

67岁的他再拿健美冠军

长沙市民陈建平健身39年收获十几块奖牌，活出精彩退休范

● 长沙晚报全媒体记者 李金

67岁的陈建平，在8月29日海南儋州举行的2026第十届世界奥赛之夜(中国区儋州站)自然健美大赛中赢得一块一斤重的“65岁以上组别”健美冠军奖牌。他乐呵呵地说:“比赛是‘顺便’，带夫人看千年盐田、逛苏东坡书院才是‘正经事’。”从2018年58岁首次参赛至今，他先后斩获了十几块奖牌，却从不把名次挂在嘴边。对他来说，每场比赛都是一次旅行的“借口”——带上夫人皮姐边旅游边参赛，赛前认真备赛，赛完放肆游玩。

“结果不重要，过程很重要。”他用39年健身路活出了另一种退休范儿。8月31日，记者电话采访了正在海南旅游的陈建平夫妻俩。

“比赛是幌子，旅游才是硬道理”

“今天是到海南的第四天了，前天比完赛，昨天租好车，先去看了千年古盐田，今天又逛了苏东坡书院，明天还准备去三亚、海口呢!”电话那头，陈建平的声音透着一股兴奋劲儿，完全不像刚比完赛的“老将”。

比赛中，他经过层层PK，获得冠军;赛后，他携夫人畅游海岛。

陈建平说，2018年，58岁的他动了“边旅游边比赛”的心思，就此一发不可收——省里拿过第二、第一，玩遍了，就飞外省;第一次出省比赛得了第五，第二次冲到了第三，这次得了冠军;北京、江西、海南……每到一個地方，比赛只占一天，剩下的五天全是“专属旅行时间”。

最让他得意的“旅伴”，永远是夫人皮姐。

“不带夫人? 那她可要有意见喽!”

从胃穿孔病号到全国冠军

别看如今一身腱子肉，时间回到1986年，27岁的陈建平却是身高1米76、体重仅60公斤的“竹竿”，因胃穿孔住院两个月。

“那时才明白，身体是革命的本钱。”出院后，他走进湘春路长沙工人文化宫的“泥巴地”——没有专业健身房，只有哑铃、单杠、双杠，轮流用;没有教练，就自费订阅《健与美》杂志，对着镜子一遍遍纠正动作。在长沙晚报印刷厂下班后，风雨无阻去锻炼，从青丝练到白发，一练就是39年。

如今，他是长沙较早一批健美者中仅剩的两个“坚守者”之一。每周练5天，每天1至2小时，每次专攻1至2个部位。

“健身不是快餐，是文火慢炖的汤。”

陈建平哈哈大笑补充道，其实是她不放心自己一个人参赛，要照顾他。

皮姐退休后，成了丈夫的“首席后勤官”兼“御用摄影师”。女儿提前做好攻略，订好交通酒店，老两口只需要“带好身份证”。

皮姐抱怨“他走到哪儿都要练”，手里却忙着把牛肉做成牛肉饼——年纪大了牙齿不好，水煮整块牛肉咬不动，她就变着法子做成牛肉饼，再配上水煮菜、土豆红薯，硬是把枯燥的备赛餐做得有滋有味。

“他喜欢健美，我应该支持他。”皮姐告诉记者，丈夫能把健身几十年如一日坚持下来，自己很佩服他。

“当地有健美比赛，我们就去旅游。”

陈建平说，全国各地的选手都成了朋友，大家互相“通气”：“兄弟，我们这里有比赛，你过来打一打比赛，玩一玩!”

从胃穿孔病号到全国冠军

他这样总结。备赛时，他提前一两个月进入状态：鸡胸肉、牛肉、鱼肉、鸡蛋轮番上阵，米饭换成土豆红薯，蔬菜一律水煮，偶尔还得蒸桑拿“脱水”。

“吃水煮鸡胸吃到‘怀疑人生’，但想想赛完就能带夫人去嗨皮，也就忍了。”他调侃道。

这份“玩”的心态，反倒让他屡创佳绩。2024年北京“中杉杯”世界奥赛之夜，他拿下全国元老组冠军;去年江西再夺第一;今年海南儋州，65岁以上健美组冠军又收入囊中。

十几次奖项，他从不在意排名，“参加比赛是为了展示自己，监督锻炼，顺便

于是，江西比赛后逛景德镇，北京夺冠后游故宫，海南拿奖后环岛自驾……奖牌攒了十几块，足迹也踏遍了大半个中国。皮姐起初只是陪赛，后来被旁人鼓励“你先生练得那么好，你也该试试”，竟也登上舞台，夫妻俩成了赛场上的“伉俪组合”。她笑着说:“他想陪我，我也想陪他，到处走走看看，比闷在家里强多了。”

比赛前一个多月，陈建平会认真“备战”——少油少盐少喝水，让肌肉线条更明显。“按年轻人的标准我做不到，他们更严格，但咱有咱的节奏。”

赛完那一刻，他立马“放飞自我”，带着夫人把当地美食、美景“一网打尽”。

“奖牌一斤重，好开心! 但更开心的是第二天就能拉着皮姐去逛景点。”陈建平的这份“玩着比、比着玩”的潇洒，让不少年轻选手都羡慕不已。

看看风景”。面对健身房里的年轻人，他总爱唠叨几句:“别练两周就想出腹肌，至少坚持三个月;别光练胸不练腿;别只吃蛋白粉忘了基础饮食。”而他自己，早已把健身变成和吃饭睡觉一样自然的事。

皮姐看在眼里，满是骄傲:“我看看我先生的肌肉线条比年轻人还强。”

陈建平则计划着明年去南京:“比赛加旅游，继续带着夫人‘玩’下去，争取游遍全国!”

当被问到还能练多久，他爽朗一笑:“至少要练到七八十岁! 之后嘛，看身体情况再说。反正只要走得动，我就比得动，玩得动。”——这或许就是一位67岁“肌肉帅哥”最硬核又最浪漫的退休宣言。



从2018年首次参赛至今，陈建平斩获了十几块奖牌。 受访者供图



扫码看辣视频
健身达人健美路

捡瓶、跑步可抵物业费

雨花区一小区物业推出暖心福利，做公益物业费最高可省400元

长沙晚报9月1日讯(全媒体记者 周小华实习生 张艺萱)夏日新风尚，公益有回馈。今年7月底开始，位于雨花区圭塘街道广顺源社区的南屏锦源小区业主们都能享受一个暖心福利，由小区物业客户服务中心创新推出的夏日专属惠民活动，将环保公益、全民健身与物业费抵扣深度结合。活动持续至9月底，为期两个月。居民们回收废旧塑料瓶、日常跑步快走，均可获得物业费减免优惠，双项福利叠加最高可省400元，业主们对此一致好评。8月31日，记者对此进行了采访。

捡瓶子、跑步皆可省钱

今年7月底至9月底，长沙市长房物业管理有限公司在南屏锦源小区推出为期两个月的夏日公益惠民活动，创新将环保公益、全民健身与居民切身福利相结合，用实打实的物业费减免激励业主主动参与小区共建。

本次活动规则简单、容易参与:居民上交洗净的塑料瓶，1个可抵扣1元物业费，环保项目单

户最高抵扣200元;日常跑步、快走1公里同样可抵扣1元物业费，最高抵扣200。两项福利支持叠加，每户最高可减免400元物业费，优惠额度约占业主年度物业费的10%，惠民力度十足。

本次活动无需复杂操作和线上打卡，业主只需日常积攒干净的废旧塑料瓶、坚持户外快走跑步，整理好瓶子和运动记录后，前往小区物业服务中心登记核验，即可完成物业费抵扣。活动自启动以来，小区业主参与热情持续高涨，大家纷纷主动整理家中闲置废品、走出家门健身运动，不仅有效杜绝了随手乱扔垃圾的现象、减少园区白色垃圾，也让垃圾分类、绿色环保的理念深入人心。

住在小区11栋的61岁业主赵细娥参与活动近20天，累计跑步80公里、积攒回收塑料瓶200个，成功抵扣物业费280元。谈及此次活动，赵细娥笑开了花，直言:“我捡了200个瓶子，跑了80公里，一共抵扣了280块钱。我特别开心，既锻炼了身体，又赚到了钱，一举两得!”真实的福利、暖心的模式，让众多业主主动投身到

公益与运动之中。

有效助力小区共建共治共享

据物业统计，本次夏日专项公益活动落地成效亮眼，小区业主积极响应、广泛参与，累计回收数千个废旧塑料瓶，业主户外健身总里程达数千公里，文明共建、健康向上的社区新风蔚然成风。作为省级五星物业服务项目，长沙市长房物业管理有限公司始终深耕精细化、人性化社区服务。依托本次活动的良好反响与业主的正向反馈，物业将持续深耕惠民服务，倾听业主心声，拓宽业主共建渠道，结合居民需求迭代升级、创新推出更多实打实的物业费减免便民举措，让暖心惠民福利常态化落地小区，持续激活基层社区治理活力。

作为省级五星物业服务项目，长沙市长房物业管理有限公司始终深耕精细化、人性化社区服务。依托本次活动的良好反响与业主的正向反馈，物业将持续深耕惠民服务，倾听业主心声，拓宽业主共建渠道，结合居民需求迭代升级、创新推出更多实打实的物业费减免便民举措，让暖心惠民福利常态化落地小区，持续激活基层社区治理活力。

浏阳市人民政府迁坟公告

〔2026〕第15号

因浏阳市土地储备中心礼耕47号地块(浏阳经开区2026年第九批次用地)建设需要，浏阳市人民政府于2026年6月8日发布《浏阳市人民政府关于浏阳市土地储备中心礼耕47号地块(浏阳经开区2026年第九批次用地)征收土地预告公告》(〔2026〕第20号)。根据《长沙市征地补偿安置若干规定》第十条等相关规定，现就项目范围内迁坟有关事项公告如下：

一、**迁坟范围**:本次拟征收土地位于浏阳市永安镇礼耕村、永新村范围内，总面积1.0342公顷。
二、**有关要求**:请位于项目红线范围内的坟墓亲属，自本公告发布之日起60日内，主动与属地乡镇(街道)联系，办理迁坟手续。逾期未迁，将视为无主坟统一处理。

特此公告。
【联系人】永安镇人民政府:杨永红 15874807666

浏阳市人民政府
2026年7月6日

浏阳市人民政府迁坟公告

〔2026〕第23号

因浏阳市土地储备中心北园53号地块(浏阳经开区2026年第八批次用地)建设需要，浏阳市人民政府于2026年7月13日发布《浏阳市人民政府关于浏阳市土地储备中心北园53号地块(浏阳经开区2026年第八批次用地)征收土地预告公告》(〔2026〕第27号)。根据《长沙市征地补偿安置若干规定》第十条等相关规定，现就项目范围内迁坟有关事项公告如下：

一、**迁坟范围**:本次拟征收土地位于浏阳市北盛镇环园村、百塘村、浏阳镇北园村范围内，总面积0.3137公顷。
二、**有关要求**:请位于项目红线范围内的坟墓亲属，自本公告发布之日起60日内，主动与属地乡镇(街道)联系，办理迁坟手续。逾期未迁，将视为无主坟统一处理。

特此公告。
【联系人】浏阳镇人民政府:廖建清 15874979591
北盛镇人民政府:曹聪颖 15974136678

浏阳市人民政府
2026年7月28日

浏阳市人民政府迁坟公告

〔2026〕第13号

因浏阳市土地储备中心西园22号地块(浏阳经开区2026年第八批次用地)建设需要，浏阳市人民政府于2026年6月8日发布《浏阳市人民政府关于浏阳市土地储备中心西园22号地块(浏阳经开区2026年第八批次用地)征收土地预告公告》(〔2026〕第19号)。根据《长沙市征地补偿安置若干规定》第十条等相关规定，现就项目范围内迁坟有关事项公告如下：

一、**迁坟范围**:本次拟征收土地位于浏阳市洞阳镇西园村范围内，总面积1.4356公顷。
二、**有关要求**:请位于项目红线范围内的坟墓亲属，自本公告发布之日起60日内，主动与属地乡镇(街道)联系，办理迁坟手续。逾期未迁，将视为无主坟统一处理。

特此公告。
【联系人】洞阳镇人民政府:廖建清 15874979591

浏阳市人民政府
2026年7月6日

浏阳市人民政府迁坟公告

〔2026〕第16号

因浏阳市土地储备中心荷花5号地块(浏阳经开区2026年第十一批次用地)建设需要，浏阳市人民政府于2026年6月8日发布《浏阳市人民政府关于浏阳市土地储备中心荷花5号地块(浏阳经开区2026年第十一批次用地)征收土地预告公告》(〔2026〕第21号)。根据《长沙市征地补偿安置若干规定》第十条等相关规定，现就项目范围内迁坟有关事项公告如下：

一、**迁坟范围**:本次拟征收土地位于浏阳市永安镇礼耕村范围内，总面积0.1939公顷。
二、**有关要求**:请位于项目红线范围内的坟墓亲属，自本公告发布之日起60日内，主动与属地乡镇(街道)联系，办理迁坟手续。逾期未迁，将视为无主坟统一处理。

特此公告。
【联系人】永安镇人民政府:杨永红 15874807666

浏阳市人民政府
2026年7月6日

浏阳市人民政府迁坟公告

〔2026〕第14号

因浏阳市土地储备中心礼耕48号地块(浏阳经开区2026年第九批次用地)建设需要，浏阳市人民政府于2026年6月22日发布《浏阳市人民政府关于浏阳市土地储备中心礼耕48号地块(浏阳经开区2026年第九批次用地)征收土地预告公告》(〔2026〕第18号)。根据《长沙市征地补偿安置若干规定》第十条等相关规定，现就项目范围内迁坟有关事项公告如下：

一、**迁坟范围**:本次拟征收土地位于浏阳市永安镇礼耕村、永新村范围内，总面积2.3508公顷。
二、**有关要求**:请位于项目红线范围内的坟墓亲属，自本公告发布之日起60日内，主动与属地乡镇(街道)联系，办理迁坟手续。逾期未迁，将视为无主坟统一处理。

特此公告。
【联系人】永安镇人民政府:杨永红 15874807666

浏阳市人民政府
2026年7月10日

浏阳市人民政府迁坟公告

〔2026〕第22号

因浏阳市土地储备中心北园52号地块(浏阳经开区2026年第六批次用地)建设需要，浏阳市人民政府于2026年7月13日发布《浏阳市人民政府关于浏阳市土地储备中心北园52号地块(浏阳经开区2026年第六批次用地)征收土地预告公告》(〔2026〕第26号)。根据《长沙市征地补偿安置若干规定》第十条等相关规定，现就项目范围内迁坟有关事项公告如下：

一、**迁坟范围**:本次拟征收土地位于浏阳市北盛镇环园村、百塘村、浏阳镇北园村范围内，总面积1.5891公顷。
二、**有关要求**:请位于项目红线范围内的坟墓亲属，自本公告发布之日起60日内，主动与属地乡镇(街道)联系，办理迁坟手续。逾期未迁，将视为无主坟统一处理。

特此公告。
【联系人】洞阳镇人民政府:廖建清 15874979591
北盛镇人民政府:曹聪颖 15974136678

浏阳市人民政府
2026年7月28日

别让输赢凉了热爱

● 白木

2026年“湘超”常规赛刚过四轮，两位主教练接连辞职:怀化队黄成以身体原因请辞，湘西队胡璇或随后在社交平台宣布离任。个中缘由，外人难知全貌;若说与成绩无关，恐怕也没人信。

翻看积分榜，确有几分佐证:怀化队一平三负积1分，垫底;湘西队三平一负积3分，排列数第四。可分数之外的东西，积分榜显示不出来:前三轮，湘西队接连逼平强队长沙队、娄底队，靠一手“铁桶阵”守住了零失球，直到第4轮撞上状态回暖的永州队才首尝败绩。四轮仅输一场，帅位便不保，让人唏嘘。

湘西、怀化的球队，肩上的担子本就不比别处轻。两地没有职业足球梯队，没有充足的场地和资金，青训的土壤也很单薄。能把一群业余球员凑成一支本土队伍，在赛场上拼出血性、踢出风格，已经是了不起的事。而赛事带动当地经济、文旅、全民健身，更是城市足球的胜利。

一支球队的成长，急不得。草根球队没有引援，也没有转会窗，能倚仗的只有一场场磨合、一段段时日。刚换了崭新面貌的队伍，尤需成长的空间。评判草根教练，与其看他本赛季排第几，不如看他到底把队伍带成了什么样?比如，球队的气质、年轻人的长进，这些都

比赛，总有人输赢，这是足球的常态，也是生活的常态。“湘超”是文体盛宴，既要捧得起赢家，也要容得下输家。放平心态，给主教练们多一些理解与掌声吧!不是为了某一个人，而是为了湖南这片土壤上，还能不断长出新的热爱。



市防办联合气象部门提示:

大风伴阴雨，谨防多重安全风险

长沙晚报9月1日讯(全媒体记者 舒元臻)记者1日从长沙市气象部门了解到，未来三天长沙受冷空气及偏东风扰动影响，阴天或多云，有小到中雨天气。其中，9月2日大部地区有中雨，局地伴随短时强降雨。9月3日起，降雨逐渐减弱，但云量仍较多。

具体来看，9月2日长沙中雨，北风4级，阵风6到7级，20℃至25℃;9月3日小雨转多云，北风3到4级，阵风5到6级，20℃至25℃;9月4日，多云，北风3到4级，22℃至28℃。

长沙市防汛抗旱指挥部办公室、市气象局联合提醒，冷空

气影响期间，大部地区北风风力可达3到4级，阵风6到7级，请妥善安置阳台及室外物品，远离临时搭建物、广告牌及枯树，防范高空坠物。与此同时，需警惕持续降雨可能引发的滞后性地质灾害风险，重点关注浏阳等前期降水较多的区域;短时强降雨和大风可能对城市运行、户外施工、水陆交通造成不利影响，相关部门需做好防范准备。

此外，未来三天长沙温差较小但气温偏低，叠加降雨影响，体感凉爽，建议及时添衣，谨防感冒;雨天路滑、能见度较低，出行宜携带雨具并注意交通安全。

高铁长沙南站全站暑运发送旅客超2000万人次

长沙机场旅客吞吐量近600万人次

长沙晚报9月1日讯(全媒体记者 吴鑫矾 通讯员 禹璐 钟丹 彭国曦 张晓敏 黄瑜婧)9月1日，2026暑运数据发布，长沙黄花国际机场(简称“长沙机场”)数据火热出圈:旅客吞吐量近600万人次，同比增长1.14%，日均客流达9.68万人次;其中单日客流超10万人次的天数达17天，较去年增多5天。累计保障航班起降3.97万架次，同比增长0.46%，日均641架次，航班客座率平均达89.3%，高于千万级机场平均值1个百分点。

记者从湖南机场集团获悉，2026年暑运期间，湖南机场累计完成旅客吞吐量708.4万人次，保障航班起降4.8万架次，单日旅客高峰达到12.7万人次。暑运期间，湖南机场坚持“向远飞、向外飞”发展思路，国内国际双向发力，不断拓宽空

中进出通道，充分释放航空运输效能。

9月1日，记者从国铁广州局获悉，在62天的暑运期间，国铁广州局累计发送旅客1.28亿人次，较去年增加322.3万人次，同比增长2.6%，旅客发送量创下历年暑运同期新高。数据显示，暑运期间，高铁长沙南站全站发送旅客超2000万人次，其中本部发送旅客超1100万人次。

国铁广州局客运中心相关负责人介绍，今年暑运客流结构特征鲜明，以学生流、旅游流、探亲流为主，商务出行、文体观赛等新兴客流为辅。其中，学生与旅游客流主要往返于北京、上海、广州、成都等重点城市及知名景区之间，客流呈现“前期中小城市向大湾区、长沙等大城市集中，后期大城市集中返乡”的阶段性特征。

浏阳市人民政府迁坟公告

〔2026〕第24号

因湖南长沙浏阳东园110千伏输变电工程建设需要，浏阳市人民政府于2026年7月13日发布《浏阳市人民政府关于湖南长沙浏阳东园110千伏输变电工程征收土地预告公告》(〔2026〕第29号)。根据《长沙市征地补偿安置若干规定》第十条等相关规定，现就项目范围内迁坟有关事项公告如下：

一、**迁坟范围**:本次拟征收土地位于浏阳市洞阳镇坪山村范围内，总面积0.6870公顷。
二、**有关要求**:请位于项目红线范围内的坟墓亲属，自本公告发布之日起60日内，主动与属地乡镇(街道)联系，办理迁坟手续。逾期未迁，将视为无主坟统一处理。

特此公告。
【联系人】洞阳镇人民政府:廖建清 15874979591

浏阳市人民政府
2026年7月28日