

最好的教育，是跑给孩子看

长沙市实验中学这位老师的周日晨跑，跑出一个“教育朋友圈”

● 长沙晚报全媒体记者 李金

每个周日清晨，湖南烈士公园东门都会准时热闹起来。冬季早晨7时，夏季6时45分，总有一群穿运动服的市民从四面八方赶来，绕着公园年嘉湖开跑。队伍里有老师，有家长，也有穿着校服的学生。领跑者中，总有一个激情的声音在鼓励：“跟上，坚持住！”

她是长沙市实验中学老师廖学文。从2025年2月6日至今，她发起的“长实艺芳乐跑团”已聚跑51次。从教师扩展到家长、学生，跑团成员已有150多人，除了教师、学生外，有一半家长。跑团口号是“不卷学生卷家长”，她说：“体育是最好的教育，家长动起来，孩子自己就卷进来了。”

“不卷学生卷家长”：先把家长拉进跑道

廖学文与体育的缘分，并非一开始就轰轰烈烈。2016年，她生了一场病，服药一年多，副作用很大，眼看体质越来越差，她下决心动起来，从2016年9月开始坚持运动直到现在，历时10年。

后来她发现，同样生病的同伴只吃了半年药，自己吃了一年半。“我吃药更久副作用更大，但我的体质反而比她好。这让我尝到了运动的甜头，就再也停不下来了。”廖学文笑道。

2024年1月，她到长沙市实验中学任纪委书记。此前她在区教育局工作10年，又在市教育局工作17年，一直负责德育、体育、艺术教育等工作。到了学校，她觉得自己终于有了了一个“实现梦想的基地”。2024年9月，“长实艺芳乐跑团”成立。

“真正固定晨跑是从2025年2月6日开始的。每周日清晨，我们在烈士公园东门集合，绕湖跑一圈是3.3公里，大家跑一圈、两圈、三圈随意，不给压力。”廖学文介绍。

最初，跑团里主要是老师。后来，有家长知道了，陆续加入。真正让跑团“扩圈”的，是一次初一年级家长会。廖学文上台分享体育的重要性，告



诉大家学校有跑团。跑团二维码一公布，许多家长当场扫码进群。家长来了，孩子也来了。学生看不到群里的接龙消息，只要看到她就会问：“廖书记，星期天跑步不？还有哪些同学去？”

这个变化让廖学文特别欣慰。刚开始，家长喊孩子起床跑步，孩子“一脸苦瓜相”；第二次勉强喊得动；第三次，孩子开始主动问“还有谁去”；到第四次，已经不用喊了，因为星期日早上跑步成了固定节目。

廖学文说，她之所以先带动家长，是因为“家长自己不想动，一天到晚催孩子去跑，是搞不动的”。家长动起来，孩子才会结伴而行。如今，跑团里不少家长、孩子从“跑步小白”起步，有的已经能连续跑10公里，有的加入半年就能跑5到6公里。

廖学文自己一周跑三四次。她家住在普瑞大道附近，离烈士公园有二十几公里，有朋友问她：“你家附近没有跑步的地方吗？”她说：“当然有，但

为带动家长和学生，我宁愿跑远一点。”

跑着跑着，亲子近了，家校暖了

跑团跑出的，不只是配速和里程，还有悄悄升温的亲子关系。

家长黄女士笑着告诉记者，她家儿子十三四岁，现在像个成年人，会反过来照顾她。“有时候我故意装傻，装作什么都不知道，其实是想培养他的责任感。”黄女士说，跑步成了她和儿子之间最自然的沟通方式。

跑团也跑出了家校信任。廖学文说，自己从行政部门调到学校，没有职称，没有上课，但跑步成了链接学生和家长的纽带，她有了很多“小粉丝”，工作也变得愉悦起来。家长对她的信任，更是在一次次晨跑中自然建立。

对廖学文自己来说，跑步带来的获得感同样实实在在。身体体质提升了，心理抗压能力、抗挫能力更强了，遇到烦心事，跑一趟，压力和情绪就

释放了。

她说，每个月月初，她都会带着跑团的成员制定目标：这个月跑量多少，抗拒训练几次，体重控制在多少公斤，每个人完成情况月底在群里打卡。通过不断实现一个个小目标，大家对自己更自信了。“我们有位老师一个暑假坚持跑步，瘦了10斤，血压也正常了。”她开心道。

廖学文认为，体育是“五育”中非常关键的一育，可以融通“五育”。体育能培养韧性、耐力、拼搏精神、集体主义精神，也能提升抗挫能力和学习效果。

“运动分泌多巴胺、内啡肽，会让人兴奋，运动完，脑袋会焕然一新。爱好体育的人，基本没有心理问题。”

如今，廖学文即将参加北京戈壁基金会组织的戈壁徒步。“运动是会传染的，而且要有伴。”廖学文说，她会继续坚持跑下去，也希望更多家长动起来。因为在她看来，最好的教育，不是说给孩子听，而是跑给孩子看。



扫码看辣视频
中学老师领跑
长实艺芳乐跑团

“长实艺芳乐跑团”从教师扩展到家长、学生，微信群成员已有150多人，除了教师、学生外，其余不少是家长。图为廖学文跑在队伍最前面。受访者提供

早到半个月，烈士公园桂花开了

将从9月持续盛放至11月中下旬，让市民拥有长达两个多月的赏桂时光



今年，烈士公园桂花提前半个月绽放。长沙晚报全媒体记者 贺文兵 摄

“不爱看剧”理科生，造出AI漫剧超级工厂

“90后”小伙刘军长沙创业打拼10余年，炼成湖南微短剧行业标杆、出海先锋

● 长沙晚报全媒体记者 孙占锋

“90后”、计算机专业、深耕文创产业、月产微短剧超千部……湖南秦九网络科技有限公司董事长刘军的创业履历，满是文理跨界惊喜。这位坦言自己“不爱看剧”的创业者，将一家本土企业打造成湖南微短剧行业标杆、AI漫剧出海先锋。9月8日，刘军在接受本报记者专访时介绍，如今企业不仅撑起数千青年就业岗位、培育大批行业人才，更以轻量化数字内容为桥，让带着湖南底色、中国元素的短剧风靡海内外。

跨界逐梦，深耕行业培育产业新军

“最开始只是单纯喜欢文学，没想到能在长沙把爱好做成自己的事业。”谈及创业初心，刘军的话语朴实而真挚。

2015年，计算机专业毕业的理科生刘军在长沙创立长沙阔庭文化传播有限公司，也就是湖南秦九网络科技的前身。深耕网文IP开发、内容创作多年，刘军敏锐地捕捉到数字内容传播的变革趋势，2021年起带领企业全面发力短剧领域。

“和传统网络文学比起来，微短剧形式轻量化、故事性更强、传播覆盖面更广，受众更喜欢。”刘军告诉记者，秦九网络成为湖南首家入局微短剧赛道的综合数字文化企业。

不过，创业路上的转型与深耕从不轻松，初期

摸索阶段曾大半年亏损超2000万元。“我是理科生，没有文学创作经验，但我始终觉得，能把好故事讲给更多人，就是很有价值的事。”正是靠着这份韧劲，刘军从未轻言放弃。

如今，秦九网络业务版图辐射长沙、常德、杭州、广州、西安、重庆、成都等全国十余座城市，成为国内布局广泛、规模领先的数字文化企业。

10多年来，依托长沙优质的营商环境、完善的青年创业扶持政策，以及属地街道搭建的校企合作渠道，秦九网络持续吸纳青年人才、壮大团队规模，同时也为行业培育了超五千名专业从业者，堪称湖南微短剧领域的“黄埔军校”。

AI赋能，规模化生产造就行业标杆

“2026年，AIGC技术的迭代彻底重构了短剧生产逻辑。”刘军介绍，今年以来，秦九网络告别传统真人剧重资产模式，依托自研AI生产体系和成熟的流水线运营模式，搭建起标准化、高效能的“漫剧超级工厂”。

刘军说，公司采用小组化分工、内部接单灵活机制，5至6人的小型创作团队即可完成一部短剧的编剧、制作、上线全流程，且可同步并行打磨多部作品。目前企业月产优质AI短剧超千部，累计上线作品已近10000部，稳居行业第一梯队。

记者看到，国内视频号漫剧热度TOP榜单中，近半数作品出自秦九网络。秦九网络原创剧目《城

南花正开》跻身抖音年度榜单第四，斩获数十亿全网播放量，成为现象级爆款；《野丫头被哥哥们宠坏了》在红果平台斩获超200万收藏，刷屏全网。此外，《苏家老太不好惹》《精神病院练太极，下山即无敌》等多部作品热度稳居各大平台榜单前列。

“我不追剧，但我的专业团队深耕市场、精准研判，读懂不同受众的喜好。”在刘军看来，短剧行业是“概率型赛道”，算力、人力投入比较大，但优质爆款动辄收获数亿、数十亿播放量，以规模化布局摊平成本、稳住收益。

内容出海，湖南文创讲好中国故事

“微短剧不只是娱乐产品，更是文化出海的轻量化新载体。”深耕数字文创多年，刘军对企业的发展使命有着清晰的定位。

自2024年布局海外市场以来，秦九网络针对海外不同区域的文化习俗、受众喜好，量身调整剧本剧情、人物形象、叙事风格，消除文化隔阂，玄幻、温情、励志等兼具东方特色与普适价值的剧情，深受海外观众喜爱。

目前，秦九网络海外市场布局日趋成熟，营收结构稳步优化，在旗下自主研发的海外APP上，VIP会员突

破十万人，海量AI短剧通过TikTok、Facebook等主流平台覆盖全球用户。

刘军介绍，秦九网络目前国内月营收1亿多元，海外月营收接近2亿元，稳稳占据国内视频号微短剧20%以上市场份额，海外Facebook短剧市场10%左右份额。

“短剧以生动的画面、完整的故事，把中国民俗、传统文化、红色文化融入剧情，趣味性强、传播范围广。”刘军表示，作为本土成长的文化企业，秦九网络始终深耕湖湘沃土，践行文化出海使命，全力助力湖南文创产业高质量走向世界。



扫码看辣视频
走进漫剧工厂

长沙住房公积金管理中心公告

湖南众信云联信息技术有限公司：我中心受理你单位(原)职工龙贤能投诉你单位欠缴其住房公积金一案，现依法向你单位公告送达《调查通知书》(长金处查字〔2026〕第03206号)：请于收到本通知书之日起10日内为职工龙贤能补缴2020年9月至2022年5月的住房公积金4187元。你单位依法享有提出异议、举证、陈述、申辩等权利。逾期不提出又不办理补缴手续的，我中心将按照《住房公积金管理条例》第三十八条的规定对你单位进行处理。自公告之日起30日内到我中心领取《调查通知书》，逾期即视为送达。
联系人：岳麓区管理部 电话：0731-88665027
领取地址：长沙市政务服务中心一楼A厅A16号窗口
长沙住房公积金管理中心
2026年9月11日

长沙住房公积金管理中心公告

湖南省同力网络信息技术有限公司：我中心受理你单位(原)职工刘毅君投诉你单位欠缴其住房公积金一案，现依法向你单位公告送达《行政处理决定书》(长金处决字〔2026〕第03089号)：责令你单位自本决定书送达之日起10日内依法补缴刘毅君2016年12月至2019年4月的住房公积金45127元。如对本处理决定不服，可于收到之日起60日内向长沙市人力资源和社会保障局申请行政复议，也可在6个月内向长沙铁路运输法院提起诉讼。逾期不申请复议、不起诉又不履行本行政处理决定的，我中心将依法申请人民法院强制执行。自公告之日起30日内到我中心领取《行政处理决定书》，逾期即视为送达。
联系人：岳麓区管理部 电话：0731-88665027
领取地址：长沙市政务服务中心一楼A厅A16号窗口
长沙住房公积金管理中心
2026年9月11日



扫码看辣视频
月饼你点我检

湖南推出胎儿宫内治疗公益补助

11类重症可申领
5000元定额补贴

长沙晚报9月10日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 林探宇)当产检确诊胎儿存在严重结构畸形——如先天性膈疝、双胎输血综合征、胎儿贫血等，很多家庭面临两难抉择：治，医疗技术难度极大且费用高昂；不治，又心有不甘。

记者10日从湖南省妇幼保健院了解到，依托中央专项彩票公益金支持的国家出生缺陷诊断公益项目，在湖南推出胎儿宫内治疗专项补助。符合条件的危重胎儿家庭，可申领5000元/例的定额补贴，用于减轻高额宫内治疗费用的压力，为每一个可能的新生命多争取一份希望。目前，湖南省内仅湖南省妇幼保健院、中南大学湘雅医院两家具备复杂胎儿宫内治疗综合能力的医院被纳入本项目。

湖南省妇幼保健院医学遗传中心主任医师张慧萍介绍，胎儿宫内治疗，指在孕期对宫内胎儿开展的介入性干预操作，主要包括胎儿体腔引流、宫内输血、双胎相关并发症干预等，其目的是改善胎儿宫内的生存环境，降低不良妊娠结局风险，为出生后的治疗争取更好条件。

近日，国家出生缺陷诊断公益项目在湖南推出胎儿宫内治疗专项补助。目前，11类胎儿严重结构疾病，经评估具备宫内治疗指征的，均可纳入补助范围：胸腔积液，羊膜束带综合征，双胎动脉反向灌注综合征或一胎儿畸形，双胎之一合并严重胎儿生长受限，双胎输血综合征，胎盘绒毛膜血管瘤，胎儿气管梗阻(特定严重情形)，胎儿骶尾部畸胎瘤(伴心功能受损或快速进展)，先天性膈疝，胎儿贫血，胎儿心律失常。

需要提醒的是，本项目为定额公益补助，并非全额报销，超出补助标准部分需由家庭自行承担；宫内治疗技术有严格适应症，并非所有胎儿异常都可以做宫内治疗，需遵从多学科会诊的专业建议，理性选择诊疗方案。

月饼“你点我检”，
守护中秋团圆味

抽检结果将于中秋节前在官网公布

长沙晚报9月10日讯(全媒体记者 周辉震)中秋佳节将至，月饼这类节令食品进入销售高峰期。10日，长沙市市场监管局开启中秋节“你点我检”专项抽检，走进多家超市抽检月饼，以科学规范的抽检排查风险隐患，守护团圆味道。

观沙岭路的温尔登超市里，中秋节的氛围已是十分浓厚。超市入口处，众多品牌月饼礼盒摆成堆头，琳琅满目，吸引顾客选购。预包装区域里，散装称重的月饼同样受欢迎。“这种月饼像小点心，个头不大，口味众多，我比较关注这类月饼的安全。”现场一位正在选购的市民成功“点单”。来自长沙市食药检所的抽检人员随即在散装月饼区，挑选了两款同一批次的抽检样品，进行装袋取样。

对于许多长沙人来说，油纸包装的本式月饼，酥皮月饼是童年的味道。在超市的烘焙区，家住附近的李女士则点单抽检这类月饼。李女士表示，她在购买月饼时会侧重研究配料表，特别是去分析比较不同品种月饼使用的辅料、添加剂。长沙市市场监管局食药抽检处相关负责人介绍，此次抽检的月饼，将进行17项定量检测，包括酸价、山梨酸及钾盐、合成着色剂、菌落总数等，通过靶向筛查及时发现食品安全风险，一旦抽检发现问题，就会立即响应处置，确保风险隐患早发现、早预警、早处置。

记者了解到，中秋将至，长沙市市场监管局已分别在生产、流通、餐饮等多个环节，开展月饼市场的监督抽检。当天下午抽检的3个批次产品的结果，将在中秋节前与月饼专项抽检结果一起在长沙市市场监管局官网公布。

长沙市市场监管局检查人员同时建议消费者，选择正规渠道购买月饼，谨慎购买私人作坊、流动摊贩销售的“私房自制月饼”。像冰皮月饼、冰淇淋月饼这类月饼，应询问商家是否冷链配送，应注意全程温控。在选购预包装食品时，记得查看包装是否完好，核对食品生产许可证编号(SC开头)、厂名厂址、配料表等信息，不购买无生产日期、无质量合格证明、无生产厂家的“三无”产品及过期、包装破损、胀袋的月饼。选购散装月饼时，应注意查看销售场所卫生及储存条件，查看产品外形是否完整，有无霉斑、霉变，有无哈喇味、酸味等异味。购买月饼时应主动索取并妥善保存购物小票、发票、订单记录等消费凭证。如遇食品变质、虚假宣传、过度包装等问题，请保留实物证据，及时拨打12315热线电话，或通过全国12315平台投诉举报，依法维护自身合法权益。



扫码看辣视频
月饼你点我检