

# 早7时，6道菜，“父爱早餐”坚持9年

长沙暖爸王震：平凡早餐变成珍贵亲情时光！为了女儿，幸福又踏实



扫码看视频

“叮铃铃铃……”

5月13日早上6时，家住长沙市天心区的王震家厨房亮起了灯，王震走进厨房利落地系上围裙，从冰箱里取出鸡蛋、牛奶、蔬菜，开始制作早餐。

从女儿上小学一年级起，这名长沙老爸每天雷打不动地早起为她准备早餐。9年过去，父爱满满的早餐从未缺席。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋  
通讯员 刘艺博

为女儿做早餐，把爱炒进每一道菜

“女儿一年级的时候，我去参加家长会。听到优秀家长说为了让孩子吃到美味早餐，自己跑遍了附近的早餐店。我就想，自己作为一个父亲，能为女儿的成长做些什么？于是就萌生了自己制作早餐的想法。”王震一边说话一边将蔬菜倒入炒锅，沾着水滴的蔬菜下锅发出“呲啦”声，在安静的清晨格外清晰。

“前一天晚上孩子奶奶就会把第二天用到的早餐食材备好。早晨6时我开始为一家人制作早餐，7时前不少于六道菜的早餐全部上桌。”王震介绍，“早餐讲究营养搭配，鸡蛋、玉米、粥、蔬菜都是餐桌上的常客。”说话的工夫，王震炒完了一道清炒娃娃菜。

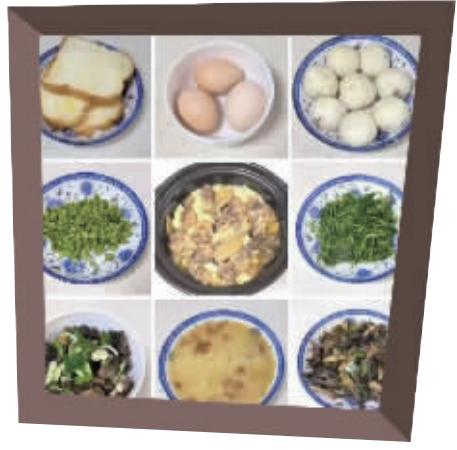
“除了娃娃菜，还有炒豆角、双椒炒牛肉、蒸饺、猪蹄……”王震给记者介绍当天的早餐品种，“我需要出差的时候，孩子妈就会接力我的‘早餐工程’，保证孩子和老人每天都能吃到健康美味的早餐。”

平凡的早餐变成珍贵的亲情时光

9年来，王震的早餐菜单不断更新，唯一不变的是那份坚持。“对我来说，亲手为家人准备早餐，这是一份责任，也是作为父亲应该承担的责任。”王震表示，“我也不觉得为女儿做9年早餐是特殊的事情，这只是我们这一个小家再平常不过的日常，我觉得很幸福很踏实。”

“每天早上和孩子一起吃饭，看着她一天天长大，我也在这个过程中和女儿一起成长。”王震说，在日复一日的早餐时光里，王震不仅用美味唤醒了女儿的每一个清晨，更在潜移默化中养成了她健康的饮食习惯。在这个过程中，王震自己也收获了成长。他笑称：“我现在厨艺越来越高超，这是‘爱的进阶之路’。”

王震用3000多个清晨的坚持，将最平凡的早餐变成了一家人珍贵的亲情时光。一张张定格的早餐照片，成为全家人津津乐道的温暖回忆。吃完早餐，女儿背起书包出门。王震站在门口，像过去的每一天一样，望着孩子的背影叮嘱道：“上课认真听讲，多喝水。”



王震精心准备的爱心早餐。 受访者 供图

## 剑指卫冕！58岁乒乓女将正值当打之年



扫码看视频

参加三届全运会群众比赛，一届比一届“藏龙卧虎”

“我参与了三届全运会，感觉大家对赛事的参与度越来越高，比赛也是更加‘藏龙卧虎’。”周小芳向三湘都市报记者坦言，“对我们这些没进过专业队的选手而言，全运会群众比赛为我们提供了一个舞台，参加就是圆梦，这也让很多民间高手都从家里走上了赛场，竞争也越来越激烈。”

2017年天津全运会，50岁的周小芳首战群众组比赛即获团体季军，4年后的陕西全运会，她又夺单打冠军。在周围其他选手看来，周小芳在训练时打球轻巧自如，稳中带凶，是一名打法很有特点、在赛场上敢打敢拼、关键时刻心理素质过硬的优秀选手。

2024年7月，在意大利罗马举行的国际乒联世界大师乒乓球锦标赛55岁组单打赛场，作为基层教练的周小芳以“正手正胶雷霆攻、反手反胶太极守”的独门绝技，一路挑落欧洲冠军、美洲名将等劲敌，斩获银牌。

记者采访中了解到，除了是参赛选手，周小芳还是百余名学员的教练、湘潭乒协的“掌舵人”。每天，她的日程表精确到分钟。清晨5点带队晨练，上午协调社区球馆建设，下午给特殊儿童上公益课，深夜复盘赛事数据，周小芳自称自己是“24小时待

“想卫冕，但难度应该很大。因为四年过去了，我年纪也上来了，还有很多比我年轻的选手来到了这个组别。”5月13日，第十五届全运会群众比赛乒乓球项目预赛（南方赛区）在湖南长沙中南大学（新校区）体育馆继续进行。女子单打50岁—59岁组别中，曾在2021年参加第十四届全运会群众赛事时勇夺50岁组个人单打金牌、已经第三次参加全运会群众比赛的58岁湖南选手周小芳，以三场全胜战绩结束当天比赛，诠释乒乓“老将”正在“当打之年”。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 叶竹

机的充电宝”。

痴迷小白球，草根冠军见证群众体育发展

“7岁那年，身为乒乓球教练的父亲，把一块自制木板球拍塞进我手里，没想到这一握就是半个世纪。那时候每天4小时训练，别的孩子当苦差事，我却觉得像玩游戏般有趣。”周小芳回忆，那时扎实训练了5年基本功，至今仍记得自己在腿上绑沙袋负重练习的情景。因为练球时间太长，她的右手食指经常受伤，甚至导致指甲脱落。如今，她每周的打球时间都超过了15小时。

周小芳说，也是这份痴迷，让她当年在湖南省队选拔中脱颖而出，虽最终未走职业道路，却将乒乓球融入生命脉络。结婚生子后，她也依然坚持每天都到球馆训练。面对记者采访，周小芳感慨，年轻时只能在水泥球台打球，球台接缝处常刮花乒乓球，现如今越来越多的乒乓球爱好者可以用上专业场地、发球机，和专业教练学习切磋，“基层赛事增多，梯队建设完善，让业余选手也有机会登上全运会这样的竞技舞台。”

从露天球台到专业赛场，这名草根冠军的故事正是群众体育蓬勃发展的生动缩影。

关于认领无主财物的公告

2025年5月8日22:27,我局接群众举报,反映有一辆桂KH2520运载有一批涉嫌不符合食品安全标准的冷冻食品流入宜章县城。之后,我局立即向上级市场监督管理部门汇报,并将该案交由我局管辖。2025年5月8日23:17,公安交警部门在G4服务区对桂KH2520进行拦截,现场发现该车装载冷冻牛肉 396箱(上述冷冻牛肉无中文标签、无生产商、无生产日期、无生产地址)。2025年5月9日0:40,我局执法人员抵达现场对该车运载物质进行检查,并制作询问笔录及拍照,经初步检查,车主无法提供上述批次冷冻产品的购销凭证及货主身份信息,无法提供上述产品的检验检疫合格证明文件。我局依据《中华人民共和国食品安全法》的相关规定,对上述产品予以扣押,现依据《市场监督管理行政处罚程序规定》第四十二条第三款、第八十二条第五项的规定予以公告,请涉案物品当事人在本公告发布之日起三十日内,持有效证明资料到我局认领财物和接受调查。公告期间仍无人认领的,本局将根据《市场监督管理行政处罚程序规定》第四十一条的规定对涉案物品依法进行处理,且不免除追究违法生产经营者的法律责任。

特此公告!宜章县市场监督管理局 2025年5月12日

洞口县肉食冷冻有限责任公司工会委员会遗失开户许可证号：J555500686301,开户银行：长沙银行股份有限公司洞口支行,账号：810001072166000001,声明作废。	注销公告 攸县酒埠江镇风帆幼儿园(信用代码:52430223MJLJ799231X)现决定注销。请各债权人自本公司见告之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人:王玉艳,联系电话:13974196074,特此公告。	注销公告 茶陵县大坪发电有限责任公司经股东会决议注销,请各债权人自本公司见告之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人:罗福霞,电话:13327339268。	注销公告 慈利中邦新材料科技有限公司召开股东会的通知 慈利中邦新材料科技有限公司各股东:现就变更本公司法定代表人、董事及经理事宜,定于2025年6月3日下午两点半在慈利宾馆9010室召开股东会,请各位股东准时参会。特此通知。联系人:慈利中邦新材料科技有限公司负责人:姚锦华,电话:13875640888。	撤销公告 颖海保险代理有限公司湖南分公司经总公司决定撤销,机构名称:颖海保险代理有限公司湖南分公司,机构编码:21008643000800,机构住所:长沙市雨花区万家丽中路一段318号西子商业中心(西子花苑)A栋2501房。	遗失声明 长沙迅美汽车服务有限公司遗失以下网络预约出租车运输证,车牌照号为湘A8WA322,证件号:430100301539;湘A96BU7,证件号:430100301544;湘A873DQ,证件号:430100301545;湘A855XE,证件号:430100616691;湘AO5EH3,证件号:430100616692;湘A855XE,证件号:430100301543;湘A830B0,证件号:430100301543;湘AD37697,证件号:430100616689;湘ADM780,证件号:430100623165;湘AA1622,证件号:430100301538。现声明作废。
易景曦(父亲:易滔,母亲:杨秋)遗失出生证明,出生证编号:0430997920,声明作废。	遗失声明 保靖县农村青年致富带头人协会遗失社会团体法人登记证书,编号:V430572368,声明作废。	遗失声明 周小芳(父亲:姜永明,母亲:姜晶晶)遗失湖南省出生医学证明,编号:M43132210002746,声明作废。	遗失声明 耒阳市传统太极拳学会不慎遗失社会团体法人登记证书正副本,统一社会信用代码:51431322MA7K319K,正副本,统一社会信用代码:51431322MA7K319K,正副本。	遗失声明 龙山县太平山旅游开发有限公司不慎遗失公章(编码:431003100092),财务专用章,欧阳名化私章,共三枚,声明作废。	注销公告 湖南奥洋企业管理有限公司不慎遗失公章(编码:431003100092),财务专用章,欧阳名化私章,共三枚,声明作废。
周鸿波遗失洲洲意法时尚中心有限公司2022年3月13日开具的押金收据,编号:00000048,金额10000元,声明作废。	遗失声明 (父亲:周来,母亲:杨欢)可仁湖南奥洋企业管理有限公司不慎遗失出生医学证明,编号:T430066370,2019年04月03日出生,声明作废。	遗失声明 怀化市鹤城区富润大酒店(法定名称:4312021036870)遗失作废。	遗失声明 黎炭,于2025年5月4日遗失身份证件(身份证号码:43010319791262543)声明作废。	遗失声明 安化金龙山农业开发有限责任公司(法定名称:43092310005016)遗失作废。	注销公告 洞口县长塘瑶族乡对峰村扶贫互助协会(法定名称:5143052556765753XJ)现决定注销。请各债权人自本公司见告之日起45日内向本公司清算组申报债权。联系人:肖调章,联系电话:13203278810,特此公告。
益阳市赫山区黄小胖烘焙馆(统一社会信用代码 92430903MABPJNG32J)不慎遗失公章、财务章、发票专用章,(黄蓉)法定代表人章各一枚,声明作废。	遗失声明 郴州鑫晶汇新型环保建材有限公司遗失公章,编号:91431026M4092310025527,财务专用章(编码:4309231000438),发票专用章(编码:43092310005364)遗失作废。	遗失声明 许刘卓(父亲:许世文,母亲:刘亚玲)遗失湖南省出生医学证明,编号:L430411317,声明作废。	遗失声明 安化金龙山农业开发有限责任公司(法定名称:43092310005016)遗失作废。	遗失声明 衡南县芙蓉盈富硒鸡养殖专业合作社(统一社会信用代码:92430523MA4PWN4N33)不慎遗失公章,声明作废。	关于认领无主财物的公告 2025年5月8日22:27,我局接群众举报,反映有一辆桂KH2520运载有一批涉嫌不符合食品安全标准的冷冻食品流入宜章县城。之后,我局立即向上级市场监督管理部门汇报,并将该案交由我局管辖。2025年5月8日23:17,公安交警部门在G4服务区对桂KH2520进行拦截,现场发现该车装载冷冻牛肉396箱(上述冷冻牛肉无中文标签、无生产商、无生产日期、无生产地址)。2025年5月9日0:40,我局执法人员抵达现场对该车运载物质进行检查,并制作询问笔录及拍照,经初步检查,车主无法提供上述批次冷冻产品的购销凭证及货主身份信息,无法提供上述产品的检验检疫合格证明文件。我局依据《中华人民共和国食品安全法》的相关规定,对上述产品予以扣押,现依据《市场监督管理行政处罚程序规定》第四十二条第三款、第八十二条第五项的规定予以公告,请涉案物品当事人在本公告发布之日起三十日内,持有效证明资料到我局认领财物和接受调查。公告期间仍无人认领的,本局将根据《市场监督管理行政处罚程序规定》第四十一条的规定对涉案物品依法进行处理,且不免除追究违法生产经营者的法律责任。

[温馨提示] 本栏目仅提供公示平台,所发布的所有公示内容均由提供者或提供单位负责解释并承担法律责任,与本报社无关。