

2017年首次参加长马即创造个人PB,来自韶关乐昌的朱明悦今年将第4次参加长马

一个岭南人的“长马”情缘

长沙晚报全媒体记者 梁瑞平

再过几天,2024年长沙马拉松即将鸣枪。有一位来自韶关乐昌的跑友,将第4次站上长沙马拉松的跑道:他第一次参加“长马”时就创造了个人PB;从最初的3人组团参加,到今年他将和自己跑团内中签的跑友,一共13人一起参加“长马”……

这位跑友就是“长马”忠实粉丝朱明悦。16日,记者以连线的方式,打探到这位岭南人与马拉松尤其是“长马”之间的渊源与故事。

在福地长沙创下PB

“关于跑马拉松,其实是无心插柳之事。我一向喜欢体育运动,但在跑步之前以徒步和游泳为主。2015年在贵阳工作时,有个同事想减肥,便和我一起游泳。因为冬泳太冷,他建议改为跑步。可他跑了两个月就放弃了,而我却阴差阳错地爱上了跑步。”朱明悦告诉记者,他跑步其实起步比较晚,但没想到爱上这项运动之后,成绩还不错,他的第一个半马是跑步一年多之后,于2016年10月参加的第二届韶关半程马拉松,成绩1小时36分27秒,排名21名。

这次尝试给了他很大的鼓励,感觉自己在跑步上有一定天赋,“当年12月,我通过朋友圈拉票抢名额的方式,意外获得了深圳国际马拉松的参赛名额,参加了个人的首场全程马拉松,成绩为3小时28分53秒(排名324名),首马即达到该年龄段精英选手成绩,被圈内跑友羡慕不已。”后来也因为该成绩,他直通国内大多数赛事,并陆续参加广州马拉松、北京马拉松、香港马拉松。

因为老家在湖南,自己的高中老师在长沙工作,也有亲戚在长沙工作定居,他对长沙马拉松格外关注,2017年得知长马报名信息后,即第一时间报名,也中签了。“结果成绩出乎意料的好,我在长马创造了PB(个人最好成绩),3小时11分26秒。长沙真是我的福地呢!”



2017年首次参加长马,朱明悦就创下了PB。受访者供图

已跑长马三次,感觉“线路设计不错”

朱明悦告诉记者,后来他又参加了2018年、2023年两次长马(线下),“2019年到2022年因疫情等一些原因未报名,很遗憾未能连续参赛。”

跑了三次长马,他印象最深刻的是2017年长马。“那一届长马线路的设计,极具个性与历史文化名城的特质,譬如经行岳麓山、天心阁、五一广场、解放西,尤其是矗立着毛泽东青年艺术雕塑的橘子洲赛道,更是跑友们心驰神往的跑步圣地,跑过巨型雕塑时,仿佛得到伟人的指引和加持,内心顿时充满激情和力量!我相信,这也是全国跑友对长马热情高涨的原因之一吧。”朱明悦表示,除了赛道设计,长马在参与性、娱乐性及互动性上,也是做得比较好的赛事。“有人说,真正的跑者在哪里都可以跑步,不一定要参加马拉松,但为什么很多跑者总是热衷于参加天南海北的马拉松呢?无非是去感受现场气氛而已。参加完几次长马后,我对此深有同感。”

对于长马的组织工作,明悦也记忆犹新,“2017年长马当天气温很低,约11℃,寒风夹着细雨,多数运动员完赛后冷到瑟瑟发抖。幸好热心的志愿者们早已在终点至更衣区的途中准备好热姜茶,而且主动递给运动员,这点特别暖心。”

跑团今年共13人来长参赛

2016年,当时还在外地工作的朱明悦,因热爱跑步加入了乐昌一个跑步QQ群,“在某种机缘之下,我接管了该群,并于当年组建了‘爱乐’跑团微信群”。“爱乐”是取热爱乐昌、健康快乐之意,跑团的宗旨为“健康跑步,快乐生活”。

跑团成立8年以来,成员已由当年的20余名增加至如今200余名,“我每次参加长马,都有跑友相伴。此次恰逢‘长马’十年,我们跑团有13名跑友中签,因为长马在国内的地位及热度,有很多小伙伴没能如愿中签,还是有点遗憾。”

在朱明悦的影响下,他在长沙的表妹和堂侄也爱上跑步,身边则有更多朋友加入到跑步行列。面对跑友们的各种问题,他也乐意随时解答或分享自己的经验。

已有八年“跑马”经历,也玩过“山地马”和“越野马”的他,个人最好成绩是在2018年的“广马”,3小时10分在当时达到国家二级运动员水平。对于初学跑步及第一次跑马的人,他给出一些建议:“对于绝大多数的大众跑者而言,健康无伤、长久跑步更为重要。对于想跑马拉松的初级跑者,我的建议是树立信心,结合实际;科学训练,持之以恒。当然,劳逸结合也非常重要,建议跑一休一,交叉训练。急于求成不仅无益,更会造成伤病。”



第32届中国电视金鹰奖提名名单发布 10月20日晚将揭晓系列最佳

长沙晚报10月16日讯(全媒体记者 宁莎鸥)16日下午,第32届中国电视金鹰奖暨第15届中国金鹰电视艺术节新闻发布会在湖南广播电视台召开。会上发布了本届中国电视金鹰奖提名作品名单,介绍了本届金鹰节主体活动及准备情况。

在演员奖项方面,于和伟、李现、张若昀、范伟、胡歌、靳东提名男主角,刘琳、李沁、吴越、周迅、赵丽颖、唐嫣提名女主角;王骁、王景春、李乃文、张新成、秦昊、董勇提名男配角,丁柳元、吴越、张可盈、柳岩、姜妍、高叶提名女配角。此外,《人生第二次》等16部作品获得电视纪录片提名,《2023最美的夜》等8部作品获得电视综艺提名,《下姜村共同富裕梦》等8部作品获得电视动画片提名,何炅等6人获得电视节目主持人提名。

据介绍,第32届中国电视金鹰奖评选自今年5月正式启动,全国各地电视机构和网络视听平台推荐电视剧、电视纪录片、电视综艺(文艺)节目、电视动画片四个类别共计630部作品,参

加电视作品奖和创作单项奖角逐。

本届金鹰奖在奖项设置上与上届保持一致,采取由观众、中国视协会员、专家评委三方共同参与的评选方式。中国视协会员和广大观众分别在8月3日至8月22日、9月10日至9月19日两个阶段通过网络平台进行投票,同时结合专家委员会的初评、终评评审意见,综合汇总最终产生提名名单。

据了解,从提名名单中将最终产生最佳电视剧1部,优秀电视剧8部,最佳电视纪录片2部,最佳电视综艺(文艺)节目1部,最佳电视动画片1部,以及最佳电视剧编剧、导演、男主角、女主角、男配角、女配角,电视节目主持人各1名,这些奖项将在10月20日举办的颁奖晚会上揭晓。

10月18日19:30第15届中国金鹰电视艺术节开幕式文艺晚会在湖南卫视与芒果TV双平台同步直播。10月20日19:30第15届中国金鹰电视艺术节闭幕式暨第32届中国电视金鹰奖颁奖典礼在湖南卫视与芒果TV双平台同步直播。

看,有“天外飞仙”



众多“天仙”即将来袭。“雅韵三湘·舞台经典”黄梅戏《天仙配》近日将登陆湖南大剧院,为观众带来一场精彩的艺术享受。

“雅韵三湘·舞台经典”系列演出是由中共湖南省委宣传部、湖南省文化和旅游厅、湖南省演艺集团共同主办,旨在引入一流剧目进入湖南,致力普及高雅艺术,坚持传承和弘扬中华优秀传统文化,通过精心策划和组织,为长沙市民带来高质量文艺演出。

“雅韵三湘·舞台经典”黄梅戏《天仙配》由安徽省黄梅戏剧院创排,由国家一级演员、中国戏剧“梅花奖”获得者、安徽省非物质文化遗产传承人孙娟领衔主演。文/郑湘平 图/湖南大剧院

作文

责编/陈良 美编/吴志立 校对/肖应林

美好的遇见

长郡双语实验中学 2315班 任文立 指导老师:郭敏姿

吃完早饭,我下楼闲逛。小区溪边的石板路,我已经走了一遍又一遍,这次又不知不觉一路逛到了这条路上。

路边的一切,还是那么熟悉,那么宁静、闲适。右边是一栋栋楼房,左边是清澈的溪流,溪中的小鱼忽隐忽现,在大大小小的石块间穿梭,溪边无人修剪的野草上还挂着昨夜的雨滴,参差齐却不显得恰到好处。“以前总觉得城市的节奏太快、生活太单调,其实美好一直在身边,只是没有被我发现而已。”我想着,心情也随着这宁静、闲适的氛围变得美好。

忽然,一片彩色闯进了我的视野。一片小小的斜坡上,开满了各色野花,橘色的、红色的、白色的、紫色的,花瓣是如此单薄、似羽毛、似轻纱,仿佛吹弹可破。几滴晶莹的露水停在花瓣上,像一颗颗玻璃珠,倒映着湛蓝的天空。花瓣上的脉络如此清晰,一根根白色的细线从中心散开,在某处忽然就消失不见;花蕊安静地躲在花瓣中间,嫩嫩的、小小的,花香引来不少蜜蜂、蝴蝶;小小的叶子,更加衬托出花朵的美丽与鲜艳,一切都是那么美好。

忽然想起,上月底的时候,这里还是一片荒地,只有几根稀疏的小苗。当时我还在想,这几棵弱不禁风的小苗迟早会被贪玩的孩童拔掉,谁又能想到它们竟然如此顽强地长成了如今的一片花海。从这些无名野花中,我竟看到了坚韧、顽强,这是多么美好的精神啊!

美好的遇见,需要宁静,需要闲适,只要能从繁忙的生活中抽出一段时光,就能遇见那些平常又独特的景物。美好,是美好的心情,是美好的景色,更是美好的精神。

纸上派对·一起写作文

大自然的乐章

芙蓉区实验小学 校园记者站五(6)班 孔欣妍 指导老师:刘青青

美丽的大自然

每当我走近大自然,耳边都会自动播放一首首熟悉又宁静的音乐,这种感觉让我无比舒适。小鸟叽喳,树叶沙沙,雨滴啪嗒……它们如同一首首动人的乐曲,奏响在我的心田。

清晨,第一缕阳光洒在我的脸上。我搬个小板凳在窗边坐下,只见夜色被渐渐挤压,天空由深蓝变成了浅蓝。小猫在我身边走来走去,不停地蹭着我的脚。

“叽叽喳喳……”小猫被那一声声鸟叫吸引,不停地扒拉着窗户想往前瞧。鸟叫的声音有的大,有的小,有的清脆悦耳,有的低沉悠扬。这是今天的第一场音乐会,每一只小鸟都是一位乐手,吟诵着它们对大自然的喜爱与赞美。

我走在石子路上,贪婪地吮吸着泥土的芬芳,小草低声吟唱,歌颂着秋天的凉爽。这时,微风吹过,树叶仿佛被它们唤醒了。“沙沙,沙沙”,它们开始了一场轻松愉快的对话。它们的声音不如吉他清澈,也不如长笛清脆悠扬,而是一种温暖且柔和的声音。真是一场与众不同的音乐会啊!

突然,天空变得阴沉起来,风也不像之前那么轻柔,变得越来越大了。“滴答滴答,滴答滴答……”雨滴先是零零散散地落了下来,之后越来越大,越来越大,直到雨水冲刷过所有的植物、建筑。

我最喜欢的声音,就是大自然的乐章。



岳麓山的四季

长沙市实验小学2115班 龙俊弈 指导老师:李思婷

你来过岳麓山么?想欣赏那里美丽的风景么?快和我一起来看看吧!

春天,岳麓山上百花齐放,香气迷人。路边的大树发出了新芽,大树的根部成了一个台阶,好像在迎接我们上山。泉水淅淅沥沥地流着,好像新的一年,它又有了新的去向。

夏天,走进岳麓山,到处都是虫鸣声。炎热的太阳炙烤着大地,这时,你拿着冰激凌坐在树荫下的石墩上,会觉得无比凉爽。

秋天,这里秋高气爽,走在大道上,银杏树的叶子纷纷飘落,好像一层金黄的地毯铺在大道上。一只只小鸟飞过头顶,飞向温暖的南方。

冬天,大雪纷飞,大地好似披上了一层暖和的“雪绒服”,让大地不会受凉。松柏也做好过冬的准备,穿上了它珍藏的棉衣。很多小朋友在堆雪人、打雪仗,他们是那样的兴奋、那样的快乐!

怎么样,你肯定被岳麓山的魅力吸引了吧?要不,下次你也来跟我一起走走!

家乡美如画

大同星沙二小 校园记者站2107班 熊亿帆 指导老师:吴斯丹

家乡,是一幅最美的画卷。那里有我美好的回忆,有我成长的足迹。每当我提及家乡,心中总是涌起无尽的自豪与感慨。

春天,家乡的田野仿佛是一个被大自然打翻的调色盘。嫩绿的小草从土里探出头,像是在告诉我春天的故事。大树伸展着它的枝丫,树枝上冒出了一个又一个的翠绿嫩芽,它们伸着懒腰,打着哈欠,好像才从美梦中醒来。稻田里,绿油油的稻苗随风摇曳,仿佛在唱着春天的歌。我还记得那次,我和小伙伴们在田野里放风筝,彩色的风筝在蓝天白云下飞翔,那一刻,我仿佛与天空相连,感受到了春天的温暖和希望。

夏天,家乡的田野更是美得令人沉醉。嫩绿的稻苗变成了绿油油的稻田,一大片一大片的;大树睡醒了,变得挺拔茂盛起来,仿佛一个个高大的士兵,守卫着行人;湖边的荷花盛开,红的、白的、粉的,争奇斗艳,美不胜收,微风吹过,带来阵阵香味,令人着迷。我和家人常常去湖边散步,欣赏荷花的美丽,感受夏日的清凉。每当这时,我都会想起以前和家人一起在湖边钓鱼的日子,那种宁静和快乐,仿佛就在昨天。

秋天和冬天,家乡也有它独特的美。秋天,稻田里的稻谷金黄一片,像是一片金色的海洋。小草穿上了黄裙子随风摇摆,树叶变红了,远远看去,火红火红的,犹如一团火在燃烧。每当这个时候,我都会和家人一起去田野走走,感受那份丰收的喜悦。而冬天,家乡则变成了一个银装素裹的世界。鹅毛大雪覆盖了整个村庄,给家乡披上了一层洁白的外衣。我和小伙伴们会在雪地里打雪仗、堆雪人,欢声笑语温暖了整个冬日。

这样多彩美丽的家乡,怎能让人不喜爱呢!

吴志立插图

汽车“门派之争”

湘耒未来实验学校校园记者站四(1)班 刘钧玮 指导老师:郭微

在我国,汽车主要有两大“门派”——蓝牌车和绿牌车。最近,“两派”的地位有了大变化,绿牌车发展迅速,据说已经后来居上。这怎么能忍?蓝牌车气急败坏地去找绿牌车理论。

蓝牌车:“喂,你们绿牌车有什么特别的?”

绿牌车:“哎,老兄啊!看看你们排放出的黑烟,简直是环境的‘克星’呀!而我们,用的都是清洁能源呢!”

蓝牌车轻蔑地“哼”了一声:“虽然环保,可你们跑不远啊!”

绿牌车摆了摆手,道:“你真是坐井观天啊!那都是陈年旧事了,如今我们一次跑几百公里不在话下,有的甚至能跑

上千公里呢!”

蓝牌车还是不服气:“如果你们跑着跑着,突然中途没电了,上哪儿去充电啊?哈哈!”

绿牌车摇了摇头,说道:“老兄你真是孤陋寡闻!现在全国已建充电桩1000多万台,充电方便得很呢!”

蓝牌车一脸沮丧地低下了头:“唉!就这么短短几年,你们怎么发展这么快?”

绿牌车自豪地回答:“这可要感谢国家的大力支持,还有人们绿色环保理念的增强。几句话还真说不完……”看到蓝牌车一副羡慕不已的样子看着自己,绿牌车说:“其实我们还有很多需要改进的地方。但我相信,今后越来越多的人会选择绿色出行!”

我的表弟

长沙华夏学校1801班 周欣雅 指导老师:龚晓磊

我的表弟是一个淘气得让人讨厌的小男孩。

他的头很大,家里的大人都说脑袋大的聪明,可我不这么认为。他有两个小酒窝,我总觉得里面藏着狡黠。他今年四岁,姐姐见了,就会开心去捏他那只嘟嘟的小手,我在一旁多少有点吃醋。

那是一年中最开心的日子——除夕,我把爷爷奶奶给的压岁钱放在枕头边上。想着明天就可以去大街上买烟花、买小吃、喝奶茶,我迷迷糊糊地睡着了。突然,门“吱呀”一声开了。我睁开眼睛,原来是表弟进来了。他来到床头,一把拿起我的压岁钱就往外跑。在这喜庆的日子里,我又不能打骂他,只能自己生闷气。

一次,我正在房间写作业,突然客厅传来表弟的叫声:“姐姐,我来了,快出来陪我玩。”我

没有理睬他,他直接推开门来到我的房间,把我的娃娃随意丢在地上,还爬到我床上玩。我用愤怒的眼神望着他,觉得他是那么讨厌。

前不久,我生病住院。妈妈来看我时,我听到了另外一个脚步声。爸爸在上班,姐姐在上,会是谁呢?我抬头一看,竟然是表弟!他看着我,我觉得他笑得跟魔鬼一样,真想把他赶出病房。要走的时候,他突然回过头来,“变”出一束鲜花递给我,笑着说:“祝亲爱的姐姐早日康复!”我好奇地看着他,心想这束花刚刚被他藏在哪里。花朵很鲜艳,我再抬头时,发现表弟的笑容其实并不是我想的那样——讨好,而是天真可爱。

这一刻,我觉得他两颊的小酒窝那么可爱。从此,我对他没那么讨厌了。