

“湘超”长沙队大名单基本敲定，全新教练组带来阵型和打法上的变化

45人集结，长沙队出发！



今年的长沙队基本以去年原班人马为主。均为长沙晚报全媒体记者 余劭劼 摄

长沙晚报4月15日讯(全媒体记者 赵紫名)4月14日晚，“湘超”长沙队在贺龙体育场附场进行了2026赛季大名单申报后的首次公开训练，有将近30人在大雨中参训，包括沈柏屹在内的一些新面孔也出现在训练中。

据教练组介绍，长沙队45人的阵容基本敲定，在最终的大名单正式确定后，队伍将赴外地进行拉练，通过一系列高质量的热身赛加快队伍磨合，以备战即将到来的2026赛季“湘超”比赛。

新老结合，长沙队45人大名单基本确定

在去年的“湘超”联赛结束后，长沙队于1月份启动了新队员的选拔工作，包括社会人士的公开选拔，中学生和大学生球员的评估、筛选，最终组建起了一支选拔集训队。从农历新年后开始，队伍开始每周“三训一赛”的节奏，期间队伍还曾出省与“赣超”的南昌队和“楚超”的荆州队进行热身比赛，以此选拔队伍所需要的队员。

“根据省足协的要求，我们在4月8日提交了45人的大名单。”长沙队助理教练李征宇介绍，队伍整体框架以去年的队员为主，也补充了一些新鲜血液，“相比于去年，社会球员基本上是之前的班底，大学生球员有小范围的进出，然后高中生也基本上保留了去年的班底。”

记者在现场看到，周琛、谭想、黄毅、李章毓、杨柯、邓子豪、向启正、刘立志、李悦宁、邹冰阳、马子宜这些上赛季的重要队员都全程参与了训练。

来自雅礼中学的李悦宁接受采访时表示，很高兴能继续代表长沙队征战，“今年我们换了

新的教练组，加入了新的队员，接下来还有近两个月的时间，我们会尽快磨合，争取在开赛前达到最好的状态。至于我个人，没有定具体目标，球队能赢球是最重要的。”

在新加入的队员中，最受人的关注的当属上赛季效力于株洲队并打入四球的沈柏屹，当晚也是他首次代表长沙队参加训练。“（我）融入得还是挺快的，因为包括谭想、周琛在内，长沙队很多队员我都很熟。然后今天我主要以调整身体为主，对抗训练赛就参与，后面我肯定会努力踢好球，帮助团队拿更好的成绩。”



谭想(右)组织进攻。



扫码看辣视频
“湘超”长沙队
45人大名单敲定

倒计时两个月，计划外出拉练备战新赛季

根据计划，新赛季的“湘超”将在6月16日开赛，长沙队在基本确定大名单后，还将有近两个月的时间进行阵容磨合，调整出最佳的比赛状态。

李征宇介绍，在最终的大名单审核通过并对外公示后，长沙队将在4月底或者5月初的时候出省，进行一段时间的拉练，“我们可能会去江浙沪或者是川渝地区去进行一次拉练，因为这两个地方的球队比较多，高水平的球队也很多，然后5月下旬我们会回到长沙，然后再进行一些调整来准备正赛。”

2026赛季长沙队更换了全部的教练组成员，新的教练组来之后，球队的风格也发生了变化，至于变化如何，李征宇卖起了关子：“今年长沙队在打法跟阵型方面，跟去年可能会有一点不一样，大家敬请期待。”

去年，长沙队拿到“湘超”第三名，遗憾未能走到最后。谈起新赛季的目标，李征宇表示队伍肯定会一起朝着一个目标去奋斗：“新的教练组入驻以后，我们在不断的强化内部的凝聚力。只有凝聚力强大的队伍才能打胜仗，我们会很努力地带领队员们备战，争取每一场球都把它踢好。”

一抹和煦的暖阳晕染窗台，爬进我的被窝，缀满柳芽的疏影在窗棂上婆娑，像皮影戏里的飞燕曼舞。屋檐下几只风铃叮当作响，摇曳出一串串清脆的铃声，宛如美妙的五线谱在晨风中跳跃，像风的私语呼唤着春的芳名，轻轻叩击我的心扉。

风过处，皆是新生的清芬。香樟树的树冠蓬松如云，墨绿的旧叶历经四季洗礼，厚实沧桑，却簇拥着一芽一叶鹅黄初醒。那嫩芽轻颤，藏着一整个早春的欣喜，任你想象她未来的模样。

哦，我看到了一只彩蝶似的枯叶，任风吹拂，飘飘悠悠飞到树下的黑土，那样静谧安详，悄悄地完成了生命交替的使命。

山雀，画眉，在树梢间追逐嬉闹，唱着百啭千声的春之歌，联袂彩排早春的盛会。

听春风，如痴如醉，我循声徜徉河边，静静寻觅春的芳影。早春时节，蝴蝶还未赴约，蜜蜂还未启程，绿叶仍在芽苞里悄悄酝酿。但春的意蕴仍扑面而来，空气里弥漫着泥土的芬芳和小草的清芬，深吸一口，仿佛五脏六腑都被春天洗涤了一番。

春风吹绿一河水，追追逐逐，盈盈如翠。古人道“江海狂澜东倒，却输浏水尚能西”，这逆向的奔流，恰是浏阳河特有的风骨。春风拥抱着一个个漩涡。它映着蓝天白云，映着两岸初春的烟花，一河诗画，满城春晖。

汪汪春水，在山田古窑的瓦砾黑砖间百转千回，把南宋留下的千年旧梦，深深揽在怀里。水流从大围山一路欢歌，带着栗木桥龙泉溪的菖蒲气息，又漫过客家吊脚楼下，捎来白沙豆腐那皎月般的乳白。浏阳的春天，就这样在一汪春水间，慢慢醒过来。

春风在山城潇潇洒洒穿行，在惠科集团的现代化厂房里激荡回响。机械臂轻盈舞动，产业人奋进的脚步，汇成一曲昂扬的时代音符，这是浏阳大地拔节生长的春讯，更是产业发展、经济腾飞的律动。

春意热烈而温婉，向河畔款款而来，唤醒了一树树洁白的玉兰。春风在九弯西流的浏阳河奔腾，爬上河畔高高的树梢，吻醒一树树蓓蕾。乍暖还寒的早春，玉兰花悄然绽放，不染尘埃，白得一片流云，在春光中含笑伫立。微风荡漾，便漫开一缕缕清香，仿佛是春天送来的轻柔问候，又如一朵亭亭玉立的报春之花。

漫步春风中，风雨亭飘来悠扬的萨克斯《望春风》，悠悠曲音宛如动人的春风，抚慰了我那颗疲于尘世的心魂。我恍如听闻白居易抚琴吟诵：“春风先发苑中梅，樱杏桃梨次第开。荠花榆荚深村里，亦道春风为我来。”春风吹拂，我依稀遥望河尽头的田野里，荠花和榆荚欢呼：春风为我来。

听春风！我听懂了春风捎来的花信，听懂了属于人生的那一场花期，也听见岁月长河里，正奔涌不息的春潮。

听春风

彭祖耀

陪一棵朴树慢慢返青

邓建华

老教授是动过这座古塔，以及塔上百年老树的。那时，老树还被村民叫做“野胡椒树”，是老教授邀约植物学家看过后，才叫做“朴树”的。

老教授是被当地政府请过来的。他听说长沙市往北约三十公里的茶亭九峰山，有一座建于清道光年间的惜字塔，建塔七十二年后，塔顶遭雷击破，有候鸟的鸟粪带来树种，塔顶残破处长出一棵。而今，百年老树树胸差不多长到一米，树高六米多，树枝枝繁叶茂，撑起半亩大的荫，树根穿透塔身，往下深潜。根越长越粗，将塔身胀裂，塔和树随时可能毁于一旦。当地政府领导，就像产房外徘徊的尴尬男人，喊着“既要救产妇，又要救婴儿”。

老教授到了现场后，被塔树相生的奇特景观震撼。他走南闯北，漂洋过海看到无数古建筑，但这种古塔之上高耸百年老树，塔身破裂却硬挺在山水之间的“塔坚强”，他还是头一回遇见。也就是在那棵大树，在春风吹拂下，冲他点点头的感动中，他下了决心，要保塔，也要保树。

老教授带领的团队一刻也不敢懈怠，一丝也不敢疏忽。他们搭起脚手架给树照“透视”，请植物专家古树剪枝、修根、施肥，与当地护塔心切的村民苦苦解释，向他们保证不损坏塔和树。尔后，他们先用三个“葫芦柱”固定好老树，才敢对照已反复审定的方案，将破损的古塔慢慢地修复。

塔修好了，堪称完美，树保住了，看似风光依旧，但老教授的心是悬着的。

心，要保塔，也要保树。老教授看到，塔身上惜字塔的“塔”字写成“塔”。他感慨先人的悲悯情怀。这个字没用草字头，是怕焚化字纸时伤了草木吗？而今，惜字塔成了一方风水塔，焚化字纸的功能逐渐隐退后，塔上长出参天大树，是否成全了这个塔字的完整。天意还是巧合？天人合一还是幻梦成真？

见多识广的老教授有点恍惚。老教授带领的团队一刻也不敢懈怠，一丝也不敢疏忽。他们搭起脚手架给树照“透视”，请植物专家古树剪枝、修根、施肥，与当地护塔心切的村民苦苦解释，向他们保证不损坏塔和树。尔后，他们先用三个“葫芦柱”固定好老树，才敢对照已反复审定的方案，将破损的古塔慢慢地修复。

塔修好了，堪称完美，树保住了，看似风光依旧，但老教授的心是悬着的。

塔修好后那月，他几乎不间断往九峰山跑，就为了去看看那树，一直等到秋霜过了，大雪过了，倒春寒冰冻过了，春日暖阳下，那棵树绽放出嫩芽，尔后枝叶繁茂，他才敢大声笑出来。

镇上新书记虽来不久，自然也是听过老教授盼朴树返青的事的。他笑说，这样的煎熬我也有过，但煎熬过后的欢喜，让我想抱着古塔合个影。

他说的是前些年突如其来的冰冻。一夜之间，无数的樟树、杉树、南竹等，在大自然猝不及防的加压下纷纷倒下。这棵百年老树在半空中凝成一支大冰棒，比平时少说也加上了上千斤的重量。

尽管这棵老树端坐塔顶一身银装岿然不动，但新书记不得不为塔树惊出一身汗。有一个老村民来看过，安慰书记道，你放心吧，我见得多了，它一直这么过来的，挺得住的。

新书记可放不下这个心。他不断请示文物部门，寻觅各种方案，最后采取了最保守的方法帮朴树减负：就是在不接触塔体的前提下，清理周边与塔相连的残树；架设一个六边形脚手架，把朴树的枝杈用架板托住，防止树倾倒和树枝下坠。

还好，保护架建好后，天空放晴，警报解除。

新书记说，我苦苦等了好几个月，天天往塔下跑，终于等到塔树慢慢长出新芽，我才深深感叹，是什么样的奇山妙水，才能够让百年朴树，有如此顽强的生命力？

老教授和新书记，陪一棵朴树慢慢返青，是一种煎熬，也是一个盼头，是一份见证，更是一份阅历。如今，九峰山下建了一个惜字学院，书香慢慢浓了起来。九峰山下还有万亩油菜花，惜字塔成了定海神针。

我常给那些喜欢旅游的微信好友留言，你出去赶，出去挤，出去烦什么，你不如提着一口袋书，找一家农舍住下来，在惜字塔下打坐，在花田陌陌上流连，去九峰山下攀爬，陪着一棵见证了百年风云的朴树慢慢返青。可能，你的血糖、血压就正常了，你的心情就宁静了，你满头白发说不定也慢慢返青了。

此刻，我正在返青的朴树下晒着太阳，一行白鹭从我头上飞过，“呀呀”叫唤，像是同意我的观点。

一起阅山河·名家看望城

投稿邮箱：632584215@qq.com

长沙市望城区文学艺术界联合会 长沙晚报社 举办

我的小院

陶孟庄

心安，就像冬日里把秋裤稳稳扎进袜子里那般，温暖且妥帖。

菜池里的白萝卜，总在不经意间疯长，菜薹抽得老高，一丛丛簇拥着，像极了田间的油菜花，透着一股野蛮的生机。花瓣白中带紫，有一种内敛的妩媚。即便萝卜空心不能食用，我也从不吝惜。空心便空心吧，摘下带着小花的萝卜菜薹，下锅翻炒，菜薹在锅铲下翻飞，散发出成熟的馥郁香气。入口时那一缕淡淡的清苦，反倒成了它最特别的印记，让人记着它的独特，这般随性，何尝不是美好。

冬里沉默不语的紫藤，在寒风中默默积蓄力量，悄无声息地孕育花苞。花苞一点点膨胀，不等你留意，便迎着春风次第绽放。一朵朵，一簇簇，藤蔓轻展，缠绕住我的整棵月桂，如丝丝垂柳，挂满小院的春天。

新育的番茄与玉米种子，趁着连夜的春雨，纷纷破土而出，探出嫩黄的小脑袋。我守着它们，看它们一点点长高、长壮，看它们抽枝、开花，结出果实。陪着它们，就像陪着幼时的自己，又长大了一回。

不必强求时间按下暂停键，我的小院，会陪着我慢慢变老，就像我守着它，看它四季荣枯、岁岁轮回。无论走过多少个春秋冬夏，我始终深爱这片小小的天地，爱它带给我的安宁和温暖。

国台办点赞《乘风2026》

以艺交心促进两岸情谊相通



两岸艺人携手登上舞台表演。节目组供图

长沙晚报4月15日讯(全媒体记者 宁莎鸥)15日上午，国务院台办发言人陈斌华在例行新闻发布会上提及《乘风2026》，他指出节目以展现女性风采、促进文化交流为内核，每一季台湾艺人与大陆艺人携手创作，勾起了两岸民众的青春记忆。这档以声传情、以艺交心的节目，正在被更多的两岸青年所认识和喜爱，也持续为增进两岸同胞的文化共鸣、情谊相通做出贡献。

近期，这档由芒果TV自制的国际女性文化交流与音乐竞演综艺《乘风2026》引发社会广泛关注，节目“真实在场”的直播模式收获了来自人民日报、新华社等主流媒体的肯定：“节目以全程直播、全开麦、无修音的形式让唱跳、说唱、声乐、京剧、特技表演等多元绽放，勾勒出千姿百态、鲜活立体的女性群像。”

据了解，节目首日直播仅12小时，便成为2026首档微博热搜指数破亿综艺；初见面直播24小时内获得2026抖音年度爆款综艺认证，并登上微博、抖音、豆瓣、云台、猫眼五大平台综艺榜单的首位。

《乘风2026》以展现女性风采、促进文化交流为内核，中国台湾姐姐的加入，也为两岸交流搭建起温情桥梁，更延续了

《乘风》系列深耕双向交流的初心。节目录制期间，祖籍河北石家庄的台湾歌手范玮琪，和大陆姐姐叶一茜、侯宇一起品尝了湖南经典美食酱板鸭，相关片段一经播出，#范玮琪真吃上酱板鸭了#话题迅速引发网友热议：“谁来到湖南都逃不过酱板鸭的美味！”

另一位台湾姐姐曾沛慈，更是把长沙、常德、郴州、株洲各具风味的酱板鸭直接搬进了直播模式收获了来自人民日报、新华社等主流媒体的肯定：“节目以全程直播、全开麦、无修音的形式让唱跳、说唱、声乐、京剧、特技表演等多元绽放，勾勒出千姿百态、鲜活立体的女性群像。”

自《乘风》系列开播以来，每一季均有台湾姐姐踊跃参与，她们携独具特色的地域文化印记与个人魅力登台亮相。从往届《爱你》引爆全网“回忆杀”，掀起“王心凌男孩”热潮，后续巡演仍持续吸引年轻观众的实力唱将王心凌，到本季萧蔷、徐洁儿等台湾姐姐以真诚为底色，以舞台为载体，更依托节目的传播影响力，被更多大陆青年所认识、熟知与喜爱。她们的亮相推动两岸观众在歌声与表演中感受同源同韵的中华文化，增进彼此理解与认同。

橘河

张辉东
吴志立
肖应林



用诗的隐喻 敞开一切

聂沛

清明总是虚幻
你在节气里张望
透过山，看见了乡

细雨已先自微醺几分
放下小伞，又
看见亲人

无名的岁月
琐碎的悲欢
一杯薄酒醉透了你我

老天空；古戏台
一句千年调
催开了四月的红杜鹃

在风中散失
一把把纸钱
春风其实不识
那纷纷扬扬，招魂的白幡

黛瓦白墙
雕花木床
那是多么低矮、谦逊的家乡

尘世满眼巨大的灰尘
乌云怀旧
传来，沉沉絮语

三三诗话



生活悟语