

四千流浪“毛孩子”因她找到家

市人大代表杨娟以专业团队、规范平台开展流浪动物救助,更呼吁多方合力推进文明养宠

● 长沙晚报全媒体记者 彭放 实习生 赵依航

清晨的长沙县果园镇,山野清幽、静谧祥和,一处山间小院却已热闹非凡。这里是由长沙市人大代表杨娟捐资筹建的流浪犬救助基地,成了流浪“毛孩子”的避风港湾。7月21日,记者探访这座藏在深山的爱心基地,聆听6年公益坚守的暖心故事。

穿过消毒通道,整洁有序的犬舍映入眼帘。百余只狗狗闻声而动,纷纷扒着围栏、摇尾张望,吠叫声此起彼伏。唯独一个棕黄色小身影,摇着尾巴迎了上来。

山野小院成为流浪犬避风港湾

“它叫Happy,今年6岁,它和妈妈是基地最早一批落户的‘毛孩子’,后来被饲养员甜甜领养了,取名Happy是希望它一生快乐无忧。如今,它成了基地的‘小接待员’。”杨娟俯身抱起不停蹭着她撒娇的小家伙,话匣子就此打开。

2020年冬天,救助基地尚在筹建中。工作人员得知雨花区洞井街道有一只流浪狗妈妈刚生下几个宝宝,立即前往营救,赶到时,其他几只狗宝宝已不幸夭折,工作人员便把这对可怜的母子暂时安放在仓库里。

“Happy渐渐长大,越来越调皮,经常想方设法从仓库逃跑。”一天晚上,甜甜在房间给“毛孩子”做过冬棉垫,Happy从仓库跑出来,悄悄趴在她的脚边。按照基地惯例,救助的幼犬满3个月便会启动领养流程。但朝夕相伴的相处,让甜甜与Happy和它的妈妈结下了深厚感情,最终正式领养了这对母子。

自掏数百万元深耕公益救助

杨娟从小喜欢小动物,旅居英国期间便在当地流浪动物救助基地当志愿者。回国后,她先后救助、收养了4只流浪狗。

2019年5月1日,《长沙市养犬管理条例》施行,全市养犬管理、流浪动物治理逐步走向规范化、法治化,这也让她萌生了规模化救助流浪动物的想法。2020年初,依托相关政策扶持与资金支持,杨娟牵头筹建流浪犬救助基地,同步组建长沙县动物保护协会,以专业团队、规范平台开展流浪动物救助。

场地租金、犬舍修缮、人员薪资,以及犬只口粮、医疗、领养工作运维……每一项工作都需要持续投入大量资金。6年深耕,她累计自掏腰包投入近600万元。

为了不让家人担忧,她开始一直默默开展救助工作,甚至悄悄变卖个人房产补贴基

地开支。直至3年后,她才带着家人、朋友走进这座山间的救助基地。

6年公益之路,有难言的辛酸,更多的是温暖感动。基地位置公开后,一些市民随意将弃养狗狗丢弃在基地门口,无形之中加重了救助压力。

截至目前,该救助基地已救助流浪犬4000余只。为了让更多流浪“毛孩子”告别漂泊,基地常态化开展线上、线下领养活动,让大多数救助犬成功找到温暖的家。

“我们给它取名顺顺,寓意平安顺遂。现在我们老两口正带着它自驾游。”“本以为是我给了它一个家,实则是它治愈了我离婚后的孤单,填满了生活的空白。”……翻开杨娟的微信,领养人一句句真挚的反馈,一幕幕双向治愈的温暖,成为公益路上最动人的馈赠。

记者看到,基地犬舍规划科学、布局用心,共设有80个独立隔间。工作人员根据狗狗的品种、体形、性格差异分区安置。“犬舍虽显简陋,但每一处设计都贴合狗狗的生活习性。”杨娟介绍,每间犬舍采用“室内+室外”一体式设计,室内遮风避雨、温暖舒适,室外开阔通透、通风向阳。同时,基地专门设置独立母婴房,为待产狗妈妈、小奶狗提供专属养护空间。

救助守护的日常,藏着细碎的温柔,也满载日复一日的辛劳。每天清晨8时,甜甜和同事们准时到岗,开启一天的忙碌。投喂粮食、换水清洁,逐间清扫犬舍……除去半小时午餐时间,工作人员几乎全程不停歇,直至下午3时才能完成基础保洁养护工作。他们还轮流为狗狗洗澡剪毛,定期开展健康检查、接种疫苗、处置基础伤病,用细心与耐心守护每一只“毛孩子”的身心健康。



杨娟和救助基地的“永久居民”亲密互动。长沙晚报全媒体记者 邹麟 摄



扫码看辣视频 杨娟:给流浪“毛孩子”一个温暖的家

记者手记

六年坚守,以爱为炬。杨娟为数千只流浪“毛孩子”撑起避风港湾,更以履职担当推动流浪动物规范化治理。

这座山野间的救助小院,是小生命的庇护所,更是文明长沙柔软的注脚。一座城市的温度,不仅在于烟火繁华,更在于对每一个弱小生命的温柔善待与尊重包容。

履职建言,源头治理守护城市温度

“救助只能解决一时之困,要彻底减少街头流浪动物,必须从源头发力、系统治理。”深耕救助一线6年,杨娟深刻了解流浪动物治理痛点,提出“源头管控、规范收容、精准领养”的链条式闭环治理思路。

日常工作中,基地坚持以严格的审核标准筛选爱心领养人,通过长期回访机制杜绝二次弃养。同时,针对心怀善意、想要帮扶伤病流浪犬却不具备居家饲养条件的爱心人士,基地推出线上认养模式,爱心人士只需承担认养犬只的生活、医疗费用,即可远程守护弱小生命。

作为长沙市人大代表,杨娟立足救助实践,积极履职建言,多次提交相关议案,呼吁加大文明养犬宣传力度,推动犬证办理全覆盖,依法打击非法繁育,从源头遏制流浪动物增量。

“流浪动物治理不能是少数人的孤军奋战,需要政府主导、社会协同、全民参与,多方合力才能形成文明养宠的良性循环。”杨娟表示,守护弱小生命、推进文明养宠,是一场漫长的公益长跑,她将步履不停、稳步前行。

健康

夏天“吃苦降火”? 有些“苦”可别乱吃

食用发苦瓜类后,出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状应尽快就医

● 长沙晚报全媒体记者 杨云龙 通讯员 张维翼

一直有夏天“吃苦降火”的说法,不少人觉得苦味的瓜果能够清热去火。近日,“男子吃半根变苦黄瓜致急性肝衰竭”话题登上热搜,引发网友关注。黄瓜怎么会变苦?苦味瓜类能不能吃?万一误食,出现什么情况要及时就医?湖南省人民医院急诊二部副主任医师靖颖霞进行了详细解答。

吃苦味瓜类导致葫芦素中毒

炎炎夏日,很多人陷入一种“吃不下、睡不香、浑身黏糊糊”的状态。这时候,家里的长辈总会念叨一句:“夏天多吃点苦,胜过进补。”

为什么夏天要“吃苦”?从中医角度看,夏季属“心”,天气炎热容易导致心火旺,出现心烦、失眠、口干、长痘、口腔溃疡等表现。而苦味食物大多性寒或凉,能清热、泻火、燥湿,正好帮助身体“灭灭火”。现代营养学也表明,苦味食物中的生物碱、萜类化合物等成分,有助于刺激胃液分泌、增进食欲、促进消化,还能调节肠道菌群。简单来说,夏天“吃苦”,既去火又开胃。

然而,有些“苦”真的不能吃,吃错了,轻则上吐下泻,重则肝肾功能损伤。这种“苦”,就藏在大家以为“正常”的瓜果里。

近日,一名男子用自家种植的黄瓜做凉拌菜时,发现黄瓜味道异常苦涩,只吃了半根便没有继续食用。一小時后,他出现剧烈恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,被紧急送医。经检查,医生诊断其为葫芦素中毒,并出现急性肝衰竭。所幸经过救治,男子病情逐渐平稳。

类似因吃苦味瓜类送医的事件并非个例。今年6月,一对70多岁的夫妇在家烹饪葫芦瓜时,虽然尝出了明显苦味,但认为“夏天吃苦能降火”,仍继续食用。没过多久,两人先后出现恶心、呕吐、腹痛、水样腹泻等症状,被紧急送往医院。经过补液、护胃、纠正电解质紊乱等治疗,住院数日后才逐渐恢复。医生最终诊断,两人均因误食发苦葫芦瓜导致葫芦素中毒。



100℃高温无法破坏葫芦素毒性

很多人觉得,瓜类变苦只是“味道不好”,切掉苦的部分照样吃。但每年夏季,医院急诊科都会接诊不少因食用苦味瓜类中毒的患者。

为什么看似普通的瓜类会有毒?靖颖霞解释,这要从“葫芦素”说起。

正常情况下,黄瓜、葫芦瓜等瓜类经过长期人工培育,几乎不会出现明显苦味。但如果植株受到虫咬,发生基因突变,或在生长过程中遭遇高温、干旱、低温等不良环境,就可能产生一种名为“葫芦素”的苦味物质,用来抵御虫害和不良环境。因此,瓜类有明显苦味往往是葫芦素存在的重要信号。一般来说,味道越苦,葫芦素含量可能越高,中毒风险也越大。

葫芦素是一类高毒性化合物,目前已知有20多种,其中葫芦素B、葫芦素D等毒性较强,甚至强于部分砒霜类物质。葫芦素性

质稳定,耐高温、耐蒸煮,即使经过100℃沸水蒸煮,或日常翻炒、炖煮等烹饪,也无法将其破坏,因此做熟后仍具有一定毒性。

误食后,中毒症状通常会在10分钟至2小时内出现。葫芦素不仅会刺激胃肠道,引起恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,还可能损伤肝细胞,导致急性肝损伤,严重时甚至危及生命。

葫芦素并非葫芦瓜特有,很多葫芦科瓜类发苦时同样可能产生这种有毒物质。因此,黄瓜、丝瓜、葫芦瓜、西葫芦、冬瓜、南瓜和甜瓜等葫芦科瓜果,如果吃起来有明显苦味,就不要继续食用,因为苦味往往意味着瓜果中可能已经产生葫芦素。

不过,苦瓜是个例外。苦瓜虽然同样属于葫芦科植物,但它的苦味主要来自苦苷,而不是葫芦素,因此正常食用一般不会引起葫芦素中毒。

夏天吃瓜要避免四个常见误区

靖颖霞表示,夏季瓜类众多,正是吃瓜的好时节,但吃瓜时需要避开四个常见误区。

误区一:苦味养生。实际上,“苦味养生”不适用于所有苦味食物,需区分苦味来源。苦瓜苷与葫芦素不同,不能混淆。

误区二:切掉苦的部分就能吃。葫芦素可在瓜果内部扩散,切掉表面苦味部分后,果肉中仍可能含有毒素。

误区三:加热能去毒。葫芦素耐热,普通烹饪无法破坏。

误区四:自家种的瓜果更安全。自种葫芦科瓜果存在品种混杂、缺乏监管、储存条件不当等风险,需特别注意品种纯度和成熟度。

如何安全食用瓜类?靖颖霞提醒市民注意三个方面,一是选购和烹饪前先辨别;选购瓜类时应优先选择颜色鲜绿、表皮完整、无异味的产品,食用前可切下两端蒂头,用舌尖轻轻舔一下,若尝到明显苦味,就不要继续食用,并将整根瓜丢弃;二是做好的瓜果如果发苦,切勿继续吃:无论在家烹饪,还是在酒店、食堂等场所,一旦发现葫芦科瓜类菜肴有明显苦味,应立即停止食用,并将相关菜肴、汤汁全部丢弃,不要继续食用;三是误食后尽快就医:食用发苦瓜类后,如出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻等症状,应尽快前往医院就诊,切勿自行观察或硬扛,以免延误治疗。

还有四种“苦味食物”不要吃

靖颖霞介绍,除了苦味瓜类,还有以下四种“苦味食物”也不要吃——

发苦的土豆。土豆中含有龙葵碱这类毒性物质,正常的土豆中含量较低,可以安全食用。但是,发芽变绿的土豆中龙葵碱含量会迅速升高,吃起来发麻发苦,如果继续大量食用,可能引起恶心、呕吐、腹泻甚至呼吸困难等中毒症状。

发苦的银杏果。银杏果中含有白果酸、氢化白果酸等多种毒性成分,且部分毒素热稳定性强,普通烹饪难以完全去除,中毒风险偏高。如果要吃银杏果,建议从正规渠道购买炮制好的成品,而且一定不能生吃。

发苦的坚果。储存不当或长时间存放,会使坚果中的不饱和脂肪酸发生酸败,出现哈喇味或苦味。尤其是霉变的坚果,易产生黄曲霉毒素。黄曲霉毒素是一类致癌物,毒性是砒霜的68倍,且耐高温,280℃以下很难被破坏。

发苦的杏仁。苦杏仁中的氢苷会在体内分解产生氢氰酸,吃上20粒至60粒就可能中毒。

洋湖湿地开启新玩法

游“灯火江湖”,看客变“侠客”

长沙晚报7月23日讯(全媒体记者 罗杨)22日晚,2026长沙武侯城大型主题灯展在洋湖国家湿地公园二期正式亮灯。走进公园,流光溢彩的灯组铺展开来,古风街巷、江湖人物、互动演艺交织其中,一场穿越时空的“夜游江湖”在星城夏夜开启。

亮灯首日,不少市民游客前来打卡。有人换上汉服穿梭灯海,有人跟随“侠客”开启互动任务,还有家庭游客带着孩子体验夜间游园。灯光不再只是观赏元素,而成为串联场景、剧情和游客体验的重要纽带。

“少侠,请留步!”在园区内,NPC(互动角色)不时与游客展开交流。镖局伙计招呼过往游客,丐帮弟子沿街互动,江湖人物各有设定,让游客从“看客”变成故事参与者。游客可

以与NPC聊天、接取任务、参与游戏,并通过互动获得园区专属“铜钱”,兑换消费优惠、互动体验和特色礼品。

除了沉浸式江湖体验,灯展还打造了多条主题游览线路。沿海洋长廊隧道前行,蓝紫色光影营造出梦幻氛围;二十四节气、十二生肖灯组将传统文化融入现代光影;荷花长廊中,层层灯火随夜风摇曳,呈现别样夏夜浪漫。

灯景之外,现场同步推出江湖演艺活动。开市仪式、古筝演奏、花魁献舞、丐帮巡街、江湖卖艺等节目轮番登场,游客在观赏过程中不断与剧情互动,现场欢呼声、笑声此起彼伏。

据悉,2026长沙武侯城大型主题灯展将持续至10月7日,每天18时至22时30分开放。

大暑迎“蒸煮”,下周稍缓解

本周六进入20天中伏时段,市民需做好防暑降温

长沙晚报7月23日讯(全媒体记者 舒元臻)23日我们迎来了夏季的最后一个节气“大暑”,此时节高温湿热达到极致,长沙的天气也十分应景:随着副热带高压的控制,日最高气温将逐渐升至37℃以上。老话说“夏有三伏,热在中伏”,7月25日将进入长达20天的中伏时段,市民需做好防暑降温工作,尽量避免午间高温时段外出。

记者注意到,省气象台23日16时已发布高温黄色预警:预计24日白天,省内大部分地区有35℃以上高温,局地37℃以上,黄色预警区域包括长沙、株洲、湘潭、

湘西州、张家界、常德、岳阳、怀化中北部、娄底、邵阳东部、衡阳、永州、郴州大部。

据长沙市气象台预计,25日至26日白天,副高逐步控制,晴热高温天气再次发展,长沙最高气温逐步回升至37℃以上;好消息是,26日晚至30日,受热带低压外围云系影响,有中等强度降水过程,高温天气有所缓解。需注意的是,27日长沙天气一改阵雨、雷阵雨模式,变为多云转中雨、局地大雨的天气,最高气温降至30℃,体感相对舒爽,但市民出行要携带雨具,并留意短时临近预警信息。

上接1版

对于大学生个人创业担保贷款所需的贴息资金,由中央和省级财政承担,免除市县配套资金。这一机制确保了贴息资金及时到位,不会因为地方财政紧张而“卡壳”。

为确保政策真正落地,新政还在资金、审批和激励等方面细化了配套措施:建立贴息预拨和坏账核销机制,确保资金不掉链,让银行免去后顾之忧之忧敢于放贷;建设全线上数字化审批系统,让流程大幅提速,创业者

不用多头跑;同时把放贷成效纳入评价激励体系,激发相关部门机构服务动能,让创业担保贷款的红利能更好地送到有需要的大学生手中。

目前,借款对象可向创业所在地人社部门(公共就业服务机构)或其指定的单位和银行窗口提交申请,也可通过“湖南省人力资源和社会保障个人(单位)服务网厅”、“湘就业”微信公众号和小程序,以及“湘易办”App等线上平台提交申请。

责编/陈良 美编/余宁山 校读/欧艳

暑假运动锻炼

不要忽视身体损伤的康复训练

效得多。

有一名爱打篮球的高中生,右脚踝反复扭伤,去年暑假来到湖南航天医院康复医学科,医生为他进行了等速肌力测试、足底压力分析等,发现他单脚站立平衡能力只有健侧的60%。经过6周的平衡板训练、本体感觉练习和臀部力量强化,他在开学后的篮球赛中就能毫无顾忌地抢篮板球了。

刘人杰表示,反复引发疼痛的老旧,越早科学干预,代价越低,效果越好,比如运动损伤要在代偿模式固化前重建功能。而暑期,恰好孩子有完整的时间,不用老是向老师请假。而康复医学能做什么?当然不是简单地按一按、教几个动作,而是进行多学科精准评估、个体化治疗、科普知识传播。如关于运动损伤的急救自救,针对崴脚、关节扭伤等常见问题,医生会传授

“POLICE”处理原则,即保护、适当负荷、冰敷、加压包扎、抬高患肢。结合真实病例,向孩子们讲解急性创伤后的科学处置步骤,掌握避免二次伤害的要领,将“科学运动、精准救治”的理念真正传递给儿童和青少年。

在运动损伤方面,运用选择性功能动作评估、肌骨超声检查、足底压力分析等,找到病因,通过物理治疗、手法、运动训练、重返赛场测试,让孩子安全回归运动场。康复医师、物理治疗师、作业治疗师一站式护航,可为孩子们提供改善运动表现、预防损伤的专项指导。

运动损伤的康复,目的绝不只是“不疼”。康复治疗师会像侦探一样,用动作筛查找出链条上的薄弱环节,制定包含疼痛管理、关节活动度、力量、平衡、敏捷性、专项运动的渐进式方案。暑期有时间,让孩子完成一次整个“治疗、纠正、强化、重返运动”的闭环,远比碎片化的“有空来一次”有