

酒摊烧烤抢位，江边散步纳凉“有点挤”

记者调查：长沙湘江两岸夜间流动摊贩密集 部门回应：江边明令禁烟火，将依规进行劝导



▲长沙湘江东岸沿江风光带附近，有烧烤车出摊。

▶7月7日晚，在长沙北辰三角洲三馆一厅对面的沿江风光带附近，移动酒摊坐满了顾客。



近日，长沙迎来高温天气。7月8日，湘江两岸的楼宇渐次亮起霓虹，晚风裹挟着江水的潮气拂过北辰三角洲的江滩。沿着江岸前行，除了观景人群，还能看到不少移动酒摊、烧烤等等推车，在售卖着自己的商品。

“夜景很好，能买点吃的也不错，但被摊贩挤满了，连自己带露营凳去都要被说，是不是过分了？”一位长沙市民吐槽道。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 龙思言 通讯员 李振

调查：湘江边移动酒摊数量多生意火爆

“去年来的时候，大多只能租个躺椅喝茶看夜景，今年不仅能喝到精酿，还能吃到烧烤。”刚下班就带着同事来北辰三角洲对面沿江风光带打卡的市民李薇，正举着一杯精酿啤酒，在写有“我在长沙很想你”的灯牌前拍照。她手机相册里，去年同期的照片还是“人挤人”的躺椅区，而今年的九宫格，已经被酒摊、烧烤等不同场景填满。

7月7日22时左右，在方圆荟沿江风光带附近，陈女士的酒摊前围满了客人，她正从餐车保温桶里接出橙黄色泡沫细腻漫过杯口的精酿啤酒，麻利地将其送到一旁客人的手上。“今天的果味啤酒已经卖完了，现在只剩20元一杯的比利时小麦了。”陈女士一边递酒一边笑着说，额角的汗珠顺着脸颊滑落，她随手用围裙擦了擦。

这个由小车改造的移动酒摊，车上挂满了小灯装饰，在夜夜里显得十分显眼，车后支起的折叠桌上摆着好几个冰镇桶和若干玻璃杯。“我是今年才尝试着来江边摆摊卖精酿啤酒，没想到火得超出预期。”陈女士告诉记者，酒水价格普遍定在20—30元，比酒吧便宜近一半，“现在越来越多人来江边吹风喝酒，我们干到凌晨三四点才收摊都是常有的事儿”。

正在举杯的市民周先生是这里的常客，他和三位朋友围坐在折叠椅上，面前摆着四杯酒和一盘卤味。“每天下班就想来这坐会儿，吹着江风喝口酒，比在空调房里舒服多了。”周先生说，他们通常从八点坐到十二点，人均消费五六十元，“既能放松又不心疼钱包”。

随后，记者沿着风光带一路前行，发现江边的移动酒摊数量颇多，鸡尾酒、便利店调酒应有尽有。“我是一个月前才开始来江边摆酒摊的，一个月过去，感觉现在江边酒摊不仅数量越来越多了，而且品类和价格都很内卷。”在名为江边茶酒摊的摊位前，发光的灯牌写满了在售饮品，椰子水、生椰拿铁、冰啤酒等，种类十分丰富，在灯牌的右下角，15元/位的价格十分吸睛。摊主告诉记者最近准备研究一些新品，“准备做一些江边摆摊不常见的低度数漂亮酒，主打一个差异化”。

追踪：太阳刚刚落山沿江出现烧烤的身影

跨过捞刀河大桥，湘江东岸的沿江区域则出现了烧烤的身影。太阳刚刚落山，“放肆烧烤摊”的

五六张折叠桌就已坐满了人，摊主正站在炭火烤炉前翻动着串串，油滴落在炭火上溅起火星，五花肉的焦香混着江风飘出老远。

“你看这菜单，五花肉、牛肉、鱿鱼须15元/把，其他烤串像面筋、兰花干都是10元/把，不仅分量扎实，而且比周边店里便宜近一半。”摊主指向餐车旁的菜单给记者看，上面的价格用荧光笔写得清清楚楚，“就拿这烤牛肉来说，店里至少卖25元/把，我这儿才15元。”他拿起旁边串好的新鲜牛肉展示起来，“都是下午去菜市场挑的新鲜货，成本压得再低，食材不能含糊。”

据湘江东岸附近的摊主介绍，往三汊矶大桥方向走，沿江有一块大坪，坪上仅炸串、烧烤摊就有近十家，俨然成了一个小型江边夜市。正挑炸串的市民赵先生笑着说：“住附近小区，散步就过来了。这儿摊多能比价，很有性价比。”

不远处的“老杨烧烤”前，摊主正翻着烤串：“在江边吹着江风烤串，感觉干活都不累了。”他指了指身后的垃圾桶，部分准备收摊的摊主正在清理、收拾，“你看，我们这边的摊主都很自觉，每天收摊前都会把垃圾带走，不留下一点污染。”

回应：江边明令禁烟火，会依规对流动摊贩劝导

7月8日，记者经过多地走访发现湘江两岸均有流动摊贩密集的现象，不过，记者也注意到，熙熙攘攘的摊贩为江边夜经济注入新活力的同时，也引发了人们关于其合规性的疑问。“有点妨碍我拍照。”“路被占满了，散步都不太方便了。”“这种路边摊有统一管理吗？”随机采访中，也有不少市民提出了自己的不同看法。

江边的酒摊、烧烤摊营业是否合规？

“江边区域的功能定位及现有规划布局，使得摊贩经营的相关手续办理存在一定困难，当下江边普遍是流动摊贩，这种情况我们不予办理经营手续。”长沙市岳麓区观沙岭街道城管办工作人员称，“考虑到江边的整体环境与安全问题，目前也是禁止烟火的。”

他表示，主要是为了防止火灾隐患，保护江边的自然生态和建筑设施，同时也为了保障广大市民与游客的人身安全，维护良好的公共秩序。

“希望广大市民和商户能够理解与配合相关规定，共同守护江边的美丽与安全。”观沙岭街道城管办工作人员表示，城管办将不定期进行江边巡查，针对流动摊贩会依照规定进行劝导工作。

抱着冬瓜睡觉真的能降温消暑吗

医生：能解暑，但并非人人适用



扫码看视频

近日，山东一名宝妈在社交平台上分享自家孩子抱着冬瓜睡觉解暑的视频，引发网友热议，不少社交媒体晒出了自己的亲身体验。抱着冬瓜睡觉真的能降温消暑吗？适合哪些人群？7月10日，湖南省胸科医院康复门诊副主任医师张志明进行解析。

解析：冬瓜含水量95%，类似“天然水枕”

“冬瓜的清凉助眠效果结合了物理属性和中医理论。”张志明介绍，抱冬瓜睡觉这种方法在古代就已出现，曾有《夏夜抱瓜眠》一诗为证，其清凉助眠的效果结合了物理属性和中医理论。

张志明表示，冬瓜含水量高达95%以上，类似“天然水枕”。抱着冬瓜会出现凉爽感觉的原因在于冬瓜含水量较多，冬瓜表皮能够防止水分蒸发，比热容相对较高，当人体接触冬瓜时，由于两者温差较大，让人感觉很凉爽。其效果和抱着凉水袋、靠着瓷砖墙类似。

从中医理论上看，冬瓜皮作为一种中药材水煎内服，还具有清热解暑的功效与作用等。“夏季是瓜果类蔬菜上市的旺季，它们的共同特点都是富含水分，因此当季的瓜果大部分都具有祛湿热的作用。”张志明表示，除了冬瓜外，西瓜、苦瓜等瓜果都具有消暑的作用。

提醒：并非人人适用，阴虚体质尤其要注意

以前没有风扇和空调的时候，炎热的夏天，人们会选择抱冬瓜或者用塑料袋装凉水等方式来达到消暑降温的效果。如不便开空调、风扇的老人、幼儿、孕妇可以尝试抱着冬瓜睡觉。但对脾胃虚寒、阳虚体质人群来说，冬瓜的物理降温可能加重腹痛、腹泻；体弱畏寒的老人、儿童可以用薄棉布包裹间接接触，或放枕边局部降温。此外，冬瓜耐保存，不容易腐烂，外壳坚硬，如不破坏它的表面，抱上十几天，一点问题也没有。

“需要注意的是，冬瓜表皮有白色毛刺，不小心会刺伤皮肤，因此操作时需洗净冬瓜表面白毛，保留冬瓜外皮，采用抱着或搂着的方式，着重为四肢降温，避免腹部直接接触。”张志明提醒。此前媒体报道，就有人因贪凉抱冰冻西瓜降暑，结果引发心搏骤停，幸好施救及时未酿惨剧。

服务

这份防暑降温小贴士请收好

穿宽松、浅色的棉麻或真丝衣物，利于散热吸汗。注意关键部位防护，戴宽檐帽或遮阳伞避免头部暴晒，午后紫外线强时，可以穿薄纱披肩护住后颈。而且，出汗后千万不要立即脱衣吹风，避免毛孔骤开引寒湿入体。

夏季进食应秉承清热生津，健脾化湿的原则。可以多吃冬瓜、丝瓜、苦瓜等当季瓜果，以及杨梅、乌梅、柠檬等水果，从而起到清热利湿、敛汗生津的作用。

早晚可以开窗通风，午后拉窗帘遮阳。可以在室内摆放薄荷、茉莉，能起到绿化环境、降温的作用。

如果想要活动，可以选择10时前或16时后，避免烈日暴晒。可选择八段锦、太极拳、散步等比较柔和的运动，并需秉承适度原则，出微汗即可停止，切忌剧烈运动。运动后及时饮用淡盐水或酸梅汤，以补充电解质。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 杨正强 陈思雨 乔木