

去杉杉奥莱，买全球名品享全时生活

试营业首日迎客数万人次，“会展+商业”模式重塑区域经济格局



9月17日，长沙杉杉奥莱斯广场迎来试营业。星沙时报全媒体记者 艾哲文 摄

长沙晚报9月17日讯（全媒体记者 刘洋 星沙时报记者 吴婉沁 宋彬彬）金秋九月，长沙城东再添商业新地标。17日上午10时，长沙杉杉奥莱斯广场迎来试营业首日，现场人流如织，消费热情高涨。作为长沙自贸会展区和长沙县商务局重点引进的大型商业综合体，该项目总投资逾20亿元，总建筑面积约15万平方米，首日即吸引数万市民前来体验购物，为9月26日正式开业积攒了极高人气，更标志着会展片区“现代消费洼地”的初步形成。

坐落于长沙自贸会展核心区，与长沙国际会议中心仅一步之遥，杉杉奥莱斯尽享地理优势。双地铁（2号线、4号线）直达杜家坪站，出站即达；10分钟车程内抵达长沙高铁南站，20分钟通达黄花国际机场，“五位一体”的立体交通网络有效辐射全省消费客群，为其持续引流提供坚实基础。

多元业态融合，重构奥莱消费体验

试营业当天，场内230余家品牌门店同步开放，涵盖国际奢侈名品、运动潮牌、淑女时装、商务男装及多元餐饮业态。家住雨花区的王女士一早就带孩子前来选购运动服饰，她表示：“这里品牌多、折扣大，交通也特别方便，坐地铁一站就到了。”消费者的认可，印证了杉杉奥莱斯“品质+便利”的定位策略初见成效。

与传统奥莱斯相比，长沙杉杉奥莱斯实现了业态与空间的双重升级。创新采用“购物盒子+主题街区+停车楼”的立体动线设计，打破了过去室外街区单一购物的局限。超2000个车位的独栋停车楼与商场通过连廊无缝衔接，六

大友好服务体系全面覆盖女性、儿童、银发群体及萌宠家庭，体现出人性化服务理念。

尤其引人注目的是长达330米的“33里巷”主题街区。绿植与景观灯相映成趣，成为年轻人拍照打卡的热门背景；长沙特色小吃、文创市集与快闪店穿插其间，构建出“白天逛展、夜晚消费”的全时段社交生活场景，显著提升了顾客的停留时间和消费体验。

首店经济集聚，品牌矩阵拉升消费能级

作为全国首个“会展+奥莱”综合体，长沙杉杉奥莱斯的亮相，不仅填补了片区高端零售的空白，更以“首店矩阵”强势拉动消费能级提升。项目汇聚超230家门店、300余个知名品牌，从一线奢侈品，到运动头部品牌，全面覆盖不同客群的购物需求。

尤其值得注意的是，其中超过三分之一的品牌为区域首店或旗舰店。包括WISSE、Karl Lagerfeld、Lottusse等湖南首店，DUKE33、PLANET33等城市首店，Humble-Humble等华中首店，以及ECHOLAC全国奥莱首店等40余家首次进入湖南奥莱市场的品牌，共同构筑了长沙县“首店经济”的新高地，有效吸引跨区域消费客流。

杉杉奥莱斯相关负责人表示：“我们希望通过首店集群、新零售模式和多元业态的组合，打造集购物、休闲、社交于一体的一站式高端商业目的地，重新定义品质奥莱。”这一战略正与长沙县推动消费升级的布局不谋而合。

政企协同提速，“会展速度”优化营商环境

项目顺利推进的背后，也离不开片区优

越的营商环境。试营业当日，自贸会展区联合黄兴镇、公安、城管、市监等多部门现场值守，全面保障交通秩序与市容环境。从去年5月拿地到今年9月开业，仅用16个月便实现从落地到运营，这一“会展速度”充分体现出区域协作的高效与专业。

长沙自贸会展区相关负责人介绍，管委会专门成立服务专项小组，通过“三带三抓两促进”机制全程跟进，精准解决审批、建设等环节的困难，最终促成项目高效推进。而奥莱与经济会展的深度结合，不仅丰富了片区功能，更带来显著的客流互补效应：“会展吸引的高端商务人群与奥莱服务的消费群体高度契合，这种‘以展带商、以商促展’的模式极具创新性。”

展商互联互促，打造现代服务业新高地

未来，杉杉奥莱斯将紧密对接长沙国际会展中心、国际会议中心举办的大型展会、演唱会、音乐节等活动，实现资源联动与流量共享，为参展参会人群提供一站式“会展+购物”体验。与运达会展湾、国际商务会展服务区及周边酒店、教育配套共同构建出功能复合的高端现代服务集群，助推长沙自贸会展区朝着“内陆地区高端现代服务业中心”稳步迈进。

一座商业新地标的崛起，正悄然重塑片区的经济地理格局。长沙杉杉奥莱斯的到来，不仅是一个项目的落地，更代表一种崭新消费生态的形成——它预示着会展片区正式步入“商业+会展+宜居”多元融合发展的新阶段，成为拉动长株潭城市群消费增长的重要引擎。

美食公仔解锁长沙文创新“吃”法

借力文旅热潮，90后黄泽耀跨界创想让湖湘味道“萌”出圈

长沙晚报全媒体记者 周辉霞

“再选一盒‘老姜炒鸡’，凑齐六款‘菜’，回去就能‘摆一桌’啦！”16日上午，武汉游客郑琳在“点点意思”文创店内，对着琳琅满目的“美食”礼盒反复挑选——她要把在长沙3天尝到的经典风味“打包”带回家。不过，这些“美食”并非热气腾腾的佳肴，而是造型还原长沙特色的毛绒公仔礼盒。

记者了解到，近年来长沙旅游市场持续升温，稳居全国热门出行目的地TOP10。伴随文旅热潮，一批承载长沙地域特色的文创产品应运而生，不仅为游客留存了旅途的美好记忆，更成为湖湘美食文化走向海内外的“鲜活名片”。

长沙美食“长”出可爱模样

“米粉妹”憨态可掬、“糖油坨坨”圆润讨喜、“酱板鸭”灵动俏皮……在长沙丰盈西里的幽深小巷中，一间挂着“湘菜馆”招牌的店铺格外吸引——橱窗上色彩明快的卡通形象萌趣十足，引得路人纷纷驻足推门。

然而，这家“湘菜馆”不卖菜。20余平方米的空间里，近十个货架上挂满了毛绒玩具，却与普通公仔店大不相同：这里的每一件产品，都是长沙人耳熟能详、外地游客好奇不已的“美食化身”。

“这是我们刚推出的‘虫虫公仔系列’！”店员一边展示新品，一边介绍。更有意思的是“臭豆腐公仔”。一改现实中黢黑的模样，设计师为它打造了6种趣味造型：有的头戴厨师帽，像个专业“美食家”；有的坐在红色餐盒里，还原街头小吃的烟火气；还有手捧奶茶杯，尽显长沙“吃货”的惬意。

捏捏臭豆腐轻轻一捏，还会“说”地道长沙话：“你要何解咯”“搞杯奶茶咯”“月亮粑粑肚里坐个爹爹”“小钵子甜酒”。“我奶奶是长沙人，买这套公仔回去，让她听听熟悉的乡音！”来自广州的吴小姐拿着刚选好的“臭豆腐”礼盒，笑着说道。

“‘点点意思’既是店名，也是我们的品牌名。”品牌创始人黄泽耀介



点点意思新产品虫虫系列。长沙晚报全媒体记者 周辉霞 摄

绍，自2019年启动设计研发以来，团队已推出70多个品种的美食毛绒公仔，涵盖长沙小吃、特色名菜等系列。“我们想通过文创的形式，让长沙美食不止停留在舌尖——既让外地游客记住长沙的味道与温度，也唤起本地人的城市认同感，更给在外的长沙人一份‘乡愁慰藉’。”

自研自创让特色文化“活”起来

对黄泽耀而言，“点点意思”或许不是他创业项目中盈利最丰厚的，却是投入心血与情感最多的一个。

6年前，他初入文创领域，从设计长沙景点冰箱贴起步。但很快，他便不满足于这类“常规操作”——经过全面市场调研，他发现：在长沙地域文创纵深领域里，“美食文创”竟是一块空白。而美食，恰恰是长沙吸引游客、拉动消费的核心优势之一。

“新方向，肯定有搞头！”看准机会，黄泽耀立刻行动，从长沙最熟悉的大香肠、臭豆腐等街头小吃入手，开启美食文创的研发。“从零到一的过程，太难了。”回忆创业初期，他感慨道，“市场是空白的，产品也是空白的，设计、打样、找工厂、拓渠道、装门店、铺销售……每一步都像‘打怪兽闯关’，得一点点摸索。”

最难的是“找方向”与“磨细节”。黄泽耀坦言，他们需要的设计师，既要懂年轻人的“情绪点”，能

做出让人眼前一亮的萌系造型，又要懂工艺设计、能落地生产，更要熟悉长沙美食文化、让产品有“烟火气”——这样的人才并不好找，因此每款产品的迭代开发，都要经历反复修改、打磨。

生产环节同样波折。为了找到能精准还原设计、控制成本的工厂，团队前前后后在全国对接过百家玩具体，打样、试产、核算成本，不断筛选、优化供应商，直到如今确定50余家稳定合作的工厂。

谈及“凭‘食力’出圈”，90后的黄泽耀也坦承：若再选一次，未必会做原创美食公仔——这类产品技术壁垒不高，商业盈利模式仍在探索，市场内卷也愈发激烈，他至今仍在优化原创文创的商业化路径。

但他更看好未来：近年来长沙旅游市场井喷式发展，催生出更多文旅新产品、新模式。依托这股热潮，“点点意思”经过多年沉淀，已实现从创意到销售的全环节开发，在长沙闹市开设的三家文创集合店，让长沙美食公仔逐渐“出圈”。

“长沙的旅游市场有活力，我们的团队有创意，长沙的美食文化有魅力——相信‘点点意思’会越来越有‘意思’，让更多人爱上长沙味道。”黄泽耀说。



扫码看辣视频
趣玩美食公仔

责编/杨云龙 美编/余宁山 校读/谈梁

健康

9月20日是第37个全国爱牙日，口腔健康远不止牙齿本身，还包括关节、肌肉等整个口颌系统的协调

吃饭张不开嘴还“咔咔”作响？查查颞下颌关节

大部分患者通过保守治疗，能显著改善症状

路红艳表示，颞下颌关节紊乱病患者总体治疗的原则是：先简单后复杂，先保守后侵入。大部分患者仅通过保守治疗便能显著改善症状。

首先是预防优先。给情绪“减压”，学会压力管理，通过运动、冥想、培养兴趣爱好等方式放松心情。工作之余去爬山、散步都是放松身心的好选择。调整饮食习惯，少吃过硬、过韧、体积过大的食物，学会双侧均衡咀嚼。戒除不良习惯，不咬铅笔、指甲，拒绝用牙齿当工具来开瓶盖等。保持正确姿势，避免长期低头、工作间隙多做颈部放松和下颌放松练习，如上下齿列轻微分开，嘴唇闭合，舌轻抵上颤等。

其次是阶梯治疗，根据病情选择合适方案。

基础治疗。学习相关科普常识，了解疾病的基本情况，避免因过度恐惧、焦虑加重症状，大多数颞下颌关节紊乱病通过规范治疗均可缓解，无需过度担忧。物理治疗，通过局部热敷、专业按摩、超声理疗等

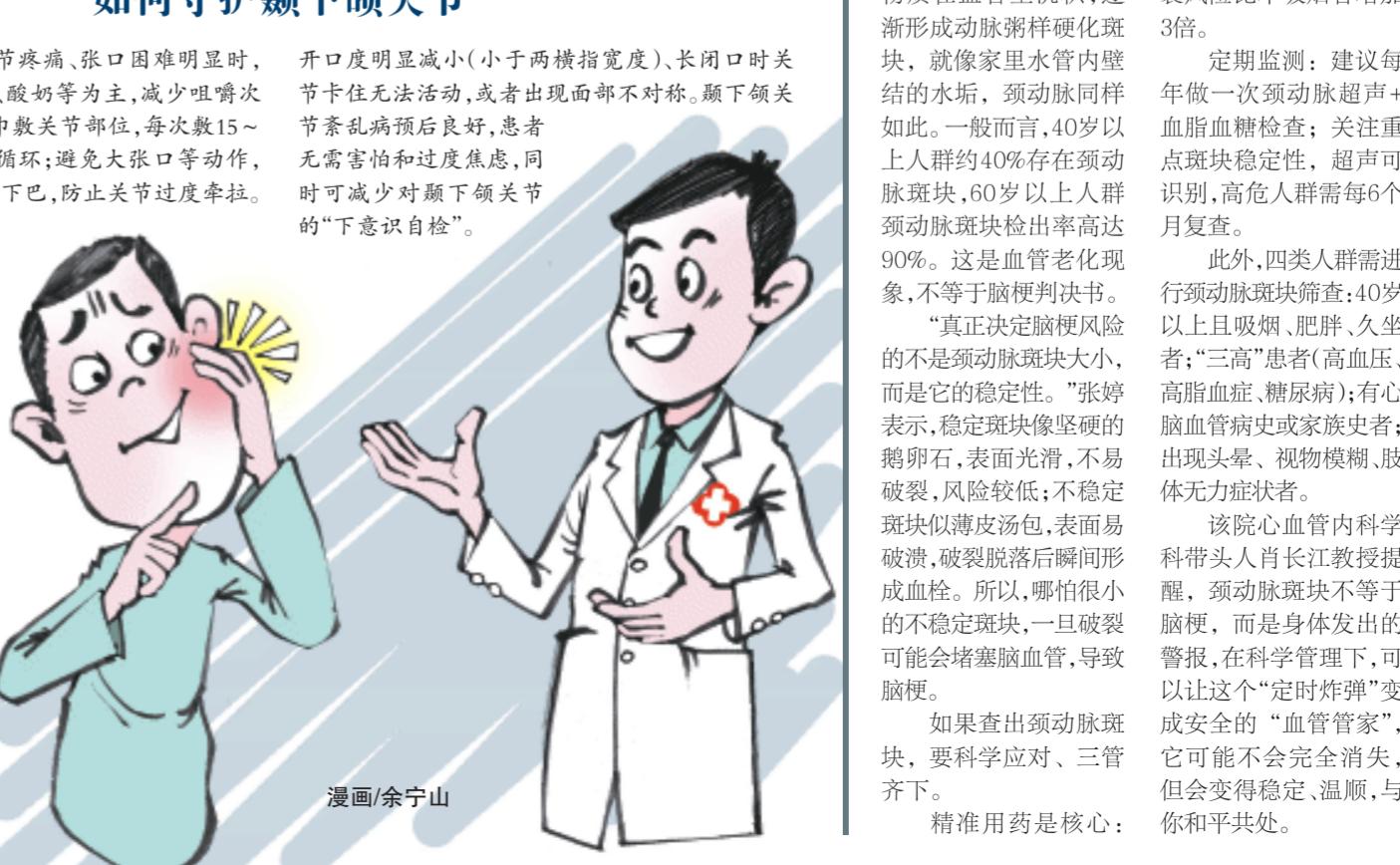
方式来放松咀嚼肌，缓解关节紧张；配合医生指导的开口训练，可逐步恢复正常张口度。颌垫治疗，通过佩戴专业医生设计和制作的颌垫，缓解夜间磨牙和肌肉紧张症状。

药物治疗。当疼痛症状明显时，可在医生指导下，服用非甾体抗炎药（如布洛芬、外用的扶他林软膏等）以缓解疼痛和炎症。咀嚼肌痉挛严重者，可在医生指导下使用肌肉松弛剂来缓解肌肉痉挛。对于局部疼痛剧烈且药物效果不佳者，可由医生进行局部封闭治疗。

微创与手术治疗。关节腔冲洗术，适用于关节内存积液、炎症的患者，通过冲洗清除关节内的炎性物质。而手术治疗，仅用于保守治疗无效、关节结构严重破坏（如关节强直、严重关节盘移位）的患者，包括关节镜微创手术和开放手术两种，需由专业医生评估后决定。

如何守护颞下颌关节

开闭口度明显减小（小于两横指宽度），长闭口时关节卡住无法活动，或者出现面部不对称。颞下颌关节紊乱病预后良好，患者无需害怕和过度焦虑，同时可减少对颞下颌关节的“下意识自检”。



漫画/余宁山

颈动脉长了斑块就会脑梗？

导致脑梗风险的不是颈动脉斑块大小，而是它的稳定性

长沙晚报9月17日讯（全媒体记者 杨云龙 通讯员 李雅婧）“医生，我体检出颈动脉斑块，是脑梗的前兆吗？”近日，湖南省中西结合医院（湖南省中医药研究院附属医院）心血管内二科副主任医师张婷，在门诊接诊到不少因体检报告上显示颈动脉斑块而焦虑的患者。

其实，颈动脉斑块在40岁以上人群中检出率超40%。最新医学研究证实，科学干预不仅能稳定斑块，甚至能让它缩小。

张婷解释，随着年龄增长，胆固醇、钙盐等物质在血管壁沉积，逐渐形成动脉粥样硬化斑块，就像水管内壁结的水垢，颈动脉同样如此。一般而言，40岁以上人群约40%存在颈动脉斑块，60岁以上人群颈动脉斑块检出率高达90%。这是血管老化现象，不等于脑梗判决书。

“真正决定脑梗风险的不是颈动脉斑块大小，而是它的稳定性。”张婷表示，稳定斑块像坚硬的鹅卵石，表面光滑，不易破裂，风险较低；不稳定斑块似薄皮汤包，表面易破溃，破裂脱落瞬间形成血栓。所以，哪怕很小的不稳定斑块，一旦破裂可能会堵塞脑血管，导致脑梗。

如果查出颈动脉斑块，要科学应对、三管齐下。精准用药是核心：

他汀类药物（如阿托伐他汀），可以抑制胆固醇合成；依折麦布，可以阻断胆汁吸收胆固醇；PC-SK9抑制剂（注射剂），可以强力清除血液胆固醇。需要注意的是，遵医嘱服药，擅自停药可能导致斑块加速恶化。

生活方式是基石：饮食方面，每天摄入500克蔬菜+250克水果，优选鱼肉替代红肉；运动方面，建议每周快走或游泳150分钟，相当于每天运动25分钟；严格控制血压、血糖，血压<140/90毫米汞柱，空腹血糖<7.0毫摩尔/升；立即戒烟，吸烟者斑块破裂风险比不吸烟者增加3倍。

定期监测：建议每年做一次颈动脉超声+血脂血糖检查；关注重点斑块稳定性，超声可识别高危人群需每6个月复查。

此外，四类人群需进行颈动脉斑块筛查：40岁以上且吸烟、肥胖、久坐者；“三高”患者（高血压、高脂血症、糖尿病）；有心脏病史或家族史者；出现头晕、视物模糊、肢体无力症状者。

该院心血管内科学科带头人肖长江教授提醒，颈动脉斑块不等于脑梗，而是身体发出的警报，在科学管理下，可以让这个“定时炸弹”变成安全的“血管管家”，它可能不会完全消失，但会变得稳定、温顺，与你和平共处。

小伙吃饭张不开嘴，竟是颞下颌关节紊乱病

“医生，我这张嘴就像一扇生了锈的门，之前吃饭‘咔咔’作响，现在干脆张不开嘴了，饭都吃不进去！”近日，在长沙市口腔医院颌面外科，28岁的程序员王磊（化名）向接诊的主治医师欧阳泽鹏描述自己的病情。

据王磊回忆，半年前一次啃玉米时，左耳前方突然传来类似圆珠笔的“咔嗒”声，当时他没在意。随着时间的推移，弹响声音变得越来越沉闷，嘴巴也越张越小。直到上周连续加班后，他忽然发现嘴巴只能勉强张开约一根手指的宽度，早晨起床脸颊还出现又酸又胀的现象，连咀嚼都变得困难，这才急忙来到长沙市口腔医院就诊。

欧阳泽鹏接诊后，经过详细检查和影像学诊断，确诊王磊患上了“颞下颌关节紊乱病”。

“很多患者，患病初期不重视，拖到严重影响生活才就医，其实越早干预治疗效

心理生理多种因素，可能会伤害颞下颌关节

路红艳介绍，颞下颌关节紊乱病，是多因素共同作用的结果，主要包括心理、生理、解剖结构、创伤和遗传因素等多方面。

心理因素占据重要地位，长期精神紧张、焦虑、压力大，会导致夜间不自觉紧咬牙关或磨牙（夜磨牙），这种无意识的动作会使咀嚼肌长期处于过度紧张状态，反复牵拉颞下颌关节，久而久之便会造成关节损伤。

咬合因素，牙齿缺失长期未进行修复，“龅牙”或者“地包天”等错颌畸形，或者佩戴了不合适的假牙修复体，都会导致咬合异常，迫使关节调整位置来适应，从而造成

关节的损伤。

不良习惯，经常单侧咀嚼、爱吃硬物（如啃骨头、开瓶盖、咀嚼槟榔等），会让颞下颌关节承受过大压力；长期低头看手机、睡姿不正（如单侧压脸睡觉）等，也可能会影响颈椎位置间接干扰颞下颌关节的正常功能。

创伤因素，面部曾受到撞击，如车祸外伤，或突然大口咬硬物，或是长时间大张口都可能直接损伤关节。

其他因素，自身免疫疾病、感染、寒冷刺激等，也可能诱发颞下颌关节紊乱病的出现。