

湘江之畔的长沙城，无论是穿梭于热闹非凡的黄兴南路，抑或漫步于古朴典雅的太平老街，无论是清晨的薄雾弥漫之际，还是夜晚的灯火辉煌之时，总能听见些独具特色的叫卖声，那声音仿佛穿越了时光，带着长沙独有的烟火气，一开口便能模仿得惟妙惟肖。“臭豆腐嘞，香喷喷的臭豆腐！”

为人所熟知。长沙人称这独特的美食为“臭豆腐”，尾音里带着那股子诱人的劲儿。“糖油粑粑、葱油粑粑、绿豆沙……”这叫卖声长沙人也常听见。“糖油粑粑、葱油粑粑”一气呵成，中间不停顿，“粑粑”与“绿豆沙”后音调拖长，抑扬顿挫的调调，分明是在勾人食欲。

在长沙城行走，带着“辣椒味”的叫卖声冷不丁会与你“撞个满怀”。在叫卖声中，有一种是“米线嘞”，热乎乎的米线！”这是卖长沙特色米线的。长沙的米线，有肉丝、有酸菜、有葱花，热气腾腾地端上来，香气扑鼻。叫卖时那声音带着一股子热情，仿佛在说：“来一碗，保准你吃得满头大汗，心里舒坦！”长沙人叫米线为“米线”，加了各种配料的，就叫“肉丝米线”“酸菜米线”。叫卖时原本要发那个“线”声的，喊得太过投入，带着那股子湘音，听起来便成了“米线嘞——”。

长沙气候湿润，很多年前，人们习惯烧煤取暖煮饭，卖蜂窝煤的叫卖声总在街巷里回荡。那时，卖蜂窝煤的人满面煤灰，他们却毫不在意。“蜂窝煤——”的叫卖声从他们嘴里弹出来时，“蜂窝”被连读成“fo”。卖煤人笑着说，节约喊一个字的力气，能多担一坨煤。小时候，我从旧书摊上淘了一本小說，一个卖蜂窝煤的中年男子帮我担煤时，见了甚是喜欢，便借了去，却一直没还。我并不在意，而是常想，当夜幕降临时，“fo煤——”的叫卖声从他口中停下来，就着灯光顺手翻上几页小说的他，在逐步消逝的疲倦中渐渐睡去，也

算一件美事。大约在二十多年前，我采访过一对在长沙城坡子街一带叫卖蜂窝煤的夫妻，他们靠着拖板车卖蜂窝煤的营生，抚养3个子女长大并考进大学，知情者无不赞许。现在回长沙，因生活方式的改变和环保的要求，长沙城内早已听不见“fo煤——”的声音。社会的进步，一些叫卖声注定会成为绝响。

“梆、梆梆、梆梆梆”，这是卖糖油粑粑的专属“叫卖”声。糖油粑粑是长沙的特色小吃，软糯香甜，深受长沙人的喜爱。购买时，摊主会从锅里捞出一颗颗滚圆的糖油粑粑。他们就地取材，用敲打铁勺和铁锅，撞击出了独有的“叫卖”声。那声音清脆悦耳，仿佛在说：“来一颗，甜到心里头！”当然，长沙成为网红城市后，糖油粑粑摊前排起长队，根本就勤劳店主敲击铁勺出声了。

令我这个长沙人怀想的，怎么又能少得了“糖油粑粑、葱油粑粑”的偶尔吆喝。糖油粑粑主要原料为糯米粉、糖、猪油等，经独特手工艺加工而成。葱油粑粑则在米浆之内加了葱花和油，香脆可口。有时心中想念油粑粑，即使远离故国，记忆中卖糖油粑粑、葱油粑粑的老人那沙哑而悠长的声音，却依旧久久飘荡在古城长沙小巷的记忆中。

前些天路过长沙城区的橘子洲头，耳畔似乎又响起了这叫卖声。熙熙攘攘的人群里，只见一位老人，支起烤粑粑的炭火炉子，炉子上的粑粑滋滋作响，接过糖油粑粑、葱油粑粑的顾客咬上一口，满足地咂了咂嘴巴，似乎在品味时光的味道，只是并未附上一声吆喝的叫卖声。昔日长沙走街串巷的叫卖声，往往伴随着卖主推着车子走街串巷，曾经清水塘有个卖下岗牌臭干子的中年人就因其叫卖声在长沙城小有名气，如今他也在一个大的卖场中支起了摊，想必早就不需他吆喝叫卖了。

长沙城的叫卖声，是这座城市独有的记忆，是烟火人间中最温暖的音符，在岁月的长河中，悠悠回荡，永不消散。

走过横市老街

蒋华

横市，曾是湖南长沙宁乡古县城所在地。踏入横市老街，每一步都能感受到宁静与博大、安详与厚重对内心的强烈冲击。

横市老街真的就像简单而纯粹的“一横”。一条青石板铺就的街道如一条蜿蜒的长蛇贯穿其中，街道两旁是密密麻麻的房子。这些房子各具特色，石头垒砌的坚固厚实，泥土堆聚的简单朴素，木头架构的则带着几分温润的质感。阳光洒在屋顶上，光影错落，便是一幅生动的画卷。几十年前，这里还曾是县里货物最为集中、最为繁华的地方，人来人往，熙熙攘攘，贩夫走卒穿梭其中。在这里，可以买到生产所需的各种农具、锄头、镰刀……也可以买到生活的各种用品，布料、碗筷、油盐……

时过境迁，那曾经鲜明的“一横”如今已悄然隐匿在小镇的角落，仿佛被岁月的纱幕封存起来。新的街道旁，形式单一的现代房子拔地而起，原来的街道则无奈地成了老街。

漫步在横市的老街，大多人去楼空，门窗紧闭，很多房子屋顶的瓦片都已破碎不堪，像老人嘴里的豁口。这些古老的建筑在往后漫长的岁月里，或许只能在风雨的侵蚀下逐渐破败。从建筑的角度看，老街已经失去了往昔的纯粹，新的楼房也间杂其中，占据了绝大多数的空间，显得极不和谐。

细细品味，老街的韵味依然留存，那种独有的气象萦绕在空气中。依旧能看到卖锅碗瓢罐店子、日用南货的铺面和卖鸡鸭鱼肉的摊位。老街的居民气度从容，穿街而过，小姑娘们会撑

图虫创意供图



着色彩斑斓的遮阳伞，脚步轻盈而缓慢，从身边袅袅走过，留下一抹清新的影子。老人躺在椅子上，甚至靠在门框上，一打盹，梦里就是一甲子的光阴。

老街真的老了，一位七十多岁的老人感慨地说：“这里住的都是老人，都快成幸福院了。”话语中虽有一丝无奈，但她用的是“幸福院”这个词，而非“敬老院”，其中蕴含着对昔日老街繁华的深深眷恋，以及对当下宁静日子

的安然自得。老人屋内的陈设简单而古朴，在角落里，我们看到了一台老式的缝纫机，黑色的金属机身在昏暗的光线中闪烁着别样的光泽，这在如今普通人家中已经很少见了。老人正准备淘米做饭，看到我们，脸上立刻绽放出热情的笑容，招呼我们进屋坐。她笑着说：“中午你们就在我这里吃饭吧。”那真挚的眼神和亲切的话语，瞬间拉近了彼此的距离。原本素不相识的陌生人，在这老街的氛围中，竟能产生如此亲近的感觉，这种人情的温暖，在城市的喧嚣与冷漠中，几乎已经失传。老人身体硬朗，她略带自豪地说：“我还能用这缝纫机做些活，赚点小钱呢。”

老街原来有东南西北四门，每到夜幕降临，城门就会缓缓关闭，将小城与外界隔离开来，护着一城安宁。可惜原来的城墙只剩下断成几截的零散石头砌成的残垣断壁，像是历史的碎片，散落在草丛中。日子如流水般渐行渐远，这一切或许又将成为后来人的记忆。老街就像时间长河中月光在穹苍之下投射的一道短促的影子，在某个宁静的、带着解声的夜晚，它似乎就会这样悄然地进入永恒的安谧睡眠之中。

当我们快离开老街的时候，一群孩子从老街的那头欢笑着跑过来。他们在街道上奔跑嬉戏，压根就没有注意到我这个外来人。对于我来说，老街，或许只是一个历史符号，对于老街本身，只是顺应了历史的变迁，无关好坏。

大美长沙

夏天的米色调

胡宇

周末整理自己的衣架时，发现这个夏天米色占了主导地位。这才意识到，不知不觉间，我已经从全身黑过渡到了全身米。

曾经很长时间，因为顾虑自己的胖，总认为黑色显瘦，同时也秉承黑色不会出错的原则，衣柜里几乎是黑压压的黑色，黑裙子、黑裤子、黑外套、黑鞋子……乍看还以为

是男人的衣柜。经常也会冲动买下一些花衣服花裙子，但很快就会藏之高阁——印象里花衣裳是广场舞大妈们的标配，我虽然已经是大妈年纪，但还是不甘心从形式上过早入伍。事实上一般人也很难将花衣裳穿出韵味。

现在仍然胖。与从前不同的是，我已经与自己的胖和解。世界丰富参差，胖何尝不是一种美。据说爱自己

是终身浪漫的开始，接受自己的胖，也算是一种低成本的高级浪漫。“转念即菩提”，放下对体形的执念后，天地顿时焕然一新。我钟爱的米色白色开始登堂入室。

一个朋友竟然注意到了这个变化，问我为何开始喜欢米色。我煞有介事讲述了一堆理论：没发现吗？米色是贵气的象征，有时也代表一类品位。

《奢侈病》一书作者罗伯特·弗兰克就曾解释，当一个人开始穿浅色的衣服，是因为他们不再需要用鲜艳夺目的颜色来彰显自己的存在。

没钱的我也开始喜欢米色，主要是因为它平淡柔和的格调，能让人感觉到宁静与安逸，在这炽热的夏天，米色白色让人感觉清爽。或许，我也是在有意追求心境上的通透与淡然。

中国古语说“衣者，心之文也”。外国哲学家说：“告诉我你穿什么，我就能告诉你你是谁。”可见，服饰从来就不是小事。或许我们穿的不只是衣服，而是我们的灵魂在人间行走的样子。



生活悟说



责编/任波 美编/王斌 校读/肖应林

二局大比分领先轻松拿下。只是“夏练三伏”，这真羽粉练球，全年在线呢。

如果说自由组合的双打是羽粉们的日常生活，偶尔打一场羽毛球八人转比赛就如过节了。要说八人转真正的魅力，我喜欢的是它组合的不确定性，每人要打7局球，你知道和其他7人都会是搭档，但到时上场打谁就“听天由命”了。八个人，是队友，也是对手，这一局你我站在一边就联手对外，下一局隔网相见，你就等着看招吧。

每一次八人转的成功组局到精彩落幕，都是“策”出来的，一个人的努力当然是不够的，八个人也不够，比赛除了队员、裁判，还要摄像，还要场外指导呢，有了观众的吆喝声，精彩与意外就会多一半。信不信由你，曾有队员明明白白把自己从预期夺冠到勇拿第7就“归功”于场外观众。

呵呵，羽粉在盛夏不怕流汗，只记录精彩。

责编/赵紫名 美编/王斌 校读/谈梁

最近天气真热，我手机微信朋友圈的动态，避暑照片就大有霸屏之势。避暑貌似成了当下都市人夏日里的刚需，对此我是不以为然的。于是我不时就会把自己打羽毛球的视频晒在朋友圈里，我要用图像告诉朋友们：羽粉（酷爱打羽毛球的人）的生活字典里是没有“避暑”二字的。

“羽粉”在盛夏

朱小波

“晚上打球吗？”“可以有。”“有4个人了，还想约2人。”“4个人就可以开打了。”这样的话术模式代表的就是“打球有瘾”吧？“喜欢”或者“热爱”，不用说，一场球里就见到深情了。其实大多数时候，羽粉们是不用这样约球的，每个羽毛球群（或者俱乐部）都有固定的活动时间，你白天在群里“接龙报名”了，晚上就只管背上拍子去球馆“以球会友”了。

对于羽粉，打球是和吃饭、喝水一样的刚需，当然不会因为天热就停下来。“热就热吧”，球友朱朱说：“出汗多又有什么关系呢？打一轮下来换一件衣服就是，无非就是多带几件衣服罢了……反正也是洗衣机洗，洗一件和洗N件也有得区别。”彼时我们两个刚从球场上打了二局双打下来，不是说热，是感叹包里的球衣带少了，她笑着小声提醒：“内衣也要多带几件哦，里里外外，干干净净。”

羽粉的世界似乎没有圈子年龄固化的问题，群里的球友从60后、70后、80后到00后都有呢。那位叫奥晨的女孩子就是00后，而且据说是宣布奥运会申办成功的那个早上出生的，现在能爱上打羽毛球也算没辜负父母取的名字吧。上周三我和她搭档，女双打一对70后/80后的组合，对方的70后是群主，妥妥的一姐，我感觉“亚历山大”，没想到奥晨把手附在我耳边悄悄对我说：“没事没事，我才到外边‘修炼’了一个月。步伐要比以前好很多。”上场开打几个回合，果然出手不凡，步伐也灵活。第一局双方比分紧咬，把个21分制的比赛打到了29比27才艰难取胜，第

湘超联赛长沙队选拔测试18日开启 三天考核，选出30名足球精英

长沙晚报7月17日讯（全媒体记者 赵紫名）2025年湖南省足球联赛（湘超）战鼓将在9月擂响战鼓，长沙市足协7月12日发出面向社会人士的长沙队队员招募令。17日，记者连线长沙市足协，了解选拔测试的准备情况。

本次长沙市足球队共将招募球员50人，其中中学生队员20人、大学生队员10人，考虑到不影响正常学习和自身参赛任务，拟采用单位推荐和社会公招相结合的方式另行招募。

社会人士队员将招募20人，截至17日，共有超过900人报名。为公开、公平、公正选出这20名球员，长沙市足协与符合条件的报名者进行了沟通，并建立了微信群，测试详细安排和要求都已提醒报名者注意关注。

本次测试选拔为期三天，前

两天在贺龙体育场附场进行，具体的安排如下：7月18日晚上6时开始进行基本球性和体能测试，测试项目为1分钟不间断颠球、YOYO跑两项，按照综合成绩进行排名，选拔出前120名（守门员单独排名前10者）。

7月19日晚，将组织综合能力测试（包含带球、传球、射门等环节），排名前60名（守门员单独排名前6者）将参加第三天的实战能力测试。

7月20日晚的实战能力测试将移师月亮岛长沙市青少年足球训练基地进行，最终选出30名运动员进入集训大名单。据介绍，这30名队员将进行一段时间的集训，在湘超联赛报名截止日前，综合赛制安排、个人位置、训练表现、教练组的考评意见，确定最终入选名单。

“丝韵潇湘·乐颂祖国”葫芦丝巴乌专场音乐会上演 13支团队奏响民族强音

长沙晚报7月17日讯（全媒体记者 肖舞 实习生 黄自强 肖惠馨）7月16日晚，长沙市音乐家协会葫芦丝巴乌学会成立十一周年暨“丝韵潇湘·乐颂祖国”葫芦丝巴乌专场音乐会在长沙音乐厅上演，来自湖南各地的13支葫芦丝巴乌团队、200多人参加，在炎炎夏日为市民带来了一场兼具民族风情与爱国热忱的音乐盛宴。

开场曲目《傣族迎宾曲》如竹楼畔晨风沁人心脾，以清泉一般的旋律开启音乐之旅。13首涵盖全国各地的民族风情与经典旋律的乐曲，以多种表演形式进行焕新呈现。乐曲《赛江南》融合江南温婉与边疆辽阔，借葫芦丝展现天山脚下的绮丽风情；《军港之夜》的演绎，少了铿锵，多了深情，勾勒出一幅水兵与战舰的温柔画面；《四小天鹅舞曲》邂逅

最后，音乐会在全体齐奏的乐曲《我爱你，中国》中落下帷幕。其旋律千回百转、优美如画，将对山河的礼赞和对祖国的赤子之心娓娓道来。

记者现场看到，音乐会节目形式多样，不仅以葫芦丝、巴乌为主要演奏乐器，还打破固有思维，开启“葫芦丝巴乌+二胡、竹笛、手鼓、吉他”等乐器及舞蹈、书法的演绎新模式，大大增强了音乐表演的观赏性与趣味性、参与性。

“中小师生艺术团团队活力四射，老年艺术团韵味醇厚。”市民王先生说，他感受到了民族音乐的魅力与炽热的爱国情怀。



露天文艺晚会为市民送上精彩节目，滨江文化园中心广场周边的智能降温系统又送去了阵阵清凉。



长沙音乐厅前喷水湿润地面降温。均为长沙市文旅广电局 供图

贴心施“凉”策 “热游”变畅游

暑期热叠加文旅热，长沙各景区多举措给游客送清凉

长沙晚报7月17日讯（全媒体记者 宁莎鸥 实习生 黄依）16日晚，长沙滨江文化园中心广场歌声嘹亮，人气爆棚。杜鹃花青年戏剧大赛暨“百团百角唱潇湘”长沙文艺院团竞演颁奖晚会在

这里举行，湘剧、花鼓戏、舞蹈、小品、民乐演奏等精彩节目上演，现场掌声叫好声不断。与此同时，广场周边的智能高杆喷淋喷雾降温系统开启，高空水雾持续洒落，有效消解夏日暑气，为观众送去了阵阵清凉。

当前暑热正盛，长沙文旅热度比天气更“燃”，长沙各大景区纷纷推出了降温防暑措施，给市民游客送去清凉。

露天文艺晚会火爆 喷淋喷雾送清凉

暑假才过去十天，国家级4A景区长沙滨江文化园已接待游客超过28万人次。暑期热叠加文旅热，园区推出系列防暑降温举措，策划丰富多元文旅活动，在做热景区的同时，用“降温”实招与贴心服务提升游客体验。园区在中心广场及主要人行步道，部署了6组15米高的智能高杆喷淋喷雾降温系统。这些“空调温师”将纳米级雾化喷头与高压喷淋技术结合，均匀洒落细腻水雾，带走了空气中的部分热量，有效降低了地面温度，增加了广场上的凉意。喷淋系统

带来的清凉感让市民游客在欣赏露天文艺晚会、排队入馆参观时更加舒适惬意。不少市民还特意带孩子前来体验这一新颖的降温方式，感受科技带来的便利与乐趣。长沙滨江文化园管理中心主任甘胜表示，清凉不仅是温度，更是城市的待客之道。园区部署喷淋降温系统既是践行“游客第一、服务至上”理念，也是对“智慧园区”建设的检验。未来园区将不断创新服务模式，为市民游客提供更多优质、便捷、贴心的文化服务。

此外，在游客看得见的地方，工作人员早把清

针对暑期亲子游增多的特点，各文化场馆在入口搭建大型遮阳棚，采用抗紫外线涂层布料，有效阻隔90%以上紫外线，为游客排队入馆提供避暑“港湾”。

长沙市图书馆开启“清风伴读书海纳凉”模式，多措并举做好服务，为读者打造一个清凉、充实、舒适的暑期阅读空间。暑假期间，开馆时间提前至早上8点，比平时提早1小时，减少读者室外排队时间。馆内免费提供消暑凉

茶，配备藿香正气水、清凉油等防暑降温药品，还贴心为读者提供食堂便捷午餐，读者可享受与图书馆员工同标准、同价格的营养工作餐，让读者排除午餐之忧，安心“泡”馆一整天。

长沙市博物馆针对暑期高温、带娃出行、老人不便等情况，推出了独立母婴室、无障碍辅助设备、应急处置室等“全场景便民包”，配备防暑凉茶和药品，全方位提供细致贴心服务。

岳麓山索道创新引入“渐进式降温方案”

暑假，岳麓山景区游人如织，景区的索道也成为不少市民游客登山的选择，但轿厢内部温度往往高于体感舒适温度，怎么办？

为此，索道运营团队展开技术攻关。在保留原设备安全性能的前提下，创新引入“渐进式降温方案”：首批62个智能温控充电风扇已完成安全测试，这些专为高空环境定制的小风扇具备防震防脱落设计，采用低噪直流电机，可持续运转8小时。同时，团队研发了“三段式降温法”——上车区移动空调降温、轿厢即时送风、终点站清凉补给，形成完整的服务闭环。