

飒！8岁霹雳娇娃“摔”出省运会金牌

4岁一眼爱上霹雳舞，练舞每次摔得满身乌青 父亲：教会孩子坚持，比任何奖牌都珍贵



扫码看视频

“每次给她擦药，身上青一块紫一块的，可这孩子从没喊过一句放弃。”8月30日，回忆起女儿何宛书4年来的训练点滴，爸爸何磊的语气里有心疼，也有藏不住的骄傲。

前不久，湖南省第十五届运动会青少年组霹雳舞U9女子组决赛，8岁的何宛书用一套干净利落的动作拿下金牌。从4岁那年被学姐的表演“一眼圈粉”，到站上省级最高领奖台，岳阳小姑娘何宛书已经能用舞蹈让全场为她屏息。■文/视频 三湘都市报全媒体记者 田甜 通讯员 肖玉姣

4岁被学姐“种草”霹雳舞

何宛书与霹雳舞的缘分，始于一场偶然的观摩。4岁那年，暑假跟随父母回到岳阳，父母带她走进舞蹈教室，原想为她找找兴趣爱好，没想到，现场一名6岁学姐的霹雳舞表演牢牢抓住了她的目光——托马斯全旋、倒立吸腰，一个个高难度动作行云流水，让小小的宛书心生向往，当场就萌生了学习霹雳舞的想法。

霹雳舞训练强度大，训练模式接近体操。初学阶段，磕碰、摔倒是家常便饭，4岁的她常常累得直掉眼泪，但哭过之后抹一把脸，又爬起来接着练。一堂课练下来，孩子常常疲惫不堪，后背、四肢到处都是青紫色的皮外伤。

“每次给她擦药，问她疼不疼，她从来都不疼，也从没说过想放弃。”谈及初学经历，父亲的声音里仍是心疼。这个小姑娘极少抱怨，心底那份纯粹的热爱，支撑着她摔倒了又站起。

汗水与坚守浇灌出省运金牌

赛场的成长道路，从来不是一帆风顺。5岁那年，何宛书第一次站上湖南省街舞锦标赛的赛场。小小的她冲击头转动动作，连续三次出现失误，下台之后忍不住落泪。爸爸何磊引导孩子要看淡输赢，培养出“大心脏”。

4年间，何宛书先后站上湖南省街舞锦标赛、全国街舞联赛等多项官方赛事的舞台，积累下大量实战经验。“她是典型的‘比赛型选手’，年纪小、初生牛犊不怕虎，到了赛场上，发挥往往比日常训练还要出彩。”何磊笑着说。

随着霹雳舞被纳入省运会正式竞赛序列，站上省运赛场便成了小宛书的目标。今年暑假备赛期间，她每天从上午10时到晚上10时都守在舞房，除去吃饭休息，每日训练近12小时。

正式比赛当日，小姑娘心中虽掠过一丝紧张，但整体状态松弛从容。成绩公布的一瞬间，在台下一路陪伴的何磊难掩内心激动；反观何宛书本人，情绪却分外沉稳淡定。

“相比拿奖牌，更重要的是教会孩子何为坚持。”在何磊眼中，省运金牌从来不是终点，只是4年坚持换来的一个逗号。



何宛书拿下湖南省第十五届运动会青少年组霹雳舞U9女子组决赛金牌。受访者 供图



选手在天门山99道弯骑行。张玉林 摄



1531名中外骑手集结张家界，挑战99道弯

车轮追着峰林跑，感受速度与山水之美



扫码看视频

三湘都市报8月30日讯 山风拂面，车轮飞驰。8月29日上午，2026天门山自行车嘉年华在张家界鸣笛开赛。来自全国各地以及俄罗斯、德国、加拿大、西班牙等多个国家的1531名中外骑行爱好者齐聚张家界，在峰林峡谷间追逐逐梦，一场速度与风景交织的骑行盛宴拉开帷幕。

1531名骑手竞速山水间

本届嘉年华为期两天，包含湖南省第三届“美利达·诺飞客杯”环天门山自行车邀请赛和湖南省第十四届“美利达杯”天门山“天路”自行车挑战赛。赛事设置男子公路精英组、男子公路大众组、女子公路组、女子山地组、男子山地组五个组别，让不同年龄、不同水平的骑手都能在山水之间找到属于自己的赛道。

8月29日上午举行的环天门山自行车邀请赛，从永定区西溪坪出发。随着发令声响起，车手们沿赛道一路前行，途经三岔、小坪村、天门溪村、天门山镇、唐家村、杆子坪等地，最终抵达天门山山门广场。

“这是我第二次来张家界参赛，这里的山水风光美不胜收，赛事服务细致周到，后勤保障十分到位，每一次来都有新惊喜。”来自宁乡的选手姜锦城坦言，张家

界早已是他心中的骑行胜地。

据介绍，本届活动共有1531名车手报名，其中年龄最小的14岁，最大的72岁；外籍参赛运动员159人，来自俄罗斯、德国、加拿大、西班牙、巴西、马来西亚、越南、孟加拉国、斯里兰卡、巴基斯坦等多个国家。境内选手则覆盖全国多个省份，香港、澳门、台湾地区也有骑行爱好者报名参赛。

99道弯挑战“天路”

如果说环天门山自行车邀请赛是一场山水间的“追风之旅”，那么8月30日举行的天门山“天路”自行车挑战赛，则是对骑手体能与意志的一次硬核考验。

这条赛道全长约18公里，从海拔约180米一路攀升至海拔约1100米的天门洞广场附近。天门山通天大道以99道弯闻名，连续急弯与长距离爬坡，对车手的体能、耐力和控车能力提出较高要求，也成为天门山自行车赛事最具辨识度的“招牌”。

来自长沙的选手谭蔚已是连续七年征战天门山自行车赛。他说，“天门山盘山赛道弯道密集、爬坡难度大，极其考验耐力与技术，但沿途层峦叠嶂、山林葱郁，张家界的绝美风光尽收眼底。每一次参赛都是一次难忘的体验，明年我还会再来。”

■全媒体记者 曾冠霖 通讯员 唐晴

叶观星象 湘超赛场上没有谁能提前锁定剧本



扫码看视频

“莲妹”转身变成“潭哥”，“永冲锋”从低谷露出卫冕冠军的锋芒，“钢铁之队”有的是硬气……本赛季的湘超进行到第四轮，竞争愈发激烈，很多球迷心里原本以为的“剧本”，又被场上的球员们亲手改写——爆冷、绝平、破纪录等轮番上演。

说到底，球场上没有一成不变的格局，只有不变的热血与温度。

本轮最让人直呼意外的，当属永州队客场2比0拿下湘西队，取得本赛季首胜，久违的三分终于到手。在此之前，湘西队靠着铜墙铁壁般的防守，三轮全部零封对手，被球迷称为“湘超防守天花板”“佛得西”。谁都没想到他们的不失球“金身”，会在这一轮被击碎，第一个进球的是高响，此后唐一洲再下一城，稳稳锁定胜局，永州队终于摆脱积分困境，“永冲锋”也终于露出“利爪”。

火力全开的还有娄底队。客场3比0大胜怀化队，就此登顶积分榜，王博完成梅开二度，吴晓魏也收获进

球，下半场以一波流畅进攻结束比赛，进攻端的状态火热得发烫。不过，娄底队的榜首位置坐得并不安稳，身后追兵扎堆，稍有松懈后面两轮就可能被“益哥”“潭哥”“沙哥”“株哥”等队伍反超。

本轮的其中一场平局，也让湘超的戏剧性拉满。长沙对阵湘潭，主场作战的长沙队早早取得领先，眼看胜利在望，湘潭队硬是咬牙坚持，在下半场伤停补时阶段，刘家豪抓住机会冷静推射完成扳平，成为本赛季第一支攻破长沙球门的队伍，硬生生从强敌手里抢下宝贵一分。球迷口中的“莲妹”变成了“潭哥”，高压逼抢打得有声有色。

积分榜上暂时还没有一骑绝尘的“榜一大哥”。老牌强队不敢掉以轻心，中游队伍随时准备掀翻大佬，曾经开局不顺的队伍慢慢找回状态，防守型队伍也会被锋利进攻刺破。

而湘超的魅力恰恰就在这里。它不是强队的独角戏，而是三湘各地足球人的同台狂欢。

没有谁能提前锁定剧本，我们只管期待每一场全力以赴的较量。■三湘都市报全媒体记者 叶竹