志愿者轮值守灶台 热饭飘香暖邻心

开福区史家坡社区旧办公室改造成老年助餐点，120余名退休志愿者无偿服务一年多

长沙晚报10月20日讯（全媒体记者 徐珍珍）20日正午，开福区浏阳河街道史家坡社区，一间由闲置办公室改出来的老年助餐点内，老人们围坐桌前，捧着碗筷，吃得正香。这间小食堂，掌勺的、打饭的、保洁的、送餐上门的，几乎全是不图一分回报的街坊志愿者。靠着一腔邻里热心，志愿者们把辖区高龄独居老人的吃饭难，做成了暖到心坎的舌尖福。



社区老人在老年助餐点快乐就餐。长沙晚报全媒体记者 徐珍珍 摄

旧办公室飘出饭菜香

“老人们常念叨，能不能有个热饭吃的地方？”老年助餐点的志愿者汤妙荣还记得，一年多前入户走访时，不少八九十岁的空巢老人，买菜颠锅都费劲，“吃饭难”三个字沉甸甸压在心头。

面对实实在在的就餐诉求，社区“益家亲”志愿服务队主动站了出来，依托社区闲置办公场地，利用改造好的灶台与就餐区域，提出由志愿队伍试着运营老年食堂。这一试，就从去年9月坚持到了现在。

头一个月请了专职师傅炒菜，老人一顿只收5到10元，微薄餐费连工资都兜不住。后来社区党委书记王亿组织辖区餐饮负责人开会商量，拉来周边餐馆大厨轮流派人免费掌勺，勉强撑了大半年。可企业师傅换了一茬又一茬，咸淡飘忽不定，老人嘴上不说，筷子却很诚实。几番掂量，志愿者们干脆拍板：灶台，咱们自己接过来。

志愿队伍撑起灶台

如今一进后厨，系围裙的阿姨颠勺翻锅，厅堂里擦桌、分餐、招呼老人慢些吃的，全是轮值表上的熟面孔。120余名社区居民扎进志愿库，每月统一排班，食堂从后厨掌勺到前厅服务全部由志愿者承担。

这支志愿队伍主力是退休居民，年纪最大的志愿者已经70多岁。轮到值班，志愿者早上七点就要到岗，择菜、清洗、备餐，中午忙完收拾场地、完成消杀，整套流程结束常常要到下午一点多，他们才有空吃上自己的午饭。

“多洗一把菜、多跑一趟腿，老邻居就能吃上口热的。”志愿者汤妙荣擦着油灶笑，“这里没有‘拿工资的’，大家搭把手，一顿饭就撑起来了。”

食堂定价透着关爱，80岁就餐8元，90岁以上只要5元。菜品固定配置两荤一素一汤，志愿者会特意照顾老年人口感，肉类炖得软烂，菜品少盐少油，避开辛辣口味，每周商量更新菜单，尽量不重样。食品安全方面也绝不松懈，食材24小时留样，长期在岗的志愿者人手一张健康证。进出账目双人登记，笔笔透亮。

“我八十好几咯，一个人做饭不方便。这里饭软菜香，还有人聊天。”正在扒饭的肖爷爷笑呵呵地说。

还有十几户腿脚不便的高龄独居老人出不了门，志愿者每日拎着保温盒穿巷送餐，刮风落雨从没断过。远一点的楼栋，物业也顺手搭一程。上门时，志愿者还会顺带查看老人的身体状况、水电安全，简单寒暄询问。一餐热饭，也是一次暖心的邻里探视。

一锅卤味，给灶火续上柴

人力靠热心填平了，菜、米、水、电却实打实要掏。志愿者们琢磨出个土办法。清早七点，把卤好的鸭脖豆干摆到小区药房门口，卖得比市面便宜，街坊一早就来捧场。“一天卖个四五百块，两成利润全贴进食堂。”社区工作人员告诉记者。

暖意在一来一回间流转。常有居民拎着菜园刚掐的青菜、腌好的酸菜往灶台边堆，有人扛来富余粮油，只撂一句“给老人加个菜”。

灶火日日燃，饭香岁岁续。一群本该含饴弄孙的退休人，把邻里最朴素的渴盼，稳稳端在了这方旧办公室的灶台上。

社区故事会 邻聚力工作室出品
线索征集邮箱：294201195@qq.com

从恐高到“树冠女飞人”

昔日不敢坐过山车的湘妹子，苦练一年多斩获全国攀树赛“三冠一季”

长沙晚报全媒体记者 周小华

10月18日，在长沙鹅洲岛举行的“全国2026NOTCH·CHN攀树公开赛”现场，一位身材并不魁梧的女选手在绳索间腾挪翻转，走枝、摆荡、飞跃，动作一气呵成。当她从树上稳稳落地、摘下头盔的那一刻，很少有人能想到——这位在几十米高空从容自若的选手，从小就有恐高症，连过山车都不敢坐。

她叫覃君君，今年42岁，湖南常德人，是深圳一家民营财务公司的员工。在这场汇聚全国37名攀树好手的赛事中，她一人斩获3个单项冠军、1个单项季军，成为本次赛事湖南唯一夺冠的女选手。从“谈高色变”到“树巅起舞”，覃君君用一年多的时间，完成了一场令人惊叹的自我突破。

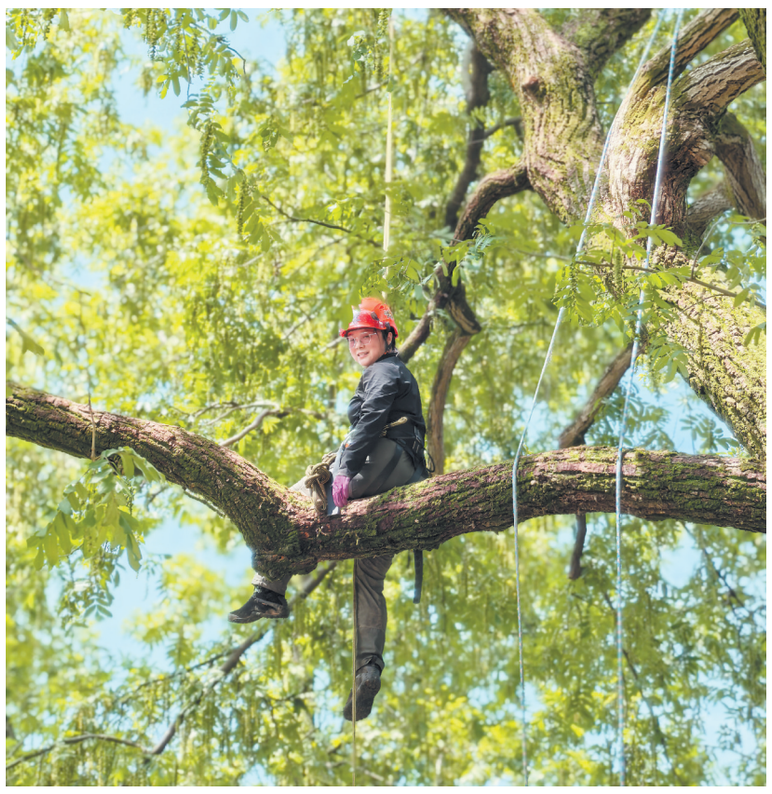
恐高女子的“树冠逆袭”

全国2026NOTCH·CHN攀树公开赛共有37名选手参赛，其中女选手仅7人。赛事设置5个单项，每个单项录取前三名。在这场比拼中，覃君君一人拿下3个单项冠军和1个季军，成绩单格外亮眼。据覃君君介绍，她夺冠的3个项目分别是空中拯救女子组、工作攀爬女子组和大师赛女子组项目，季军则来自上攀女子组项目。

“7个女的里面只有我是冠军，是这次赛事湖南唯一夺冠的女选手。”她在赛后接受采访时说。对于一位接触攀树仅一年多、“半路出家”的选手而言，这样的成绩堪称惊艳。

不过，覃君君本人始终对这份成绩保持“清醒”。她坦言，这次比赛让她“意识到自己还有很多不足”。“攀树的技巧、判断力、熟练度，还有对很多器材的熟悉度，都需要去提升。很多器材我都没有用过，需要去打磨、去练习、去认识。”覃君君告诉记者，她计划从明年开始，每个季度去一个省份，找有树的地方，与志同道合的朋友去攀爬不同种类的树木，继续精练本领。

更让她看重的是攀树作为“一门本领”的价值。她希望未来能参与应急救援，用所学技能帮助他人。“因为它不只是一项运动，更可用来做很多有意义的事情。”她还告诉记者，自从学习攀树技能后，每次回到老家，邻里乡亲门口有树枝遮挡、有大树枯死需要清理，她都免费上门帮忙——“就当是练习，又对村民好。”



覃君君在进行攀树训练。受访者供图

扫码看辣视频
湘妹子
树上展英姿

穿上装备绳索才敢与高空“和解”

“我从小就有恐高症，不敢爬树。”覃君君说，严重到什么程度？游乐场的过山车之类项目，她从来没有坐过，也不敢坐。最初上树时，她“很怕很怕”。

那么，一个恐高症患者，怎么敢往几十米高的树上爬？覃君君的答案是：了解，然后建立信心。“你要对装备、对树木有足够的了解。了解了以后，通过尝试，就会建立信心。”覃君君坦言，如果脱离绳索、脱离装备，她依然会怕——真正让她克服恐惧的，是那套完整可靠的安全系统。“穿上了装备和绳索，就克服了这种心理。”

如今的覃君君，评估树木健康状况、确认锚点位、检查装备状态，一套流程了然于胸。只要树是健康的、锚点没问题、装备OK，“几十米、100米、200米，只要能找到这样的大树，我都可以爬。”她笑着说，问题只是“找不到那么高的树”——一般几十米高的树不在话下。

训练起来，覃君君也是出了名的“拼命”。有时间的话，她从早上八九点一直练到晚上五六点，中午不休息，随便吃点东西接着练。“只要有空就这样训练。”覃君君表示。正是这份刻苦，让恐高的她在一年多里完成了脱胎换骨式的蜕变。

《长沙晚报》一篇报道让她得遇名师

覃君君的攀树之路，始于2025年6月底。她的师傅是长沙攀树师徐潇——湖南首张国际树木学会（ISA）攀树师证书的获得者，被覃君君称为“河边的疯子”。与徐潇的结缘，始于《长沙晚报》的一篇报道。

徐潇也是一位“不走寻常路”的人。他是岳阳人，在长沙一家媒体工作，2020年在网上看到国内竞有攀树这项运动，从此找到新的人生方向。他2023年成功获得湖南省首张ISA攀树师证书，成为湖南“第一个吃螃蟹的人”。他曾在娄底新化参与测量湖南当时最高的枫香树，该树高达48.04米、树龄360多年，他用不到20分钟就爬上树顶；也曾在长沙某滑翔伞基地，凭借攀树技能救下一位悬挂在20多米高树上的被困者。

2025年7月14日，《长沙晚报》以《他是追梦树巅的“树先生”》为题，报道了徐潇的事迹。看了报道，覃君君的心情久久不能平静。后来，她与徐潇相识于一场攀树公益活动。正是这场公益活动，让她第一次接触到攀树这项运动，并从此“上了瘾”。在徐潇身上，覃君君看到的不只是技术，更是一种对树木的敬畏与责任。徐潇和同行们恪守着这样的规则：尽量避免攀爬古树，使用树皮保护器减少摩擦损伤，精心选择主干高耸、侧枝发达的树木，最大限度减少对生态的干扰。这些理念，也深深影响着覃君君。如今，她帮村民免费清理枯枝，同样要先做评估、再动手。

从恐高到夺冠，覃君君的攀树故事还在继续。她说，接下来想去攀爬更多不同种类的树，继续打磨这项技能，未来参与应急救援，用所学帮助他人。树冠之上，这位42岁的“树冠女飞人”，正把曾经令她恐惧的高度，变成自由舒展的天地。

10月25日起，民航将执行冬航季航班计划

湖南航空新增11条航线

长沙晚报10月20日讯（全媒体记者 吴鑫砚 通讯员 罗艳）10月25日开始，我国民航将执行2026年冬航季航班计划。记者从湖南航空获悉，对比2025年冬航季，湖南航空此次新航季计划新开11条航线，共计执飞35条航线，覆盖国内30个城市，航线网络进一步织密，为旅客冬季出游增加更多选择。

2026年冬航季，湖南航空持续优化航线布局，新开长沙往返海口、厦门、温州、揭阳、西双版纳、无锡等11条航线，覆盖国内干线、支线旅游城市。其中，长沙往返海口、厦门、温州等航线有效串联滨海度假目的地，长沙往返西双版纳等航线则为旅客冬季避寒游提供了更多选择，进一步满足旅客多样化出行需求。

对湖南旅客而言，家门口的选择也在变多。湖南航空冬航季持续加强在湘航线网络布局，湖南进出港可通达的城市更加多元。2026年冬航季，湖南地区进出港航线将达18条，包括长沙往返北京、保山、北海、吐鲁番、西宁、泉州、揭阳、温州、海口、厦门、无锡、西双版纳、芒市、丽江、昆明、哈尔滨等。

目前湖南航空“爱宠同行”客舱携宠服务已全面升级，实现“人宠同机、云端相伴”。该服务已开放长沙、昆明、无锡、济宁四大机场始发的国内直达航班，包含长沙往返昆明、北京大兴等航线，每航班仅限4个宠物承运席位，购买服务即赠送宠物乘机保险。

目前，湖南航空2026年冬航季航班机票已上线销售。

未来一周长沙冷空气轮番登场

21日最高气温下探至18℃

长沙晚报10月20日讯（全媒体记者 舒元臻）未来一周星城天气舞台十分热闹，多股冷空气轮番登场，大风、阵雨分时段“上线”。根据长沙市气象台20日发布的最新预报来看，这周出门，伞具和外套得常伴左右。

据市气象台预计，21日虽然会从小雨慢慢转为阴天，但降水概率依旧有70%，北风维持在3到4级，最高气温将进一步下降至18℃，最低气温维持在16℃。阴雨绵绵加上北风阵阵，体感偏冷。

22日至23日以多云为主，降水概率降至30%，最高气温回升到22℃至23℃，最低气温下降至15℃。白天体感较为舒适，很适合出门散步透气，但昼夜温差拉大，早晚仍需注意保暖。

清爽天气“保质期”不长。24日至25日（周末）受台风外围云系影响，天气转为多云到阴天并伴有阵雨。其中，24日降水概率70%，北风4级，气温16℃至24℃；25日降水概率70%，北风3级，气温19℃至22℃。

到了26日至27日，新一股冷空气抵达，阴天小雨将再次“返场”。

上接1版

10月19日下午，彭志威一家如约接到跑跑及其妈妈庞女士。“欢迎来到长沙！”彭志威兴奋地迎上前，正式当起母子俩的导游。第一站便是橘子洲头，庞女士给跑跑讲起了先辈故事，孩子仰着头久久地注视毛泽东青年艺术雕塑，在开阔的广场上开心地蹦蹦跳跳。晚上到了黄兴南路步行商业街，彭志威推荐了一桌子的长沙美食。“大香肠，最好吃。”跑跑举起手里的小吃，吃得津津有味。

长沙的温柔，远不止于此

“明天带你去叔叔家好不好？”彭志威笑着问跑跑，计划带他们参观他的工厂。

第二天，母子俩便来到了湖南优品友包装材料有限公司的胶带生产工厂。“看到特意为我们做的欢迎标语，我真的太感动了。”庞女士说，工厂里挂满了“欢迎跑跑小朋友”的横幅，这份用心让她心头一暖。惊喜还在后头，彭志威拿出一卷特制的大号胶带送给跑跑，上面印着：“欢迎跑跑小朋友来到美丽长沙”。孩子抱着沉甸甸的胶带，害羞地说：“谢谢叔叔。”妈妈在一旁静静地看着，为这场跨越千里的温暖相遇激动不已。

“大家这么热情，我都不好意思啦。”庞女士说，视频走红后，评论区里满是长沙网友“长沙欢迎你”“全城欢迎小客人”的留言，早已让她感受到这座城市的善意。踏上星城，加上彭志威一家人热情周到的接待，让她真切体会到长沙的温暖。“长沙，比我在网上感受到的还要温暖。”

旅行快结束时，跑跑依依不舍地跟这位贴心的叔叔告别。彭志威和他约定：“下一次，你带上好朋友，再来长沙玩。”

车间里，胶带生产线依旧运转不停，一卷卷胶带源源不断地打包发出。彭志威说，他把对家乡的期许托付给了这些小小的胶带，愿这份藏在胶带内的邀约，继续奔向四方，期待下一次温暖的回响。

长沙县人民政府迁坟公告

(2026)31号

根据《中华人民共和国土地管理法》和《长沙市征地补偿安置条例》等法律法规的规定，为实施长沙县2026年第八十九批次（原2025年第六批次）建设项目，长沙县人民政府于2025年3月31日和2025年6月13日分别发布《征收土地预公告》(2025-009)号和《征地补偿安置方案公告》(2025-050)号，现发布长沙县2026年第八十九批次（原2025年第六批次）建设项目迁坟公告。具体位置是：长沙县黄兴镇大众长冲组、张家冲组、安子铺组、尧头组、周家屋组、熊家段组。

现因建设项目需要，请位于上述征收土地范围内的坟主，自本公告登报之日起30日内，速与长沙县黄兴镇经开片区征地拆迁安置指挥部联系，办理迁坟手续。逾期未迁，将视作无主坟，依规处理。

特此公告。

联系人：金先生 **联系电话：**15074913372
王先生 **联系电话：**15116499777

联系地址：长沙县黄兴镇经开片区征地拆迁安置指挥部

长沙县人民政府
2026年10月15日

长沙县人民政府迁坟公告

(2026)32号

根据《中华人民共和国土地管理法》和《长沙市征地补偿安置条例》等法律法规的规定，为实施长沙县2026年第八十四批次（原2025年第四批次）建设项目，长沙县人民政府于2025年3月31日和2025年6月13日分别发布《征收土地预公告》(2025-007)号和《征地补偿安置方案公告》(2025-048)号，现发布长沙县2026年第八十四批次（原2025年第四批次）建设项目迁坟公告。具体位置是：长沙县黄兴镇大众村熊家段组、盛家冲组、长冲组。

现因建设项目需要，请位于上述征收土地范围内的坟主，自本公告登报之日起30日内，速与长沙县黄兴镇经开片区征地拆迁安置指挥部联系，办理迁坟手续。逾期未迁，将视作无主坟，依规处理。

特此公告。

联系人：陈先生 **联系电话：**15274871925
王先生 **联系电话：**15116499777

联系地址：长沙县黄兴镇经开片区征地拆迁安置指挥部

长沙县人民政府
2026年10月15日

长沙县人民政府迁坟公告

(2026)33号

根据《中华人民共和国土地管理法》和《长沙市征地补偿安置条例》等法律法规的规定，为实施长沙县2026年第八十五批次（原2025年第五批次）建设项目，长沙县人民政府于2025年3月31日和2025年6月13日分别发布《征收土地预公告》(2025-008)号和《征地补偿安置方案公告》(2025-049)号，现发布长沙县2026年第八十五批次（原2025年第五批次）建设项目迁坟公告。具体位置是：长沙县黄兴镇大众村刘家冲组、尧头组、欧家山组。

现因建设项目需要，请位于上述征收土地范围内的坟主，自本公告登报之日起30日内，速与长沙县黄兴镇经开片区征地拆迁安置指挥部联系，办理迁坟手续。逾期未迁，将视作无主坟，依规处理。

特此公告。

联系人：金先生 **联系电话：**15074913372
王先生 **联系电话：**15116499777

联系地址：长沙县黄兴镇经开片区征地拆迁安置指挥部

长沙县人民政府
2026年10月15日

长沙县人民政府迁坟公告

(2026)34号

根据《中华人民共和国土地管理法》和《长沙市征地补偿安置条例》等法律法规的规定，为实施长沙县尧湾冲至官冲子公路（黄金大道南延）建设项目，长沙县人民政府于2026年6月2日和2026年9月4日分别发布《征收土地预公告》(2026-045)号和《征地补偿安置方案公告》(2026-063)号，现发布长沙县尧湾冲至官冲子公路（黄金大道南延）建设项目迁坟公告。具体位置是：长沙县黄兴镇车马村烟家冲组、杜家冲组、大元地组。

现因建设项目需要，请位于上述征收土地范围内的坟主，自本公告登报之日起30日内，速与长沙县黄兴镇干杉片区征地拆迁安置指挥部联系，办理迁坟手续。逾期未迁，将视作无主坟，依规处理。

特此公告。

联系人：周先生 **联系电话：**13974809596
王先生 **联系电话：**15116499777

联系地址：长沙县黄兴镇经开片区征地拆迁安置指挥部

长沙县人民政府
2026年10月15日

长沙县人民政府迁坟公告

(2026)35号

根据《中华人民共和国土地管理法》和《长沙市征地补偿安置条例》等法律法规的规定，为实施长沙县2026年第八十二批次（原2025年第三批次）建设项目，长沙县人民政府于2025年3月31日和2025年6月13日分别发布《征收土地预公告》(2025-006)号和《征地补偿安置方案公告》(2025-047)号，现发布长沙县2026年第八十二批次（原2025年第三批次）建设项目迁坟公告。具体位置是：长沙县黄兴镇大众村刘家冲组、欧家山组、石弓湾社区（村）乌林塘组、恒六塘组。

现因建设项目需要，请位于上述征收土地范围内的坟主，自本公告登报之日起30日内，速与长沙县黄兴镇经开片区征地拆迁安置指挥部联系，办理迁坟手续。逾期未迁，将视作无主坟，依规处理。

特此公告。

联系人：金先生 **联系电话：**15074913372
王先生 **联系电话：**15116499777

联系地址：长沙县黄兴镇经开片区征地拆迁安置指挥部

长沙县人民政府
2026年10月15日

长沙县人民政府迁坟公告

(2026)36号

根据《中华人民共和国土地管理法》和《长沙市征地补偿安置条例》等法律法规的规定，为实施长沙县2026年第九十一批次（原2025年第十一批次）建设项目，长沙县人民政府于2025年7月28日和2025年9月16日分别发布《征收土地预公告》(2025-051)号和《征地补偿安置方案公告》(2025-068)号，现发布长沙县2026年第九十一批次（原2025年第十一批次）建设项目迁坟公告。具体位置是：长沙县黄兴镇大众村周家屋组、熊家段组、长冲组、盛家冲组、尧头组。

现因建设项目需要，请位于上述征收土地范围内的坟主，自本公告登报之日起30日内，速与长沙县黄兴镇经开片区征地拆迁安置指挥部联系，办理迁坟手续。逾期未迁，将视作无主坟，依规处理。

特此公告。

联系人：金先生 **联系电话：**15074913372
王先生 **联系电话：**15116499777

联系地址：长沙县黄兴镇经开片区征地拆迁安置指挥部

长沙县人民政府
2026年10月15日

长沙县人民政府迁坟公告

(2026)37号

根据《中华人民共和国土地管理法》和《长沙市征地补偿安置条例》等法律法规的规定，为实施G9907浏阳沙市至宁乡高速公路（长沙北横高速）（长沙县段）建设项目，长沙县人民政府于2026年4月14日和2026年8月8日分别发布《征收土地预公告》(2026-040)号和《征地补偿安置方案公告》(2026-066)号，现发布长沙县段G9907浏阳沙市至宁乡高速公路（长沙北横高速）（长沙县段）建设项目迁坟公告。具体位置是：长沙县果园镇金江新村新屋湾组、车田坪组、老屋冲组、南粉墙组、白云坪组、塘湾组、祥集山组、云华冲组、黄狮冲组、楼脚下组、四方冲组、坝上组、黄祠组、竹山组、上段组、棠棣组、浔龙河村九江组、太平组、杨泗庙社区培上组、花果村姚龙组；长沙县北山镇新中村神冲组、新旧塘组、邓家园组、厂堂屋组、上白水组、观音阁组、下白水组、棉花坡组、梅婆冲组、荣合桥社区向阳组、张家场组、龙家场组、更新组、立新组、七一组、虎尾湾组、芦家湾组、天灯屋组、卷塘冲组、凼里屋组、吕家铺组、梁家场组、平田市组、石常村代印桥组、爱莲塘组、枫树脚组；长沙县春华镇金鼎山社区全新组、龙王庙村象鼻组、九木村车上组、箭竹组、九木组、寺冲组、水波组、垅塘组、东山组、腊树组、瓦屋组、燕屋组、周婆组、全心组、峡口组、丰波组、巷子组、峡石组、朱子组、方田组、新元组、毛管组、百熙村泉井组、洞田组、李家湾组、石头坡组、松元组、方塘组、仰家山组、向阳组、清江组、新屋组、鲁班组、白鱼组；长沙县安沙镇和平村颜家冲组、中间屋组、中间屋壹组、涂家湾组、赵家坪组、马家屋组、下湾组、杉木塘组、昌卜塘组、虎踏石组、兴隆组、合心组、新华村彭家老屋组；长沙县安沙镇鼎功桥村燕子山组、铁坡组、碎花铺组、板子塘组、狗尾塘组、金大屋组、大生福组、兰桥组、治脉山组、蔡家屋组、姚家铺组、花桥屋组、梅铺组、同古塘组、心田园组、坝上屋组；长沙县路口镇明月村禾场坪组、南粉墙组、九江组、过路神组、万年桥组、泽水塘组、八亩田组、铺子咀组、团山组。

现因建设项目需要，请位于上述征收土地范围内的坟主，自本公告登报之日起30日内，速与长沙县各镇（街道）指挥部联系，办理迁坟手续。逾期未迁，将视作无主坟，依规处理。

特此公告。

联系人：王先生 13974997478；栗先生 13875961646；**联系地址：**长沙县果园镇人民政府
联系人：甘先生 19892895568；郑先生 13974991868；**联系地址：**长沙县北山镇G9907北横高速项目指挥部
联系人：李先生 18890076649；栗先生 13574852829；**联系地址：**长沙县春华镇拆迁安置指挥部
联系人：熊先生 15869725678；舒先生 13874878617；**联系地址：**长沙县安沙镇松雅湖生态新城工程征地拆迁安置指挥部
联系人：吴先生 13707489945；熊先生 13974960496；**联系地址：**长沙县安沙镇人民政府
联系人：周先生 13975878012；孔先生 13755086887；**联系地址：**长沙县路口镇人民政府

长沙县人民政府
2026年10月19日