾区湖南人队热身后，长沙队也进行了踩场训练。从训练中不断传出的欢声笑语可以看出，长沙队球员已经从半决赛失利的阴影中走了出来。守门员邓子豪表示，比赛结束后都没怎么睡，醒着的时候都会回想比赛的画面，“这两天稍微好一点了”。

在大湾区湖南人队中，有一位球员是李章毓的好友，两人曾在三年前一起代表长沙市夺得了省运会的冠军，他是谢翔宇，初中就读于麓山国际实验学校，现在是中南大学的学生。这一次与李章毓交手，谢翔宇也非常期待：“长沙队很多都是我认识的好朋友，大家很熟悉。这一次没想到能跟长沙队踢比赛，非常期待。”



扫码看视频  
刘鹏程·网球场上的“拓荒者”



长沙体育优秀教练员系列报道⑩  
“拓荒者”

责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/肖应林

## 健康

# 手机刷多了，易得“手机脖”

热敷颈部后方、科学用枕、出现症状及时就医，是守护颈部健康的有效措施

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 周美云 王希

记者近日从长沙市第一医院（中南大学湘雅医学院附属长沙医院）获悉，近期因“手机脖”就诊的患者数明显上升。

你也是“低头族”吗？无论在地铁或公交车上、家中还是办公室，总是不自觉地低头刷手机？如果你的脖子经常感到僵硬、酸痛，甚至伴有头晕、手麻，那就要警惕了，可能患上了“手机脖”，即颈源性劳损。长沙市第一医院康复医学科主任、主任医师肖乐深入解读“手机脖”，助你科学地预防。

## 常刷手机肩背痛头痛，竟是颈源性劳损

33岁的上班族王先生，白天在电脑前一坐就是大半天，休息时忍不住刷手机，晚上回家也常常瘫在沙发上刷手机视频。

起初，王先生只是觉得脖子有点僵，没在意。几个月后，酸痛蔓延到肩膀和后背，还时常感到头痛、注意力不集中，他多次去按摩机构进行推拿、按摩等均无好转。直到右手食指和拇指发麻，他才来到长沙市第一医院康复医学科就诊。

肖乐接诊王先生后，经过检查与问诊，诊断其为“颈源性劳损”，伴有轻度神经刺激。康复科医护团队为他制定了个体化治疗计划：改变姿势，平视手机屏幕；电脑显示器也需垫高；设置工作闹钟，每工作30至40分钟，就起身做“收下巴”动作和扩胸运动；每日早晚各花5分钟靠墙站立，睡前热敷脖子15分钟。

两周后，王先生的头痛和手麻症状基本消失，颈部僵硬感也大大缓解。他说：“原来不是病难治，而是坏习惯难改。”

肖乐认为，王先生的情况非常普遍。颈椎



问题多是积劳成疾，千万别等到手麻、头晕才重视。从现在开始改变姿势，就是有效的治疗。如果已经出现不适症状，一定要科学应对。

## 初期报警信号：颈部僵硬、酸痛转动不灵

肖乐介绍，“手机脖”在医学上称为“颈源性劳损”或“颈椎前倾”，是由于长时间低头使用电子设备导致的颈部系列病理改变。一般而言，头颅重量为4公斤至5公斤，相当于一个保龄球的重量，保持直立姿势时，颈椎承受的就是这个重量。低头时，压力就会剧增。

常有人咨询，颈源性劳损与颈椎病是一回事吗？肖乐解释，两者在临床表现上有类似症状，但也存在区别，如发病原因、疼痛位置、临床表现等。

发病原因：颈源性劳损多由颈椎不正确运动、扭伤及颈部过伸等导致，可使颈部肌肉等受到损伤，出现充血、水肿，引发痉挛、疼痛。颈椎病多由颈椎退行性变化等导致，可使颈椎的椎间盘受到影响，压迫神经根且导致疼痛。

疼痛位置：颈源性劳损后，疼痛多局限在颈椎两旁的肌肉。颈椎病引起的疼痛，可出现在颈椎及肩颈部、上肢等部位。

此时，身体会发出各种求救信号：初期报警信号，如颈部僵硬、酸痛，转动不灵，感觉脖子像

“生了锈”；中期发展信号，疼痛放射至肩部、上背部，出现头痛、头晕的现象；当症状严重时，手臂或手指出现麻木、刺痛、无力感（可能压迫神经），甚至出现视力模糊、恶心感（可能影响到椎动脉供血），还会有体形改变，如脖子前倾、颈椎形成“富贵包”、体态不佳等。

常有人咨询，颈源性劳损与颈椎病是一回事吗？肖乐解释，两者在临床表现上有类似症状，但也存在区别，如发病原因、疼痛位置、临床表现等。

发病原因：颈源性劳损多由颈椎不正确运动、扭伤及颈部过伸等导致，可使颈部肌肉等受到损伤，出现充血、水肿，引发痉挛、疼痛。颈椎病多由颈椎退行性变化等导致，可使颈椎的椎间盘受到影响，压迫神经根且导致疼痛。

疼痛位置：颈源性劳损后，疼痛多局限在颈椎两旁的肌肉。颈椎病引起的疼痛，可出现在颈椎及肩颈部、上肢等部位。

临床表现：颈源性劳损后，颈椎两侧肌肉疼痛，不能旋转活动，平卧位时疼痛仍很明显。颈椎病表现为颈肩部疼痛，常伴有上肢麻木无力

及疼痛，严重者可出现感觉减退及眩晕等症状。

检查方面：颈源性劳损通过X线检查较难判断，CT检查可以显示颈项肌水肿。颈椎病通过X线检查可见颈椎侧弯，生理曲度消失，CT检查可以显示髓核突出压迫神经根等。

治疗方法：颈源性劳损患者需松弛颈椎，避免颈部过度活动，疼痛明显患者可遵医嘱口服相关药物。颈椎病患者需口服营养神经的药物等，还可进行颈椎牵引、推拿、针灸等治疗，严重者可能需通过手术解除神经受到的压迫。

## 掌握正确姿势，与手机、电脑保持平视

肖乐表示，出现颈源性劳损，康复治疗至关重要。

保持正确姿势，打破“低头”魔咒。掌握核心技巧，平视手机。将手机拿起，举到与视线平行的高度，让耳朵、肩膀、髋部在一条直线上，这是减轻颈椎压力的有效方法。“电脑族”需调整显示器高度，使其上边缘与视线平行。双脚平放地面，膝盖与臀部同高，腰部有支撑。

定时活动，不做“石膏人”。遵守“30—30”法则，每使用手机或电脑30分钟，起身活动30秒，接杯水、伸个懒腰，让颈椎得到休息。在办公室可做微运动，如颈部拉伸，缓慢地将头向前后左右四个方向点头，感受颈项肌肉的拉伸感，每个方向保持15秒；“收下巴”运动，靠墙站立或平躺，后脑勺贴墙面，轻轻将下巴向后收，保持5至10秒后放松，这个动作能有效纠正前倾姿势；还可做耸肩环绕，双肩向上耸起，然后向后、向下画圈，放松僵硬的肩胛肌群。

加强颈部力量，给颈椎穿上“肌肉盔甲”。强壮的颈肩部肌肉，是保护颈椎的“天然围脖”。靠墙站立，每天靠墙站立10至15分钟，确保脚后跟、臀部、肩胛骨、后脑勺四点贴墙；做“小燕飞”，俯卧在床上，手脚同时向上抬起，强化背部肌肉。

如果已经出现不适症状，可以这样做：热敷，用热毛巾或热水袋敷在颈部后方，每次15至20分钟，可促进血液循环，缓解肌肉痉挛；科学用枕，选择一个高度适中、支撑颈椎生理曲度的枕头；及时就医，如果出现持续疼痛、剧烈头晕或手麻无力，需立即就诊，不要随意进行按摩、正骨，以免加重损伤。

肖乐提醒，闲暇时可放下手机，抬头看看身边的风景，多与家人朋友面对面交流，这样既拯救了颈椎，更守护了健康。

## 低头久坐伤脊柱？

避开三个“隐形伤脊”习惯，减少脊柱慢性伤害

长沙晚报12月23日讯

讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 刘健美 谢思敏）每天长时间低头看手机，久坐办公室，周末瘫在沙发上追剧……这是多数现代人的生活写照，也是临床上大多数中青年脊柱病患者的诱因。湖南省中西医结合医院（湖南省中医药研究院附属医院）骨伤二科（脊柱外科）副主任医师冯华提醒，避免长期低头，坚持正确的坐姿，是减少脊柱慢性伤害的重要方法。

临床接诊中，超过七成的颈椎、腰椎患者，症状并非突然发作，而是长期不良姿势导致的劳损累积而成。该院骨伤二科（脊柱外科）蔡炎主治医生介绍，很多人等到出现手臂麻木、腰腿放射痛才就诊，此时已出现椎间盘突出或小关节紊乱，治疗周期至少延长2至3倍；日常预防能直接降低60%以上的脊柱问题发生率，是性价比较高的护脊方式。

避免长时间低头看手机。中医认为“头为诸阳之会”，颈椎是督脉、膀胱经的重要通路。长期低头会导致颈项筋膜持续紧张，膀胱经气血受阻。现代医学发现，长期单肩背5公斤以上重物，会使脊柱侧弯角度每年增加2度至3度，青少年易发展为结构性侧弯。正确做法：优先选双肩包，包内物品总重不超过体重的10%；若单肩背，重量控制在3公斤以内，每20分钟换一次肩，换肩时同步活动肩颈（耸肩、绕肩各3次）；背重物时保持挺胸抬头，避免含胸驼背，含胸会加重胸椎后凸，增加脊柱代偿负担。

冯华提醒，日常护理的核心是避免长时间固定姿势+维持脊柱自然曲度。无论是看手机、办公还是背包，每30分钟或40分钟就要给脊柱“松绑”，通过简单的伸展动作，让气血流通，有效降低劳损风险。若出现持续颈肩腰酸痛超过2周、肢体麻木、活动受限，需及时到脊柱外科或骨伤科就诊，避免延误治疗。

## 通知

毛泽辉同志：

你系湖南开源鑫城酒店管理有限公司员工，公司于2025年12月16日通知你正常调岗，曾多次以电话、邮件等形式通知你。根据《公司法》及《员工手册》相关规定，你已严重违反公司劳动合同及相关规定。请你于3日内到公司办理相关手续，否则将作自动离职处理。以后所发生的任何事情，后果自负。

特此通知。

湖南开源鑫城酒店管理有限公司

2025年12月23日