

“三五而栗” 打开人生下半场

“95后”湖北小伙在长沙打造新中式便餐店,想为35岁以上群体创造更多就业机会

● 长沙晚报全媒体记者 贾凯清
实习生 余佳徐

清晨的长沙月湖公园旁,“三五而栗”的蒸笼正冒着热气,山药米浆的甜香混着油条的酥香弥漫在空气中。店内,15名员工忙碌地为食客打包早餐,他们中90%以上年龄超过35岁。

这家由湖北“95后”创业者易北打造的新中式便餐店,不仅用烟火气温暖着城市的清晨,更以实际行动打破就业年龄壁垒,让“35岁”从职场门槛变为人生新起点。



扫码看辣视频
听“95后”谈创业初衷

→易北(左)在长沙月湖公园旁开出“三五而栗”首店,店员中35岁以上者占比超90%。
长沙晚报全媒体记者 周数邑 摄



打破歧视 餐饮店里的“年龄平权”实践

2025年4月,一则独特的招聘信息在各大网络平台走红——“三五而栗”优先招聘35岁以上青中年。信息一经发布,便迅速引发讨论,品牌咨询邮箱每天能收到数百份邮件,相关的视频评论区也有着大量求职留言。

“三五而栗”是一家主打传承中国非遗的新中式便餐品牌,2024年底,易北便带领团队开始了筹备工作。品牌名称源于《论语》中的“三十而立”,“三五”指35岁,“栗”则既包含“战力”的意思,也有着“粒粒皆辛苦”的意味。

“身边太多朋友被‘35岁’的年龄门槛挡在求职门外,甚至有一些企业明目张胆地把‘35岁以上勿扰’写在招聘启事上。”易北说道,“既然现在整个社会都在号召打破就业年龄歧视,那我就用实际行动来试一试。”

招聘信息发布后产生的火爆效应,是易北没有预料到的,越来越多符合年龄条件的求职者前来应聘,其中不仅有急需再次就业的宝妈,更有创业失败的中年人。“有一位50多岁的大姐,带着锅碗瓢盆、卷着铺盖在店门口守着等待应聘,当时看到真的特别触动。”易北讲道,正是这些求职者,让他意识到一份工作对这类人群来说是多么重要。

今年36岁的林女士是“三五而栗”月湖活字店的店长,负责门店的日常运营和员工的管理工作。谁能想到,就在半年前,她还因为年龄问题在求职路上屡屡碰壁。她说:“三五而栗对我来说是一个成长的阶梯。”

除了争取“年龄平权”,易北还为店内员工提供“五险一金”、月休8天的保障。考虑到35岁以上的员工大部分要兼顾家庭,店内还允许员工在非高峰期带孩子来上班。“给员工底气,才能一起把品牌做活,这是双赢。”易北说。

非遗入餐 让传统文化“吃”进生活里

对易北来说,除了帮助就业者突破年龄歧视,他还有一个更重要的理念,就是用餐饮传承中国非遗。

走进“三五而栗”,活字印刷主题的墙面、书法泼墨的装饰随处可见,古色古香的氛围里藏着满满的非遗元素。“饮食是生活大事,用食物做载体,非遗才能真正走进每个人的日常。”易北说道。

这家位于月湖公园旁的首店以“活字印刷”为主题,未来,他还将开出更多不同非遗主题的店铺,希望这些店铺连起来,能成一张有关非遗的“活地图”。

而在目前推出的食物产品中,同样藏着非遗巧思:永州东安鸡、土家族地皮菌等地方风味被包进手工包子,衡阳卤粉、猪油拌粉等传统小吃成为午餐爆款,连新中式汉堡都融入了国风调味。

虽然易北有着几次创业经历,在餐饮赛道却是初出茅庐。在他的规划中,“三五而栗”有一个终极目标,就是开出35000家店,为社会提供35万个工作岗位。“可能听起来有些初生牛犊不怕虎,但这就是我们想做的。”易北笑着说。

35岁并不意味着结束,而是人生另一个半场的刚刚开始。“我希望把35岁这个门槛彻底打破,告诉大家年龄并不是劣势。”易北说,他希望能成为一个“先行者”,从自己做起,和全社会一起努力改变职场中的不公。

在这家飘着非遗香气的早餐铺里,年龄歧视被暖意消解,传统文化因烟火气重生——这不仅是一家店的故事,更是一座城市对“多元包容”的温柔实践。

来长沙 创未来

共话媒体转型与合作,利比里亚媒体人做客长沙晚报

晚报“数智记者”成团宠

长沙晚报8月12日讯(全媒体记者 张馨以)利比里亚国家广播电视台、《热辣报》、《传统报》……12日下午,来自利比里亚总统办公室以及该国16家媒体的新闻记者组团走进长沙晚报,展开参观交流活动。近两个半小时的沟通交流,为利比里亚与中国的媒体搭建起一座对话的桥梁。围绕新媒体时代的媒体转型和国际传播,双方你问我答,笑声不断。

“今天,长沙有哪些重大新闻?”在长沙晚报演播厅看到以本报主播为原型生成的“数智记者”后,来自利比里亚总统办公室的视觉总监Kamara Varney Shakeh期待地用英语发问。听到“数智记者”流利而详细的英语回答,他忍不住鼓掌点赞。

在长沙晚报中央厨房,利比里亚媒体人对本报“一次采集、多端发布”的运作模式表现出浓厚兴趣,站在数据大屏前详细询问各项数据的含义与作用,他们纷纷表示,晚报这种集约高效的新闻生产方式,值得借鉴。Spoon网络股份有限公司运营副总经理、资深记者Diamond Nyantee Slinger赞叹:“长沙晚报从纸媒到智媒的变化太棒了,我希望我所在的媒体也能实现这样的转型。”

长沙晚报国际传播中心自2024年成立

以来,不断夯实海外社交媒体矩阵、拓展海外“朋友圈”,助力长沙晚报国际传播效能提升,实现了海外五大主流社交媒体平台全覆盖。谈及长沙晚报在国际传播方面所做的努力,利比里亚女性记者协会主席Lisa Tenneh Diasay感慨:“长沙晚报的国际传播平台选题非常广泛,能让世界了解长沙正在发生什么。”

“碰拳意味着我们成了好朋友,用拳轻拍左胸则代表朋友在心里。”Lisa Tenneh Diasay还热情地向长沙晚报的女性同行介绍起利比里亚独特的打招呼手势,“很高兴能在长沙晚报看到这么多女性新闻人的身影。”

继8位中亚国家青年媒体人受聘为本报特约海外通讯员后,此次又有30位非洲媒体人加入长沙晚报“海外通讯社”。“我们将此次聘任视为重要里程碑——一个用清晰、深入、真实的方式讲述中非发展故事的契机。”作为学员代表,来自利比里亚独立电台OK FM99.5的资深记者Nyantee S Togba对此次受聘表示高度重视。

谈到未来的合作,利比里亚的媒体同仁表示十分期待,迫不及待想报道有关中国媒体技术实践、中国传统文化等选题。“希望未来,我们能分享更多各自国家的文化和风土



利比里亚媒体人与本报“数智记者”互动。
长沙晚报全媒体记者 王志伟 摄

扫码看辣视频
利比里亚媒体人做客晚报

人情,特别是中非交流的故事。”利比里亚《每日观察家报》副主编David Ambullai Yates说。

本次参观长沙晚报的利比里亚媒体人均来自利比里亚媒体传播能力研修班,该研修班由商务部主办、湖南外贸职业学院承办。

管好养犬人,才能绝“狗患”

● 白木 刘奕君

高某饲养有3只大型烈性犬,多次扑倒、咬伤他人,但他不以为意,未采取任何措施避免该类事件再次发生。某日,高某饲养的一只狼狗突然从狗笼底部蹿出,撕咬路过的马某致其当场死亡。河南省高级人民法院依法判决:被告人高某犯过失致人死亡罪,判处有期徒刑6年6个月。(8月11日光明日报微信公众号)

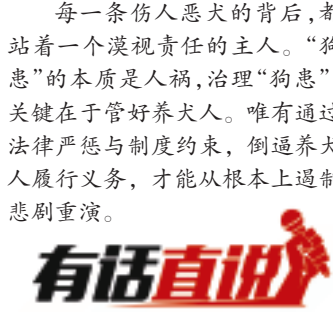
被告人高某的态度在养犬人中颇具代表性。饲养烈性犬却未采取有效防护措施,犬只多次伤人却只是“赔钱了事”,直至酿成命案仍辩称“与我无关”。其态度的根源,在于违法成本过低。长期以来,许多地区对犬只伤人的处理停留在民事赔偿或行政处罚层面,鲜少追究刑事责任。部分养犬人因此产生错觉,认为狗闹不过是破财消灾,甚至将赔偿视为“饲养许可证”。法律的宽松执行,无形中纵容了养犬人的侥幸心理。

此次法院对养犬人定罪量刑,不仅是对个案的处理,更是对全社会的一次警示:养犬并非私事,而是关乎公共安全的社会行为。若因疏忽导致他人伤亡,养犬人将承担刑责。

法律追责倒逼养犬人负责。养犬人必须意识到,给狗牵绳不是束缚,而是对路人的保护;戴嘴套不是麻烦,而是对危险的防范;对所养犬只及时绝育、定期免疫都是养犬人不可推卸的义务。

除了强化个人责任,公共治理也须同步发力。比如,相关部门建立犬只档案,确保每只烈性犬的饲养状态都在监管视野内;接到犬只扰民或伤人投诉后,应在规定时限内核查处理;对屡教不改者坚决没收犬只;定期巡查公共场所,对养犬人不牵绳、犬只不戴嘴套行为当场处罚;通过媒体宣传呼吁文明养犬。

每一条伤人恶犬的背后,都站着漠视责任的主人。“狗患”的本质是人祸,治理“狗患”,关键在于管好养犬人。唯有通过法律严惩与制度约束,倒逼养犬人履行义务,才能从根本上遏制悲剧重演。



湖南工商大学月亮岛校区学生公寓B栋主体封顶 建成后可容纳近2000人住宿

长沙晚报8月12日讯(全媒体记者 王珂 通讯员 堵梦琪)11日,随着B栋楼顶板最后一方混凝土浇筑完成,湖南工商大学月亮岛校区学生公寓B栋建设项目主体全面封顶,预计明年年初学生可入住。

学生公寓B栋建设项目单层面积1300平方米、层高3.6米、共13层,由中建五局总承包公司市政公司承建。自5月6日开工以来,项目部在人员配置、资源组织等方面优中选优,为项目高效建设提供了坚实保障。在建设过程中,项目部持续优化设计方案,采取室外道路及管网提前插入,将后浇带调整为膨胀加强带,增加

悬挑层部位结构梁的混凝土标号等措施,为快速建造提供技术支撑。同时,点对点落实各班组成员、材料供应等情况,对材料进度做到心中有数,确保人员及材料能够及时满足进度要求。为应对高温天气,保障施工人员身体健康,项目部还积极协调住宿问题,配备藿香正气水、人丹、凉茶等防暑物资。

据悉,该项目是湖南省教育厅2025年度重点项目,建成后可容纳近2000人住宿,将显著提升湖南工商大学月亮岛校区住宿品质,助力湖南工商大学办学质量提升,为区域经济高质量发展输送更多高素质应用型人才。

长沙首届“减盐减油”营养科普大赛 邀你5分钟show科普

长沙晚报8月12日讯(全媒体记者 徐媛 通讯员 宁娟)2025年9月是全国首个“科普月”,为深入贯彻《中华人民共和国科学技术普及法》,结合长沙市人均预期寿命提升行动、居民健康素养提升行动、“减盐减油”专项行动以及全民科学素质提升要求,长沙市卫生健康委员会与长沙市科学技术协会联合主办长沙市首届“减盐减油”营养科普专题竞赛,现面向全市各级医疗卫生机构及相关领域科普爱好者征集参赛作品,诚邀广大市民积极参与,携手传播健康生活理念。

此次专题竞赛活动主题为“专业赋能·科普惠民”。参赛选手可围绕慢病营养、体重管理等主题,通过“PPT展示+现场讲解”、情景剧、舞台剧、新媒体等创新形式,以通俗易懂、生动有趣的方式

呈现科学知识,展示限时5分钟。内容需兼具科学性 & 传播性,助力市民提升健康素养。

各参赛选手须在9月15日前完成报名工作。竞赛活动定于9月27日(星期六)上午举行。活动组委会将组建专家评审组,按科学性(40%)、表达力(30%)、创意性(30%)评分。具体奖项设置如下:个人奖一等奖(2名)、二等奖(4名)、三等奖(6名),获奖者将获颁市卫生健康委、市科协及营养学会认证证书;组织到位、参与度高、活动效果突出的单位将获颁优秀组织奖。

活动成果将纳入长沙市科普资源库,并择优推荐至上级单位。报名联系人:廖丽梅 13707311908、电子邮箱:cssyyxh2025@126.com。

浏阳市自然资源局国有建设用地使用权网上挂牌出让公告

浏土网挂〔2025〕14号

根据有关法律、法规的规定,经浏阳市人民政府批准,我局决定以网上挂牌方式出让1宗国有建设用地使用权。现将有关事项公告如下:
(一)网上挂牌出让国有建设用地使用权的基本情况和规划指标等要求:

挂牌编号	土地位置	出让面积(m ²)	主要规划条件			土地估价报告备案号	出让年限(年)	起始价(万元)	竞买保证金(万元)
			规划用途	容积率	建筑密度				
(2025)浏阳市20号	浏阳经开区永康路南侧、建新路西侧(2025-JF-XL-12号)	57259.5	工业用地	1.0≤FAR≤2.0	35%≤D≤55%	4301225BA0048	50	2385	1240

(二)挂牌起始价中不包含本次挂牌交易过程中所发生的价外税费和挂牌交易服务费。

(三)凡符合原国土资源部有关规定及我局发布的《浏阳市国有建设用地使用权网上挂牌出让须知》规定资质的中华人民共和国境内法人、自然人和其他组织均可申请参加本次宗地网上报价;申请人可以单独申请,也可以联合申请。

(四)本次国有建设用地使用权网上挂牌出让按符合资质的价高者得的原则确定竞得人。

(五)本次国有建设用地使用权挂牌出让在互联网上交易,即通过长沙市国土资源网上交易系统进行。凡办理数字证书及电子签章、按要求足额缴纳竞买保证金的申请人,方可参加网上挂牌交易活动。

(六)本次网上挂牌出让的详细资料和要求见《长沙市网上挂牌出让国有建设用地使用权规则》《长沙市国土资源网上交易系统操作说明》《浏阳市国有建设用地使用权网上挂牌出让须知》等文件,有意竞买者可登录长沙市国土资源网上交易系统(http://gjy.csggzy.cn)查询。申请人可于2025年8月13日至2025年9月12日,在网上浏览或下载本次挂牌出让文件,并按文件规定的操作程序参加竞买。

(七)本次国有建设用地使用权网上挂牌出让办公地点为长沙公共资源交易中心(地址:长沙市岳麓区岳华路279号),网上挂牌报价时间为2025年9月2日上午9时起(以网上交易系统服务器时间为准,下同)至2025年9月12日上午10时止。

(八)申请人应当及时登录长沙市国土资源网上交易系统并在系统上向长沙公共资源交易中心提交竞买申请并支付竞买保证金(保证金缴纳账号由交易系统随机生成)。网上挂牌竞买保证金支付截止时间为2025年9月11日下午5时。挂牌报价时间截止时,有2个或2个以上竞买人报价的,系统自动进入网上限时竞价程序,通过限时竞价确定最高报价人,最高报价人在线上传相关资料至网挂系统获取《最高报价人确认书》。最高报价人经竞得资格审核后符合网上挂牌出让须知要求的,签订《成交确认书》,网上挂牌交易活动结束。

(九)按《关于长沙市土地市场调控的七条措施》的规定,参加商品住宅用地(含既有商业又有住宅用途的用地)竞买的,竞买人缴纳的竞买保证金不得为银行贷款、股东借款、转贷和募

集资金。

(十)如果在参加本次网上挂牌交易活动的过程中遇到疑难问题,请及时联系,联系电话如下:

网上挂牌出让业务咨询电话:0731-83608166

网挂系统使用服务咨询电话:0731-89938892

数字证书办理地址:长沙市岳麓区岳华路279号一楼服务大厅(长沙公共资源交易中心)

数字证书办理咨询电话:0731-82238355

挂牌出让监督举报电话:
0731-82290529(湖南省自然资源厅)

浏阳市自然资源局
2025年8月13日