

54岁环卫工圆了大学梦

勤学苦读，黄新生通过自学考试汉语言文学专业专科的13门功课，下一个“小目标”是出书

● 长沙晚报全媒体记者 邓艳红

近日，54岁的环卫工人黄新生顺利通过第13门功课的考试，拿到了高等教育自学考试汉语言文学专业文凭，成功实现了自己的大学梦。

5月31日查询完成绩后，平日里很少喝酒的黄新生特意为自己倒满一杯啤酒，独自庆贺这来之不易的成果。“五年的光阴，敬自己，敬所有支持、鼓励和帮助我的亲友，无论是熟悉的还是陌生的……”她在微信朋友圈晒出成绩，分享了这一路走来的心得体会。

黄新生是湖南湘江新区的一名环卫工人，她热爱读书写作，2020年开始参加自考。从她追梦伊始，长沙晚报就多次报道她的故事，如今她的事迹被越来越多人知晓。她曾受邀参加王跃文的新书分享会，出席长沙市妇女代表大会，还登上央视，成为全国关注的励志榜样。



位于桐梓坡路上的环卫驿站成了环卫工人们读书交流的场所。图为中午休息时，黄新生在翻阅书籍。

扫码看视频
54岁环卫工圆大学梦

长沙晚报全媒体记者 邓艳红 摄

成绩出来的那一刻，她哭了

年轻时，黄新生为了不拖累家庭放弃复读，与大学擦肩而过，这成为她心中长久的遗憾。2020年，49岁的她决定报名参加高等教育自学考试，圆自己的大学梦。环卫工作十分繁忙，她只能抓紧一切碎片时间学习：凌晨3时起床背书，利用半小时早餐时间做题，在公交车摇晃的座椅上默记知识点。

自考共有13门功课，经过几年的努力，她此前已顺利通过12门。

今年4月中旬，黄新生参加了最后一门功课——教育学的考试。5月30日是查询成绩的日子，她却有些胆怯：“我不敢查，如果最后一门没通过，前面所有的努力都白费了。”直到5月31日中午，她才鼓起勇气查询成绩。当时，她已经把饭菜都做好了，但她的心思全在成绩上，根本就没有心情吃饭。

小心翼翼地输入信息，黄新生的手都在颤抖。71分，顺利通过！当屏幕上显示她的分数时，黄新生愣住了，时间仿佛静止。“我像个傻瓜一样坐在那里，脑海里浮现出五年来的种种，想起自己无数次想放弃，又想到那么多朋友支持鼓励我，眼泪就忍不住流了下来……”6月3日中午，黄新生向记者讲述了成绩出来时的感受。

下一个“小目标”：计划出书

圆了大学梦，黄新生并未停下奋斗的脚步。“下一步，我想写一本书，以环卫工人等基层工作人员为原型创作一部小说。”她在采访中透露了自己的下一个“小目标”，“如今我已积累了不少素材，等退休后时间更充足了，我就开始创作。”

据了解，黄新生此前已创作数百篇散文和诗歌，作品多次获奖，去年还成功加入湖南湘江新

区作家协会。她曾参加著名作家王跃文的新书分享会并登台分享读书心得；今年3月8日，在省作协和省妇联的指导下，“环卫工人黄新生诗歌朗诵会”在长沙市笨狼家·林木森书店举行，54岁的她特意打扮一番，第一次聆听自己的诗句被集体朗诵。

“先施风雨，再布彩虹！”这是黄新生自己写的诗，如今她终于迎来了属于自己的彩虹。许多环卫工人以她为榜样，在她的影响下爱上了读书。

成立“橙光”读书会，让更多环卫工爱上读书

为了鼓励更多环卫工人读书，黄新生决定成立一个属于他们自己的读书会。今年年初，她将想法告诉单位领导，得到了湘江新区市容环境卫生维护中心金星维护所的大力支持。在第30个“世界读书日”到来之际，“橙光”读书会成立，寓意“书香暖橙衣，阅读润心田”，会徽采用橙黄色，象征环卫工的标志性服装颜色。

金星维护所将桐梓坡路上的一处环卫驿站作为读书会的固定线下交流场所，大家积极搜集书籍，社区也送来图书，如今已有约30位环卫工人成为会员。

6月3日，记者走进位于桐梓坡路上的环卫驿站，一股书香气息扑面而来。数百本书籍整齐地摆放在两侧书架上，干净的阅读桌上放着笔筒和读书笔记，文化墙上“环卫诗人”黄新生的事迹激励着每一个人。

环卫工人们定期在这里读书、交流心得，黄新生还会将大家的心得整理成文字，发表在自己的公众号上。“书是人类最好的朋友，只要你有时间，细细品味，就能喂饱灵魂，忘却烦恼，书可以带你去任何想去的地方，见任何想见的人……”黄新生说，她希望越来越多的环卫工人能喜欢上读书。

下一步，湖南将继续深化中部省份、广东省的社保互联互通合作，加速推进高频服务跨省通办、工伤保险异地调查、社保转移即申即办等更多服务事项，进一步完善系统、优化服务，让更多跨省流动人员享受省际社保互联互通带来的获得感、幸福感。

湘粤两省推进社保政策互认首个案例落地

长沙晚报6月3日讯（全媒体记者 刘攀 通讯员 陈伟明）近日，湖南、广东两省建立起“养老保险视同缴费年限政策互认”机制，广东社保部门根据湖南视同缴费年限政策，认定何女士曾在湖南任职的15年视同缴费年限，并核发养老金，成为湘粤两省推进社保政策互认落地的首个案例。

业务办理完成后，何女士感动地说：“湘粤两省推进省际社保互联互通，让我原来在湖南的工作年限可以享受湖南的社保政策，维护了我的社保权益，切实帮我们解决了‘急难愁盼’问题。”

此前，湖南、广东两省视同缴费年限认定存在一定政策差异，该问题也成为湘粤两省流动

30分钟回应投诉，24小时解决问题
长沙倡议物业服务企业全力履约、用心提质

长沙晚报6月3日讯（全媒体记者 孙占锋）完善公共收益管理制度，单独设立银行账户和台账，确保资金使用规范、公示到位；建立健全对客户服务“接诉即办”工作机制，30分钟内回应，力争24小时内予以解决……日前，长沙市物业管理办公室、长沙市物业行业党委、长沙市物业管理协会联合向全市物业服务企业发出倡议：全力履行服务合同约定，用心提升物业服务品质！该倡议积极响应长沙市整治物业服务问题、提升服务质量的工作部署，致力于推动全市物业服务水平再上新台阶。

五个方面推动物业服务升级

家是温暖港湾，物业人是守护万家灯火的“现代打更人”。此次倡议书从党建引领、认真履约、诚心服务、致力安全、协力共建五个方面，对物业服务企业提出了具体要求。

其中，在党建引领方面，强调物业行业要坚持党的领导，深植红色基因，推进“红色物业”建设，融入基层治理，构建多方协商共治机制。认真履约要求企业遵循“质价相符”原则，将合同服务内容精准落实到日常工作，用实际行动守护这份珍贵的契约，应完善公共收益管理制度，单独设立银行账户和台账，确保资金使用规范，公示到位。

诚心服务则致力于解决业主急难愁盼，建立健全对客户服务“接诉即办”工作机制，30分钟内回应，力争24小时内予以解决。面对复杂问题，明确处理时限，并及时向业主反馈处理进展情况。在安全保障上，落实安全管理“五到位”，强化重点领域安全管理。协力共建鼓励企业加强与业主沟通，协同推进各类友好型小区建设。

主动搭建与业主沟通的平台，定期召开业主代表座谈会、开展业主满意度调查，了解业主的需求与期望，及时优化服务方案，用行动赢得业主的认可。要下更大力气协同推进完整社区、“骑手友好型”“儿童友好型”小区、老年友好型社区、小区无障碍设施建设，让小区更友爱、更人性、更和谐。

党建引领打造更多美好家园

目前，长沙全市共有1214家物业服务企业，管理4267个物业项目，其中住宅物业小区2526个，物业管理覆盖率达85%，管理面积达3.7亿平方米，从业人员约20万人。党建引领作用凸显，全市建立小区党支部2465个，2211个小区建立了多方参与的联席会议制度，全面加强党对物业行业和小区的领导。

本次倡议书的发出，是落实《长沙市住宅小区物业服务质量和提升行动方案》的重要一环，将助力实现物业服务公示率提升、履约率提升、投诉率下降的“两升一降”目标。特别是降低物业矛盾纠纷投诉率，集中整治物业服务中存在的突出问题，发挥物业投诉纠纷多元化解中心作用。

下一步，长沙将继续深入推进物业服务品质提升行动，不断探索创新，以更高标准、更实举措，推动物业服务行业高质量发展，打造更多和谐、宜居、美好的小区，让市民的生活更具品质、更有温度。

责编/陈良 美编/何朝霞 校读/刘芳

谁偷走了年轻人的“阳光维生素”

长期久坐室内、饮食营养结构不合理、过度防晒等，让年轻群体成为维生素D缺乏的高危人群

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 姜欢 张璋

维生素D被称为“阳光维生素”，是骨骼健康的基石、免疫系统的调节剂，还与心血管健康、情绪调节等方面相关。近日，这样两起案例引起了医生的关注：24岁的职场女性小林（化名），维生素D水平仅为15纳克/毫升（正常范围：30~100纳克/毫升）；28岁的程序员小邹（化名），维生素D水平只有18纳克/毫升。是谁偷走了年轻人的维生素D？湖南航天医院临床营养科主任张伟表示，长期久坐室内、饮食营养结构不合理、过度防晒等，让年轻群体成为维生素D缺乏的高危人群。

年轻群体成为维生素D缺乏的高危人群

小林是咖啡的忠实粉丝，每天至少要喝两杯浓咖啡提神。工作日，她整日守在写字楼里对着电脑忙碌；周末，她习惯宅在家追剧，就算偶尔出门，她也会“全副武装”——防晒衣、遮阳伞、高倍数防晒霜一应俱全，几乎不给皮肤接触阳光的机会。没想到有一天，她在办公室起身时不小心崴了脚，本以为是小伤，不料疼痛持续加剧。就医检查后发现，她的脚踝骨折，骨密度远低于同龄人。进一步检测显示，她的维生素D水平仅为15纳克/毫升。医生表示，长期缺乏日晒、过量饮用咖啡导致钙流失，加上维生素D严重不足影响钙吸收，多

重因素让她的骨骼变得脆弱容易骨折。

无独有偶，28岁的程序员小邹（化名）同样遭遇这样的健康危机。

作为游戏开发者，他日均在办公室

伏案超12小时，三餐依赖高油、高盐的外卖。为赶项目进度，通宵加班是常态，白天补觉导致几乎没有户外活动时间。近来，他总感觉疲惫不堪，即便睡足仍浑身乏力，免疫力明显下降，频繁感冒。直到体检，才发现他的维生素D水平仅有18纳克/毫升。

“这样的病例越来越常见。”张伟说，门诊发现越来越多的年轻人正陷入一场无声的健康危机——维生素D

水平可能与降低结直肠癌、乳腺癌等癌

症风险相关。

四大“隐形杀手”偷走年轻人的维生素D

张伟介绍，日常生活中，有四大“隐形杀手”偷走年轻人的维生素D。

现代生活方式的改变，使得

年轻人阳光接触不足。70%~90%

的维生素D需要通过皮肤经

紫外线B照射合成，但目前年轻

人日均室内时间超过12小时，户

外活动仅限于通勤途中。即便出

门，城市高楼遮挡、空气污染削弱了

紫外线强度。

快餐时代的营养失衡，致使饮

食结构不合理。天然富含维生素D的

食物本就有限，如深海鱼类、蛋黄、动

物肝脏等。但眼下年轻人的饮食结构发

生巨大变化，高糖、高脂的快餐和加

工食品占据主导。调查显示，我国居

民日均维生素D摄入量仅为推荐量

的1/3，即便食用强化食品，也难以弥补缺口。

过度防晒，造成保护与健康失

衡。随着皮肤癌防治知识普及，人

们防晒意识显著提高，但过度防

护带来的健康隐患也日益凸显。

不同肤色人群对阳光照射需求不

同：浅色皮肤每日10~15分钟即

可，深色皮肤则需30~60分钟。然

而，许多人因担心晒伤、晒黑，即

便冬季或阴天也会“全副武装”出

门。这样的防晒方式使人们在保护

皮肤的同时，也切断了维生素D的

合成通道。

认知不足与检测缺失，成为被

忽视的健康盲区。维生素D缺乏初

期症状隐匿，常表现为疲劳、免疫

建议每年进行1~2次维生素D水平检测

在日常生活中，如何满足维生素D的需求呢？

张伟表示，维生素D缺乏

已成为当下年轻人面临的健康挑

战，但通过科学认知、合理日晒、

均衡饮食和必要的营养补充，可

以得到有效改善。每个人都是自

己健康的第一责任人，重视维生

素D水平，就是为未来的健康投

资。张伟建议市民做到以下几个方面：

合理日晒，把握黄金时间。

建议每天在非正午时段（上午10时

前或下午4时后），进行10~30分

钟的户外活动，暴露手臂、腿部等

部位皮肤，让阳光直接照射。但要

注意避免过度暴晒，防止晒伤和

患皮肤病的风险。不同季节、地区

和肤色人群，可根据实际情况调

整日晒时间。

优化饮食结构，选择富含维生

素D的食物。增加深海鱼类、蛋

黄、动物肝脏等天然维生素D来源

的摄入，如每周至少食用2~3次深

海鱼类；选择维生素D强化牛奶、

酸奶和谷物；适当食用富含维生

素D的菌类（如香菇、蘑菇），经过

紫外线照射后可显著提高维生

素D的含量。

科学补充，遵医嘱使用维生

素D制剂。对于无法通过饮

食和日晒满足需求的人群，可在医

生指导下补充维生素D制剂。成人



漫画/何朝霞

每日推荐摄入量为600~800IU（国际计量单位），特殊人群如孕妇、老年人可适当增加剂量。但需注意，过量补充维生素D可能导致高钙血症等不良反应，必须遵循医嘱。

定期检测，关注自身维生素D水平。建议每年进行1~2次维生素D水平检测，尤其是高危人群，如长期室内工作者、素食者、肥胖者等，要通过检测及时发现维生素D缺乏问题，采取针对性措施进行干预。

37岁男子突然长高10厘米
身体“异常信号”往往是疾病预警，应及时就医

长沙晚报6月3日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 杨利娟 周密）长高是很多人的愿望，成年人还有机会再“窜一窜”吗？近日，长沙市第四医院滨水新城院区接诊了一位特殊的患者：37岁的冯先生近一年来身高增长了10厘米。经检查，竟是垂体功能减退症。该院