

# 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。

## 校友回湘 杰出校友面对面②

### 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的印象。“语文老师经常鼓励我们，物理老师讲课生动有趣。”麦小麦说，“我还记得当时写了一篇文章，叫《忆》，语文老师黄志清非常欣赏，说我的行文风格很像沈从文。”那一刻，麦小麦内心满是欣喜，就像在学习中寻得了一束光，她买遍了沈从文所有的著作仔细研读。“后来我去读中文系，包括成为一个写作者，成为一个文学编辑，都跟黄老师的引导鼓励是分不开的。”附中求学的六年，赋予她追逐梦想的底气，让她有勇气坚持热爱，让她在未来勇于追求喜欢之事。

### 辞去“铁饭碗”转战自媒体

经历了结婚生子后，麦小麦进入一家老牌国企出版社——广东花城出版社，从做《花城》杂志编辑，再做图书编辑，再到营销总监，这一干就是13年。“渐渐地，我感觉身不由己的事越来越多，而偏偏我想做的事情也越来越多。不知哪天起，我产生了离开的想法，这个念头一产生就像一根刺扎在心里拔不掉了。”天性追求自由主义的麦小麦，似乎注定会走向自由创业之路。

刚辞职后的那段时间，麦小麦是找到第一个方向——教室



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”这么多年的阅读推广，但还是眼睁睁地看着人们的时间被手机占据得越来越多，我觉得阅读习惯这件事可能还是要从源头抓起。”她认为，年轻的父母们因为成长经历的关系，有较上一辈更强的自我主张，再加上工作繁忙，其实不一定愿意或者没有能力在孩子身上花那么多的时间，尤其是像亲子阅读这种事情。因此她想要用她的努力来让更多的孩子从小养成阅读的习惯，以及拥有阅读的能力。



扫码看辣视频  
麦小麦·专注女性健康的自媒体大咖

### 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，再到现如今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情，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。学生学业繁重，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次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7。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

## 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。

### 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，制作磨牙领

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。

### 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齿，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，要及时更换牙刷，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；备孕期，孕前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分钟后再刷牙，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 程怡）

近日，湖南省人民医院儿童肾脏风湿科收治了一名特殊的的孩子。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、高血钾等症，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。

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品。

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。