

上半身悬空划龙舟，稳当“龙头”20年

“85后”宋泽坤：腰力惊人被网友称为“天选头槁”，去年助力以“14全胜”破纪录夺冠



宋泽坤在训练中。

俗话说，“火车跑得快，全靠车头带”，而沅陵的“赛龙舟”竞渡争先，也需要“龙头”的带领，划手中的头槁便承担了“龙头”的角色。家住湖南省怀化市沅陵县，今年38岁的宋泽坤是沅陵龙舟队盘古1号的“龙头”，也因为去年连赢14场比赛以及个人强大的腰部核心力量，被网友戏称为“四个腰子的男人”。

今年，他和他在所在的龙舟队能否再续全胜辉煌？记者赶赴沅陵，来见证爆火头槁的训练日常。

■文/三湘都市报全媒体记者 田甜 通讯员 吴湘柳 视频/王珏 何佳洁 图/顾荣



扫码看视频

耳濡目染，儿时就想成为一名龙舟手

6月4日15时，练习了一上午的宋泽坤又再次投入到龙舟训练当中。发令声响起，龙舟如箭离弦，宋泽坤双膝跪在船头，整个上半身悬空平行于河面，身体核心力量集中在腰部，双臂使劲挥着船桨，将力量与速度展现得淋漓尽致。

“我们沅陵龙舟有些不太一样，其他地方的大部分龙舟前后都制作了固定的船头和船尾，我们沅陵龙舟靠头槁充当龙头，艄公充当龙尾。”宋泽坤告诉记者，也正是因为这一特色，让沅陵龙舟比赛更具观赏性，也更具悬念，“再好的龙舟队，也可能因为头槁的一个小失误而侧翻。在比赛真正结束之前，谁也无法预料，最终的胜利会花落谁家。”

“我从小在划龙舟的锣鼓声中长大，成年后自然而然成了一名龙舟手。”宋泽坤的父亲是原沅陵县丑溪口乡的一名村党支部书记，每年负责组织村里的龙舟比赛。儿时的宋泽坤总是跟在父亲身后，早早地便在心中埋下了做龙舟手的种子。

2004年，18岁的宋泽坤正式成为村里龙舟队的一员，凭借对龙舟的熟悉和喜爱坐在了龙舟的最前端，成为一名年轻的头槁。

“如果说艄公是船尾的方向盘，那头槁就是船头的指挥员。”宋泽坤介绍，比赛中，划手方向看头槁，为



保持了龙舟的平衡，必须做到每一个槁手起降、落槁整齐划一，头槁对于划槁快慢和深浅的判断尤为重要。除了耳朵要准确捕捉锣手的每一个鼓点，还需要眼疾手快，划行中随时预判水路情况，做好应对措施。

腰力惊人，网友惊呼“天选头槁”

“普通人看划龙舟，以为只要船桨划得密，速度就能快，其实不然，头槁要学会用最小的力量划出最远的距离。”做头槁多年，宋泽坤颇有经验。要保持正确的划槁姿势，自身的协调能力以及腰部、腿部力量是考验头槁能力的关键。宋泽坤从小学到高中一直保持着体育特长优势，多年的训练练就了良好的肢体协调能力和“熊背蛇腰”的身体条件，这才使得他在比赛中，腿立得住船头、腰弯得下划槁。

“挺直腰板跪在船头划槁，是我们沅陵头槁的传统，我会一直坚持下去。”前几年，沅陵县因外来龙舟队参赛将头槁要求放宽为“可坐着划槁”，坚守传统的宋泽坤并不想降低对自己的要求，依旧坚持跪着划槁。去年，2023届沅陵县传统龙舟比赛再次恢复“跪着划”的传统，规则一出让很多头槁不免慌神，但宋泽坤不急不慌，因为他心里一直没忘传统，腰部、腿部训练也从未停止。

也就是在2023年，宋泽坤所在的盘古1号龙舟队以“14全胜”破纪录的成绩赢得冠军。比赛视频在网络上广泛传播，宋泽坤强大的爆发力让网友们惊呼“天选头槁”“四个腰子的男人”。

“从划龙舟开始就是做头槁，所以我只会越做越好。”强大的自信让宋泽坤语气坚定，今年龙舟赛一定要再续辉煌，一举拿下冠军。

长沙厨师“一路狂飙” 每年“跑马”五六十场



爱上马拉松，谭奇(中)一年要参加五六十场赛事。



扫码看视频

长沙一男子做厨师十年，身体发福、体能下降，本想着跑步减肥健身，未承想一踏入马拉松赛道便根本停不下来。他每年参加全国各地举办的马拉松赛事五六十场，获得冠亚军奖牌奖章80多个。6月5日，三湘都市报记者采访到了这名“跑马厨师”谭奇，来听听他的马拉松故事吧。

厨子爱上马拉松，一发不可收拾

“85后”谭奇是长沙望城人，2007年起成为了一名厨师，烧得了一手好菜。“做厨师10年后，感觉身体发福、体能下降，就想跑步锻炼身体。”问及出于何种原因结缘马拉松时，谭奇如是说。

2017年11月，练习跑步半年后，谭奇报名了南昌国际马拉松赛，第一次报的是mini赛事。“当时感觉跑得挺开心的，5公里用时18分30多秒。”谭奇还记得，那时候全国都开始流行跑马拉松。

从此，谭奇爱上了这项运动，不仅利用业余时间练习跑步，每年还会报名参加全国各地的马拉松赛事。在2023年之前，他主要靠自己摸索、学习跑马拉松的知识。2023年起，谭奇升级了训练方式，开始去高原地区做专业的跑步训练。“得益于专业训练，现在全马用时2小时19分49秒，半马1小时6分35秒。”谭奇说。

交了朋友，还代言了一运动品牌

“人生就像一场马拉松。”通过跑马拉松，谭奇感悟颇多，也收获多多。

“去年两次去高原地区训练，都不用自己掏钱。”谭奇自豪地说，由于“跑马”成绩较为突出，他已签约了一家运动品牌，每年不仅可获得6万元的代言费，还能免费参加两次特训，“一次一个月，两次加起来费用大概是3万元。”此外，谭奇在年底还能获得约1万元的分红，“一年就有共10万元的回报。”

在谭奇看来，跑马拉松也是一种社交，跑友们来自全国各行各业，相互之间会加微信，聊工作、生活。“有时候也是一种商机。”谭奇说，他经常看到，“有些跑友在聊天时，就顺便把生意也给做了。”

谭奇还告诉记者，目前他当厨师的工作，也是“跑马”认识的朋友推荐的。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 胡锐

消防隐患曝光

湘西州：两家宾馆存在重大火灾隐患被立案处罚

近日，湘西土家族苗族自治州凤凰县消防救援大队在开展消防安全集中除患攻坚整治行动中，发现凤凰县君子兰宾馆、凤凰县金悦酒店存在重大火灾隐患，依法立案处罚。

凤凰县君子兰宾馆部分客房楼道设置影响人员疏散逃生的防盗网、窗，防盗网、窗设置的紧急逃生口不符合要求；安全疏散出口数量不足；室内消火栓设置不符合要求，消火栓水管管径不符合要求；未设置封闭楼梯

间。而凤凰县金悦酒店场所安全出口疏散楼梯设置不符合要求，未设置封闭楼梯间；安全出口数量不足；临街客房设置防盗网，影响逃生和灭火救援；室内消火栓水管管径不足；室内走廊排烟设置不符合要求。

经大队集体议案，大队依法综合判定该两个场所为重大火灾隐患，责令限期整改，并提请政府挂牌督办，同时给予凤凰县金悦酒店罚款贰万贰仟元整、凤凰县君子兰宾馆罚款壹万玖仟元整的行政处罚。 ■通讯员 阙婷