

# 女作家拥抱短视频赛道推广阅读

“校友回湘”寻访组专访作家、阅读推广人郑裕敏

● 长沙晚报全媒体记者 张炎炎

在广州见到麦小麦,柜子上成排的书籍整齐排列,她本人由内而外散发的身心自由的光芒,瞬间深深吸引了我们。她曾勇敢地辞去令人艳羡的铁饭碗,毅然踏上未知的征程。如今,她已成为专注于女性健康、营养与美好生活的自媒体大咖,全网粉丝数达到50万。她巧妙地将阅读写作、直播和短视频融为一体,不仅成就了自己的职业,更一步步实现了自由生活的美好梦想。

## 自由生长的一代

“在师大附中六年里,印象最深的当数玩得很开心!”回忆起母校,麦小麦的话语和眼神里,充满了激动和快乐。和同学们一起坐火车去岳阳、一起爬岳麓山、一起游玩湘江……与当下学生们的紧张节奏不同,她的校园生活丰富多彩,课外活动与春秋游穿插其中,为青春添上了浓墨重彩的一笔。在那个排球女将风靡一时的年代,麦小麦和同学们充满创意,用报纸攒成纸球打排球……

除了丰富多彩的课余生活,老师也给麦小麦留下了难以磨灭

校友回湘  
杰出校友面对面



麦小麦恬静中透出知性之美。受访者供图

## 专注女性健康,共创美好人生

随后,坚定了走“商业化”这条道路的她将目光落脚到“中年女性身心抗衰”上。“我面对的女性群体,不一定每个人都那么独立,那么强大,那么自由。大家有着不一样的生活理念 and 生活方式,只要自己感觉自在就好,如何达成这种自在,就是一个人生大课题。”麦小麦说,她目前所做的事,阅读、写作、短视频、直播、课程、陪伴式阅读社群、各种生活好物的推荐、生活理

念的推广,所有这些都会紧紧围绕一个主题:如何让她和她身边的女性朋友过上更自在的生活。



“我真的是愿意活到老蹦跶到老,我觉得我的路一定会越走越宽。”在最清楚自己想要什么的时候停下来,重新选择,是对她最好的诠释。

## 人物名片

麦小麦,本名郑裕敏,湖南师大附中1990届校友,作家、阅读推广人,从事文化工作26年,现致力于研究女性健康营养美好生活,49岁转战短视频赛道,全心运营“小麦姐无龄生活”等短视频。曾获“中国全民阅读年会优秀阅读推广人”、全国妇联“最美家庭”、广州市“三八红旗手”等荣誉。著有《你离更好的生活只差阅读这件事》等七本书。

## 人物素描

麦小麦把阅读看作“生命里最重要的一件事情”。从读中文系,毕业后当编辑,后来自由写作,到国营出版社当图书营销总监,再到如今期的自由撰稿人和短视频博主。面对多重身份的转变,她说最喜欢跟大家介绍,自己是一个自由自在的读书人。

## 对话校友

长沙晚报:有没有让自己觉得自己特别了不起、非常有成就感的事情?

麦小麦:阅读推广是一个润物细无声的事,它是一天一天一件事一件事累积起来的。比如我们创立的“爱读书会”,12年来总共举办了超过200期,从最初零星散点式的活动,到成为广州图书馆特色活动项目,甚至后来发展出广州公益阅读的公益组织。看到如今通过我们的努力,阅读的氛围愈发浓厚,且有更多人将目光聚焦于阅读,重新回归那充满智慧与力量的书页之间,把阅读自然地融入日常生活,并且从中汲取知识养分、获得心灵滋养,我由衷地感到欣慰与满足。

长沙晚报:谈到阅读,现代人总说太忙了,这个时候您会有什么好的方法让他们阅读?

麦小麦:有时候我们总觉得时间不够用,其实只要放下手机,很快就会发现,原来能拥有这么多可支配的时间。所以,关键在于我们要有这样的意识,真正重视合理利用时间这件事。在如今这个快节奏的社会,要求一个人每天花大量时间阅读并不现实。如果我们每个人每天能放下手机,专心阅读半个小时,就已经收益很多。学生课业繁重,每天阅读10分钟20分钟,对于知识体系的丰富和视野的开阔也是有极大帮助的。

“00后”长沙妹子魏雅欣登顶羽毛球混双世界第一

“魏”来已来,“欣”欣向荣

长沙晚报3月19日讯(全媒体记者 赵紫名)3月18日,在全英羽毛球公开赛结束后,世界羽联2025年(第12周)排名更新,国羽在男单、女双、混双三个项目上占据榜首。其中,长沙“00后”妹子魏雅欣与搭档蒋振邦首度在混双项目上登顶世界第一。

全英公开赛前,国羽混双进行了调整,世界排名第一的冯彦哲/黄东萍、世界排名第二的蒋振邦/魏雅欣两对组合被打乱重组,于是就有了亮相本届全英公开赛的冯彦哲/魏雅欣、蒋振邦/黄东萍两对新组合。国羽此举一方面是为了4月底进行的苏迪曼杯考虑,另一方面也是基于洛杉矶周期的考虑。不论今后这四人如何搭档,在不同阶段的不同搭配,适应不同搭档的各种风格,都有利于运动员个人的发展和提高。

全英公开赛中,冯彦哲/魏雅欣一路杀进决赛,与队友郭新娃/陈芳卉组合会师。经过三局激战,郭新娃/陈芳卉以2比1(21比16、10比21、23比21)击败冯彦哲/魏雅欣,实现突破,成为新科全英公开赛混双冠军。冯彦哲/魏雅欣在搭档后的第一站比赛就获得亚军,同样值得肯定。

赛后,蒋振邦/魏雅欣以95350分超越队友冯彦哲/黄东萍的92160分,首次登上世界第一的位置。值得一提的是,蒋振邦和魏雅欣从2022年10月在印尼玛琅羽毛球大师赛中首夺巡回赛混双冠军,到2025年3月首次登顶混双世界第一,仅用了两年半的时间。

男单方面,刚刚在全英羽毛球公开赛中夺冠的中国选手石宇奇以101235分继续稳居世界第一。女双方面,中国组合刘圣书/谭宁反超韩国组合白荷娜/李绍希,重返世界第一位置,久未亮相的奥运金牌组合陈清晨/贾一凡仍排名第七。在巴黎奥运会后形成新组合,刚刚在全英羽毛球公开赛中打进半决赛的贾一凡/张殊贤排在世界第19位。



扫码看辣视频  
长沙妹子魏雅欣  
登顶羽毛球  
混双世界第一



冯彦哲/魏雅欣(右)在比赛中。新华社记者 吴鲁摄

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校对/肖应林

## 健康

# 忽视“齿”健康,职场女性超七成牙龈出血

口腔健康是职场竞争力的“隐形实力”,科学防治才能守护自信笑容与身心健康

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 肖薇薇 刘娜

3月20日是“世界口腔健康日”。记者从长沙市口腔医院获悉,该院最新临床数据显示,近3个月接诊的25~45岁职业女性患者同比增长36%,超七成存在牙龈出血等问题,其中62%因工作原因拖延就医。长沙市口腔医院友谊路院修复科主任、主任医师冯波表示,职业女性的核心竞争力体现在专业能力上,同时不能忽视由内向外的自身健康管理。口腔健康是职场竞争力的“隐形实力”,科学防治、从“齿”开始,守护自信笑容与身心健康。

## 重度牙周炎不治,患冠心病的风险增加25%

冯波说,对于职业女性而言,口腔健康不仅是外在形象的体现,更是内在健康与工作效率的保障。

26岁的刘女士(患者均为化名)从事直播行业,每天靠冰美式提神,牙龈出血半年未重视,近期牙齿松动才不得不就医。“严重的牙周炎已经导致牙槽骨吸收,这是牙周炎的一个重要病理变化,再拖半年就得种牙了。”冯波看着刘女士的CT检查片说,职业女性特有的咖啡依赖、饮食不规律、久坐少动等生活习惯,正在加速口腔微生态失衡,进而引发系统性疾

病。刘女士的牙周致病菌,可通过血液循环引发全身炎症反应,重度牙周炎不及时治疗,患冠心病的风险增加25%。此外,妊娠期牙周炎与早产低体重儿发生率呈正相关。

银行主管王女士因前牙缺损,习惯性地捂嘴笑,之前在竞聘支行行长时被评价为“缺乏亲和力”。通过数字化全瓷冠修复后,她重拾自信,今年成功竞聘管理岗位。相关研究发现,前牙缺损女性,社交回避发生率较正常人高出4.7倍,微笑自信指数降低62%。可见,职业女性的口腔健康问题,成为职场

## 职业女性“八大高发口腔问题”要防治

严重时夜间痛得睡不着,可能出现龋坏(虫牙)或牙髓炎了。日常需加强口腔护理,做到营养均衡,发现有龋齿及时就医补牙,早治疗,少受痛。

口腔溃疡。具体表现在口腔黏膜破损、疼痛。需加强日常口腔护理、均衡饮食,出现症状及时就诊。

牙齿着色。自检发现,牙齿染色,尤其牙齿舌侧与腭侧。这可能与长期吸烟、饮茶或咖啡所致的牙黄,建议用吸管饮用后立即漱口,定期洁牙去除外源性色素,若牙齿已因深色饮料致黄需专业美白治疗。

牙齿敏感。牙齿遇冷、热、酸、甜等刺激时表现酸软不适,有时甚至不敢用冷水刷牙。造成牙齿敏感的因素有错误刷牙、硬毛牙刷、夜磨牙、牙龈萎缩、碳酸饮料、龋齿缺损等。因此,要用软毛牙刷正确刷牙,制作磨牙颌

效能的“隐形杀手”。

某科技公司销售总监李女士,在签单关键时期突然发生急性牙髓炎,她强忍着疼痛工作,还是导致了方案报价出错,给工作带来不便。2023年《职场健康白皮书》显示,76%的受访者因牙痛导致决策失误;58%的商务洽谈受口臭问题影响;平均每年因口腔疾病导致误工达2.3天/人。职业女性的身心健康,亟须引起全社会的关注。

垫,少喝饮料,治疗病牙,辅以抗敏牙膏缓解。

口腔异味。表现为口臭,有口气。导致口臭的主要原因有口腔问题(如厚舌苔、残渣、牙石、龋齿及牙周病)、胃炎或糖尿病等疾病、熬夜及吸烟饮酒。防治上应定期洁牙、治疗原发病、调整作息及戒烟酒。

灼口综合征。舌部、唇部或口腔其他部位有灼烧样疼痛,常伴口干及味觉异常,晨轻夜重。日常应加强口腔护理,注意均衡饮食+健康生活,及时就诊。

颞下颌关节紊乱综合征。出现关节疼痛、弹响,咀嚼困难,张口受限。需要注意保暖,避免过度张口、咬硬物或习惯性紧咬牙,采用双侧咀嚼,保持身心愉悦,缓解压力,及时就医矫正咬合问题。



制图何朝霞

## 全周期口腔健康管理,可从四方面着手

如何做好全周期口腔健康管理?冯波表示,要从日常口腔护理、特殊时期的口腔护理、专业口腔疾病防治、日常饮食与生活习惯四个方面着手。

日常口腔护理。首先要正确刷牙,用软毛牙刷、含氟牙膏,每日2次×2分钟,采用巴氏刷牙法清洁所有牙面,巴氏刷牙法又称龈沟清扫法或水平颤动法,是美国牙科协会推荐的一种有效去除龈缘附近及龈沟内菌斑的方法;其次要清洁牙缝,每日用牙线或牙缝刷清理食物残渣和菌斑,漱口水仅辅助使用,注意勿长期依赖。此外,要及更换牙刷,每3个月或刷毛变形时更换。

特殊时期的口腔护理。月经期,避免拔牙、洗牙(凝血功能下降),饮食忌辛辣油腻,保持情绪稳定;备孕、孕前期需全面检查并治疗龋齿、牙周病、智齿等问题,口腔治疗时需提前告知备孕状态;妊娠期,激素变化易致牙周炎,孕吐后需立即清水漱口,涂含氟牙膏或漱口水,30分钟后刷牙,就诊时说明怀孕情况,孕早期及晚期避免复杂治疗;更年期,关注牙龈萎缩、口干,多补充维生素及钙质,预防骨质疏松。

专业口腔疾病防治。定期检查,每半年至一年洁牙、口腔检查,做到口腔疾病早发现、早治疗;及时就医,出现口腔症状如出血、疼痛等立即就诊,避免拖延加重病情。

日常饮食与生活习惯。饮食方面,要少食过硬、过冷、过热的食物,限甜食、酸性饮料,多摄入蔬菜和水果、乳制品;多喝水防口干,少饮染色饮品如咖啡、茶等;养成健康生活习惯,戒烟酒,保证睡眠,多运动,听听音乐减压,进行碰撞类运动时佩戴好防护牙托。

## 小小药片或是孩子肾脏无法承受之“重”

用药过程中密切关注孩子的身体状况发现异常及时就医

长沙晚报3月19日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 程恰)

近日,湖南省人民医院儿童肾脏风湿科收治了一名特殊的孩子。8岁的甜甜(化名)患有特应性皮炎,家长听信民间偏方,长期给她服用含有关木通的中药煎剂,结果孩子出现贫血、高血压等症,导致严重肾损伤,后期甚至需要透析治疗。儿童肾脏风湿科主任医师杨曼琼表示,感冒、发烧、咳嗽、拉肚子、皮肤病等,在孩子成长过程中屡见不鲜,很多家长发现孩子生病就会根据习惯自行用药,然而一些不经意的错误用药却可能给孩子的肾脏带来伤害。

杨曼琼表示,儿童正处于生长发育的关键阶段,他们的身体机能尚未成熟,肾脏较成人更脆弱,对药物更敏感,代谢和排泄能力也相对较弱。因此,即使是常见的药物,如果不合理使用,也可能对孩子的肾脏造成急性或慢性的损伤,有些肾损伤甚至难以恢复。所以,了解如何合理用药,预防药物对儿童肾脏的损伤,是每一位家长的必修课。

可能引起肾损伤的常见药物包括:解热镇痛药:对乙酰氨基酚、布洛芬等非甾体消炎药,是儿童最常使用的缓解发热和疼痛的药物。然而,过量使用这些药物可能产生肾毒性,引发肾损伤。抗生素:某些抗生素如庆大霉素、头孢拉定、复方新诺明等,在治疗感染时非常有效,如果长期使用或过量使用,就可能损害肾小管,引起间质性肾炎;某些药物如四环素,过期后

会产生结构变异,肾毒性就会显著增强。部分中草药:虽然中药被认为相对安全,但有些成分可能对肾脏产生不良影响。比如一些含有马兜铃酸的中药如关木通、广防己等,具有强肾毒性和致癌性。因此,家长在给孩子服用中药时,一定要咨询专业医生。如何避免不合理用药带来的肾损伤?杨曼琼提醒家长注意以下几个方面:

严格遵医嘱用药:医生开药时,会根据孩子的年龄、体重、病情等综合因素,精确计算合适的用药剂量和疗程。家长应严格按照医生的指示给孩子服用药物,不要自行增减剂量或更换药物。谨慎选择药物:应优先选用儿童专用药,这类药物在成分、剂量、口味、给药方式上更贴合儿童需求,安全性更高。不要随便给孩子吃成人药,成人药的剂量、成分等都是根据成年人的身体设计的,孩子吃了很可能会因为剂量过大等问题伤害肾脏。

了解药物信息:使用任何药物之前,都要仔细阅读说明书,了解药物的适应证、用法用量、注意事项等信息。

加强药物管理:把药物放在孩子够不到的地方,防止他们误服。同时,定期清理家庭小药箱,及时处理过期或变质的药物。

关注孩子反应:用药过程中,密切关注孩子的身体状况。如果孩子在用药过程中出现一些异常症状,比如尿量减少、尿液颜色改变、水肿等,要及时带孩子去医院检查。