



“湘超”株洲赛场。  
罗玉珍 摄

我看湘超

## 韵味足球，生生不息

——观“湘超联赛”有感

黄清卫

初冬的株洲，阳光和煦，“火”得一塌糊涂的“湘超联赛”，点燃了整个冬天里所有球迷藏不住的“湘辣热情”。

在“球痴”妻子和身边一众友人球迷的感染下，我这个不喜欢球类运动的“球盲”也耐不住心中的冲动，也很想去现场观赛。那是2025年最后一场常规赛，我终于抢到了票。

穿过一条汇集全国各地名优特产、美食小吃的烟火腾腾的巷子，那种让人久违的“人间烟火味，最抚凡人心”的感觉迎面扑来。折射出来的“小球带动大经济”的盛况不是空穴来风。

走进可容纳四万余人、被全省球迷敬畏地称为“三湘第一魔鬼主场”的株洲体育馆，数小时后的我被一波又一波呐喊助威的浪潮彻底吞没。

主持人歇斯底里地呼喊着：“株洲——战斗！”观众则山呼海啸般应着：“加油——株洲队！”这一呼一应，在体育场内盘旋升腾，冲破云霄。与此同时，主持人与观众也毫不吝啬地将这呐喊与助威给予远道而来的永州队，这就是株洲人民的情怀与胸怀。

赛前最具排面的当属三架欧若拉飞机从体育场上空喷烟而过，银色的机身在太阳的照射下熠熠生辉。

一阵哨音过后，比赛正式开始。在27分钟之前，株洲队多次在永州队球门前制造破门机会，永州队防守凌厉，守门员扑救准确。僵局在第27分钟被打破，被称为“沈大腿”的11号株洲队球员沈柏屹，轰出一记凌空“世界波”，直接将球送入永州队球门内，这粒“定江山”的进球，瞬间引爆全场，随之而来的则是排山倒海的欢呼声。好运随后就呈一边倒之势，仅仅过了5分钟，在第32分钟，株洲队队长13号兰文瑾凭借一记点球，将比分扩大至2:0。这粒进球，也为他自己送上一份生日礼物。进入补时阶段，株洲队44号张纯领补射进球，以此将比分锁定在3:0。

下半场永州队明显加大了进攻力度，几次给株洲队球门制造了危险，但都被株洲队化解为乌有。与此同时，株洲队13号兰文瑾复刻梅西贴地斩任意球，使得永州队球门险象环生，但是，永州队门将的精准判断与及时扑救，将株洲队必进的两球拒之门外，不仅如此，越战越勇的永州队在第64分钟，凭借8号邓泽林的进球，将比分追至3:1，此后，两队再无建树。落日余晖，终场哨吹响，3:1的比分就此定格。

比赛结束，除了红、蓝两支啦啦队久久不愿离去，其他观众都井然有序地离场，偌大的体育场在两个小时的激烈奔腾后突然变得安静无比。此刻，我在想：一支队，一座城，一条心，都在为自己城市的荣誉而战，他们拼搏、奋战、使出浑身解数，他们在绿茵场上辗转腾挪……是多么自信自强！我觉得株洲队在决赛的时候一定会有很好的成绩，但结果并不是唯一重要的，重要的是穿越风雨而变得强大的过程，我们已经看到株洲的球队在一次次拼搏中越来越强大，越来越成熟。最终结果不管胜利还是失败，他们都是这座城市最闪亮的星！

前德国主帅赫尔贝格有句名言：“足球是圆的，什么结果都能踢出来。”是呀，我深感这烟火升腾，是生活的热情，是地域的情味，更是韵味足球在最广袤民间生生不息的生命力。



## 另类而深度的视角 《赛德克·巴莱》

马新声

与近年来热映的诸多抗日题材电影不同，《赛德克·巴莱》选择的是另类而深度的视角。影片聚焦的是上世纪初我国台湾被割让给日本后一个名叫赛德克族群的故事。影片的背景大都是秀丽的台湾山川、遥远的古道、茂密的森林、古朴的人文风貌。当然，原始的自然也表现出它的蛮荒与落后。为争夺水源和狩猎场会发生部落纷争。

可是，有一天，当公路延伸至一座崭新的集镇，学校、商店、邮局出现了，你也许会觉得这是先进文明的引进与传播带来的繁华与进步。但其实这是表面的，本质是自然的宁静被强行打破，是打着文明的旗号暴力入侵与殖民。正如主角赛德克所说：“被日本统治好吗？男人被迫弯腰搬木头，女人被迫跪着帮佃户，该领的钱全都被进了日本人的口袋。邮局、商店、学校，什么时候让族人的生活过得更好？反倒让他们看见自己有多贫穷了。”男人们被迫服劳役，不得狩猎，女人们不能像从前一样在家中织布缝衣，而是成为日本人的奴仆。剧中花冈一郎、花冈二郎两兄弟当上了日本警察，换上了制式的服装，娶的是日本妻子，孩子就读的是日本教育所。但时刻被日本同事歧视与嘲笑，始终摆脱不了痛苦的矛盾。他们失去的，是最

重要的自由和尊严。

这种殖民，与《百年孤独》中西方殖民者对美洲原住民的统治如出一辙，都是带着居高临下的傲慢与偏见的强盗逻辑。他们称原住民为“生番”，连学校的日本教员，也对台湾当地的学生动辄拳脚相加。他们的最终目的，无非是文化侵略和资源掠夺。但文明的面纱往往带着极大的欺骗性，以至于部分赛德克族人安然接受，甚至俯首称臣。甚至还有不少土著人助纣为虐，被日本人当枪使，当马前卒、帮凶，去杀戮自己的同胞。

但也必然有莫那鲁道这样的清醒者与英雄人物。面对日本人的侵略，他始终没有忘记祖先之训，抱着“输去身体，却能赢得灵魂”的信念，联络各部部落团结起来，一致反抗侵略者。

剧中，一个部落头目问莫那鲁道：“拿生命来换团圆的印记，那拿什么来换回这些年轻的生命？”他凛然回答：“骄傲！”并发出了振聋发聩的呐喊：“如果文明是要我们卑躬屈膝，那我就让你们看见野蛮的骄傲！”他顽石般的信念，最终感动了更多的部落，投入反抗斗争中。明知己方是仅有刀棍弓箭等冷兵器的数百人，敌方是拥有火枪飞机大炮的正规

军，寡不敌众，明知是飞蛾扑火，仍带头展开了对侵略者的不屈抗争。在他的带动下，族人挥舞着长刀和铁棒勇敢地冲向敌人凶猛的炮火，与敌人肉搏厮杀。以巴万为代表的勇士们宁愿毅然从悬崖跳下粉身碎骨，也绝不投降。男人们壮烈地死在战场上，为了保护他们的妻子和孩子。而女人们也同样表现出惊天动地的勇敢，她们为男人们准备好食物便集体上吊自杀，只为了节省下粮食，供男人们与敌人做长久的斗争。连加入日警、幻想融入文明、褪去野蛮的花冈一郎、花冈二郎，最终也幡然悔悟，为起义军打开枪械库，并在起义失败后选择了自杀。

影片充分说明：近现代史上侵略者所谓的“文明”，实质就是一场掩盖着美丽面纱的骗局。一个民族无论强弱，都是平等的、互相尊重的，应该由他们自由选择自己的发展道路，而不能强行以大欺小，以强凌弱。如果文明就是奴役和驯服落后的民族，让他们沦为奴仆甚至亡国亡种，换来的必将是被压迫者永不停息的反抗与斗争。最终，侵略者是要失败的。从另一方面来说，国家、民族内部的矛盾和问题只能依靠自身来解决，幻想引入外部势力来干预解决，只怕会引狼入室惹火烧身。

书评

## 江声永不尽

——读万宁《大江流日夜》有感

田瑛

“大江流日夜”，五字入眼，胸中蓦然涌起一片亘古苍茫。仿佛江水裹挟千年的时光奔涌而至，带着羁旅之愁与天地独行的寂寥。然而真正翻开书页，闯入眼帘的却非滔滔激流，而是一片沉静深广的水域。

万宁笔下的湘江，竟是如此具体、细腻与温热；晨雾中泛着微光的古井、童年墙头浮动的茶籽花香、暮色里母亲低头缝衣的背影……从壮阔的江湖意象，到可触可感的烟火人间，这温柔的“落差”，恰是全书最深刻的伏笔。

初识作者，惊讶于其身形娇小、言语轻柔。若循着文字滑入文本深处，便能觉察那轻声细语中蕴藏的绵密内力。她的语言既有玲珑的诗性表达，亦见锋利如刀的锐利，悄然削开生活与记忆的丰厚积雪。恰如倪锐所言：“读着读着，几乎要生出一连串的惊叹号！”

她更善于将磅礴情愫拆解、藏匿于具象之物。读时，常想起秋日湖畔某种不知名的瓜果：外壳平静，内里果实却饱满欲裂，积攒着沉默的、随时迸发的力量。万宁的叙述始终冷静、舒缓，如一位历经世事的讲述者，将童年、亲情与行旅点滴轻轻托出，不碎不溢。

读其散文，时而如灯下邻人闲坐，絮絮说着家常；时而又似有一根看不见的细线，轻轻提着记忆的风筝，任其在时光天空中飘飞、翻飞，最终缓缓落于一片安稳之地——那是一种经过沉淀后，近乎小说体的丰盈与枝蔓。

时光在书中凝驻，如古井清泉，不疾不徐，映照提桶取水的人。碰撞的桶声、俯身的姿态，皆是生活最本真的仪式。万宁以文字为线，将散落的日常珠玉串联，缀饰于生命的骨感之上。她既在自己的记忆山水里肆意漫游，也在外在的历史江河中静默跋涉。生命的起伏悲欢，便被如此安放在细密的叙事针脚之中。

有些段落，静默如左宗庙墓前的石羊。她不说历史功过，只是蹲下身，以掌心轻抚斑驳的石脊，在残缺与冰凉里，触摸时间的温度与深度。这种触摸，没有呐喊，却让石头有了呼吸。读至深处，恍惚间自己也成了书中人——仿佛正头枕湘江水声，跟随她的步履，从青石板巷陌，走向豁然开朗的江岸。

而下一刻，那些文字间的人物竟悄然走近，与你对话。或许是一个寻常的午后，你独自立于江畔，忽闻龙渡钟声，一位坐滑椅的老太太缓缓靠近，用方言说起那年洪水如何吞没房屋，她如何躺在一块木板上漂荡，在顺流逆流间，听见观音庙的钟声、江水吞吐岸滩的呼吸……万宁的笔法在此显露出小说般的肌理与野心。她建构叙事的秩序，又轻巧地将其打破，一切只为包裹那最滚烫的私人记忆：关于成长，关于血脉中无声流淌的眷恋与伤逝。

当文字的镜头在故乡与他乡、往事与当下间静静地流转，她以回忆为黏土，重塑父亲与母亲的形貌。那些曾经倔强或模糊的认知，在岁月冲刷下，逐渐生长出新的理解枝丫。无需刻意评判，沧桑早已渗入一条河流的路径——它流过中心医院的白墙，经过慈福寺的飞檐，穿过体育馆的喧哗，绕行石峰山的沉静之侧，最终奔向蓝墨水的源头，那片文脉与血脉交织的原乡。

合上书页，她的文字仿佛忽然有了独特的味道：辣椒的灼热、榴莲的稠郁、橙子的清冽……其文字生着想象的翅膀，携着日月升落，冲破岁月涛声，飞向更远的疆域——在那里，她小说中虚构的人物与散文里真实的人事虚实交织，汇成一道浩瀚而神秘的江流。

人生长卷，情字如流。万宁的叙述，起笔于人间烟火，落笔与江水同频共振，最终在读者心间蜿蜒出新的河道。她映照出我们共同的灵魂图腾：对故土的凝望、对亲情的溯源、对生命每一丝细响的虔诚聆听。

于是，山河有了回响，江水滔滔永不尽。



## 最可爱的人

作者：刘霞

出版社：开明出版社

内容简介：

本书题为《最可爱的人》，恰与魏巍的经典篇章遥相呼应。如果说六十多年前那篇课文让一代人记住了英雄的模样，那么今日刘霞的书写，则让我们看清了英雄眼角的皱纹、掌心的老茧，听见了他们深夜梦回时的壮怀激烈。通过这本书，我仿佛看见刘霞与那些老兵之间，架起了一座用故事铺就的桥。桥的这头是喧嚣的现世，那头是沉默的过往，而每一位读者，都将成为新的守桥人。当我们抚摸书页上的文字时，我们便接过了传递火种的责任。这火种或许微弱，却足以在某个寒夜，温暖一颗试图理解历史真相的心。

悦读

## 以微末之光 照亮质变之路

——读《5%的改变》有感

尹建英

最近读的一本李松蔚老师的书《5%的改变》，这本书收录了李松蔚老师与读者的44封书信往来。他用一句话戳破了许多人对“改变”的误解：认为改变就是推倒重来。5%的改变，本质是对自我的温柔接纳——允许自己带着缺点前行，在“95%的不变”中，用5%的行动种下希望的种子。

书中列举了日常生活中的5%改变策略，如减肥，把“每天运动减肥”换成“每天只做一个俯卧撑”；如阅读，把“每天读书”换成“每天只读一页书”。李松蔚老师从不说“你应该怎么做”，而是引导读者“你可以先试试这样一小步”。他不否定焦虑、拖延、自我怀疑的合理性，反而告诉我们，这些情绪不是“改变的敌人”，而是“改变的起点”。这本书始终传递一种“温柔的现实感”，让每一个读者都能在这本书中找到自己的影子。

“5%的改变，不是说我们只能做到5%，而是说，当我们放下对100%的执念，反而能更从容地走向100%。”行动比正确的行动更重要，不需要追求多快多好，只需要追求开始。真正的改变从来不是瞬间的顿悟，而是持续的微小行动。我尝试了书中的方法：想要少刷手机，就把手机放远一点；想要多读书，就把书放在最显眼的地方；想要继续写作，就重新捡起十年未写的日记，改成周记或者一周写两三个短句……甚至在书中，我还领悟到了不断给自己微小正向暗示的魔力。

合上书页，更加笃定书中巨变的微调理念，5%的微调，足以打破生活僵局，开启生命的向上螺旋。而5%改变的本质，我的理解就是接纳——从完美主义的枷锁中解脱出来，先接纳，再改变。

完美主义让人不敢开始，害怕失败，人在困境中100%的期待，常常会导致100%的挫败感，背后藏着一个假设“我不行，我不能，我不够好”的否定。而接纳是承认自己的问题，承认存在的差距，承认不完美，接纳自己惯用的生活方式，寻求最小化的干预，做到最持久的坚持，只要有一点点的改变也是成果。这5%的微调，可以是5%时间分配的改变，可以是5%环境细节的改变，可以是5%行为模式的改变，也可以是5%关键认知的改变。做到既不对抗现有习惯，也能进行反思和觉察，让那个95%的自己活在一个相对舒展的状态里。当我们放下对“100%完美”的执念，专注于每一个微小的进步，量变终究会在某天，给我们一个惊喜的质变。



## 我家有烈士

作者：刘霞

出版社：现代出版社

内容简介：

全书基于作者团队的十六年寻访经历，辗转国内外收集上千位战争亲历者与烈士后代的口述，整理形成500万字原始素材，最终收录抗日战争至解放战争期间的15个真实故事。通过烈士家属数代人寻访牺牲地、还原烈士生前事迹的历程，展现利用DNA鉴定、颅面复原等技术跨越世纪的寻亲守望。内容涵盖淞沪会战、台儿庄战役、淮海战役等历史事件，记录冲锋战士、地下工作者、实业家、军医等多维度英雄形象。书中包含“一支钢笔”“百封家书”“阵亡组照”等烈士生命印记，通过微观视角串联家族记忆与集体历史。作者刘霞自2009年开始采访抗战老兵，十六年如一日，坚持挖掘普通人震撼人心的战争往事，为宏大历史注入个体生命的温度。本书记录的人物既有目前健在、参加过抗美援朝的老兵，也有为国家建设献出青春的老者，他们代表着一种崇高的精神。

广告接待热线 28835396