

湘遇美好五月天

2026年“五一”特别报道



这个“五一”假期，袁可坚守岗位，将一份份餐品准时送达市民手中。

“00后”外卖小哥袁可 餐箱里藏着这个城市的温暖

【奋斗故事】

“五一”假期的长沙街巷，烟火气与车流交织。5月3日上午11时，位于天心区的淘宝网购保利国际站内，刚送完一批订单的袁可整理好配送服，又熟练地从“银发餐厅”取来3份餐食，放进贴有“助老专送”标识的餐箱。“爷爷奶奶们还等着呢，假期更不能耽误。”这个2000年出生的小伙子，说话干脆利落，透着青年人的精气神。

作为长沙首个外卖配送员党支部的一名党员，这个“五一”假期，袁可的日程比往常更满。“现在我们党支部正式党员已从成立时的3人增加到了12人，我也从入党积极分子成为一名正式党员。”谈及成长，袁可难掩自豪。

除了日常配送，袁可还要完成社区助老送餐、巡查等志愿服务，以及作为副站长指导新骑手熟悉路线。“马上就办、办就办好”是他的口头禅，假期订单量激增，他总能让顾客准时收到餐品。

这份干练背后，是日复一日的奋斗积累。从业多年，袁可从一名青涩骑手成长为业务骨干，不仅练就了“找路快、配送稳”的硬本领，更用爱心赢得了好口碑。

因自幼由奶奶抚养，他对老年群体格外牵挂。“当时我们4位骑手组成了长沙助老送餐小

分队，为有需要的老人送餐上门，至今累计公益送餐700余人次。”袁可介绍，从2022年开始，每天11时关闭接单系统，为独居老人义务送餐，成了他雷打不动的习惯。如今，他的电话号码被老人们贴在床头，成了“应急热线”。

“小袁比亲人还贴心。”冬瓜山社区的胡爷爷说起袁可满是欣慰。平日里，袁可送餐时总会多停留片刻，帮老人整理家务、唠唠家常，顺手带走垃圾。

这份温暖，正是长沙“暖新”行动的生动注脚——站点打造的“红色之家”提供休息充电、图书借阅等服务，志愿服务积分可兑换理发、观影等权益，让新就业群体感受到实实在在的关怀。

作为青年党员，袁可的担当不止于送餐。他带头参与AED急救培训、食品安全监督，成为社区“治理合伙人”，累计志愿服务时长超300小时。日常巡查中，他发现井盖破损、路灯不亮等问题，会第一时间拍照上报。在他的带动下，更多骑手加入公益队伍，形成了“雷锋骑手”志愿服务品牌。

今年，袁可荣获长沙市五一劳动奖章。“劳动不分高低，奋斗的青春最美丽。”他说，长沙这座城市给了他成长的舞台和温暖的归属感，他要继续在平凡岗位上发光发热。

编者按

“五一”遇“五四”，奋斗正青春。长沙“暖新”行动持续发力，爱心驿站、权益保障等关怀让新就业群体倍感温暖；网约配送员、货车司机、新媒体从业者等新青年，或奔波街巷为市民送去便捷，或扎根乡土服务乡村振兴，或运用镜头记录时代变迁与身边美好……他们以劳动践行初心、用坚守诠释价值，在平凡岗位绽放青春光彩。长沙晚报聚焦这群星城追光者，传递“愈奋斗愈青春”的正能量，见证城市关怀与青年奋斗的双向奔赴。

愈奋斗愈青春

长沙新就业群体青春图鉴

【奋斗心声】

我是长沙人，长沙这座城市对我们年轻人真的很友好。从创业失败负债百万，到开货拉拉还清欠款，我知道，只要肯踏实去拼、肯用心付出，就没有跨不过的坎。往后我会继续努力，不管是跑货拉拉还是再创业，我都充满信心。



“五一”假期依然在出车打拼的“90后”货车司机陈昊宇。

“90后”货车司机陈昊宇 货厢里有踏实去拼的青春

【奋斗故事】

5月1日上午10时，“五一”长假首日，长沙的阳光暖意融融。34岁的陈昊宇绕着自己的货车转了一圈，用抹布擦了擦车门浮尘，动作熟练仔细。这是他跑货拉拉以来换的第三辆车，车身锃亮，内饰整洁，看不出货运车辆的粗糙。“我是长沙县金井镇人，跑遍大街小巷，得给客户留下好印象。”见到记者时，他笑着自我介绍。

记者随行采访，车刚拐过路口，陈昊宇的手机就“嘟嘟”响了。“来了一单。”陈昊宇瞥了眼手机，熟练接单导航。采访的一个多小时里，订单络绎不绝，不少是提前预约单，很多是回头客。

其中一单客户是中南大学女学生，需从宿舍搬到附近出租屋。出发前陈昊宇细心沟通入校和行李交接事宜，到楼下后，看着堆积如山的行李，他主动上手帮忙，行李箱、被褥、书本轻拿轻放、分类规整，往返多趟。“女生搬东西不容易，多搭把手是应该的。”他擦着汗说。

谁也没想到，这个干练的货拉拉司机，曾是手握百万财富的创业者。早年他做过销售员，凭着能说会道和肯拼的劲头，很快攒下百万身家。后来他辞职创业，却遭遇失败，不仅赔光积蓄，还欠了银行近百万元。

2020年，陈昊宇开着创业失败后仅剩的面包车当起了货拉拉司机。“那时候压力大得睡不

着，每个月要还3万块钱，一睁眼就想还钱。”他说，自己以前爱买电子产品，新款产品一出来就买，可创业失败后，他没再买过一件。

凭借对长沙街巷路网的熟悉，加上销售练就的沟通能力，他很快摸透跑单门道，错峰出车、定点蹲守优质小区、优选搬家订单，换新车也是为提升服务、稳固客源。如今新就业群体权益更有保障，街头爱心驿站可供歇脚补给，政府的关怀让他跑单更有底气。

有一次，他接到一单活，忙活了8个多小时，全程帮客户搬运整理。客户看在眼里，记在心里，执意要请他吃饭，还主动说道：“不管平台规定结算多少，这单我一定要给你一千元。”陈昊宇笑着感慨：“其实不是钱多钱少，而是自己的辛苦付出被人认可，心里特别踏实。”

去年12月，陈昊宇终于还清了最后一笔欠款。走出银行，他深深舒了口气，当即买了部新手机——这是他6年来买的第一件电子产品。

“还清债后，感觉也不好，好是没压力了，不好也是没压力了，有点不习惯。”他笑着说。午后阳光正好，陈昊宇的手机又响了，他抢到订单，发动车子驶向新目的地。“长沙是座有温度的城市，给了我重新站起来的勇气。”谈及未来，他眼里有光。“先把货拉拉跑会，等积累够了，还是想创业，年轻人总得有拼劲。”

文字/长沙晚报
全媒体记者 陈焕明
张禹 朱泽寰 邓艳红
周斌

摄影/长沙晚报
全媒体记者 陈焕明
邓艳红 张禹 陈飞



刘雨菲(左二)通过网络直播的方式推介宁乡的优质农特产品。

新媒体从业者刘雨菲 做照亮家乡的青年追光者

【奋斗故事】

在宁乡，返乡创业的新媒体从业者刘雨菲扎根故土，用镜头与屏幕书写青春担当，以实干与公益点亮乡村，绽放新时代青年最美风采。

大学毕业后，刘雨菲在长沙成长为企业高管，事业顺风顺水。而立之年，她做出大胆决定——辞职返乡创业。她卖掉长沙房产，倾尽积蓄成立传媒公司，开启一场逆向奔赴。创业初期遭遇洪灾冲击，合伙人转行，公司一度只剩她孤军奋战。面对空荡的写字楼与沉重投入，她咬牙坚守，在困境中寻找突围之路。

凭借新闻专业素养与前瞻眼光，刘雨菲牵头成立湖南省首个县级新媒体协会，将本地政务号与社会自媒体整合，引导流量向善而行。她拒绝简单粗暴追热点博眼球，主动把新媒体引向服务家乡、服务群众的建设性轨道，致力重塑地方新媒体健康生态。

【奋斗故事】

“在岳麓山，竟然可以采茶，甚至可以摸鱼捉虾！”在岳麓山下某高校任教多年的陈琳，在偶然看了外地朋友转发的“游味日常”视频号内容后，这个“五一”假期第一天，便通过私信找到视频号的主人袁忠诚，一起喝茶聊天，还“深度”参与在池塘里捕小虾过程，体验了一把“梦回童年”的感觉。

镜头里的袁忠诚，穿着及腰雨靴，拿着竹篾箕，在水中忙得不亦乐乎，虽然最后也只捞到几只小鱼虾。

这样的视频，却能引发众多点赞，大家纷纷留言，发感慨、点赞，这大概就是传说中的“只在乎过程、无所谓结果”吧。或许是受到网友鼓励，几期视频下来，袁忠诚的“摸鱼”范围从岳麓后山的含浦，“远涉”到了莲花镇等地的河渠。

已过而立之年的袁忠诚，从知名高校视觉传达设计专业毕业，曾多次获包装设计类大奖，“品牌策划与设计、民宿设计与经营”才是他的主业。他自己也没想到，有一天会把专业知识用到自媒体上来。

“守着小院，看着烟火日常，山野风光与人来人往，便想用镜头记录身边细碎美好，让更多人看见慢节奏、有温度的本地生活。”说到推出“游味日常”的初衷，袁忠诚解释，“游味”与长沙口音中的“有味”谐音，有味的日常，即其本意。

【奋斗故事】

“五一”长假，不少长沙市民踏上旅途，家中猫咪成了“留守毛孩子”。一个贴心新职业——上门宠物师，在假期里格外忙碌。

5月2日清晨8时，双子(化名)便挎上背包准时出发，消毒液、一次性手套、鞋套、垃圾袋等工具一应俱全。抵达业主家门口，她先对着全身细致喷洒消毒，套上蓝色鞋套，戴好一次性手套，确认周边环境安静后，才输入密码开门。

推开门，她没有急于进屋，而是第一时间举着手机拍摄全屋视频，从客厅到阳台、从猫砂盆到食碗，一一清晰记录，实时发给远方业主。“先让主人放心，也让猫咪有适应时间。”语音刚落，她便留意到沙发底下那一团微微抖动的影子——一只“金渐层”警惕地缩在角落，耳朵向后贴，不敢露头。

双子放轻脚步，连呼吸都放缓，只远远抬手拍下猫咪位置，便转身走向猫砂盆。她蹲下身，

细心铲起粪便与尿团，仔细观察状态，判断猫咪消化是否正常，边清理边轻声念叨：“今天状态不错，很健康。”

清理完毕，她把猫粮碗、水碗逐一洗净、擦干，再按主人叮嘱倒入猫粮，更换新鲜饮用水。一切准备妥当，她默默退到门边。不一会儿，香味勾起猫咪好奇心，小家伙蹑手蹑脚从沙发底探出头，左右张望确认安全后，才一步步靠近食碗，低头小口吃了起来。双子静静等待，等猫咪安心进食后，拍下照片与视频同步给猫咪主人。

遇到需要喂罐头、猫条、冻干的猫咪，她会耐心拆袋、分份喂食，全程不随意触碰猫咪。猫咪吃完后，她把猫咪弄乱的垫子、玩具归位，随手清理散落的猫砂与毛发，带走屋内垃圾，最后仔细锁门，拍下门锁照片上传。

从业十年，她总结了自己的铁规矩：凡是未封窗的家庭，一律拒绝服务，守住猫咪安全底线，“也

【奋斗心声】

青春最美的姿态，是敢闯敢拼、心怀热爱。我放弃都市繁华扎根乡村，希望用新媒体连接故土与世界，用普法守护公平正义，用公益传递温暖力量。未来我会继续做时代追光者，带动更多青年返乡建功，以微光汇聚星河，用青春力量点亮家乡！

2017年，她创建全国首个新媒体普法联盟，联合司法部门打造《非常说法》短视频栏目。栏目以真实案例改编，融入宁乡方言、快板等接地气形式，把生硬法条变成易懂故事，总点击量超3亿次，成为湖南普法标杆。其中一期反家暴视频引发广泛关注，在她与法律援助律师的帮助下，受害者依法脱离困境。

心怀“再造故乡”的初心，刘雨菲把创业与公益紧密相融。2014年，她为家乡村子修建水泥路，主动退回近10万元社会善款，个人出资完成道路建设。她推出《雨菲有约》民生访谈，讲述环卫工人、乡村教师、非遗匠人的故事，推动环卫工人待遇提升，让平凡力量被看见、被善待。

抢抓直播电商风口，她全力投身湖南“村播计划”，深耕短视频与直播培训十余年，累计培育乡村电商人才超1万人。她手把手教乡村妇女、返乡青年、农户拍视频、做直播，帮花明楼蜂农打开销路，单场农特产直播销售额达286万元，让宁乡花猪肉、红薯粉等特产走出乡村、走向全国。

从年少时与病魔缠斗五年、几度面临退学，到如今从容坚定的新媒体创业者，刘雨菲把自己在黑暗中收到的温暖化作回馈社会的动力，不计得失投入公益。她说：“不为盛名而来，不因低谷而去，只想自然而然地绽放生命之花，勇敢一点坚持下去，活得更精彩，帮助更多需要帮助的人，影响更多人投身公益。”

一路走来，刘雨菲获评湖南省优秀共产党员、网络名人、最美公益普法个人等，主持的项目斩获多项国家级、省级荣誉。她以青春为笔墨，以新媒体为火炬，在乡土间扎根，在公益中前行，用个人担当与热爱照亮家乡发展之路。

“摸鱼”民宿老板袁忠诚 用心记录身边的细碎美好

“还记得拍摄第一期视频时，内心满是紧张与忐忑。没有专业团队，不懂镜头节奏，反复拍摄、反复修改，担心内容不够好看，担心不被大家认可。小心翼翼打磨每一帧画面，忐忑等待发布，那种既期待又不安的心情，至今难忘。”袁忠诚回忆。

视觉传达设计科班出身的阅历，让“游味日常”推出后，镜头中人与自然、景色的融合画面，还有那种接地气的主题，引发不少人共鸣。

慢慢摸索之后，袁忠诚的视频不断拓宽内容方向，从山间小院生活，延伸到山野摸鱼、手工制茶、悠闲捉虾等接地气、治愈的生活化片段。

例如今年清明前后连续推出的岳麓山上采茶、制茶的视频，从一叶一叶把茶采进竹篓、阳光下晒茶，直至揉捻、成品，既展示了岳麓山的景观，又揭示了传统茶叶的制作过程，引来众多粉丝围观。

当然，与那些粉丝动辄上百万的大号相比，“游味日常”依然是不温不火，正如主人的心态，淡然而真实——自媒体毕竟只是袁忠诚正在尝试的新产业方向，一家经营多年的五星级民宿才是他的“老本行”。

“短视频账号让更多人知晓我，我收获了志同道合的朋友，客源与口碑都稳步提升。”袁忠诚坦言，通过自媒体，收获的不仅是经济效益，更有常来常往的知心朋友。



在岳麓山上采茶、制茶的袁忠诚。

【奋斗心声】

作为青年创业者，我深深感悟到，创业没有捷径，踏实真诚才是长久之道。做短视频不必刻意迎合，不用过度营销，用心记录真实生活就足够动人。一路走来有收获也有教训，坚持初心、慢慢沉淀，平凡日常也能闪闪发光，平凡创业也能收获属于自己的精彩。

【奋斗心声】

我喜欢听猫咪放松时的“咕噜”声，很治愈。这是和爱有关的工作，希望更多爱猫人加入，愿每个生命都被温柔守护。