

“荷”你一起，慢享时光

长沙城区及周边这些赏荷地等你来打卡

长沙晚报6月25日讯（全媒体记者 贺文兵）夏日的长沙，暑气渐浓，在城市的各处与周边地区，荷花正悄然绽放，为这座充满活力的城市增添了一抹清新雅致的色彩。眼下已迎来最佳赏荷时节，记者带你一探究竟，解锁长沙赏荷之地。

在长沙城区，有着不少便捷又充满韵味的赏荷地点。湖南烈士公园是市民们的热门选择之一。年嘉湖东南处20多亩的荷花池，以药莲为主。月湖公园同样不容错过。这个以“月”为主题的特色人文景观公园，园内数十亩的荷塘呈现出“荷塘月色”的迷人景致。从东门进入，沿着指示牌前行，就能轻松找到这片荷花盛景。

洋湖湿地公园拥有大片的荷花池，分布在一期亲水平台和二期赏荷轩，总面积达2万平方米。在赏荷轩附近，专门修建的木栈道方便游客近距离观赏荷花，感受它们的娇艳与清新。

位于岳麓山脚下，毗邻湖南大学和湖南师范大学的桃子湖，也是赏荷的好去处。赏荷结束后，游客还可以走进大学城内的的小吃街，品尝各种美味的特色小吃，体验校园周边热闹的氛围。

梅溪湖城市岛的荷花也在六月悄然绽放。游客在这里赏荷的同时，还可以登上城市岛景观台，俯瞰整个梅溪湖的美景，将湖光山色与荷花盛景尽收眼底。

省植物园的荷花观赏区位于科研中心附近，这里有着单瓣型、牡丹型等多个花型，色彩丰富的荷花次第开放，展现出独特的魅力，令人陶醉其中。

除了城区，长沙周边也有许多赏荷胜地，让人们远离城市喧嚣，沉醉在田园荷香之中。苏家托荷花基地堪称长沙面积最大的荷花基地，每到夏季，绵延不绝的荷花组成“荷花走廊”，场面十分壮观。游客在这里不仅能尽情欣赏荷花的美丽，还能体验垂钓的乐趣，感受乡土生活的惬意与美好。

湖南农业大学西门附近的100多亩荷花园，也是夏日里一道亮丽的风景线。除了赏荷，游客还能走进校园，感受浓厚的学术氛围，回忆学生时代的美好时光。

天心区大托新村田边湾组的150余亩荷花，在盛开之时成了一片花的海洋。

位于长沙县的湖南林放农业博览园的荷花更是备受瞩目。进入六月，这里500多亩荷花陆续开放，每天都有众多市民慕名前来赏花拍照，这里已然成为长沙周边乡村赏荷的网红打卡地。

荷花一般在每天上午6时至11时左右最为娇艳，中午12时以后荷花便会自行闭合，因此建议游客尽量选择上午前往观赏，以领略荷花最美的姿态。同时，夏季蚊虫较多，游客在赏荷时别忘了携带防蚊用品。

此外，湖南林放农业博览园、苏家托、湖南农业大学西门附近的荷花基地，还提供莲蓬采摘购买服务，让游客在赏荷的同时，能够品尝到新鲜美味的莲子。



扫码看辣视频
赏美丽荷花



湖南烈士公园年嘉湖畔盛开的荷花吸引了不少市民游客拍照打卡。长沙晚报全媒体记者 贺文兵 摄

维保“体检”，杜绝电梯“惊魂”

长沙开展质量监督专项行动，全覆盖抽查262家电梯维保单位

长沙晚报6月25日讯（全媒体记者 周辉霞）记者25日从长沙市市场监管局了解到，即日起，该局将对在长开展维保业务的电梯维护保养单位及其维保电梯，开展维保质量监督抽查专项行动，以督促维保单位落实质量安全主体责任，强化风险隐患排查治理，提升电梯维保质量。

电梯作为一种出行工具，日常的维护保养与其使用安全和使用寿命息息相关。根据《特种设备安全监察条例》相关规定，电梯应当至少每15日进行一次清洁、润滑、调整和检查。作为公共设施，电梯投用后，其维护保养工作大都由有资

质的使用单位自身承担，或者是使用方向有资质的机构购买维保服务。而开展在用电梯维护保养质量监督抽查，其实是对提供维保服务机构的服务质量进行监督抽查。

记者了解到，今年的这一质量监督抽查专项行动将分两轮推进。第一轮抽查时间是从即日起到7月底，第二轮抽查时间是10月份至11月份。届时将对在长沙开展维保业务的262家电梯维保单位进行全覆盖监督抽查，根据每家单位维保量、故障率抽取5至15台电梯进行检查。

对于检查的重点，长沙市市场监管部

门也划出了范围，包括电梯是否符合有关维护保养要求，是否存在有关电梯重大事故隐患，是否符合有关乘客电梯噪声要求，安全附件和保护装置是否完好可靠，以及其他有关电梯安全隐患排查工作要求的检查项目。

市场监管部门相关负责人表示，将对抽查过程中发现的违法违规行为严肃处理，对责任单位和责任人员依法依规立案查处。同时加强信用约束，加强协同监管和联合惩戒，本次抽查结果将成为有关行业协会在进行维保单位星级评定的重要参考依据。

健康

瘦身为何也痛苦？小心五大心理陷阱

专家提醒：减重本应是追求健康与美好的过程，不该成为伤害自己的枷锁

长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 刘丽妮

在“以瘦为美”的社会氛围裹挟下，减重早已不是单纯的健康需求，更是演变成一场全民参与的“身材革命”。然而，当我们只聚焦在体重数字下降时，却忽略了减重过程中悄然滋生的心理问题。由于工作对外貌有特定要求，长沙的小美（化名）在半年内从90公斤减重至65公斤，这一减重过程却引发了她进食障碍和抑郁症。湖南省第二人民医院专家提醒，当“减重”被扭曲成对身材焦虑的执念，许多人正不自觉地陷入“体重下降、心理失衡”的陷阱。

半年内减重25公斤 女孩成功瘦身却未感到快乐

小美刚毕业便顺利获得了一份体面的工作，不过这份工作对外貌有一定的要求。于是，小美下定决心开始“减肥”，严格进行饮食管理并加强运动。半年后，她的体重从90公斤降至65公斤，外形显著改善，周围人也纷纷给予赞美。

起初，小美感到格外开心，对饮食的控制变得更加严格。然而，不久之后，小美开始频繁出现几天不吃东西，随后又无法控制地

暴饮暴食。暴食后，她感到焦虑和自责，自责之后又陷入几天不进食的循环。随着时间的推移，小美的情绪越来越糟糕，对未来的迷茫和悲观情绪也日益加重。

近日，小美的家人察觉她出现异常状况，随即带她前往湖南省第二人民医院心身医学科杨栋主任医师的细致问诊和全面体格检查，小美最终被确诊为“进食障碍及抑郁症”。



漫画/余宁山

五大“陷阱”引发减肥者心理障碍

杨栋表示，减肥引发心理障碍的成因颇为复杂。其中，潜意识动机的错位是一个关键因素。在当今社会，瘦削身材普遍被视为美丽和健康的标志，个体可能在不自觉中将减肥行为与赢得他人赞赏、获得社会接纳及提升自我价值紧密关联。此外，这种现象也可能与个体的早期经历密切相关。例如，童年时期因体型问题遭受嘲笑或批评的经历，会在潜意识中种下改变体型的强烈愿望，成年后便通过减肥来试图抚平过去的心理创伤。

边界感崩塌也是导致减肥人群出现心理障碍的原因之一。肥胖者可能通过脂肪的堆积象征性地建立与他人的“保护层”，而减肥则可能意味着打破这种防御，直面未被处理的孤独或亲密恐惧。

减肥还可能导致过度焦虑与强迫行为。杨栋解释，很多人在减肥过程中会陷入“数据焦虑”，每天频繁称重，精确计算每一餐的热量，甚至形成刻板的饮食和运动模式。一旦体重出现波动或未达到预期目标，减肥者就会陷入自责、焦虑的情绪漩涡，严重者可能发展为强迫症。

在节食减肥初期，人们往往能凭借意

志力控制食欲，但随着饥饿感和心理压力的双重作用，很容易出现暴饮暴食。之后，他们又因愧疚感开始新一轮节食，形成“节食—暴食—催吐”的恶性循环，进而发展为暴食症或神经性厌食症。这些饮食失调症不仅威胁身体健康，还与抑郁、焦虑等心理障碍密切相关，形成身心交互影响的恶性循环。

即便体重已经达到健康标准，部分人依然觉得自己“不够瘦”，对身体局部缺陷过度关注，陷入体像障碍。这种心理状态会严重影响自我评价，导致低自尊、社交回避等问题，甚至产生自卑、抑郁情绪，对生活和

工作造成负面影响。如何精准识别心理问题的“危险信号”呢？杨栋建议市民注意以下两个异常信号：情绪波动剧烈：因体重变化出现强烈的情绪起伏，如体重下降时短暂兴奋，一旦停滞或反弹就陷入抑郁、愤怒、自责；或对身材不自信，回避社交活动。

行为模式异常：过度控制饮食，拒绝社交聚餐；或出现强迫性运动，即便身体不适也不停歇；频繁催吐、滥用减肥药等极端行为。

科学减重，从“心”开始的健康管理

如何避免减重成为心理负担？杨栋给出专业建议：首先要重建健康认知，摆脱“体重绑架”。学会将体重与健康、自我价值分离，认识到体重只是身体指标之一，健康的体态和生活方式才是关键。关注身体的积极变化，如精力提升、体能增强，而非单纯的数字变化。大家可以试着将控制饮食的强迫性能量转向学习烹饪美学，如把卡路里计算转化为食材色彩搭配，将身体焦虑转化为创作动力，如用黏土雕塑表现对“肥胖恐惧”的意象，进行具象化对话。

调整减重目标，制定科学计划。摒弃极端减重方法，设定合理的减重目标（每周减重0.5至1公斤），制定包含均衡饮食、适度运动和充足休息的健康计划；将肥胖视为慢性疾病，接受减重可能反复的特点，制定终身管理计划而非短期冲刺；必要时咨询营养师和健身教练，获得专业指导。

营造支持性环境。与理解、支持自己的人交往，远离身材焦虑的负面氛围，减少社交媒体上“完美身材”的过度刺激；减少接触引发焦虑的“瘦身营销”，营造支持性饮食环境，如家中不囤积零食。

心理调适与情绪管理。当负面情绪出现时，学会用健康方式释放压力，如冥想、深呼吸、瑜伽等放松练习；培养兴趣爱好，转移对体重的过度关注；与亲友倾诉，获得情感支持。若情绪问题持续无法缓解，及时寻求专业心理咨询师的帮助。

如果已经出现严重的饮食失调、抑郁焦虑等症状，应立即就医，接受药物治疗和心理治疗。

“减重本应是追求健康与美好的过程，不该成为伤害自己的枷锁。”杨栋提醒，我们要学会识别和处理减重引发的心理问题，以科学、理性、包容的态度对待自己的身体，才能真正实现身心的双重健康。记住，真正的美从不是单一的身材标准，而是接纳自我、热爱生活的自信光芒。

从“金点子”到“暖驿站”

9家骑手驿站在开福区启航

长沙晚报6月25日讯（全媒体记者 孙占锋 通讯员 朱之甫）25日，“链·新”聚福·驿暖万家——链家骑手驿站建设启航仪式”在长沙绿地中心举行，标志着长沙链家首批9家示范“骑手驿站”在开福区正式投入运营。这是以“党建引领、政企协同”模式推进新就业群体融入城市治理的重要实践，为外卖骑手、快递员等群体送上触手可及的“城市温暖”。

贝壳长沙站依托线下门店资源打造骑手驿站，旗下直营品牌长沙链家建设的驿站重点聚焦

“骑手关爱服务”与“社区志愿服务”双功能，推动新就业群体作为基层治理“N”力量融入城市网格。驿站内配备休息座椅、充电设备、饮用水、应急药品等基础物资，并以9家试点门店为支点，构建覆盖周边的“15分钟服务圈”，让户外工作者随时可享“冷可取暖、热可纳凉、累可歇脚、渴可饮水”的便捷服务。

据介绍，这一举措是开福区在“走找想促”活动中，收集新就业群体诉求后，联动企业将“金点子”落地为“金果子”的直接成果。

@小语种考生 记得口语考试报名缴费

长沙晚报6月25日讯（全媒体记者 张炎炎）报考小语种口语的湖南考生注意了，小语种口语时间全省统一安排

在6月28日—29日举行，记得进行报名缴费。

根据我省普通高校招生有关要求，凡外语科考试语种为日语、俄语、德语、法语、西班牙语等非英语语种的考生，如报考外语专业或

对外语口语有要求的相关专业，须参加全省统一组织的日语、俄语、德语、法语、西班牙语等非英语语种外语考试。

报考小语种口语的考生须进行报名缴费。报名缴费时间全省统一安排，在6月25日至26日。扫码查看详情



6月26日至27日每日23时至次日6时

黑石铺湘江特大桥禁止通行

长沙晚报6月25日讯（全媒体记者 张洋子 通讯员 吴静）为确保黑石铺湘江特大桥维修处治工程项目安全顺利地进行，根据《中华人民共和国道路交通安全法》

第三十九条规定，长沙市公安局交警支队25日

发布通告，6月26日至27日每日23时至次日6时，长沙市黑石铺湘江特大桥双向实施限制交通措施，禁止机动车通行。

交警提醒广大驾驶人自觉遵守交通法规，严格按照通告规定和施工路段交通标志通行。