



高校志愿者做好为长马热情服务的准备

3190张年轻面孔蓄势待发

长沙晚报全媒体记者 赵紫名

“希望将自己最好的一面展现出来”“第一次参加这么大型的活动，我想表现出长马志愿者应有的风范”“如果来自全世界的跑友能感到快乐，那我们的工作就值得”……

2023长沙马拉松即将于10月29日开跑，有一群年轻人目前正在积极准备，决心为赛事保驾护航。热情是他们的标签，严谨是他们的态度，奉献是他们的宗旨，他们有一个共同的名字：长沙马拉松志愿者。

本届长沙马拉松高校志愿者服务队总人数为3190人，主要分为竞赛志愿者、医疗志愿者和综合志愿者（宣传、交通、安保、接待等），这3000多名志愿者从5所学

校选拔而来：湖南体育职业学院（1824人）、长沙医学院（816人）、湖南第一师范学院（113人）、长沙学院（311人）、湖南信息职业技术学院（126人）。其中，湖南体育职业学院的学生主要负责竞赛岗，长沙医学院的学生主要负责医疗岗，另外3所学校的学生以综合岗为主。

据长马志愿者服务组工作人员介绍，团市委在前期统筹进行赛事志愿者的招募，这5所学校也积极响应，在学校内部进行了招募，通过初试面试筛选出了3000多名志愿者，“他们绝大多数是‘00后’学生，大家很积极地参与选拔，都想参与到长马这场盛会当中，展

现当代年轻人的风采。”

为保证比赛的顺利进行，组委会专门组织了多次学校志愿者培训，既有着装仪表、行为举止等综合培训，也有岗位职责、选手引导、现场管理、点位安排、应急事件处理、赛后管理等专业培训，事无巨细，有条不紊。

“比赛马上就要开始，综合志愿者26日开始上岗，竞赛、医疗岗的志愿者组长27、28日将进行实地勘探，熟悉工作地点和内容。相信在这些年轻人的无私奉献下，2023长沙马拉松会进行得非常顺利。”2023长沙马拉松志愿者服务组相关负责人表示。



在跑友需要时，志愿者会第一时间给予帮助。组委会供图

志愿者说

金昌成

湖南体育职业学院
体育运营与管理专业

很早就听到长马要举办的消息，作为一名学体育专业的学生，很想体验这样的大型比赛。最终能参与进来，我有一点点紧张，但也期待。

这一次比赛，我负责欢乐跑结束后的物资发放，包括赛事的奖牌和选手的个人物品。欢乐跑大概有4000人参赛，我和我的伙伴需要将每个人的物品都分清放好，在比赛结束后能及时准确地帮跑友发还跑友，这是一个非常琐碎但又要求细致的工作，希望自己和同学们精益求精，代表自己、代表学校、代表长马，把最好的一面展现出来。

王颖

长沙医学院
汉语言文学专业

我以前受过志愿者帮助，这是一件非常温暖的事情，所以心里埋下了志愿者情怀的种子。进大学后参加并组织过很多志愿者活动。听闻长马举办的消息，我们都怀揣着一颗热忱的心，加入了长沙马拉松志愿者行列，我和同学们都希望在这次比赛中能贡献自己的力量。

作为我校志愿者的组织者，我身上的责任非常重大，要时刻关注志愿者信息，前期认真督促每一位志愿者完成相关医疗知识培训，活动当天也将协助老师和主办方完成志愿者发放和回收。虽然我不是医学专业，但经过学校红十字会和赛事组委会的专业培训，我了解和掌握了很多马拉松赛事所需的医疗知识。希望每一名跑者都能顺利完赛，在长沙充分感受到运动的乐趣。

郭欣睿

湖南第一师范学院
科学教育专业

长沙马拉松的规模很大，也是一个传递体育精神的完美平台，能够代表学校参与进来，深度感受马拉松的氛围，对我和我的同学来说，都是一个很好的学习机会。

这一次比赛，我所在岗位是赛事办公室，主要协助处理办公室日常事务、接受赛事信息咨询、协助做好嘉宾的接待工作等等。展望未来，我想要尽全力协助专业工作人员，展现积极向上的志愿者风貌，做好分配给我的每一件事，给跑友最细致的服务，保证赛事的顺利进行。

向宇轩

长沙学院
播音专业

长沙马拉松停了三年，今年终于回归，来自世界各地的跑友都很期待。我和同学们都非常想参与其中，既能够学到很多东西，又能为赛事做贡献，何乐而不为。

这一次我主要负责选手的物资发放，从26号到29号都要工作。希望用自己的热情，让跑友感受到长马的火热氛围，希望发挥自己的能力，给跑友更好的服务体验，让他们对今年的长马留下美好的印象。

刘泽宇

湖南信息职业技术学院
计算机应用专业

我对大型赛事活动的志愿服务一直都很有兴趣，今年就参加过中非经贸博览会、筑博会以及高考的志愿者服务。今年的长沙马拉松，是我第一次参加大型体育赛事活动的志愿服务，希望自己能表现出应有的志愿者风范，奉献自己的力量，帮助赛事圆满完成。

我的工作主要负责志愿者和工作人员的证件发放，属于活动前期的志愿者服务。虽然不能近距离感受比赛氛围，但我和其他志愿者一样，也是在为赛事服务、为跑友服务，只要能在活动中开阔视野、增长见识，对我来说就已经足够了。

长马将采用分枪起跑

长沙晚报10月23日讯（全媒体记者赵紫名）2023长沙马拉松将于10月29日鸣枪起跑，为保证运动员安全，提供更好的参赛体验，组委会将首次采用分枪起跑的发枪方式。

本次赛事共分为两枪，两枪间隔20分钟。第一枪发枪时间7时30分，出发组别为马拉松特邀S区、马拉松A区、马拉松B区。待马拉松选手全部通过拱门后，半程马拉松及欢乐跑选手根据裁判指挥匀速前进至指定区域停留，等待发枪。第二枪发枪时间7时50分，出发组别为半程马拉松C区、半程马拉松D区、欢乐跑E区。

2023长沙马拉松将对分枪分区进行严格检录和管理，在各分区前置检录毯进行检验，所有参赛选手须按照号码布上的信息，对应进入集结区检录参赛。特殊情况下，前区选手可进入后区检录起跑（如A区可在B-E区起跑），不允许后区进入前区检录起跑（如：不允许B区选手至A区起跑，以此类推），如违反则取消该选手成绩和排名。

检录时间方面，特邀运动员、大众马拉松都是6时至7时20分，半程马拉松项目、欢乐跑项目为6时至7时40分，选手持号码布、参赛手环检录。

此外，根据竞赛规程，马拉松关门时间为发令后6小时15分，即关门时间为北京时间13时45分，半程马拉松关门时间为发令后3小时15分，即第二枪关门时间为北京时间11时05分。欢乐跑关门时间为9时20分。



责编/任波 美编/吴志立 校对/刘芳

一群湖南人与那场伟大“胜战”

丁晓平

“雄赳赳，气昂昂，跨过鸭绿江。保和平，卫祖国，就是保家乡……”每当我们唱起、每当我们听到这首气壮山河的《中国人民志愿军战歌》，就仿佛看到了那炮火连天、战火纷飞战争画面，就会想起黄继光、邱少云、罗盛教、杨根思这些英雄的名字，就会想起高喊“向我开炮”的英雄儿女，就会想起上甘岭一个苹果的故事，就会情不自禁地唱起“一条大河波浪宽，风吹稻花香两岸”，唱起“风烟滚滚英雄，四面青山侧耳听”，唱起《我和我的祖国》……



《胜战：中国人民志愿军五任司令员》丁晓平 著
湖南人民出版社/2023年8月

五位志愿军司令员全是湖南人

抗美援朝是一场伟大的胜利之战，这是正义的胜利，是和平的胜利，是人民的胜利！时间已经过去70年，或许我们永远无法还原历史的现场，无法进入革命前辈的灵魂世界，甚至无法抵达英烈们的精神高地，但英雄们的红色故事、先辈们的红色基因、胜战的红色密码，如同红色的血液，在我们心中流淌，源远流长。

根据权威资料，我们清楚知晓“中国人民志愿军历任领导”，其中“司令员”为彭德怀、陈赓、邓华、杨得志、杨勇，他们全都是湖南人。这五位志愿军司令员在志愿军的任职情况如下：

彭德怀，湖南湘潭人，1950年10月至1954年9月，任司令员兼政治委员。

陈赓，湖南湘乡人，1952年4月至6月，任代司令员和政治委员。

邓华，湖南郴县（今郴州）人，1950年10月至1954年2月，任第一副司令员兼副政治委员；1952年6月至1954年2月，任代理司令员兼政治委员；1954年9月至10月，任司令员兼政治委员。

杨得志，湖南醴陵人，1952年7月至1954年10月，任副司令员；1954年10月至1955年3月任司令员。

杨勇，湖南浏阳人，1954年2月至1955年4月，任副司令员兼参谋长；1955年4月至1958年10月任司令员。

这不能不说是一个历史的传奇，这不能不说是一个胜战的传奇。

从决策指挥视角再现抗美援朝战争

《胜战：中国人民志愿军五任司令员》一书，就是“从中国人民志愿军司令员的视角全景式描写和回顾抗美援朝战争”。历时2年9个月的抗美援朝战争，深刻影响和改变了第二次世界大战后亚洲乃至世界的政治格局，无论对中国、对朝鲜半岛、对东方，乃至对整个世界都具有十分重要的意义。这一伟大胜利，极大提高了中国的国际威望，奠定了新中国在亚洲和国际事务中的重要地位；这一伟大胜利，使我国获得了长期和平建设的环境，极大提振了中国人民的民族自信心和自豪感，激发了全民族的爱国热情，凝聚起了建设新中国的无穷力量；这一伟大胜利，锤炼了经过严酷战争洗礼的人民军队，创造了依靠劣势装备打赢现代战争的一系列新经验、新战术、新战法，加速了我军由单一兵种向现代诸军兵种合成军队的转变，促进了人民军队现代化建设；这一伟大胜利，极大鼓舞了全世界被压迫民族和人民争取民族独立与人民解放的正义事业，为世界和平与人类进步事业作出了巨大贡献。

对抗美援朝战争，彭德怀元帅1958年1月在《志愿军一日的》（再版序）中曾经这么写道，我们可以看到中国人民志愿军、朝鲜人民军和中、朝人民参加战争、支援战争的巨大热情，“这种热情，只有在正义的战争中才能产生。特别是人民群众真正认识到这种正义性的时候，他们对于自己所担负的任务，就会表现出高度的责任感，无比的勇敢，无穷的智慧，并且能够忍受和克服人间罕有的艰难困苦。见义勇为，本来就是劳动人民的高贵品质，这种品质一经和马克思列宁主义的指导思想相结合，在共产党的领导下，就化为伟大的爱国主义和国际主义精神。这就是志愿军广大官兵所以能够那样英勇、顽强、机智和吃苦耐劳的政治基础。志愿军和朝鲜人民军虽然在武器装备上自始至终都处于劣势，但是终于打败了敌人，取得了战争的最后胜利，也是由于这个道理”。

对于抗美援朝战争之所以能够赢得胜利，彭德怀饱含深情又富有哲理地说：

“为正义而战的革命军队，有着共产党的英明领导，有着全体官兵和广大人民的自觉支持，所以总是经常打胜仗，很少打败仗。军队中的指挥员也总是打胜仗的多，打败仗的少。每一支革命军队都可以说是常胜军，也应该是常胜军。有些人不了解这一点，常常把一个战斗、战役的胜利，错误地认为是个别指挥员或者少数英雄人物起了决定的作用，而不看成是包括前线和后方人员、军官和士兵、军队和人民在内的所有参战人员共同努力的结果。当然，指挥员和英雄人物在取得胜利中有着一定的作用，但是这种作用决不当片面夸大。常常有些指挥员在打了几次胜仗以后就骄傲起来，片面夸耀自己的作用；在其他工作中，也往往有人在做好了一两件事情以后就骄傲起来，把自己看得了不起，都是犯了个毛病。”

说得真好啊！这是用鲜血和生命凝结的真理，这是中国人民志愿军的胜战密码！

我想，《胜战：中国人民志愿军五任司令员》写作的目的和意义，也都包含在彭德怀元帅这谦虚、朴素、真诚又深刻的言语里了。



《天下中国：世界文明交流互鉴的中国范式》

作者：武斌

出版社：广东人民出版社
出版时间：2023年9月

内容简介：本书是一部思考与追问世界文化交往方式的历史读物。作者从全球史视野，以平视的角度叙述了从远古至近代中华文化与世界文化交流互鉴的历程。全书以中国历史线性发展为纵线，同一时代各个文明圈的平行发展为横线，纵横交错，将太平洋两岸、印度洋北岸、印度洋东岸地区、地中海地区等多个相对独立又彼此联系的贸易区域串联起来，展示世界文化格局的发展历史，挖掘中华文明的世界性。



《江南烟火：有滋有味的百年民间饮食》

作者：邹曦韬

出版社：上海社会科学院出版社
出版时间：2023年7月

内容简介：四季轮回，可口食材数不尽。一年终始，应景美味吃不腻。江南的福气在此，江南的日常如此。作者勤挖史料，巧运笔触，真切而细腻地再现了百年前江南民间饮食的状貌与流变。本书是洞察近代江南民间民俗的“饮食方志”，是亲近百年前水乡日常生活的“访古指南”。



长沙图书馆 供稿

苏东坡是怎样被发现的？

郑渝川

老泉，二十七，始发愤，读书籍”。这里说到的苏老泉，指的是苏洵，他到了二十五岁才开始觉悟，专心读书，到了二十七岁，苏洵文章开始精进，小有名气，所以《三字经》会特意谈到他的这个事迹。

岳麓书社新出版的《苏轼的朋友圈》一书谈到，苏洵在儿子苏轼八岁时时将他送到天庆观北极院学习声律。在之后，苏洵亲自负责两个儿子的学习，包括抄写史书、背诵史籍。几十年后，在海南谪居的苏轼，听闻儿子苏过琅琅的读书声，“骤觉似曾相识，思绪飘回少年时的眉州，想起自己在父亲督导下学习的情形”，赋诗云“今日复何日，高槐布初阴。良辰非虚名，清和盈我襟。孺子卷书坐，诵诗如鼓琴。却去四十年，玉颜如汝今。闭户未尝出，出为邻里钦。家事耽古昔，百史手自斟。当年二老人，喜我作此音。准德入我梦，角觝未胜胜。孺子笑问我，君何念之深。”

嘉祐二年（1057年），苏洵带着苏轼、苏辙进京赴考，兄弟俩进士及第。三苏文名，也闪耀一时。《苏轼的朋友圈》一书梳理谈到，苏轼之所以得以成为苏轼，在北宋中期文坛群星闪耀的情况下脱颖而出，很大程度上得益于他平生的贵人张方平的引荐。

张方平比苏轼年长三十岁，在苏轼八岁进道观读书时，前者就已经是翰林学士，尤以记忆力超绝著称。苏洵曾拜访张方平，两人谈得投机，张方平就举荐了苏洵，并在阅读了苏轼的文章后，意识到这是比苏洵文采更胜一筹的旷世奇才。

张方平当然乐意举荐苏轼，但是他本人当时在蜀中任职，而且文坛盟主是欧阳修。恰恰欧阳修与张方平政见不同，所以张方平就舍弃了自己保举苏轼以及苏辙的荣耀，不能再被视为苏轼的老师，而将这份荣耀过继给了欧阳修。《苏轼的朋友圈》中感慨说：“这种胸怀、这份牺牲的勇气不是任何人都具备的。”

欧阳修果然不负所托，大力提携推荐苏轼、苏辙兄弟。兄弟俩之后与张方平、司马光等人一道，对王安石变法中的激进做法提出批评。而这也使得缺乏政治根基的苏轼兄弟俩受到严厉的打击报复，张方平多次为苏轼辩驳、开脱，尽一切力量保全这样一个世间大才。

《苏轼的朋友圈》一书中谈到，在王安石新政推行十多年里，苏轼曾多次专程到张方平谪居之地拜谒，每次都寄居很长时间，深入交流对政事、民生的看法。尤为值得一提的是，张方平曾在苏轼、苏辙拜访时，三人合力以张方平一人名义给宋神宗献上《谏用兵书》，指出穷

兵黩武、四面开花式的征战不是好事，是国家败亡的开始。这封上疏当然没有改变宋神宗的决策，但天下传诵，五年后宋王朝开边事业遭遇惨败，皇帝悔之晚矣。

苏轼在被卷入乌台诗案时，被关押在御史台一百多天。张方平本人在被牵连的情况下，仍然勇于出头，上书为苏轼讲情，言辞激烈，以至于基层官员不敢为之代转。苏轼获罪后被发配至黄州接受监管，心情郁闷，闭门谢客，不愿与旧人故友互通书信，但张方平是个例外。这本书评价张方平与苏轼之间“谊兼师友”，但其实他们更像是父子，“一个舐犊情深，一个敬奉恭敬”。张方平去世后，苏轼违反宋朝明令弟子不能为老师服丧的规定，为张方平披麻戴孝三个月，写了三篇祭文和墓志铭。

《苏轼的朋友圈》是一本考察苏轼的亲友、社会交往，间中穿插评述其人生哲学、文学创作、艺术成就、宗教活动的通俗读物。书中回溯了苏轼的交友范围，包括司马光、张方平、欧阳修、范镇等长辈级的师长，也有李常、孙觉、王巩等真心交往的挚友，虽然受到苏轼连累也没有任何怨言；还有文学、艺术上的追随者，包括书法家米芾、墨竹画家文同、山水人物画家李公麟，以及弟子黄庭坚、秦观等。

书中指出，苏轼诙谐，包容，更有充当伯乐胸襟和眼光，善于发掘年轻人的文学才能，还与一帮僧人、道士、隐士交往，以真挚换真情，这些好友在他最困难的时候无怨无悔地陪伴，伴他走过人生的沟沟坎坎。



《苏轼的朋友圈》郭瑞祥 著/岳麓书社/2023年9月

