

市体操学校教练唐亚阔术后三天返回岗位，所带运动员省运会拿下七金六银

唐教练，教师节快乐

● 长沙晚报全媒体记者 赵紫名 通讯员 袁丹

省运会是青少年运动员展示自我的绝佳平台，少年在赛场上所获的荣光，离不开基层教练员的指导和引领。在8月中旬进行的湖南省第十五届运动会青少年组体操项目赛场上，8岁的长沙小将伍奕鸿凭借沉稳扎实的動作、敢打敢拼的赛场状态，一举斩获七项冠军，惊艳全场。

伍奕鸿的闪耀背后是一个令人感动的故事：他的教练、来自长沙市体操学校的唐亚阔在省运会即将开始前受伤，但他在手术后三天就重回岗位，投入训练管理、队员备战等各项工作。最终，唐亚阔带出的运动员为长沙市体操队拿下了七金六银的好成绩。



扫码看辣视频
这位教练带出省运会体操七冠王



坚守训练场十八载，当好体操少年的铺路之人

“小朋友练了那么久，我不能在这个时候松懈”

“唐教练，教师节快乐！”在教师节来临之际，长沙市体操学校的几位体操小将将祝福送给了日复一日带训、亦师亦父的教练员唐亚阔。

随着新学期的开始，市体操学校体操馆内又出现了热火朝天的训练场面。在训练场上，可以看到唐亚阔的左脚行动起来有些不便，但他依旧在认真指导每一个学生。

临近省运会青少年组体操比赛前，唐亚阔在参加长沙市直工委举办的气排球比赛时受伤，确诊前交叉韧带断裂。在这么关键的阶段，唐亚阔选择在做完手术后三天就回到工作岗位，投入训练备战工作。

“如果我可以拄着拐杖着支具，能坐着轮椅进到训练馆，能来指导和正常教学，我觉得

我就应该来。”在唐亚阔看来，“小朋友辛辛苦苦练那么久，家长支持了这么久，我自己付出了这么多，我觉得不能在自己出现伤病的时候就松懈。”

努力终有回响，唐亚阔没有耽误一天的日常训练与省运筹备，最终唐亚阔所带的运动员在省运会上斩获七金六银，其中，伍奕鸿在男子U8组中收获团体、个人全能、自由操、鞍马、单杠、双杠、吊环七个项目的冠军。

“作为一名教练，最想看到的就是自己带出的运动员青出于蓝而胜于蓝。”看到伍奕鸿的出色表现，唐亚阔虽然十分开心，但他选择以鼓励为主，“我对伍奕鸿提了一点要求，不希望他高兴过头，因为他的体操之路才刚刚开始。”

8月，在做完手术后三天，唐亚阔回到工作岗位，投入省运会训练备战工作。长沙晚报全媒体记者 余劭劼 通讯员 袁丹 摄影报道

2008年，唐亚阔从湖南省体育职业学院毕业，来到长沙市体操学校接触体操教学，2009年正式入职。并非体操科班出身的他，深知基层启蒙教学责任重大。为补齐专业短板、精进教学能力，他主动拜奥运冠军李小鹏、世界冠军张博恒的启蒙教练邱琦为师，从零钻研体操专项训练技巧、幼儿体操启蒙教学方法，一点点积累经验、打磨本领。

2018年，唐亚阔正式独立带队。训练中遇到技术瓶颈、教学难题时，他会主动向同校甚至省专业队的资深教练虚心求教，反

复观摩顶尖运动员技术视频，对照标准复盘训练细节，精进教学本领、优化训练方案。

此外，唐亚阔还从老教练身上学到了挑选人才的经验。“我们选材的时候，第一印象比较重要。训练和沟通时，我们会注意观察孩子的眼神是不是灵动，面对问题会不会主动思考。”本届省运会七冠王伍奕鸿，就是唐亚阔慧眼识才发掘的优质苗子。

“当时去幼儿园招生，我一进教室就看到了伍奕鸿。先跟他沟通、聊天，我发现这个小朋友思维活跃，而且他的先天条件，也比较适合搞

体育、搞体操。”唐亚阔回忆道。

从2008年开始，唐亚阔已经在训练场上坚守了18年，他认为基层教练员要做好运动员的引路人，引导运动员走在正确的选材、发展道路上。

“每一名运动员都想站上世界最高领奖台，都想上世界最高舞台去表现自己。”唐亚阔说，曾经的自己没有做到，希望带训的学生能做到。“我觉得这是支撑我在岗位上一直坚持的最大原因，希望通过自己的努力，不断地选材、培养、输送，让自己的学生未来可以站到更高的平台，登上最高领奖台。”

篝火集

(三首)

刘羊

校园篝火

一堆篝火

升腾在午夜寂静校园

乌泱泱的黑板报

就有了鲜明主题

轮值守夜的少年

把歌曲唱了一遍又一遍

天空依然没有

明亮的意思

《涛声依旧》的旋律

秒懂的是平溪江吧

整粒青春

都是它的和声

回龙洲的篝火

故乡来到回龙洲

亮出一个巨大的“回”字

一众少年在洲头团团围坐

像大海归来的水手

群山簇拥着他们

枯枝、歌谣和广播站文稿

让乱纷纷过往轮番显影

十年重聚的约定是另一场大火

炙烤着一张张稚嫩面孔

苦恨哀愁是不存在的

你和中年，不过隔着一座

回龙府。透过高层巨屏落地窗

若无其事地寒暄、眺望

少年纷纷如流水

一直奔走在家山之外

橘园篝火

先是夕阳点燃了橘园

橘园催熟了蜜橘

蜜橘在房前屋后挂满灯笼

篝火才能张开翅膀

把散落四方的少年

一个个拉回从前

蜜橘生十瓣

一瓣又一瓣经你剥开

拥有和少年时光

相似的热恋

当我们模仿青春的样子

着装，就座。便能尝试着

拼拢那些古老的离别

和藕断丝连

萧湘诗会

吴奕舒供图

渡往兴马洲

张永中

兴马洲像一艘船，突头敛尾地漂行在湘江上。除了一架高桥从洲上横跨而过，它与湘江的左岸右岸就没有其他相连接的桥了，上兴马洲得坐渡船。

“膨嚓”一声，渡船的大吊钩，铲子一样擦着了码头。到岸了。从洲上斜下来的坡道，像另一只船上放下来的接驳桥板，把刚从渡船卸下来的人和车又装往洲岛上去。

说兴马洲像一只船，上了洲岛以后的感受会更明显些。这个洲岛，与通常靠土积沙堆隆起来的其他河洲岛不同，它的洲面不是高的，平的不少地段，甚至是洼陷下去的。反而是生有枫杨、垂柳、构树、水杉和湘竹的堤岸高出洲心，像船的帮沿。顺着“船帮”走的，是一条仅仅容得下一辆小游览车单行的环洲路。

兴马洲是湘江过昭山进入长沙境内的第一大道，面积2.8平方公里，今属天心区南托街道，距长沙水路仅25公里，为出入长沙的咽喉之地，古有重兵把守。昭山临江高耸，逼湘江北回；兴马洲又分江水为二，故民间有“昭山保水口，兴马塞龙门”之说。

路，沿着堤岸，高低不一、宽窄不一、曲直不一地盘缠着。开车的老李是洲上人，他告诉我们：桃花、李花、梨花、杏花，还有油菜花，刚过了季，最近上洲来的人不多，正适合于爱静闲的人。很多城里人在这里租了房，长住。枇杷树下的这栋屋就是我家。若想租下来，一年才万把块钱。果然，沿途见不少空置着的农舍。有的已租出去，做了小装修，院坪上摆了一些懒椅，成了插着遮阳伞的咖啡吧、茶餐座。

说到租房子，坐在前排的一位女士热心地告诉我们，前面有个地方，被几个搞艺术设计的人租了，做成了一个仿古小区，穿越的是那种唐宋的调性。她说，每次上洲来，都会去那里打磨时间。这次又来了，还把她的两个小孩也带着，他们也喜欢来这个地方。

车，差不多是逼着门停下的。一扇设计了柴门将我们引进园内。跨过柴门，便是筒车亭出，再通过木栈道引过来的一帮清流。款款盈盈地，织着辫子一样的纹线。我们顺流往里面走。爬在断垣上的络石藤，坎边的老树，粉墙前的竹林，窗口边的蕉石，缝里长出的凌霄花、五色梅。屋舍旁的桃坞、杏台、梨园，错列着的仿古勾栏瓦肆。有矮桌、木凳，插花净瓶，糊纸格窗，低檐茅篱。跳岩、曲径、弯流、跌瀑、幽潭、鹅池、鲤塘、凉亭、廊桥、转圜、栅棧等等，把一种传统古意堆砌在这里。

美丽长沙 洲岛风华

主办：长沙市文学艺术界联合会、长沙晚报社
长沙市作协、长沙晚报文体科技创新中心
协办：长沙饮食集团、长沙杨桥有限公司



邻居的礼物

罗希满

老婆不太认同这种观念，她觉得应顺其自然。说城市的社交方式注意个人隐私和独立空间，每个人有每个人的选择，年轻人有年轻人的想法，不要去过多干预和引导。愿意开门的开门，愿意关门的关门，喜欢上网的就上网，喜欢二次元的就二次元。人人各取所需，开心就好。

我是积极的串门倡导者。觉得当前城市中间出现的好多社会问题，都是在家里关出来的，都是脱离了实质社交虚出来的，都是网络负能量引出来的。最好的破解方式就是打开家门走出去，走到邻居家，走到小区里相互交流、相互分享，这样所谓抑郁症、心理疾病都会少一半。希望社会价值观层面和主流媒体多宣传、多弘扬。

岳母娘也发表了自己的看法，她觉得要弘扬。她说，这些年城里小孩出现的身心问题，都是关出来的。像之前农村的小孩，每天劳作出出汗，到泥地里走一走，和其他小孩打打闹闹，什么烦恼都消除了，个个健康康的。

三个人中有两人支持，说明城市邻里串门有必要性。邻居今天送来的西瓜和玉米，为啥这么香甜？核心并非物品本身，而是背后的善意与信任。希望这种善意与信任在小区里、在城市中持续流动、相互感染。



迁坟公告

经天心区人民政府发布的【2026-15号】征收土地预告批准，拟征收天心区大托铺街道大托新村范围内集体土地20.2973公顷作为长沙市2026年第一百零七批次（增减挂钩）项目建设用地。具体位置：北临观音港路，西临湘江大道，南临奥体场馆，东临大托新村。现因建设施工在即，请位于上述红线范围内的坟主，从本公告登报之日起60日内，迅速与长沙市天心区大托铺街道征收拆迁指挥部联系，办理迁坟手续，逾期未迁，将视作无主坟，由建设单位作深埋处理。特此公告。

联系人：大托新村 李铁铎 13973158893 王必兴 18974857498
联系地址：长沙市天心区大托铺街道征收拆迁指挥部
长沙市自然资源和规划局天心分局
2026年9月10日

百年米轨专列纵贯南北 14天沉浸式玩转全景越南

长沙晚报9月9日讯(通讯员 汤志强 全媒体记者 郑湘平)河内的古韵、下龙湾的奇景、岷港的碧海、会安的古色、芽庄的蓝海、美奈的沙海、顺化的皇韵、胡志明市的法式风情……从北越的古朴底蕴、中越的温婉风韵，到南越的诗意山海，全覆盖越南标志性经典景致，尽数收纳进一列百年米轨专列的行程之中。今年10月起，长沙晚报“一起阅山河·文旅驿站”重磅推出越南全景·米轨旅游专列14日游，多趟专列连发。

旅途之中，游客既能邂逅原汁原味的山海风光，也能感受越南人松弛安逸的生活态度。同时行程全程贴心护航，配备资深中文领队、中越双语导游，彻底解决语言沟通难题，更有专属总指挥、现场服务人员及随车医护全程随行，全方位保障出行安全，细致照料旅途每一处细节。

游客在南宁集结后，从东兴口岸入境越南，开启旅程。行程的第3天打卡世界自然遗产、素有“海上桂林”美誉的下龙湾。三千座喀斯特奇峰矗立碧海之上。游客可乘坐红木游船漫游海面，登临天堂岛、探秘月亮湖、穿行迷官仙境，沉浸式感受下龙湾海美、山幽、洞奇的独特景致。

第4天畅游千年古都河内，这里是东方古韵与法式风情的交融之地，走访巴亭广场、主席府、独柱寺等经典地标，夜晚搭乘专列继续向南前行。

第5天邂逅世界文化遗产会安古城，明黄古街、中式会馆、法式宅、日式廊桥交织相融，沉淀百年东西文明底蕴。还可游玩迦南岛，乘坐特色簸箕船穿梭水椰林，体验钓蟹童趣，静享古镇烟火静谧。

教书育人，能遇到为你提着灯引渡的人，是莫大的幸运。

第一次见到吾师，是在我们那一届新聘教师的培训上。她长发垂肩，安静柔和地站在门口，自带一股淡淡的书卷气。那时，我正在寝室收拾床铺。“条件有限，不比家里。不过也好，会有很多新朋友的。”她始终微笑着看着我。我当时正犯愁，想着要内餐内宿就有些沮丧。经她这么一说，倒又释然了。后来我才知道，吾师叫潘文。她负责教师培训，是特意来寝室看看参访的教师。

等到听她的讲座，就更觉得亲切了。她的课如涓涓细流，把教育的情怀一点一点注进我们心里。在培训中，项目组给我们都配备了导师，以便更有针对性的辅导大家。未曾想到，安排表上，我看到她恰巧也是我的导师。

我先是一喜，转念又有些失落：事务繁多，想来不过是行个礼、合个影，仪式一过，便各自忙碌了吧？谁又知道，她竟用耐心把这份浅浅的“仪式缘”，拉成长成了绵延不绝的“师徒情”。

有一次，吾师带我们去大瑶听师弟的课。她手握方向盘，和我们几个聊教学、说家常，气氛轻松热闹，聊着聊着竟错过了高速路口，一路开到了临县境内。幸好我们出发得早，仍赶在师弟开班前进了教室。我们学着她的样子听课，蓝色、红色两支笔不停变换。她时而蹙起眉头，时而频频点头。看到师弟讲到精彩之处，她竟也随着学生们笑出声来。

课后，师徒几个聚在师弟办公室，为了某个环节争论不休。那天回程的路上，依旧欢声笑语，风从车窗吹进来，我还能闻到她发间淡淡的清香。这段随性又温暖的插曲，如今想来，仍是记忆里很甜美的一页。

此后，吾师又带着我们轮流听课磨课。每次上课前，我们都会一起反复打磨；上完课之后，她又会带着我们做细致的复盘：哪一处没设计得不够到位，没能调动起学生的深度思考？哪一个板块的学生活动，可以把流程梳理得更清晰？就连课件里字体和颜色的搭配，都会被她揪出来反复细考量。

她的课堂从不刻意追求模式化，反而格外看重我们能不能带着学生沉进文字里，触摸到作者藏在字句里的心跳。她总说，教语文不是教知识点，是要把文字里的温度递给学生，让他们自己能感受到字里行间的意蕴，渐渐读懂文字背后的东西。她还常把自己新读的书、刚看完的作品分享给我们，提醒我们别把自己困在教室里：要自己先被文字打动，才能把这份打动传给学生。我们由此建了一个阅读沙龙，由师弟牵头，按着师父布置的任务，几年如一日地坚持了下来。

吾师品性如兰，再忙再累，也始终从容温柔，心思细腻。她的日程排得

第6天奔赴“东方夏威夷”岷港，漫步全球六大最美海滩之一的美溪沙滩，登临山茶半岛、参拜灵应寺，在东南亚最高观音像脚下俯瞰壮阔海湾。第7天打卡网红秘境美奈，邂逅大海与沙漠共生的奇幻景致，入住海边度假酒店，枕海入眠，兼具浪漫与烟火气息。

第8天走进胡志明市，邂逅杜拉斯笔下的西贡旧梦，打卡百年邮局、红教堂、独立宫、市政厅等网红地标，沉浸式品读南部越南近代史，感受浓郁的法式复古风情。第9至10天停留“东方马尔代夫”芽庄，畅游白沙碧海、椰林海岸，探访芽庄教堂、占婆塔、五指岩，出海奔赴黑岛、竹岛，沉浸式畅游澄澈碧海，尽享海岛惬意时光。

第11至12天探访越南皇城顺化，这座复刻中式故宫的千年古都，留存着浓郁的东方王朝气韵。游玩顺化皇城、天姥寺，走访圣母教堂与市井农贸市场，兼顾皇家古韵与人间烟火，夜晚搭乘专列返程北上后返程。

一趟百年米轨专列，沿越南漫长海岸线慢行，解锁沉浸式轻奢全景旅行。目前行程已开启线上、线下门店双向预订，长沙晚报“一起阅山河·文旅驿站”提供一对一专属客服咨询服务，静待游客启程赴约。

专列出发日期为10月10日、15日、19日、11月1日、24日、12月1日、6日、18日、24日。咨询报名：18569532733（小卢），18570381536（小易）；报名地址：长沙晚报一起阅山河·文旅驿站（晚报大道267号东门1楼）。



很满，却总能留意到我们的情绪与难处，不动声色地给予关心。知道我小女儿喜欢书法和国画，她特地邀我们去她父亲的书房坐坐。那书房宽敞，字画陈列，墨宝静放，作品都出自她父亲之手，活脱脱一个私人书画展；中央两张超大的桌子，多人一同习字作画也毫不拥挤。用孩子的话说，这简直就是她的“梦中情房”。吾师躬下身，轻声和孩子聊书画、谈笔墨，耐心回答她那些天真琐碎的问题。看着女儿眼里的光，我心里一动：有些热爱，不必刻意去讲，她就这样轻轻地种下了。

齐白石画兰

吾师如兰

去年世界读书日，吾师邀我们到家里小聚。在满满的书房里，我们围着书桌聊近年来读的书。聊到兴奋处，大家手舞足蹈。聊罢书，她系上围裙亲自下厨。伴随着翻炒，她的长发不时在腰间晃动，散发着母亲般的烟火暖意。灯光柔和，夜色渐深，几杯茶水下肚，她卸下所有身份，像一位可以促膝长谈的老友，和我们说起她初入职场遇到困难的志忘，说起她熬夜阅读和写作的执着，说起她对教师培训工作的设想和憧憬……她的眼神干净澄澈，亦如刚入职的青年。

闲暇时，吾师喜欢养花种菜，打理草木，把普通日子过得安静有趣；静下来，她读书写字，在文字里沉淀自己。有烟火气，有小温柔，也有普通人的喜怒哀乐……这样真实而温暖的她，是我们心里最想成为的样子。