

始于模仿，终于独创

黄铁山

很早的时候，大约是20世纪90年代初期，我就见过谭小平的画作。几个年轻人在省画院办了个联展，其中就有的几幅国画。但后来很长一段时间没有见到他的东西了。只听说他在地方上搞行政工作忙得很，大概是把画画放到一边去了。直至这次看了李自健为他策划的个展，着实感到非常震惊。一个忙于行政事务的官员，竟画了那么多的画，而且是那么多好画，不能不说是奇迹，这给我们什么样的启迪呢？

纵观古今来有成就的画家，无一不是对艺术有一种酷爱。江西的黄秋园，一辈子是银行的小职员，从来没有进过专业机构学过，但一辈子始终默默献身艺术，离世七年后震撼了整个中国画坛。一代宗师李可染先生感叹：“国有颜回而不知，深以为耻”。这个力量是哪里来的呢？李先生说就靠一个东西：纯质地热爱艺术，不带任何名利的真正的爱。这种爱是促使谭小平锲而不舍创作出这么多作品的原动力。

当然，长期执着并取得成功，光有爱和激情是不够的。艺术的东西从来就不是一蹴而就的，而是整个过程都很重要。谭小平做到了许多人没有做到的，他选准了突破口。他走进敦煌，开启了发展的新路。我们中国的美术实际上就是三大块：一块是文人画；一块是院体画；一块是民间工匠的绘画，也就是以敦煌和山西寺观壁画为代表。实际上中国美术真正的高峰在敦煌，但很多人没有认识到这个，谭小平认识到了。他三进敦煌，认真地从敦煌研究性临摹起步，从壁画故事到壁画材料到壁画技法，都作了深入研究，完成了六十多幅作品，这种态度和作为是很多专业画家没有做到的。

在此基础上，谭小平广泛地学习和涉猎，包括新传统老传统。对于中国的优秀传统文化，你可以从他的作品里看到他深思并吸收了其中精华。你可以从他每张作品的标题和题款看到他深厚的文化修养。他对传统如饥似渴、孜孜以求地探寻，这种兼容并蓄和触类旁通，本身就是一种创新，一种基于传统基础上的自然而然的创新，而不是突发奇想去搞歪搞奇。这使我想起了叶圣陶先生的一句话，他说“艺术的事情大都始于模仿，终于独创”。不模仿打不起基础，一辈子模仿，就算自己只能跟着别人不断地学，但是别着急，凡是真诚地模仿了的，必然会自然而然地蜕化，从模仿中脱颖而出，也许就有了新的生命。这就是艺术的创新。我觉得谭小平的创新之路，恰恰是走在叶圣陶先生讲的正确创新的道路上。

谭小平作品《风华》

橘

文苑



责编/张辉东 美编/吴志立 校读/欧艳



责编/郑湘平 美编/吴志立 校读/欧艳

东山湾10公里赛激情开跑

1600名选手
共赏新城魅力

长沙晚报10月13日讯(全媒体记者李金 通讯员 罗杨)用脚步丈量最美赛道，与跑友共赏新城风景！10月13日上午，2024长沙马拉松系列赛·东山湾10公里赛在岳麓高新区·东山湾国际新城木梓塘公园西侧激情开跑。本次赛事吸引了1600名参赛选手，以奔跑之名，感受这座活力新城的独特魅力。

上午7时30分，随着发令枪响，选手们如离弦之箭般冲出起跑线，沿着精心设计的赛道，途经木梓塘公园、金茂长沙国际社区、长郡梅溪湖智谷学校、云起康来、新江河景观廊道、玉赤河体育公园、中国铁建瀚澜湾等地标和亮点片区，参赛选手们奋力奔跑之余，还可以深度感受东山湾的活力与魅力。

赛道上，有“全副武装”的专业选手，也有仅仅意在参与的普通市民；有携手一起跑的好姐妹、情侣，也有牵着宠物参赛的选手；还有稚气未脱的小学生、精神矍铄的爹爹姥姥……作为岳麓高新区·东山湾国际新城片区首个大型运动系列赛，本次赛事以“东山湾，加速度迈向理想新征程”为主题，通过跑步这一健康、积极的方式，展现东山湾国际新城的蓬勃生机和无限潜力。同时，也为广大跑步爱好者提供一个展示自我、挑战自我的平台，进一步推动全民健身运动的普及和发展。

经过激烈角逐，甘顺江、王浩宇、李鑫怡分别获得男子组前三名，张红、汪沙、陈智敏分别获得女子组前三名。据了解，参赛选手中的男、女第1名至第20名均可获得奖金。其中，第1名至第3名运动员可获奖杯、奖牌；男、女前5名参赛选手可获得2025年长沙马拉松直通名额；所有完赛运动员都将获得组委会提供的纪念奖牌。

在赛事终点处，还设置了互动体验区，选手们可以在这里拍照打卡、领取纪念品等。同时，赛事还通过线上直播平台进行全程直播，让无法亲临现场的观众也能感受到现场的热烈氛围和东山湾国际新城的独特魅力。

爱上“羊贵妃”

朱顺清

“牵羊卖羊，卖到浏阳，浏阳世界好，羊崽肯吃草。”这熟悉的童谣连同袅袅炊烟总在家乡的青山绿水间飘荡。

我的家乡位于湘东丘陵地带，群山环抱，一年四季水草丰茂，植被茂盛，是草食动物繁衍生息天然优质牧场。

小暑时节，我回到阔别已久的家乡，去探访心心念念的浏阳黑山羊。

午后，《牧羊曲》旋律响起来了，一群群黑山羊像一个个轻盈的音符，从散落在绿荫深处的羊舍里飘逸出来了。它们秩序井然，三五相并，头尾相接，一步步移动着，在灿烂阳光下，仿佛流动的黑云，飘在青山绿水之间，咩咩的叫声，从草尖上拂过、树枝上滑落，迤邐成一条开心的小溪。

这些从1985版《中国山羊》封面走下来的黑山羊，就是有着国家农产品地理标志的浏阳黑山羊，是黑山羊中的“羊贵妃”。它们头小眼大，角呈扁三角锥形，耳斜立，颌面微突起，鼻梁稍拱，颈稍细长，胸部狭窄，后躯较前躯发达，四肢端正，蹄质坚实，尾短上翘。一身的黑，浓稠得化不开；光滑的毛，像丝绸一样柔顺。

牧羊人领着羊群蹒跚过清静的小溪，翻过开满鲜花的田埂，把羊群送到了东篱下、南山坡。

羊群徜徉在绿毯般的青草间，

用温暖的鼻息，问候着每一株青翠的草木，也不忘扯两朵浮云，细细把玩。两只羊，摇着尾巴互相追逐，那是爱神之箭，射中了它们；三只羊，如影随形，不离不弃，那是在享受天伦之乐；一群羊流连在草地上，那是一幅幅动态的山山水水，一幅幅精美的刺绣作品。

此刻，天空高远，山川静默，仿佛整个世界都是它们的。

吃饱了的羊，不再追逐打闹，像石头一样静仁不动，呆呆地抬起脑袋，一动不动地望向一个地方，仿佛是在反刍曾经撒在山林间的记忆，又好像是在憧憬更加美好的未来。

羊群在想些什么呢？是兴奋爱上了宽敞明亮的现代化羊舍，还是好奇羊舍的自动饮水、升降卷帘、消毒喷雾装置？公羊1号，它一定在回忆5年前从农科院落户这里的往事；公羊3号，怎能忘记在“奔跑吧，黑山羊！”大赛夺冠的高光时刻；公羊8号不会忘记去过的“云上的羊市”，以及曾在直播间卖萌耍酷的场面……清风中，一阵阵的咩咩声拂过草地，划破山坡的沉寂，也传到了牧羊人的身边。

骑电动摩托的牧羊人老刘：他50多岁，右臂残缺，原本是建档立卡贫困户，他放牧自己悠闲而幸福时光。

他坐在树荫下，野腔野调地唱着整脚的小情歌，细细碎碎的小欢喜爬满了他的心头。他仔细看每一只羊耳标和颈圈，还不忘跟在城里上大学的女儿视频：“今年村里采取‘公司+农户+村集体’的模式养殖黑山羊，我在公司领取羊羔，养大后再卖给公司。我养一年黑山羊至少可赚10多

万！”视频那端的女儿还他一个笑脸，咩咩地扮着鬼脸说再见。

而骑电瓶车的牧羊人小李，大学学的是畜牧专业，却阴差阳错地在南方的写字楼里待了几年。去年，他回到浏阳放牧自己曾经的理想。

此刻，为了确保浏阳黑山羊的品种纯正，他正在追踪每只羊祖孙三代的“家谱”，还不时用平板与农科院教授探讨“浏阳黑山羊是否可以吃露水草”的问题。

突然奇袭的爱情，打断了小李的连线。当导游的女友，从他身后冒出，咩咩地朝他做了个鬼脸。

“今天我带了一个100人的粤港澳大团，他们早就对浏阳黑山羊垂涎三尺。他们一路念叨着浏阳黑山羊味道鲜美、脂肪率低、膻味小、营养价值高，是补羊，于是我把他们带到了山下的农庄，来品尝粉皮黑山羊肉、药膳羊头、鱼羊鲜、羊排等全羊宴。”

小李得意洋洋地回答女友：“谢谢你把浏阳黑山羊推向更多的消费者，我们浏阳黑山羊是‘羊贵妃’，价格比普通羊翻倍，我们村里黑山羊存栏量在1万只左右，全村600多户村民，有一半家庭养羊，养殖年产值就超过2000万元，我们团队正在科技攻关，助力村民发‘羊财’呢！”

话音刚落，他们俩相拥在一起，喜悦洒满了整个山坡。

不知不觉，已是傍晚。夕阳下，头顶的天穹墨蓝，西天的晚霞绚烂，村里的羊墙画、羊雕塑在夕阳中格外醒目。牧羊人赶着绚丽的晚霞、山间蓄养的雾气、打着饱嗝的羊群走在回家路上，老刘、小李等人走在羊群前头。他们这些“头羊”，带着身后的“羊贵妃”，走成一个连绵逶迤的长蛇阵，走成新农村一道美丽的风景。

忆乡愁 看振兴
第三届乡村振兴主题征文
邮箱: cswb@163.com
长沙晚报农村部 长沙县文学艺术界联合会 长沙县融媒体中心

吴志立 插图

文体

昭陵古镇
马笑泉

细雨中并无燕子斜飞
杜甫伶仃的身影早已
消失在江湖之远
执着的吟哦声却依然流连在
通往前尘往事的麻石码头

水面平伏如宣纸阔大如
天空
曾经涸水而来的对岸少年啊
多年后驱车直达老街
在昨日电影院前久久伫立
回想一场并未上映的初恋

豆腐依然可与火绕锅同地
那年的滋味却永远萦绕于
冰厂门市部梳双辫的阿姨
裹着笑容递出的最后一根冰棍

渔舟拖走夕阳却拖不走
感慨与暮色满怀的人
一生中必有一地在等你归来
一生中必有一处能让你安心

秋天在上
果实挂枝
稻穗在田
雪峰山脉迢迢而来
和我一起在老屋前葡萄

山石赐我以骨
河流馈我以血
草木给我以发肤
五十岁的躯体
匍匐于亿万斯年的大地

秋天在上
暮色降临
我和万物在星空下匍匐
偶尔抬头，总看到
家乡的高处满天星斗

菊花：太阳给秋风盖的章
张绍民

阳光万里如雪
喜欢用菊花作胎记
云上太阳盖一个章
就有一朵菊花作光阴的邮戳

大片菊
另外一种新鲜波浪
又一种新鲜稻浪
风的赤脚一路跑过
蹂躏地黄金泥泞
风的童年用黄金洗脚

8年前在家门口参加个人首个马拉松，8年后的今天接近国际健将水平

黄菲：从长马跑出的“湖南一姐”

● 长沙晚报全媒体记者 赵紫名

来自湖南长沙的黄菲，在国内跑圈小有名气，30岁才开始跑步的她，用8年的时间，从一个零基础的普通上班族，跑到了业余跑者所能达到的天花板；在国内各种路跑赛事中经常登上领奖台，个人最好成绩(PB)2小时34分42秒，距离国际健将标准只差42秒，“湖南一姐”的名号由此而来。

本周日(10月20日)上午，黄菲又将站上2024长沙马拉松的跑道，这是她第六次参加长马的线下赛。值得一提的是，黄菲个人首个半程马拉松(21.0975公里)和全程马拉松(42.195公里)都是在长沙马拉松完成，家门口的比赛见证了黄菲一年又一年的进步。“在自己的地盘上比，一切都很容易，希望能发挥出最好的水平，争取进入国际前八。”黄菲的话语中透露出期待。

跑步一个月就参加长马

2016年的黄菲，因为工作经常需要加班、熬夜，这让她身体长期处于亚健康状态，经常失眠。在去医院检查过后，医生建议黄菲多运动，出汗。

“小时候，我连走路都走不了远的，超过两公里膝盖就特别疼。”但为了睡个好觉，30岁的黄菲决定迈开双腿，“那时候先是散步，然后走走跑跑，从100米开始跑，一点点往上加，从1公里到3公里到5公里，再到8公里、10公里，慢慢地，睡眠问题就消失了。”

跑了快一个月后，有些“跑上瘾”的黄菲头脑一热，就报名参加第二届长沙马拉松，跑了个半马。“那是我的第一个半马，跑了两个多小时，跑完后腿痛了整整一个星期，下楼梯都下不了。”回忆起这段跑马初体验，黄菲笑言：“当时的总跑量还不到100(公里)，直接去跑半马太草率了。”

这之后，黄菲将有大半年的时间都没有再跑步，可身体的反应告诉她：不行。“停跑后，又开始睡不着了。”于是乎，黄菲又回到了跑道上，这一跑，就再没停下来过。

发掘身体中的运动基因

虽然首次跑马的体验不算太好，但2小时5分左右的的成绩说明黄菲确实有跑步的天赋。在2017年开始参加更多的比赛后，这种感受就更明显，“就觉得跑起来很轻松，不会觉得很累。”黄菲说。

2018年，黄菲参加了个人首个全马，依旧是在长马，3小时14分55秒的成绩排名国内第六，这个成绩也超过了国家一级运动员的水准；2019年的无锡马拉松，黄菲跑出2小时57分48秒，突破了很多业余马拉松选手一直追求的目标——全马破3，一周后的衡阳马拉松，黄菲又跑出2小时57分43秒，再次破3并首次拿到国内女子选手的第一。

除了路跑，黄菲还参加了各种不同类型的比赛，山地马、垂直马拉松、户外越野、铁人三项……在这些不同类型的比赛中，黄菲都取得过很好的成绩，多次斩获冠军。但黄菲并没有因为突出的成绩，忘记自己的运动初心：“不论是日常跑步还是参

加比赛，我就是抱着玩的心态，不给自己太大压力，最重要的还是保证身体健康。”

近两年，黄菲开始了更为科学、更为系统的训练，包括上高原进行冬训和夏训，“我从没练过体育，之前几年有点像小白一样乱跑，到一定程度后就没法突破了，现在就想针对不足的点去加以改进。”

事实证明科学训练是有效果的，去年结束高原训练1个月，黄菲在9月底的衡水湖马拉松中跑出2小时39分39秒，把自己的成绩提升到2小时40分以内，这也是女子马拉松国家健将的标准。今年，黄菲又在衡水湖马拉松中刷新PB，跑出2小时34分42秒，这个成绩距离女子马拉松国际健将的标准只差42秒。

星城
体育汇

黄菲获得2023年国际垂直马拉松公开赛长沙IFS站女子组冠军。均为受访者供图



黄菲参加2023长沙马拉松，获得本土女选手第一名。

迈开双腿奔向更多美好

在跑步这条路上，黄菲已经触摸到业余跑者的天花板，但她并没有想过成为职业跑者。作为一名16岁孩子的妈妈，一家企业的中层管理者……家庭和工作，也是黄菲所看重、所热爱的东西。“跑步是兴趣爱好，是一份生活的点缀，生活更重要的是平衡，各方面兼顾，不能顾此失彼。”

在没有比赛的时候，黄菲每天早上五点半起床，出门跑16公里，然后去上班，下班之后再跑8公里，回家之后就是与家人的相伴时间。这是黄菲过去几年的日常，看似普通，却不简单。

“这几年除了觉得身体状态更好，精神十足之外，也觉得拥有了更多正能量，可

以更积极的态度面对一切，去感受生活、热爱生活，这也许就是跑步带给我最重要的变化吧。”好的心态，让黄菲越跑越远、越跑越快。

在黄菲的影响下，身边有不少朋友加入到跑步的行列中，“儿子有时候也会跟我一起跑个几公里，还有家里的兄弟姐妹，他们也慢慢增加了运动的习惯。”面对跑友们的各种问题，黄菲很开心也乐意分享自己的运动经验。

以跑步的名义，黄菲这些年走遍了很多地方，见证了很好风景，还收获了不少朋友，眼界也越来越宽广。这份30岁才遇见的热爱，让她一步一步奔向连自己都未曾预料到的美好。而这些美好，还在继续。

扫码看视频
马拉松湖南一姐的
备赛经验

