

# 小小的身躯蕴含大大的能量

## 备战新一年,长沙体操健儿冬训练体能练技术

长沙晚报全媒体记者 赵紫名

2月7日上午,寒潮笼罩下的长沙冷雨飘飞、霜冻凝结,但位于望城区月亮岛街道的长沙市体操学校一楼的训练馆内却热火朝天,在这个很多人都已经回家、准备享受愉快春节的时刻,市体操学校的教练员和运动员们还在进行冬训。

对于运动员来说,冬训是一年中非常重要的训练。在这期间,他们日复一日地艰苦训练,既可以调整身心、磨炼意志,也能够打好体能基础、储备综合能力,以迎接新一年的各项挑战。“我们从2023年11月13日开始冬训,一直持续到2024年3月31日,为期139天,有近100名

体操和蹦床项目的小运动员参加。”市体操学校训练竞赛部部长龚卉介绍。

据了解,在冬训开始前,市体操学校组织开展了一次体能测试及机能测试,全面了解运动员的体能储备情况,为教练员深入分析本组队员情况,精准、有针对性地制定冬训计划提供数据支撑。测试过后,冬训的各项训练计划也随之出炉,运动员就此开始每周9节课、每节课两个半小时的训练。

随着冬训的进行,长沙的天气越来越冷,但寒风、冻雨和积雪也拦不住市体操学校“小花”“小草”们的训练热情。记者在现场看到,身着单薄运动服的运动员们在场地上一遍遍旋转、翻腾、落地,喘着粗气练得起劲,稚嫩的脸颊上挂满了汗珠,却没有一个人叫苦叫累,一旁的教练员也异常专注,时不时地给出指导意见。

6岁半的陈奕涵练体操有两年了,他说:“冬训确实很辛苦,但是一切都是值得的,因为我以后想拿很多金牌。”7岁的廖奕萌则有更明确的目标:“我已经参加过一些比赛,拿过9块金牌。冬训有助于我不断提升自己,未来我想要和李小鹏、张博恒这两位市体操学校的师哥一样,成为奥运冠军、世界冠军。”

在7日的训练结束后,小运动员们将迎来短暂的假期,春节假期结束后,他们又将回归到艰苦的训练中。正是因为一直坚持“选好苗子,打好基础,刻苦训练,积极输送”的办学宗旨,长沙市体操学校近年来取得丰硕成果。2023年,学校获评国家高水平体育后备人才基地,输送的运动员张博恒在成都大运会和杭州亚运会上分别斩获2金和3金1银;学校派出队伍参加全国少年体操U系列锦标赛,获得1金2银4铜;组队参加全国体操U系列体操锦标赛,获得14金8银10铜;派出119名运动员分别参加湖南省青少年体操、蹦床、街舞、艺术体操比赛,共获得36金23银28铜。

“我们将以冬训为契机,全身心投入到2024年的训练和比赛中来,力争冬训出成果、见成效,为完成全年比赛任务打下坚实基础。”市体操学校校长陈怡表示。



市体操学校的运动员们在进行冬训。长沙晚报全媒体记者 邹麟摄

# 春节不打烊! 热门商圈、景区等春节经营情况公布

长沙晚报2月7日讯(全媒体记者 宁莎鸥) 为方便广大游客就餐、游览、娱乐、购物,长沙各市场主体秉承“一切为了游客”的服务理念,为游客朋友提供舒适的配套服务。今日,长沙市假日办梳理汇总了全市春节期间重点热门商圈、景区、街区、休闲农业星级农庄经营情况。



扫码看完整信息



从春晚到电影、电视剧

# 长沙持续“霸屏”

春节档新片《我们一起摇太阳》全程在长沙拍摄。资料图片

长沙晚报2月7日讯(全媒体记者 宁莎鸥)除夕夜,万众期盼的春晚即将登场。自1988年开设分会场以来,今年春晚的分会场首次选址长沙。届时长沙“三馆一厅”、两江两岸的美景势必将持续“出圈”。不止春节联欢晚会,即将登陆春节档的新片《我们一起摇太阳》,以及元旦贺岁档正热映的《年会不能停!》全程取景长沙。线上线下,大银幕小荧屏,长沙持续霸屏。

热映的“年会”热播的“鸣龙”都在长沙拍摄

近年来的大银幕,长沙持续出镜,堪称“都市版横店”。元旦上映的《年会不能停!》票房已超过10亿元,堪称贺岁档大赢家,这部电影同样全程取景于长沙。

对于长沙观众而言,《年会不能停!》充满了亲切感。电影里众和集团办公室的室内景,在湘江中路上万达广场写字楼B座搭建;一部分办公室场景来自汇景发展环球中心;在集团里看着特别奢侈的健身房、游泳池和按摩间,都是在国金中心的尼依格罗酒店拍摄的。连主演庄达菲演唱的那首歌,也名叫《湘江中路》。正是拍摄时她在湘江中路压马路时创作的,文档自动生成的歌名。

除了电影,电视剧里的长沙也屡屡“出圈”。近期热播、由张若昀主演的《鸣龙少年》

就拍摄自南门口的长郡中学。剧集热播后,更多人慕名而来,品尝校门口文庙坪的美食。此外,热播电视剧《底线》也在橘子洲、滨江文化园、杜甫江阁、渔人码头等长沙热门地标取景。

目前,长沙市出台《长沙市电影拍摄服务暂行办法》,《我们一起摇太阳》也是该办法出台后服务的第一部电影。一直以来,长沙持续全力保障电影精品创作,对优秀作品予以大力支持,吸引了众多影视作品来长沙拍摄。观众越来越频繁地看见长沙“背景”,在长沙街头越来越容易偶遇明星。网红长沙实力越来越受认可,各种晚会影视同款打卡点持续“出圈”。

春晚分会场选址长沙 春节档电影也来取景

在春晚的相关新闻报道中,观众已经惊鸿一瞥见证了长沙分会场的踪影。分会场的树状布景,类似于飞船船舱的会场都让人印象深刻。春节期间,长沙的风物不止会出现在春晚的直播中,还会现身春节档的影片中。

即将在大年初一上映的《我们一起摇太阳》,就全程取景长沙。在电影此前发布的预告片中,我们可以看到彭昱畅、李庚希两位主角在湘江游轮上拍照的画面。此外,橘子洲头、岳麓书院、爱晚亭、太平老街、坡子街、

海信广场、铜官窑等长沙地标也将悉数出现在影片中。

据悉,演员提前一个月来到长沙体验生活,学习长沙塑普,为了最大程度地融入角色,更直接穿着戏服在角色的家中居住。影片中细致呈现了生机勃勃、热情洋溢的湖南地域文化和普通人平凡生活的市井百态,充满了饱满鲜活的生活细节,现实主义质感浓郁。在预告片中,彭昱畅“你想要别人(个)的肾,还不允许别人(个)考察”;李庚希扮演的凌敏自报家门时,“凌”“林”不分,就极具长沙塑普风味。

## 雪

湖南一师二附小校园记者站四(1)班 马若曦 指导老师:赵彬

冬天的雪,像一张张相片,每张相片里,都是最美的冬天。

早上,我从被窝里钻出来,趴在窗前,惊喜地发现窗外白茫茫一片。豆大的雪花飘落下来,屋顶、树上、路上,雪铺了厚厚一层,犹如一块银白色的大地毯,又像一条条白色丝带装饰着大地。

我迫不及待地来到楼顶。刚踏出门,风如同一头愤怒的猛兽,怒吼着,吹得雪花惊慌失措迷失了方向,不断往我脸上、头上、脖子上钻。抬头看,雪花像一条银龙在空中舞动,落在那些白色的地毯上,瞬间消失不见。低头看,地像是被风婆婆用一根根白色的蚕丝编织

而成,那么柔、那么软,让人赏心悦目。远处,朦朦的大雪中,建筑若隐若现,江上雾气缭绕,船只和大桥隐约可见。

我来到楼下,只见地上白雪皑皑,树上银装素裹,树枝上满是积雪。平常精神抖擞的大树,此时被厚厚的雪压弯了腰,有些枝干不堪重负断开了,路边随处可见各种断枝。我来到一棵树下,轻轻摇晃,树上的雪沙沙掉落。小树立马直起了腰,恢复了精神。

我滚了个大大的雪球,做了个大大的雪人。我在雪地里跳着、跑着、躺着,踩在雪上,那沙沙的声音让我着迷。我好爱这些白色精灵。

## 下雪啦

青园小学校园记者站1808班 陈继贤 指导老师:陈常梅

大约夜里十点,雪花簌簌飘落起来。洁白的雪花,宛若一个个顽皮的小精灵,比美玉还要无瑕,比玛瑙还要晶莹。雪花上有着各式各样的花纹,仿佛是被能工巧匠精心雕刻过似的,一片接一片从天上飘落至人间。

夜,静静的。一阵风吹来,那是夜的气息。街灯笔直挺立在路旁,散发着柔和的光芒,为朦胧夜色撑开一片温暖的光明。

“哇”的一声,灯熄了,夜醒了,天亮了。东方浮现一抹鱼肚白,路上的车辆、行人多了起来,城市又开始焕发出勃勃的生机和活力。整座城市都被大雪笼罩着:街边的花草,皆被压得弯下了腰;站在街边的大树,都换上了一身银色的新装;参差不齐的高楼,也都披上了银白的长袍……多么美丽的世界!鹅绒般的雪花把一切都染

成了白色,山是白色的,路是白色的,高楼、炊烟也是白色的……一切都是那么洁白无瑕!可爱的雪花堵住了白云间的空隙,为太阳披上一层面纱。

拾一捧白雪,一股清凉瞬间流入指尖,说不出的舒服。把雪揉捏成自己想要的形状,或在雪地上用手指勾画出一个精美的、令人喜欢的图案,又或在雪地里打滚、堆雪人、打雪仗——随你怎么玩!大自然就是这么慷慨。

站在高处俯瞰,倒有一股“千里冰封,万里雪飘”的韵味。这场雪,来得突然,但又来得及时,把我们引入一个欢欢乐乐、热热闹闹的新年!瑞雪兆丰年,新的一年,大家一定能超越自我,离梦更进一步!雪花依旧纷纷扬扬,仿佛是一群来拜年的小孩。

## 纸上派对·一起写作文

# 我爱玩雪



插图/戴莹芳

## 作文

### 快乐堆雪堡

育英学校校园记者站2104班 赵景若 指导老师:李可心

今天,长沙迎来了一场大雪!窗外白雪皑皑,银装素裹,大地像披上洁白的婚纱,纯洁无瑕。睡梦中,对雪没有免疫的“南方小土豆”——我,迷迷糊糊听到家人在讨论鹅毛大雪,一下就惊醒了,兴奋地起床上一骨碌爬起来就冲下楼玩耍。

一下楼,鹅毛大雪扑面而来,像一个个舞动的精灵,又像仙女撒下的花朵,那灵动的舞姿,把冬天打扮得瑰丽无比。咦,脚下踩的软软的东西是什么?是棉花?是泡泡?不是,那是雪花积成的雪堆,它几乎没过我的脚踝,也为我留下了冬天的足迹。

我和小伙伴们在漫天大雪中欢呼雀跃,尽情玩耍,一起堆雪人、打雪仗……当然,我最喜欢的还是堆雪堡。雪堡是什么呢?很简单,用分解组词法,“雪”组词“雪堆”,“堡”组词“城堡”,所以雪堡就是雪堆成的城堡。

我将雪滚成一个球,放到一个固定的地方,然后不停地运雪堆砌……有一次,我正在运雪,忽然,一棵大树受不了大雪的“压迫”,哗啦一下,连根倒地!天啦,还好我躲在那棵树下,不然我的生命可就危险啦!我长舒一口气。虽然出现了一点小插曲,但并不影响我继续堆雪堡的兴致和决心。我一边运雪,一边拍打雪堡,把雪拍到底部做好支撑。当雪量足够且雪堡初步成型的时候,我就用小铲子修整雪堡,把雪堡拍打得更加坚硬,把表面理得更加顺滑。

我和小伙伴的不懈努力下,雪堡终于建好了。望着这小小的雪堡,我内心格外高兴,因为小雪堡让我想起了最喜欢的爱莎公主,她天生具有呼风唤雪的神奇魔力。我也曾幻想如果有一天我能拥有冰雪魔法,那我一定为大家带来冬天的喜悦。随后,我和小伙伴们围着小雪堡迎着雪花跳起了欢快的舞蹈。

### 堆雪人

长沙市实验小学校园记者站2013班 张涵俊 指导老师:李元霖

一大早,妈妈把我从睡梦中叫醒:“张涵俊快起床,外面下了一场好大的雪。”妈妈拉开窗帘,我推开窗户,看到所有的建筑物、街道、树木都披上了白色的外衣,银装素裹,美得令人窒息。雪花还在空中飘舞,缓缓落下,像是一群轻盈的白色蝴蝶在寒冷的空气中翩翩起舞。

我迫不及待地穿上冬装,戴上帽子,系好围巾,戴上手套,穿好棉鞋,冲出楼下。我开心地走在雪地上,就像踩着厚厚的地毯,而且这种地毯还能发出“咯吱咯吱”的响声,并留下我的足印。我立马叫上好朋友一起来到附近的公园玩雪。我们看到有的人在打雪仗,有的人在拍雪景。

我和小宇开始滚雪球,准备堆一个帅气的雪人。我们先把雪揉成一个小球,然后把它放在地上滚,滚了两个大小不一的雪球,把大的放在下面当身体,把小的准备放在上面当脑袋。可是问题

来了,怎么把小雪球放上去呢?我们先把小雪球抬起来,可是一抬就碎了。我们只好又滚了一个小雪球。我们苦苦想着怎么才能让小雪球不碎。突然小宇大叫:“我知道了!”说着,他跑去拿来一块光滑的木板,把它搭到大雪球的身上,再把小雪球从木板上滚到大雪球的上面。我握住小雪球,对小宇喊:“快把木板拿走!”接着,我和小宇拿来彩纸,剪了两个大小一样的圆当眼睛,又偷偷从家里拿来胡萝卜当鼻子,从花坛里捡来两根树枝当胳膊。哈哈!一个漂亮的雪人出现在我们的面前。

接下来,我们和其他小孩一起打雪仗。我们分成两队,每个人紧握着一团雪球,准备向对方发起攻击。一时间,雪球像雨点般飞来飞去,在空中划出优美的弧线,落在对方的身上、头上、脚边。我们的笑声和欢呼声在空气中回荡,给这个冬日增添了一份温暖的活力。

### 倾斜的伞柄

松雅湖第二小学校园记者站1909班 张元一 指导老师:彭元芝

那天下午,我刚放学,还没有出教室门口,就感觉乌云已经占领了整个天空,草儿、花儿、叶子也停止了舞蹈,垂头丧气地站着,好像被抽了魂似的。我刚打开伞,雨点就落了下来。我听着雨的欢呼,心情却愈加地不快乐。

雨越下越大,我碰到了一对母女。她们只有一把伞,于是便挤在一起,肩并肩地走着。小女孩大约只到那位母亲腋下,正好被母亲揽在怀里,像极了躲在鸡妈妈翅膀下的小鸡。母亲左肩背着小女孩的书包,右手举着伞,因为伞不够大,伞柄便微微地倾向小女孩这一边。小女孩握住母亲的手,将伞柄轻轻地纠正到中央的位置上。

不知何时,她们离开了我的视线。此时雨过天晴,树叶经过雨水的洗礼成了一块块翠绿的宝石,花儿如同出水芙蓉,小草青青的,绿得耀眼。我想,那倾斜的伞柄会永远映在我眼中,告诉我世上最难得的感情是亲情,最难得的人是亲人。

### 蜗牛

枫树山美联小学校园记者站1902班 马思佳 指导老师:蒋婷

蜗牛是一首永不言败的交响乐。色彩的配合,身段的大小,一切都那么适宜。蜗牛因为它的速度,被人忘却了它的美。棕红的壳,细小的身体,长长的触角,凑成了一只坚强的小蜗牛。

也许,有人会感到一丝不和谐,因为大而沉重的壳太突出了。其实,这正是蜗牛标致性的模样,而我更看重的,还是那坚硬身躯代表着的一种可贵的精神。

在青草丛中,时有一两只蜗牛慢慢地觅食。阴天的上午,每每看见它缓缓地穿过小路,看上去像是很疲惫,其实它很愉快。这是别的动物身上很难看到的一种慢条斯理、不急不躁的性格。人们说它是在宣泄世的不公,可它真的是在宣泄情绪吗?草丛中,一只蜗牛努力爬过一粒石子、一片小水洼……这更是生命赐予的一种恩惠,那是毅力的形象化,而且具有了生命。或许有人会感到美中不足——蜗牛不会跳舞,但蜗牛不就是一段拥有力量的舞吗?蜗牛其实是一首交响乐,一首毅力与激情交织的交响乐。