



执子在楚河汉界

棋人刘成杰的象棋人生

□ 文图 江峰

成了学校里有名的“小棋王”。

兴趣是最好的老师，自那时起，刘成杰就与象棋结下了不解之缘。他有时在河滩与同学对弈，忘记了回家吃饭，急得母亲到处寻人；有时与年长他三岁的小哥在家挑灯夜战，至雄鸡唱晓，仍余兴未尽。到十五六岁时，他在注滋口的象棋圈子中就已露峥嵘头角，他十分崇拜的父兄早已不是他的对手了。1980年10月，他步入社会，招工进了本地供销社南货商店，业余时间就爱找高手切磋棋艺。那时，镇上有一象棋高手叫贺冬友，曾在省象棋比赛中轻取之前的省冠军罗中才而名扬三湘。刘成杰与贺冬友交锋是从受让单马开始，通过经年苦战，刘成杰棋力渐长，跟贺比拼时，已渐渐降为“二先”了。

1982年末，华容县委举办首届象棋团体锦标赛。刘成杰在镇选拔赛中放手一搏，居然超水平发挥，一举击败注滋口棋坛名宿贺冬友，喜获冠军，毫无争议地挂帅出征。这次特殊的经历，让迷茫之中的刘成杰找到了努力的方向——通过象棋改变命运。

成名

1983年正月的一天，一位来注滋口做客的棋手闯入了刘成杰的生活，几局下来，棋客关心地对他说：“你思维绵密，棋路清晰，应属可造之才。但你现在匠气有余，灵动不足。若有心学棋，建议你到大码头闯一闯，寻访名家，借此开阔眼界。”

说者无心，听者有意。棋客的一席话，有如暗夜中的一盏明灯，照亮了正在黑暗中摸索的刘成杰的心路。此时的他，年方弱冠，眼见身边的同龄人考学的考学，招工的招工，一个个都离开了小镇，一晃三年，他还在这个要死不活的日杂门市部打发日子，中夜推枕，难免落寞满身。经过无数次静夜的辗转反侧，刘成杰做通了家人的工作，揣着大哥给他的二百元盘缠，只身前往武汉，开启了他漂泊不定的象棋生涯。

滨江公园，地处汉口繁华地段，环境幽静，当年曾是江城棋迷活跃之所。客居武汉，刘成杰所带盘缠本来不多，住宿、餐饮、交通，等等，每天的刚需一样都不能省，生存的压力如山一样陡然落在刘成杰无助的肩上。要棋艺长进，必须找高手对弈。

一日，他与人对弈，对方开出的条件是他三先。三先是象棋中的一个专业术语，大致相当让出一马。然而，三先优势，没有让刘成杰讨到半点便宜，一连三局，他都力战而败，只得推枰认输。事后，刘成杰才知道，对手是多次参加过全国象棋大师赛的湖北名将王想林。此次输棋，让刘成杰大开眼界。自此，他一扫初来乍到的浮躁，白天在公园与人对弈，晚上回到旅社再复盘演练，心无旁骛，如入化境，一晃就是半年。

1984年初，在大哥的安排下，刘成杰来到长沙天心阁棋社学棋。在这里，他结识了湖南棋坛大佬汤智松。刘成杰在武汉苦学半年，自认棋艺了得，双方大战一个通宵，最后竟以败绩拱手作

入迷

刘成杰，岳阳境内仅有的两名棋协大师之一，后来作为人才从注滋口小镇引进到岳阳，演绎了一段令人称羨的人生传奇。

“两个月练出马甲线！”“恢复夜跑，先来5公里。”最近，在朋友圈晒健身计划和健身目标的人越来越多，颇有“云端运动会，线上大比拼”的气势。健身，练哪项运动好？怎么练才有效果？健身除了需要持之以恒的“韧劲儿”，还需要有股“巧劲儿”——客观认识自己的身体素质、运动水平，合理规划，科学锻炼。



户外运动受青睐

锻炼，得用巧劲儿

□ 本报记者 欧梁

激活身体有讲究

锻炼身体是好事，但并非“多多益善”。锻炼了两个多月，肖懿颇有心得：“蛮练可不行，得循序渐进才好。”

肖懿是“90后”，在市内某专业培训机构当老师，平时工作忙，很少锻炼。居家办公这段时间，眼看着体重一天天增长，他有些着急，想着来定决心健身。“自己年轻，身体底子好，每天多练练效果更好”，抱着这样的想法，肖懿上来就给自己定了一个60天瘦20斤的目标。

由于平常疏于锻炼，一些基本动作，肖懿做起来都很费劲。平板支撑只能坚持30秒，仰卧起坐一分钟最多做10个，“这样下去什么时候才能见效？”肖懿心里急了，他强迫自己每天要达到一定的运动时间。没想到，一次运动太过剧烈，将大腿韧带拉伤了，运动计划不得不暂停。

“看来运动不可能一蹴而就，还是得循序渐进。”肖懿说。伤势恢复后，他请教了朋友中的健身达人，制定了适合自己的运动计划：分3个阶段，每期1个月，运动内容与强度会根据自身情况调整，等体能提升后再逐渐加量。

如今，不少健身场所陆续开放，人们有了更多便利。肖懿说，这时候切勿“报复性”健身。身体机能恢复需要一

个过程，许久不运动体能会下降，居家健身也难免会有锻炼不到位的地方。因此，不贸然进行高强度的锻炼，要循序渐进，慢慢“唤醒”身体。

选择项目有门道

运动类APP、健身直播、云课程在线指导、体育明星健身小视频、健身类指导节目……疫情防控期间，健身的线上指导形式多种多样。“种类这么多，到底选哪个好？”这让打算健身的陈柯犯了难。

“刚开始，我跟着体育明星的健身小视频练，动作熟悉了之后，觉得不‘解渴’，就多尝试了几种方式。”经过一段时间的了解，他发现健身直播侧重分享心得，运动类APP是做计划的好帮手，“自己还是比较适合在线指导的健身课程，教练能监督自己，还能随时纠正动作。”

人们的身体状态各有不同，选择哪种健身项目要因因人而异。从事体育工作的李慧介绍，运动健身，适合自己的方式才是最好的。刘金惠年轻的时候看别人跑步就跟着跑，“当时体重比较大，跑起来很辛苦，锻炼效果并不好。”一次机缘巧合下，她接触到了太极拳，看着大家练得精神抖擞，便也学了起来。“练的时候身心放松，练完之后浑身

舒畅！”从此，刘金惠爱上了太极拳，有机会就去求教名师，同时研读相关书籍，探索适合自己的动作。

热身放松有学问

“运动前一定要做好热身，运动后一定要充分放松。”天伦城一少儿体能培训学校的教练李曼叮嘱学生。确实，在人们日常运动中，热身和放松非常容易被忽视。比如看见球场上队友已经上场，“算了，不热身了”，直接往上冲；运动结束时觉得“好累”，坐下之后就懒得再站起来，“放松运动不做了”。殊不知，这两个环节看似不起眼，却是防止运动损伤和提升运动效果的重要环节。

“热身是一门学问，要遵循由慢到快、由浅入深、由弱到强的规律。”李曼说，一开始可以做一些简单的拉伸动作，并且让幅度逐步增大，让肌肉和韧带做好运动的准备，然后进行跑跳动作，使心肺等器官适应运动的节奏。“剧烈的运动前，比如打羽毛球或篮球，至少要热身到身体发热、微微有出汗的感觉。”

“进行任何一项运动，最好先掌握一些热身和放松的方法。”李曼在实习期间学习体育专业，毕业后又一直从事体育教育，通过多年实践，她认为，如果这两部分做得好，健身效果通常都不会差。



刘成杰传授棋艺

不打不相识，刘成杰心服口服，虔诚拜他为师，朝夕切磋，棋力日见增长。

1986年，刘成杰拜岳阳棋坛的一代宗师陈大为师。随后，他参加全市象棋对抗赛，一战成名，狂飙突进晋级前五，将“宿敌”贺冬友稳稳当当地抛在后头。赛事结束，他征袍未解，便在一阵阵祝贺声中南下羊城。整整三个月，他隐身广州文化公园，棋路大开，罕有敌手。此后，他一发而不可收，棋艺独步岳阳，问鼎湖南。

盘点一下刘成杰所获的荣誉，让人莫不肃然起敬。1988年获岳阳市“南安杯”象棋赛冠军、湖南省象棋锦标赛亚军。1989年，代表郊区出席岳阳市首届运动会，为夺得象棋团体冠军立下主要战功。1992年再次荣获湖南省象棋锦标赛亚军。1995年，在汨罗举行的“南皇杯”岳阳象棋大赛中夺冠，并三度荣获湖南省象棋锦标赛亚军。1996年，在湖南省总工会举行的职工名手选拔赛中荣获亚军，并出席第三届全国工人运动会。2007年，再次荣获岳阳市象棋大赛冠军。2018年获湖南省老年象棋赛亚军(55岁组)。2019年获岳阳市老年象棋赛冠军(55岁组)……他先后于1992年、1997年、1998年三次进军全国象棋团体锦标赛，骄人的成就，在岳阳象棋界至今无人超越。

功成名就的刘成杰还成功策划了一场大的棋艺赛事活动。2000年1月8日，在刘成杰的努力下，有“东方电脑”之称的象棋特级大师柳大华来岳展示棋艺，体育馆挤满跃跃欲试的各地棋手和前来观战的市民。柳大师面向观众，背对定制的大棋盘，上演了一场一对一盲棋车轮战，刘成杰则担任裁判长。此次赛事，可谓岳阳象棋运动史上的巅峰之作，至今令棋界点赞不已。

象棋改变了刘成杰的命运。1986年，刘成杰凭借出色的棋艺进军岳阳，成了南区安装公司的一名职工，实现了走出注滋口的梦想。1989年，他再度作为人才引进到郊区劳动服务公司，续写了他新的人生传奇。

传艺

在刘成杰的内心世界，深藏着

一个梦想，那就是要成为胡荣华、柳大华那样名震宇内的国手。正当他向心中的目标发起冲击的时候，1992年2月的一场意外车祸打破了他的梦想。

1994年5月，女儿降生，家庭负担剧增，他只得用教棋来维持一家老小的生计，却再也分不出精力去应对那些接踵而至的赛事了。从1994年暑假开始，东方红小学、岳阳楼小学、市图书馆、体育馆弘元棋院、长炼培训班……周末或假期，刘成杰不知疲倦地在这里穿梭，他要给爱好象棋的孩子们授课传艺，也要给那些象棋专业的学生提供技术和信心加持。

在岳阳棋坛，流传着一个刘成杰为脑瘫棋童奉献爱心的佳话。因故罹患脑瘫的杨震，6岁左右似乎对象棋发生了兴趣。1992年底，杨震的父母找到正拄着双拐的刘成杰，恳请他给自己苦命的儿子一个机会，推己及人，刘成杰毫不犹豫地收下这个特殊的弟子。从此，刘成杰每周免费为杨震上课2次，每次2小时。1996年8月，杨震在全省第六届中学生象棋赛中，毫无悬念地夺得高中组冠军。

爱女刘晓涓更是刘成杰一生的杰作。晓涓打小就在父亲身边看棋，稍长一点，刘成杰更是手把手地教她跳马飞象。在刘成杰精心培育之下，晓涓荣膺全省中小学生运动会女子组亚军。2011年高考，晓涓因为象棋专业特长加20分，如愿被自主招生录取，还蝉联两届全省大学生女子象棋赛冠军。

从转型当教练时起，刘成杰差不多每年都带学生参加全省中小学生象棋比赛，先后有杨震、张万里、周燕武、于舟(女子组)、潘彦羽(女子组)等学生荣获冠军，杀进前六名的棋手则多达三十多人，他个人则多次被省棋类协会授予“优秀教练员”荣誉称号。2014年，他担任省残运会岳阳代表团教练，率队夺取省残运会象棋团体冠军，被市政府记三等功。

而今，即将进入退休倒计时的刘成杰，时不时在棋院开讲，继续为他心爱的象棋事业奉献余热。棋人刘成杰，我们期待你续写更多的传奇！



爱是一生的修行

——《我们仨》读后感

□ 觉君

有位学者说，这辈子我不羡慕别人的名望和财富，唯羡慕能把婚姻经营好的人，那需要无上的智慧和宽厚。

看完杨绛先生的《我们仨》，我对那位学者的观点，在持久的认同中又加深了几分。

《我们仨》是本回忆录。是杨绛先生在钱钟书和他们的女儿阿圆病逝后，她一个人在她称之为“旅馆”的家里写的。我读时总是止不住落泪，看到悲伤处动情，看到温暖处动心。面对这本书没法理智，或者说，没法在这样的真实和温情的生活里，不被打动。

书分为三部分。初为我们俩老了，中为我们仨失散了，尾为一个人思念我们仨。我们俩老了，是写杨绛先生对趋近迟暮时，心里对夫妻之情的无奈与疼惜，习惯与相守。我们仨失散了，是写对家人的悲痛与哀悯，孤独与不舍。一个人思念我们仨，是写回忆中的幸福与落寞，热闹与凄凉。

钟书病着，被车带走。先生并不描述其为去医院。而述其为：去了一个我不知道的驿站，在那个驿站，钟书睡在移动的船上。白床单，极简陋，每天在不同的地方停驻。先生智慧，她大概想说，生命是一条长河，婚姻是一条船，虽然朝着一样的目标行进，但终究只是陪伴一段路罢了。你到了你的地方，想停就停下来吧，只要回归了，我就为你祝福。

细腻如先生。她不说，她也不赘言。她只简简单单说：钟书侧身躺着，腹部均匀的一起一伏，睡得很安静。又写：钟书动手，我便回会，过去牵着。把脸枕在床沿上。阿圆则抱着他的脚，把脸靠在床尾。我们仨人没说话，却觉得心上舒坦。读到这里我合起书，似乎融进了那种平静安详的画面，他们的幸福来得如此简单，不过是斜月三心，那三颗心都在了，其他的，都不重要了。

说来也怪。他们三人的生活习惯不同，一个早起早睡，一个晚睡早起，一个晚睡晚起；一个不爱收拾，一个很爱收拾；一个喜欢运动，一个不爱运动。若没有宏大的心量，如何会磕磕绊绊，横眉冷对。但他们融洽得很，欢喜得很。相互包容，照顾，无有怨言，且有笑语。

唐高宗李治说，至近至远东西，至深至浅清溪，至高至明日月，至亲至疏夫妻。钟书与杨绛的感情之所以为人倾慕，是因为那份感情是合大道的修为，是体大道的运行，亲亲疏疏，清清浅浅，抑扬顿挫，合二为一。

先生是在92高龄回忆他们这个家庭63年的点点滴滴，有温柔甜蜜，幸福美好，也有漏雨苍苔，伤感悲怆。“世间好物不坚牢，彩云易散琉璃脆”，说到底，至真至纯的东西总是触人心弦，无一例外。

人生总会告别，这是平常的道理。先生独自回忆，重温，也算把一日掰成了三瓣，个个滋味，她说着她想说的话。而我们，也从中学读我们尝到的，那是我们的人生，与之共鸣的体验。

“我们与世无求，与人无争，只求相聚在一起，相守在一起，各自做力所能及的事。碰到困难，钟书总和我一同承担，困难就不复困难；还有个阿圆相伴相助，不论什么苦涩艰辛的事，都能变得甜润。我们稍有一点快乐，也会变得非常快乐。所以我们仨是不寻常的遇合。”

爱是一生的修行，体会和感受爱也是一生的功课。而在平常的日子里让爱贯彻其中，更需要传递细腻的认知与感受。杨绛先生的《我们仨》，细细品读，真正传递着这种智慧。

资讯

汨罗市作协开展“我为孩子送本书”公益活动

本报讯(记者 聂琳)近日，汨罗市作协30名成员走进神鼎山镇采风，并在汨罗市作协创作基地——人文公益“野草部落”举行“我为孩子送本书”爱心活动。

“野草部落”由汨罗写作爱好者吴尚平将原林场旧房改建而成，主要用于创作。去年10月，汨罗市作协创作基地在此挂牌。“野草部落”建成后，该协会在周末举办“学生课堂”，免费为附近的孩子辅导作文和文学创作。

“我为孩子送本书”爱心公益活动，旨在给山区的孩子们送去精神食粮，激发他们的阅读兴趣，通过文学经典引导孩子们的精神向度和价值追求。当日，该协会筹集50多册中外文学名著，统一送往“野草部落”。

达观美术馆今年首展频频获赞

本报讯(记者 黄梅)近日，“微·光”刘文良个人作品展在市美术馆流动展厅——达观美术馆开展，这是自今年疫情以来该馆的首展，吸引了数百名知名艺术家、美术爱好者的驻足观赏。

刘文良是湖南理工学院副教授，同时为岳阳市美术家协会副主席，一直从事水彩画创作研究，多幅作品入选中国美术家协会主办的国家级展览并获奖，多件作品被各级美术馆及私人藏家收藏。此次展览集中展示了他近年来的多个系列作品，这些作品无论是色彩、构图，还是形式和观念都极具独特的个人面貌。展览截至5月30日，有兴趣的市民朋友可以前往观赏。