

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、每一个步伐，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、技术手段等方面的最前沿信息，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。

二十六年来，刘鹏程培养的队员在各级赛事中崭露头角，更多的孩子凭借网球特长考入理想的高校。最让他欣慰的是，还有不少学生走上教练岗位，接过了他手中的接力棒。对于年轻教练，他的期望是“保持热爱，不忘初心”。他自身正是这句话的最佳注脚——身为一名扎根基层的共产党员，保持思考、解决问题，而不是抱怨环境。他认为，基层教练的责任，不是成为聚光灯下的英雄，而是做角落里默默发光的火种。

为什么能做到超乎常人的坚持，刘鹏程说，他也不是没有过低潮。“经历恶劣天气刺激和疲劳带给身体的苦楚病痛，训练场地资源匮乏带来的无奈、比赛成绩起伏带来的心理煎熬，……偶尔的犹豫怀疑是有的。”每每此时，大学毕业时导师的赠言会给他注入动力：“生命的长度是造物主给的原石，而宽度则是我们自己凿刻的纹路。”在反复的自我叩问与历练中，他将岁月的年轮刻进了长沙网球青训发展的脉络里。



扫码看辣视频
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

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

漫画/余宁山



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，头颈重量为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。比如，低头15度，颈椎压力≈12公斤；低头30度，颈椎压力≈18公斤；低头45度，颈椎压力≈22公斤；低头60度，颈椎压力高达27公斤。长期承受如此大的压力，颈椎怎能不“抗议”？

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)，还会有形体改变，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影响，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

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(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，周末瘫在沙发上追剧……这是多数现代人的生活写照，也是临床中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)副主任医师冯帅华提醒，避开三个“隐形伤脊”习惯，减少脊柱慢性伤害。

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，感受颈侧肌肉的拉伸感，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；还可做耸肩绕环，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”。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。

避免长期瘫坐。长期瘫坐会导致椎间盘纤维环磨损、髓核突出风险升高，还会引发骨盆后倾，进一步加重脊柱代偿。正确做法：坐立时腰后垫薄靠枕，保持腰椎自然前凸；膝盖与臀部保持同一高度，不跷二郎腿；久坐40分钟就要起身活动一下，双手叉腰，缓慢左右旋转腰部各5次，缓解腰部肌肉紧张，促进腰部气血循环。

避免单肩背重物。中医强调“左右平衡，气血调和”，脊柱两侧的膀胱经、胆经需气血通畅才能维持肌肉平衡。单肩背重物时，易导致单侧肩颈、腰背肌肉过度紧张，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。

冯帅华提醒，日常护脊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、邮件等形式通知你在2025年12月17日前至公司办理调动手续并正常到岗，但你至今未到公司上班。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，本公司概不负责。

特此通知。

湖南开源鑫城酒店管理有限公司
2025年12月23日