



开栏语

少年自有少年强，湖湘少年有话说。三湘都市报携手省文明办，开启一场关于青春的寻访：在18岁以下的湖湘少年中，寻找暖心故事、过硬本领与不凡绝技。以文字记录成长，以影像定格热爱，让新时代湖南青少年的光芒被更多人看见。

省运会揽七金，8岁小将志在奥运冠军

想问师兄李小鹏张博恒“8岁时是怎么练体操的”



伍奕鸿在本届省运会双杠比赛中。



2024年9月7日，在巴黎奥运会上斩获2银1铜的张博恒（后排右一）回到母校，教练员唐亚阔（后排左一）领着伍奕鸿（前排左四）和其他小队员们合影。

“我想问问师兄李小鹏哥哥和张博恒哥哥，你们8岁的时候是怎么练体操的，我以后也想成为奥运冠军和世界冠军。”9月7日，湖南省第十五届运动会“七冠王”、8岁的伍奕鸿，结束了省队集训，休息了几天，又站上了长沙市体操学校训练场，进行恢复性训练。两年前的教师节前夕和去年暑期，世界冠军张博恒和奥运冠军李小鹏曾先后回到母校长沙市体操学校看望恩师邱琦，伍奕鸿对此印象颇深。

■文/三湘都市报全媒体记者 叶竹 通讯员 袁丹 吴紫怡 视频/谢佳荣



扫码看视频

卸下“铠甲”和“武装” 他有和同龄小朋友一样的稚嫩愿望

和大多数体操小将一样，伍奕鸿与体操的缘分萌芽于幼儿园。3年前，他被教练员唐亚阔一眼相中，随之练习体操。

“后手翻有一点点难，平常教练让我多练，不过跳马更难，我每天都要练一个小时。”每天15时，是伍奕鸿文化学习和体操训练的分界线。长郡月亮岛学校和长沙市体操学校只有一墙之隔，伍奕鸿上学就在两所学校之间切换，有时要完成训练任务，加练动作，他就可能要练到19时。

在长沙市体操学校，教练唐亚阔会给他定下务实的小目标：每天安排一个动作重点练习，要求每天进步一点点。训练结束之后，唐亚阔会细致指出动作存在的瑕疵，帮他找准改进方向。

去年湖南省青少年体操锦标赛上，伍奕鸿斩获3枚金牌。站在领奖台上，少年曾悄悄许下的心愿，希望下一次比赛能够拿到更多金牌。今年8月，来到省运会青少年体操男子U8组比赛，机会摆在眼前，压力也随之而来。面对全省选拔出来的同龄好手，伍奕鸿内心也会紧张，“双杠怕自己翻过去，自由操怕前手翻动一步，会扣分”。

到了正式上场，教练唐亚阔叮嘱道“没关系，平时怎么训练就怎么比赛”，尽量卸下少年的心理包袱，鼓励他稳定完成每一套动作。最终，伍奕鸿一口气拿下团体、个人全能以及自由操、鞍马、吊环、单杠、双杠7枚金牌，成为该组别收获金牌数量最多的参赛选手。

拿到7枚金牌，伍奕鸿第一时间跑到唐亚阔面前，眼巴巴地等来了教练的表扬。“7枚金牌就是700个积分，我可以拿积分换学校的玩具，我最喜欢的是积木。”

少年卸下训练比赛时的心理“铠甲”和“武装”，此刻只有和同龄小朋友一样的稚嫩愿望。

克服困难，收获自信荣誉 练体操带来超越奖牌的内在价值

伍奕鸿说，从长沙市体操学校走出去的师兄张博恒、李小鹏是自己的榜样和偶像。

两年前的教师节前夕，在巴黎奥运会上斩获2银1铜的张博恒回到母校，和小队员们互动。

伍奕鸿和几个队友在唐亚阔的带领下一同与张博恒合影。那一刻，刚练体操不久的伍奕鸿心里满是敬佩。“现在我很想问问两位师兄，8岁的时候是怎么练体操的。”张博恒和李小鹏迎难而上、不惧挫折的品质，深深影响着伍奕鸿。“遇到困难的时候，我觉得就要像他们一样，克服困难。”3年来，训练有苦有累，但因为发自内心的热爱这项运动，他从来没有产生过放弃的念头。

而体操带给伍奕鸿的，远不止一块块沉甸甸的奖牌，更有日渐增长的自信和荣誉感。回到平时的校园，班级同学也为他的佳绩喝彩，这都是超越奖牌的内在价值。

“祝唐教练教师节快乐，我希望跟着你一起再拿更多的金牌”。恰逢9月10日教师节，伍奕鸿向亦师亦父的教练唐亚阔送上祝福，也许下自己的心愿。

“大家一起加油练！我的跳马还需要继续多练习。”伍奕鸿的未来目标朴素而具体，“明年的省锦标赛，我的表现要比之前更进一步”。

训练馆见证他的汗水，领奖台记录他的荣光。每次大赛，都是体操人生中的一处驿站，这名湖湘少年，正怀揣热爱，一步一步向着更高更远的舞台踏实前行。

小伙把鱼缸 做成“水下森林”

一个订单最高4万元



扫码看视频

9月10日，在长沙市芙蓉区湘湖街道一间造景工作室里，来自安徽的余传威正俯身微调鱼缸内的水草、山石与造景布局，错落有致的绿植层层铺展，宛如一方治愈静谧

的“水下森林”。

余传威毕业于湖南农业大学视觉传达设计专业，跳出传统设计赛道，选择了水族造景，获得多项全国赛事冠军，高端定制作品单价可达4万元，在小众赛道走出了自己的创业路。

今年27岁的余传威从小喜欢养鱼，大学主修视觉传达设计。“毕业后找到一份水族生态造景的兼职，意外发现自己在这方面有天赋。”余传威介绍，水族造景是用真实水土、草木打造3D立体自然景观，既能发挥设计特长，又治愈解压，比传统设计工作更贴合自己的本心。笃定这份热爱可行，他果断选择水族造景行业。

关于为何选择在长沙创业，余传威告诉记者，妻子是长沙人，这座城市的包容与低创业成本，是他扎根的最大底气。“长沙人乐于接受新鲜事物，不排斥小众文创行业，市中心场地租金远低于一线城市，给了年轻创业者很大的试错空间。”

很多人认为水族造景只是简单养鱼、摆景，但是在余传威看来，二者有本质区别。普通鱼缸以观赏鱼类为主，大多是单调裸缸；专业水族造景则是模拟鱼类原生生存环境，通过精准构图、色彩搭配、植物布局，打造和谐共生的水下生态系统。

让他彻底坚定深耕信念的，是一场全国赛事。入行不久，余传威奔赴上海参加Green Garden生态景观艺术大赛。两天高强度备赛，最终拿下现场造景冠军。凭借扎实功底与独特审美，他接连斩获多项全国大奖，入行三年便跻身行业前列。

2024年8月，余传威创立自有品牌。“从前学设计只为谋生，如今从事的是治愈自己、温暖他人的事业。”让余传威开心的是，不少客户表示，看着生机盎然的水下森林，总能静心解压、治愈身心。

对于未来，余传威打算持续打磨造景技术，完善服务体系，将“把自然带回家”的生态理念传递给更多人。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 蔡养羽



余传威打造的水下森林造景。受访者 供图