

长沙上门洗护走红，行业标准在“裸奔”

全职团队月入可达两三万元 从业者增长迅速，部分不具备照护资质，存安全风险



刘涛上门为顾客提供洗头服务。
受访者 供图



扫码看视频



躺在床上动弹不得，翻个身都是难题，更不用说洗头、洗澡，头发愈发油腻、打结，情绪也愈加压抑……这是无数术后患者、失能老人、孕产妇等共同的生活难题。

近一年，上门洗头新业态在长沙快速兴起，从业者携带便携洗护设备走进病房、居民楼，用专业服务填补照护服务空白，既解决民生痛点，也催生灵活就业新赛道，成为不少年轻人的创业选择。

上门洗护靠什么走红？7月22日，记者跟随从业者体验上门服务。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 田甜 通讯员 张雨欣 肖玉姣

门店内卷辟新路，上门洗护悄然走红

31岁的刘涛在长沙市岳麓区经营着一家名叫“灵感造型”的线下理发店，一年前正式增设上门洗头业务。开启新业务之初，他在互联网上搜索上门洗头服务信息，还只能找到寥寥数名本地从业者，其中多数是兼职人员。

“一年过去，同行数量大幅增长，全国各大城市兴起上门洗头服务，甚至县域市场也出现了相关从业者。”谈起职业发展，刘涛感慨“发展很快”。

谈及为何开辟上门洗头业务，刘涛表示，是应对美发行业激烈竞争的无奈之举。“门店生意不好做，快剪越来越多，老客户流失严重，大家都在找新路子。”他在网上刷到上门洗头服务的视频后，立马萌生了想法，“正好上海有朋友从事该类服务，详细了解后，很看好市场前景，决定新增上门洗头业务。依托线下理发店的经营基础，门店还可提供上门剪发、染发等服务，转型之路收效显著。”

消费者：洗的是头发，挣的是“体面”

市场发展催生新职业，而行业长久发展的核心在于实打实的民生刚需。刘涛的订单中，绝大多数来自医院术后病人、孕产妇与失能人群，仅有少量追求居家便利的年轻客户。

“家属自行照料卧床者洗头，极易造成磕碰、受凉感冒；而专业上门洗护人员操作熟练，可有效规避护理风险。”刘涛印象深刻的是一名中风瘫痪的老人，“老人突发意外瘫痪卧床，生活不能自理，自尊心受挫。特意找到我们上门为她洗头、染发，想收拾得精致一点。”起初老人的子女并不理解，觉得“一把年纪了，行动

不便还爱什么俏”，刘涛耐心沟通后，家属才意识到，整洁的仪容是老人尤其是这类行动不便的老人为数不多的体面。

一次精细的头部洗护提供的不仅是清洁服务，更能舒缓客户长期卧床的低落情绪。“很多家属专程向我们致谢，称这项服务解决了居家照护的一个难题。”刘涛表示。

收费及行业服务标准亟须规范

需求催生市场，线上渠道成为上门洗护从业者主要获客来源。抖音、小红书、美团等平台，让从业者能够低成本获取客源。

刘涛告诉记者，“我80%的订单来自线上平台，医院地推、医护合作等线下拓客方式，有一定院内管理限制。”另一方面，行业收入分化明显，像刘涛这类非全职上门洗护从业者，旺季月均可接单30余单，单项增收约5000元；淡季则订单稀少，收入并不稳定。而全职团队规模化运营的从业者，靠着持续线上推广，月收入可达两三万元。

“单次服务定价129至289元，费用随上门距离稍有浮动，部分客户因为价格犹豫不决，市场潜在需求尚未完全释放。”刘涛表示。记者在各大社交平台检索关键词发现，相关发帖不少，除了从业者宣传广告外，还有很多消费者寻找上门洗头服务的发帖。

“行业目前处于起步阶段，收费及服务标准各方面没有统一规范。”在长沙从事全职上门洗头服务的宋女士告诉记者，除了费用，很多从业者并不具备照护资质，“面对插管病人、完全失能等特殊群体，服务存在安全风险”。宋女士表示，对行业未来的发展充满憧憬，希望行业规范的同时，也能形成良性的市场。

2026湘超常规赛赛程公布 13轮比赛后天开战，10月31日结束



扫码看视频

三湘都市报7月22日讯 7月22日，2026湖南省足球联赛组委会发布常规赛赛程。根据赛程安排，常规赛共13轮，将于7月25日揭幕，10月31日结束。常规赛积分前8名进入淘汰赛阶段，比赛时间待定。淘汰赛1/4决赛、半决赛实行主客场两回合制，决赛为单场决胜，总比分平局直接点球，无加时。第3-8名根据淘汰赛成绩和常规赛排名综合确定名次。第9-14名以常规赛成绩决定。 ■全媒体记者 叶竹

动车组已全面禁烟 普速列车禁烟为何落地难



扫码看视频

当高铁动车早已实现全面禁烟，普速列车，也就是“绿皮火车”上的二手烟却仍在困扰旅客。

7月21日晚，长沙市民王女士乘坐普速列车出行，本想在卧铺车厢安稳休息，却被车厢连接处吸烟区飘进车厢的烟雾搅得彻夜难眠。

为何高铁全面禁烟多年，普速列车控烟却迟迟难落地？

普速列车二手烟倒灌频发，旅客饱受困扰

7月21日，从杭州开往成都西的K529次列车上，旅客王女士经历了一段近30小时的“烟雾之旅”。她的铺位在某车厢中段上铺，列车启动后不久，烟味便断断续续地飘来，挥之不去。

王女士向列车员反映后，对方回应称，该车厢并无乘客吸烟，烟味可能是从吸烟室飘散过来的。假期儿童较多，若将吸烟室门关上，儿童开启时容易夹手，存在安全隐患，因此无法关门。列车员随后为她提供了一个口罩。事后，王女士通过12306平台提交了建议，希望有关部门能从根源上解决问题。在她看来，与其让列车员陷入劝阻无果的尴尬，不如通过改进设施或调整管理方式来减少烟味扩散，避免不吸烟乘客被迫吸入二手烟。

记者梳理社交平台公开反馈发现，受到普速列车二手烟倒灌困扰的旅客不在少数，但全国普速列车尚未全面实行禁烟。

动车组早已“无烟”，普速列车仍待全面推行

据了解，K529次列车由国铁上海局杭州客运段负责值乘。针对王女士的反映，记者电话联系了12306客服。该局接线人员表示，普速列车尚未实现全列禁烟，旅客可联系工作人员对吸烟人员进行劝诫。

事实上，早在1985年，铁路系统便着手推进控烟工作。记者梳理发现，近年来，动车组已实现全列禁烟，2017年，吸烟行为更被纳入铁路信用记录管理。2024年已达总客运量的75.9%，无烟出行逐渐成为主流。普速列车情况如何？

曾有媒体报道，济南、青藏两个铁路局已对管内所有普速列车实行全面禁烟。但7月22日，记者致电国铁济南局客服人员询问最新情况时，对方明确表示目前管内只有动车组全面禁烟，普速列车并未实行。记者采访了解到，除青藏铁路局外，其余铁路局目前也仅对部分普速列车车次禁烟。

为何普速列车禁烟迟迟难以推行？普速列车主打长途低价出行，烟民占比高，单程动辄二三十小时，全面禁烟执行阻力大。铁路部门只能采取折中方案，在车厢连接处设吸烟点。但随着普速列车加装空调、密闭性提升，烟雾倒灌问题日益突出，全面禁烟仍有待时间解答。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 李致远 通讯员 刘蕊