

网友一句朴素发声引来如潮善意,长沙后湖夜市为“煎饼阿姨”提供免租摊位 全网为她撑腰 夜市为她兜底

● 湘江早报记者 罗杨 马媛 通讯员 陈卫

4月21日,记者从长沙后湖夜市获悉,该市场为此前遭堵摊的夏阿姨免费提供门口固定摊位,永久免租金、免管理费,彻底解决其摆摊经营的后顾之忧。

一句“如果我妈妈被这样对待,我受不了”的朴素发声,引爆全网善意;一场自发排队的暖心驰援,彰显市井公道;一次及时到位的官方兜底,守护平凡奋斗者的尊严。从被恶意挤压到被全城守护,夏阿姨的煎饼摊,不仅摊出热气腾腾的烟火气,更摊开了长沙这座城市的温度与正义。

一条帖子引发“排队长龙”

今年4月中旬,一条题为“如果我妈妈被这样对待,我受不了”的社交平台帖子,让长沙后湖一街卖杂粮煎饼的夏阿姨走进了公众视野。

夏阿姨今年43岁,湖南邵阳人,独自一人长沙打拼,靠一辆煎饼车维持生计。她每天凌晨就开始准备食材,从早上8时忙到晚上8时,只为多挣些钱,把留在老家的父母和孩子接到长沙团聚。

然而,就在她默默守摊的日子里,一名同样经营煎饼生意的摊主,故意将自己的鸡蛋灌饼三轮车紧贴夏阿姨的摊位停放,车挨着车、伞靠着伞,几乎把她的摊位堵得严严实实。夏阿姨只能缩在自己的伞下,眼睁睁看着本就不多的顾客被挡在外面。

这一幕被路过的网友“为我唱首晴天”拍下并上传网络。她写道:“在后湖第一次见到这样的恶意竞争,如果我妈

从临时声援到永久兜底

然而,舆论的热度终会退去,排队的市民也不可能每天都来。夏阿姨真正的安稳,需要的是管理部门的保障,而不是一次临时的声援。

4月20日,桔子洲街道后湖新村党总支书记吴栋来到后湖,向夏阿姨作出郑重承诺:后湖夜市将为她免费提供摊位,并永久生效。后湖夜市经理何良康也现场明确,夜市将全额承担夏阿姨入驻后的摊位租金与管理费用,并特意安排了位于夜市入口的“黄金摊位”。在工作人员的耐心沟通与热情邀请下,夏阿姨正式完成签约。夜市工作人员对她说出一句温暖有力的承诺:“只要我们夜市在,这个待遇就一直有效!”

后湖夜市本身是长沙夜经济的一张名片。它坐落于岳麓区后湖国际艺术区内,于2025年3月21日正式开业,此前一直以“烟火气×文艺范”的特色为市民群众熟知。但这一次,它让外界记住的不是美食和打卡,而是一种态度:城市管理可以有温度,商业运营可以有担当。

“长沙有很多暖心的人、暖心的事,这是一座有爱意的城市!”夏阿姨签约后笑着说,她会用心经营,不辜负大家的好意,早日接家人来长沙团聚。她的愿望依旧简单而朴素——在长沙有自己稳定的生意,把孩子和爸妈都接过来。

后湖的风,吹暖了人心,也吹来了公道。夏阿姨的煎饼摊在春风里重新热闹起来,而这座城市也因为这份“永久生效”的承诺,变得更加可亲、可信。



夏阿姨摊位热闹了起来。湘江早报记者 马媛 摄

扫码看辣视频 善意涌星城

善良,终被温柔以待

● 陈登辉

傍晚时分,长沙后湖夜市的灯火一盏盏亮起,单亲妈妈夏女士走向自己的煎饼摊。不久前,她的摊位前还横着同行的餐车,生意被挡,她也只能默默忍着。而现在,摊前不再有阻碍,反而排起了长队——学生、上班族,还有不少专程赶来的市民,都成了她的顾客。一场始于恶意的围堵,就这样变成了一场温暖的守护。

转折是从一个陌生网友的不忍心开始的。4月13日,网友“为我唱首晴天”路过夜市,拍下男摊主故意堵摊的一幕,发到网上说:“如果我妈妈被这样对待,我真受不了。”

这句话戳中了许多人,大家开始用行动证明“善良不该被欺负”。有人专程来买煎饼,有人开播呼吁关注,还有一群大学生主动来帮夏女士推车换位置。夜市管理方也很快介入,不仅为她“撑腰”,还帮她策划特色煎饼的推广方案。夏女士说,从那之后,再也没人恶意拦她,反而多了许多专程来支持的客人,生意也明显好了起来。

这个煎饼摊,是单亲妈妈撑起一个家的支点,也是普通人面对困境时不认输的小战场。恶意堵摊的行为,触动了人们心里“不欺孤寡”的那根底线;而市民自发站出来、管理方主动帮忙,让微小的善意一点点汇聚,照亮了一个普通人被尊重的可能。就像一位网友说的:“善良的人,终会被一群善良的人拥抱。”

真正的强大不是碾压他人,而是托举弱者。当黑夜降临,后湖夜市的灯火下,煎饼的香气与人群的笑语交织,仿佛在说:世间虽有风雨,但总有人为你撑伞,有城为你点亮归途。

最高2000元

长沙市2026年度在职职工生育补助开始申领

长沙晚报4月21日讯(全媒体记者 蒋志斌)21日,记者从长沙市总工会获悉,长沙市2026年度在职职工医疗互助活动生育补助已正式启动办理,符合条件的职工可按规定申领,一胎、二胎、三胎及以上分别可获600元、800元、2000元补助。

据了解,本次生育补助面向长沙市2026年度在职职工住院医疗互助项目参加人,保障期内生育新生儿即可申请。补助以家庭为单位一次性发放,胎次认定以生育登记部门出具的生育回执为准。为避免重复申领,夫妻双方均参保的,由女职工向所在基层工会申请;仅一

方参保的,由参保方申请。此次生育补助申请时限较长,最迟可于2027年6月30日前提交,逾期将不再受理。申请渠道分为单位代办与个人线上申报两种方式:职工所在单位可在医疗互助管理系统统一填报申请;职工个人可关注“长沙工会”微信公众号,通过“微福利”申请医疗互助补助—申请生育补助”路径自主申报。

申请过程中如有疑问,可拨打所在区县(园区)总工会或长沙市职工服务中心咨询电话,获取指导服务。



扫码看详情

健康

17岁男孩轻摔致骨折? 骨质疏松所致

长期喝奶茶、碳酸饮料等会损伤脾胃致气血生化不足 缺乏运动、作息不规律耗伤肾精,筋骨失于濡养

● 长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 唐江洪 陈安妮

在大众认知中,骨质疏松症多见于老年人。殊不知,它正呈年轻化趋势。近日,湖南中医药大学第二附属医院(湖南省中医院)接诊了一名17岁的骨质疏松症患者。骨伤五科主任、主任医师阮红良表示,部分青少年看似健康,实则骨量储备不足,一旦受力便容易发生骨折。重视骨健康,预防青少年骨质疏松症,应从日常生活入手。

17岁男孩“一摔就折”,属脾肾两虚

“我家孩子在学校走路时摔了一下,怎么就摔成股骨头骨折了?”17岁男孩小宇(化名)的妈妈,近日在湖南中医药大学第二附属医院骨伤五科焦急地询问医生。坐在诊室内的小宇,膝盖上还放着没喝完的瓶装饮料。

“青少年发生股骨头骨折并不常见,但近年来类似病例有所增加。”接诊的骨伤五科主任、主任医师阮红良对小宇进一步检查发现,其骨密度明显下降,已存在骨质疏松症,这正是他“一摔就折”的关键原因。有些青少年看似健康,实则骨量储备不足,一旦受力便容易发生骨折。

结合小宇病史,阮红良分析其骨质疏松症与长期不良生活习惯密切相关。小宇长期以奶茶、碳酸饮料代替饮水,糖分和磷摄入过多,不仅影响钙吸收,还会加速钙流失;挑食明显,不爱吃蔬菜、豆制品,蛋白质和钙的摄入严重不足,骨骼发育缺乏基础原料;运动不足,学业压力大,沉迷电子产品,让小宇户外活动严重不足,骨骼缺乏应有的机械刺激,骨密度难以维持,变得脆弱。

青少年时期是骨量积累的关键阶段,通常在20岁至25岁达到骨量峰值。如果这一阶段储备不足,不仅增加当前骨折风险,也会为日后患上骨质疏松症埋下隐患。

在中医学理论中,骨骼健康与“肾”“脾”密切相关。“肾主骨生髓”,肾精充足才能滋养骨骼;“脾为后天之本”,脾胃功能好才能吸收营养,为骨骼提供物质基础。小宇的情况属于“脾肾两虚”,长期饮食不节损伤脾胃,导致气血生化不足;缺乏运动、作息不规律则耗伤肾精,筋骨失于濡养,最终出现骨脆易折。

针对小宇的病情,阮红良团队制定了中西医结合的治疗方案。在复位固定骨折的基础上,用中药调理脾胃,选用熟地、山药、杜仲等滋



漫画/余宁山

夏天“全副武装” 过度防晒易致骨质疏松

阮红良介绍,骨质疏松症除常见症状外,患者还可能出现焦虑、抑郁、恐惧、自信心丧失,以及自主生活能力下降等。常见症状,如腰背疼痛或全身骨痛,夜间或负重活动时加重,可伴有肌肉痉挛、活动受限等。脊柱变形,身高变矮或脊柱驼背畸形等,或心肺功能下降,或腹部脏器功能异常,出现便秘、腹胀、食欲减退等不适。骨质疏松性骨折,日常生活中或受到轻微外力时,即发生骨折,常见部位为椎体(胸、腰椎)、髌部(股骨近端)、前臂远端和腕骨近端。

人在30岁之前,积累的骨量峰值越高,出现骨质疏松症的时间就会越晚,程度也越轻。现在的年轻人,由于饮食、工作和生活习惯的改

变,大大增加了患骨质疏松症的风险。究其原因,有以下几个方面。

运动因素。骨骼系统的功能是负重和运动,活动越多,肌肉越发达,骨骼吸收钙也越多,变得坚固。骨骼健康相对弱的,恰恰是工作比较繁忙,上下班习惯以车代步,体力活动和锻炼时间较少。

饮食因素。有些饮食习惯不利于骨健康,如爱喝咖啡、可乐、雪碧等碳酸饮料,过多摄入会增加钙从尿液中排出,降低骨质量。此外,吸烟、饮食口味太重,都会导致钙吸收障碍。食物中缺少铜、锰和锌等微量元素也会影响骨密度。

接受日光照射不足。维生素D是人体必需的营养素,其作用是帮助人体吸收钙质,没有它,食物中钙质再多也吸收不了。维生素D的来源不太广泛,但在日光紫外线照射下,人体可以利用吸收的原料自行转化制造。很多人一到夏天便“全副武装”起来,户外活动偏少,出门打遮阳伞或涂防晒霜,日晒不足,皮肤合成的维生

素D未能满足骨健康的需要。

阮红良说,临床上这种病例不少。28岁的张女士近一年来总感觉腰酸背痛,排除腰椎间盘突出等相关疾病,诊断为骨质疏松所致。30岁的汪女士也因过度防晒,患上骨质疏松症。可见,每天接受一定时间的阳光照射,可以帮助身体合成维生素D,对钙的吸收起重要作用。

除了敏感皮肤,建议每天可在早上10时前、下午4时后,让皮肤直接晒太阳0.5小时至1小时,既能让身体沐浴阳光,又可以避免晒伤。

守护骨骼健康 青少年保证每天8至10小时睡眠

有外伤史,是否更易得骨质疏松症?阮红良表示,这是误区之一。有外伤史,不是患骨质疏松症的主要因素。骨质疏松症主要与年龄增长、绝经后女性雌激素缺乏、遗传因素、营养缺乏(如钙摄入不足、维生素D缺乏)、不良生活方式(吸烟、酗酒、不运动等)、某些疾病如内分泌疾病、慢性肾病及药物使用(如长期使用糖皮质激素)等多种因素相关。

得了骨质疏松症,就要多喝骨头汤?这是最常见的误区。骨头中的钙质无法析出,不能被人体吸收,同体积的骨头汤和牛奶相比,其钙含量仅为牛奶的一半,且骨头汤含有嘌呤和脂肪,不利于身体健康。

阮红良提醒,骨健康重在预防,应从日常生活入手。

科学饮食,保障营养摄入。用白开水、牛奶、豆浆替代奶茶、碳酸饮料,每天保证300毫升牛奶或等量奶制品;多吃深绿色蔬菜、豆制品、鱼虾等,补充钙和蛋白质;适当吃核桃、黑芝麻等益肾强骨的食物。

坚持运动,增强骨密度。每天保证30分钟以上户外活动,如跳绳、打篮球、跑步等,适度的负重运动能刺激骨骼生长,增加骨密度;中医传统功法如八段锦中的“双手托天理三焦”“双手攀足固肾腰”,能疏通经络、强健筋骨。

规律作息,促进骨量积累。熬夜会影响生长激素分泌,不利于骨骼发育,青少年应保证每天8至10小时睡眠,为骨骼生长提供良好的内环境。

必要时进行检测。若出现反复肌肉酸痛、易疲劳,或轻微碰撞后易受伤,建议及时检查骨密度,尽早调整生活方式。

挖野菜,伤风景

湖南省植物园等城市公园管理方呼吁市民共护生态文明

长沙晚报4月21日讯(全媒体记者 贺文兵)春风送暖,草木勃发,湖南省植物园、湖南烈士公园等城市公园迎来最美春日景致,成为市民踏青休闲的好去处。然而,连日来不少市民涌入公园山坡肆意挖野菜,将公共绿地当作“天然菜园”,既破坏生态植被,又影响公园正常管理秩序。告别此类不文明行为,守护城市公园公共环境,成为当下亟待呼吁的文明共识。

肆意采挖野菜的不文明行为,更对城市公园生态环境造成损害,影响园区生态平衡。烈士公园管理人员坦言,春季,不少市民为挖野菜随意踩踏草坪、深挖植被根系,导致园区绿地出现斑秃、土壤裸露,不仅破坏了公园美观的景观效果,还增加了园林养护成本。省植物园监测数据显示,今年春季部分区域野菜被过度采挖,直接导致同类野生植物生长周期大幅缩短。

“作为城市生态系统的重要组成部分,野菜是昆虫、鸟类的重要食物来源,过度采挖会打破园区食物链平衡,损害生物多样性,让城市‘绿肺’失去原有生机。”园林专家表示,城市公园是全体市民共享的公共资源,维护公园秩序、守护生态环境,是每一位市民应尽的责任与义务。

“每一位市民应从自身做起,告别违规采挖、破坏环境的不文明行为,用文明举止守护公园春日美景,共同维护整洁、有序、和谐的城市公园环境。”针对公园内违规采挖野菜等不文明现象,两大公园管理方表示,将进一步加大园区巡查力度,安排工作人员及志愿者在重点区域值守劝导,及时制止采挖、破坏植被等行为。同时通过设置警示标识、广播宣传、科普公告等方式,向市民普及食品安全与生态保护知识。

看似寻常的采挖行为,背后却隐藏着双重安全隐患,让“春日赏鲜”变“健康隐患”。园林专家明确提醒,城市公园内野菜辨别难度极高,毒芹与水芹、曼陀罗与荠菜等有毒野菜和可食用野菜外形高度相似,普通市民缺乏专业辨别能力,一旦误食极易引发恶心、呕吐等中毒症状,严重时还会危及生命。“公园为防治病虫害,会定期喷洒农药,药物残留易附着在野菜表面,即便经过清洗、焯水,也无

摒弃陋习 养成文明

责编/杨云龙 美编/余宁山 校对/李乐

持续咳嗽,或是肺癌早期信号 出现持续咳嗽2周以上、痰中带血等症,及时就医做肺部CT排查

长沙晚报4月21日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 廖薇)不少人遇到持续咳嗽、痰中带血,第一反应是“上火”了。“感冒没好透”,要么随便喝几杯凉茶,要么抓点止咳药应付,忙起来甚至直接忽略。近日,湖南省中西医结合医院(湖南省中医药研究院附属医院)肿瘤一科副主任、副主任医师傅剑锋提醒,日常生活中这些看似不起眼的“小毛病”,有时恰恰是肺癌最容易被忽视的早期信号。

傅剑锋表示,很多人把咳嗽、痰中带血和“上火、感冒”画等号。抽烟的人觉得“抽烟咳嗽很正常,咳厉害了会有点带血”,不抽烟的人觉得“自己不抽烟,肯定不会得肺癌”……这些想法很容易错过肺癌早期干预的最佳时机。

普通感冒、支气管炎引起的咳嗽,大多1至2周就会缓解,吃些常规药也能明显好转。但肺癌引起的咳嗽、痰中带血,吃再多感冒药、降火茶都没用;肺癌早期大多没有明显的胸闷、胸痛,只有轻微的咳嗽、痰中带血,正是这种“不严重”的错觉,让很多人从轻微不适拖到肺癌中晚期。

值得注意的是,3个信号是肺癌最常见的早期预警。持续咳嗽,超过2周不缓解。与普通感冒不一样,肺癌引起的咳嗽大多是持续干咳,或者只带一点点白痰,吃感冒药、止咳药没用,只要持续超过2周,必须提高警惕。

傅剑锋提醒,如果出现反复肌肉酸痛、易疲劳,或轻微碰撞后易受伤,建议及时检查骨密度,尽早调整生活方式。

其他信号也得留意。如果咳嗽的时候还伴随胸闷、气短,没刻意减肥,1至2个月内体重却掉了2.5公斤以上;声音嘶哑、持续低热不退。只要这些信号和咳嗽、痰中带血同时出现,要立刻去医院。

傅剑锋提醒,无论是是否抽烟,只要出现持续咳嗽2周以上、痰中带血,要第一时间做肺部CT排查。40岁以上高危人群,定期筛查更不能少。肿瘤防治重在做好日常防护,重视身体预警,不拖延、早发现、早诊断、早治疗。