

服务送到身边  
乡村健身服务网络日益健全

在乡村运动会太极拳总决赛的舞台上，来自长沙县果园镇田汉社区代表队的田可耕配合着悠扬的音乐，一招一式缓慢而有劲、舒展而有形，行云流水的动作让人很难想象，这是一个只练了两个月太极拳的人。

田可耕是果园镇的一位历史老师，最近刚退休。在社区文化专干的号召下，加入社区的太极拳队，参加今年的乡村运动会。“平常比较忙，就没怎么锻炼过，退休之后就想着少打点牌，多锻炼身体。”田可耕说。

虽然是零基础，但市太极拳协会针对本次比赛，特意安排了专门的老师对各支队伍进行指导。田可耕在专业老师的教导下，从一开始连动作方向都搞不清，到现在已经能独立完成太极十三式。“这两个月能坚持下来并完成比赛，对我来说就很有成就感。现在我觉得身体状态变好了，接下来也想要继续锻炼，保持这种状态。”

引导社会体育指导员下沉，积极开展群众健身指导，在乡村已成为常态。太极拳总决赛参赛队伍望城区黄田村队的队长祝贺云华，他是市太极拳三级社会体育指导员。5年前，贺云华开始带动周边的人一起打拳，现在村上每天参加锻炼的人固定在20人左右，早晚各一个小时。“这几年提倡全民健身嘛，乡村的锻炼氛围也日渐浓厚，我就想着出自己的一份力。”贺云华说。

推动农民科学健身，确实需要一支懂体育、爱健身、会组织的社会体育指导员队伍。近年来，长沙市积极培育社会体育指导员发展，目前像贺云华一样的社会体育指导员全市超过3万余名。针对农村体育的特点和需求，市全民健身管理指导中心积极组织市广场舞协会、市太极拳协会、市健身气功协会等体育社会组织深入基层，开展健身知识讲座和公益教学活动，让社会体育指导员一带十、十带百地带动各个区域、各个站点的群众参与全民健身活动。

“发展乡村体育，既是建设体育强国的重要任务，也是乡村振兴的题中之义。下一步，我们将继续在赛事活动、场地设施、组织服务等方面上发力，推动全民健身运动向乡村覆盖和延伸，让运动健身成为现代乡村新时尚，让体育在服务乡村振兴中大显身手。”苏敏芳说。



乡村运动会总决赛农趣挑战赛拔河项目比赛。均为博森体育供图

活动办到身边 乡村赛事成为新的风景线

种大型比赛，大家一起团结协作的感觉非常好，希望这种活动可以经常搞下去。”赛场上热火朝天，赛场上也是热闹非凡，人头攒动的围观群众，为选手们送上此起彼伏的欢呼呐喊声。在特色优质产品展示区，山花蜂蜜、手工酸枣糕、土鸡蛋手工蛋卷等“土味”十足的产品，吸引了参赛选手的驻足品尝，特色旅游路线、网红民宿的宣传展示区，也有众多群众咨询。

近年来，长沙以乡村体育赛事为载体，把地方特色文化、特色农产品、特色旅游景观等整体盘活，带动全域旅游发展；天心区打造长株潭融城半程马拉松赛，将绿色乡村生态旅游节融入其中，加大融城

场地建到身边 乡村体育设施建设持续改善

合文化驿站站长潘美君介绍，“其中，金树村就在拥有篮球场之后，组建了一支篮球队，队员平常就在家门口训练，隔壁的八曲河村队偶尔也会过来‘蹭’下场地。”

7月份，乌山街道举行了长沙市乡村运动会预选赛，共有15个村(社)的12支篮球队和5支广场舞队伍参与角逐，参赛人员均由街村干部、退役军人、乡村青年创业者、乡村大学生、文艺舞蹈爱好者组成。其中，金树村队和八曲河村队都参加了篮球项目的比赛，金树村的篮球场还是比赛球之一。“没想到会有这么多的人参赛，大家的积极性都很高。这两年，在场地条件改善之后，村民的运动需求也开始得到满足。”潘美君说。

每天的傍晚，动感的音乐都会在浏阳市澄潭江镇大圣人村文化广场上传播，闻声而来的村民聚集到各自队伍前，跳广场舞、练健身操，旁边的篮球场上也有村民在打球，一时热闹非凡。“之前我们这里没有锻炼的场地，去年政府给我们修了这个文化广场，占地600平方米，有标准篮球场和健身广场，大家的运动热情提高了，现在很多人都在这里锻炼。”王小燕表示，空闲的时候她也去跳广场舞。

在望城区乌山街道，同样有因为场地设施完善而开始运动的居民。“去年，我们乌山街道一共修了5个标准篮球场，4个新建、1个改建。”乌山街道妇联主席，综

## 橘洲

责编/范亚湘 美编/吴志立 校读/李乐

## 家圆人圆 月更圆

刘本楚

去年，我正是中秋节那天赶回老家的，乡亲们正忙得手慌脚乱。还在村口处，叔伯兄弟、婶嫂姐妹就高喊了：“本楚啊！回来过节啦，好啊！”

我是离不开老家的，就像鱼儿离不开母亲，鱼儿离不开水。我十分惦念老家，更惦念老家的人们。尚未踏进老家的门坎，心就跳跃了，情儿更绵长了。父亲站在阶前遥望，抬着皱纹纵横的老手遮挡着秋日的夕阳……我的身影终于浮现在父亲的目光里了。

“来了，来了，本楚回来了。摆桌子上菜吧！”父亲的脸上堆满了笑意。说话间，全家十四口人全都坐齐了。这时的父亲，就像当年坐在村民大会的讲台上：“今天是中秋月夜，这第一杯酒敬月亮，第二杯酒敬祖先，第三杯酒敬八方，折求风调雨顺，人丁兴旺，富国强民！”86岁高龄的父亲做过多年村支书，虽然从小受苦无法读书，没有什么文化，但说起话来却振振有词。父亲话音刚落，我提议，第四杯酒我们全家一起来敬父亲。父亲兴奋了，酒水和着口水溢满了红润的嘴唇，脸上泛起了两片淡淡的红晕。

月亮悄悄地从云朵里闪出，倾泻着皎洁的光辉。月光辉映在轻轻流淌的村前小溪里，闪烁着跳动的银波，那片片欢跃的浪花如同朵朵雪白的山花含羞地荡漾，又在纵情地绽放。要是往昔，人们还会借着这样的月光在山地耕作，在田间收割。而今晚，掩映在群山丛中的村庄升起缕缕炊烟，带着酒香和甜味，飘荡着分外的悠闲和恬静、欢乐与祥和。

夜已渐入静，全家人开始分吃月饼。我拿出从县城带回的月饼，先给父亲一盒，后给弟媳一盒，再拆开两盒给每人分一个，大家吃得有滋有味。弟媳说：“哥买的月饼好吃得很！”侄女说：“这月饼肯定是好月饼呀，香脆可口的。”大家吃得开心，可我心里还有个带内包装的月饼始终没有拆

开，思绪在月色中飘飞。那是50多年前的一个中秋之夜，母亲郑重地从裹紫的布袋里取出两个月饼放在桌面上，然后到灶屋拿来那把锈了又磨磨了又锈的菜刀，把月饼平均切成了八小块，给我们兄妹5个每人一块，还有3块，其中两块留给外婆，母亲用准备好的一块干净青布将其包得严严实实，放回了布袋。父亲不在家，母亲拿在手里的那一块，很久没有入口。我一边吃着自己动手做的月饼，一边眼瞪着母亲手里的那一块。我忍不住开口了：“妈，你怎么还不吃呢？”母亲急忙咬一口说：“妈的喉咙咽不下呀！”我迅速跑进灶屋，拿起竹筒在水桶里打了满满的一筒凉水送到母亲手里。母亲笑了，那笑声里含有酸涩又含有甜意。母亲将咬去一口的月饼送进了我的嘴里，说：“楚儿呀，你给妈打了一筒好凉水，这月饼是妈给你的啊！”我咬了一口“奖品”，把剩下的塞进了母亲的嘴里。母亲甜甜地含在嘴里，久久没有下咽。我看见母亲的双眼湿润了，两行带着光亮的水滴如同一串珍珠从脸上滚落。我们兄妹突然全都站了起来，一同扑进了母亲的怀里……

饥饿的岁月已经远逝，母亲离开我们也已20多个春秋了，今夜的好月饼，母亲是再也无法吃到了，但母亲的形象像月亮一样，一直驻在我的心头。在这中秋之夜，家圆人圆月更圆！

夜已深沉，缠绵的群山已渐渐入睡。我移步阶前，遥望天边，一轮光辉清亮的明月在云云中穿行，我想，那不就是母亲吗？她用全身心的辉煌，照亮着儿女们的心灵和这一片土地！

## 原来月亮是它的瞳孔

(外一首)

乐乐

路过村  
月亮没有停  
路过房檐  
月亮仍没有停  
月亮在赶路，她要回家  
与星星团聚  
这封每月十五快递的  
家书  
晚上被李白偷窥了  
于是李白和月亮  
一个醉在诗中  
一个醉在酒里  
夜这只庞大的眼睛  
原来月亮是它的瞳孔

天黑了，  
月亮就是眼睛

天黑了，月亮  
替太阳睁着眼睛  
替云睁着眼睛  
替我睁着眼睛  
凝视乡村和城市做梦的样子

天黑了，  
土地与庄稼失眠  
月亮也失眠  
天黑了，月亮就是眼睛

## “网红” 富哥

袁长江

在直播间看到富哥，他穿着明显作旧的外套，站在一幢上个世纪八十年代的土坯房子前，正在卖力地唱歌，一如既往地那浑厚动听的歌声。特有磁性的声线，不再有昔日的青涩，而是蕴含生活阅历的沧桑。在线观看的人并不多，打赏的更是寥寥无几，在浩瀚的直播间里，似乎并无很多存在感。

开播前富哥来过我，聊起他做直播的一些想法，我是极力赞同的。富哥人到中年，和我一样，转眼就是知天命的年纪，可他却因为人生际遇，一切还得从头再来。上有老下有幼，什么基础都没有打下，缺人脉，身体不好又

唱几首我们曾唱过的歌，不管我是不是会跑调，或有没有人在意这些老歌。没敢和富哥说我的想法，因为我也不能确定这样一定有市场，是否就有生存的空间。这个世界变化太快，已经远远超出我的想象，尽管我已很努力迎合这个日新月异的时代，仍然会觉得自已“OUT”。

聊到富哥的直播间，他仍然很兴奋，憧憬着有人真正欣赏他的歌声。富哥也在试图突破自己，比如在歌里加一些年轻人喜欢的rap(说唱)元素，还有民乐，也开始创作一点属于自己的歌。说到这些富哥很高兴，看着他的眼睛，里面依然有光芒，这在一个中年人眼里非常难得。虽然没有一夜爆红，而他却仍在坚持着他的梦想，像年轻人一样努力地付出，我又有何理由轻视坚持梦想而执著的人呢？

发给我的小视频里，有富哥自己随口加的说唱歌词，充满活力：“这是一个最好的时代，机遇与挑战满地都是，在这个充满梦想与奋进的时代里，只要有梦想一定能实现，嘿哈，没错，没错，哪怕是咸鱼，我也要做最靓的那一条！”

## 新时代·我们的新生活

长沙市委宣传部 长沙晚报社 主办  
长沙市作家协会 长沙县融媒体中心 协办  
长沙市新闻传媒中心有限公司 承办  
投稿邮箱：csa@xwspw.com 163.com

# 以体育之力 赋能 乡村振兴

长沙市首届乡村运动会引导广大乡镇群众运动健身 513个行政村、25300余人参与、2023年

● 赵紫名

9月23日，“乡村振兴 体育赋能”2023年长沙市首届乡村运动会总决赛在长沙县果园镇开幕，来自全市各个区县(市)的57支队伍共1400余人参加了比赛。两天时间，进行了广场舞、八段锦、太极拳、农趣挑战赛等4个项目的决赛，篮球项目的总决赛将在10月开展。

从5月份开始，2023年长沙市首届乡村运动会的大幕徐徐拉开，经乡镇海选、区县选拔、市级总决赛，共有来自全市513个行政村的25300余人次参与。赛事活动深入各个区县田间地头，引导广大乡村群众走进运动场，丰富了基层群众业余文化生活，为乡村振兴构建了一道道亮丽的运动风景线。市体育局局长苏敏芳表示：“体育运动，既是老百姓日常生活的‘乐子’，更是乡村振兴的‘路子’。举办首届乡村运动会，既是顺应人民群众对高品质生活的内在要求，也是促进乡村体育健身常态化、生活化的有力助手，更是全市体育助力乡村振兴的生动实践。”

乡村体育活动蓬勃开展，主要得益于长沙市大力推进全民健身公共服务资源向乡村延伸，越来越多的健身设施建在了群众身边，越来越多的赛事活动办到了群众身边，越来越多的服务围绕在群众身边，星城体育让乡村振兴充满活力。



扛粮接力项目，生动还原了农民平时生产劳动的场景。

入秋了，属于长沙人的快乐来了——去岳麓山上捡酸枣。八月就有酸枣了，不过这个时候酸枣落得还不多。九月、十月则是捡酸枣的高峰期了。

这天，和先生爬岳麓山时，在爱晚亭附近遇到了几个女学生，笑嘻嘻地提着一塑料袋酸枣。我们问起，她们说现在在山路到处都是掉落的酸枣，用树枝拨开地上的落叶，就能看到。

回去后，我把酸枣洗干净，忍不住吃了一个，真是酸得一激灵。捡回来的酸枣一般会做成酸枣糕。把生酸枣煮熟后捞出剥皮，加上白糖搅匀，再加上紫苏碎、葡萄干以及

芝麻，然后摊成一个扁圆的小饼，晒干，便是酸枣糕了。酸枣生吃太酸，酸枣糕入口却妙不可言，酸爽可口，吃完之后又有回甘。也可以把酸枣做成酸枣丸，做法和酸枣糕也差不多，就是把酸枣肉加入白糖后，团成一个个小圆丸子，然后再放到阳光下晒干，最后放入玻璃瓶里，什么时候想吃了，就揭开瓶盖吃上一丸，其滋味比山楂丸要好很多。还可以把酸枣做成酸枣糕，一位朋友曾经送过自家做的酸枣糕给我，那酸枣糕里面放了南瓜、糯米、甘草、紫苏、芥头，还放了红薯，滋味自然更加丰醇。

岳麓山上的这种酸枣是南酸枣。南酸枣营养丰富，还具有清热解毒、消食滞的功效。我有同学怀孕的时候，特别爱吃酸枣糕，吃一口，便惬意地眯起了眼。不过孕妇不能吃多了，适量才行。

吃酸枣时快乐，但想想，其实捡酸枣时的快乐更甚。在岳麓山上的秋阳秋风中和家人或者朋友，一边闲话家常，一边捡酸枣。酸枣里便好似裹进了一层山中的阳光和风露。提着一袋酸枣走在山路上，憧憬着美味的酸枣糕和酸枣丸，心里满满的都是幸福。

走到路上，我们看到对面走来一个男孩，也提了满满一大瓶的酸枣，笑逐颜开。我们问他是在哪里捡的，他笑着说是山中茶园：“那里酸枣特别多，捡不完，根本捡不完。”于是我们也赶紧去茶园捡酸枣。果然也是满地酸枣，捡的人也不少。我们走上前去一顿乱捡，终于乐呵呵地满载而归。

## 岳麓山中 捡酸枣

张冕