

# 长沙一超市老板为晚归女孩留灯10年

有没有一件事让你坚持了十年？近日，长沙一家超市为晚归女孩留灯十年，引发关注，听她讲述背后的暖心故事。

今年56岁的孙美华告诉记者，十年前，自己和丈夫在长沙市天心区一老街巷内开了个小超市，开业后没多久的一天深夜，孙大姐准备关店时，发现有个女孩站在店门口迟迟不走，“大姐，门口的灯能多亮会儿吗？我下班晚，你们家灯亮走起来不害怕。”

从那以后，孙大姐决定延长关店时间，原本晚上11点半关门熄灯，



孙美华

改为次日凌晨两点，一直坚持了十年。“几年前，巷子还不是很繁华，路灯也没有很通亮，一到晚上很

清静，有的女孩下班晚，我就为她们留一盏灯，让她们安心回家，有时候还会一路护送胆小的女孩回家。”孙大姐称。

凌晨两点关店后灯也会一直亮着，直到早晨开店后才关，“现在巷子繁华了，路灯也更亮了，超市门口的灯光会让她们心里更踏实些。”店里走不开就和女孩视频通话，“看”她走进家门，孙大姐说。

巷子里有个叫小李（化名）的女孩，让自己印象深刻，“她身材瘦小，胆子也小，有一天晚上10点多，她在店门口徘徊，进来后和我说感觉

有人尾随她，想看下公共视频，然后就问我能不能送她回家。”孙大姐看着和自己女儿差不多年纪的小李，立刻放下手中的事，让丈夫帮忙看店，挽着小李送她回家。

“这样送了快一年了，现在每隔几天就会送她回家，她有时加班很晚，我都会等她。”孙大姐说，店里走不开时她就和小李打开视频通话边和她说话，边“看着”她走直到进家门，“她应该是把我当妈妈了，看她上班辛苦，我也很心疼她，就想保护她。”

（据央视新闻公众号）

## 暖新闻

## 捉“谣”记

## 长沙百个“工会爱心驿站”启用，渴了累了进来歇一歇

在长沙，累了渴了请到“工会爱心驿站”来歇一歇。

记者从长沙市总工会获悉，长沙100个“工会户外劳动者服务站点”投入使用，为环卫工人、出租车司机、交通警察、快递员等户外工作者及市民提供方便。

中午天气炎热，记者走进位于长沙农商银行木莲路支行大厅，雨花区工会户外劳动者服务站点设置在一侧，一张桌子、三把椅子、一个微波炉、一个医药箱……记者落座，一旁的银行安保人员给端上一杯水介绍说，服务站点是近日刚刚布置完的，可提供免费饮水、临时休息、免费WiFi、手机充电、微波炉加热、雨伞、便民服务箱等服务。

“我们长时间在外跑，夏天、冬天最难熬，来到这里，累了有地方歇



长沙农商银行木莲路支行“工会爱心驿站”。

脚、渴了有地方喝水，真的很贴心！”在附近送完外卖，张先生走进“工会爱心驿站”休息。

得知“工会爱心驿站”里除了提供免费的茶水，还添置了微波炉和急救药箱等常用设施，负责木莲路环境卫生清扫工作的老刘很高兴，亲自体验一番后啧啧称赞，“太好了，夏天有了避暑的地方，冬天还能在这里热饭。”“态度好，我们感觉特温暖，

以后天天来。”现场几位环卫工人说。

户外劳动者由于工作地点分散，工作环境和条件难以得到有效保障，普遍存在喝水难、热饭难、歇脚难、如厕难等问题。

今年4月开始，长沙市总工会利用现有社会资源，发动全市各级工会，积极联合全市各行各业各部门，投入户外劳动者服务站点建设。

截至目前，全市已有100个“工会户外劳动者服务站点”投入使用，让环卫工人、快递员、交巡警等户外工作者及广大市民，冷可取暖、热可纳凉、渴可喝水、累可歇脚、伤可用药。

接下来，长沙市总工会还将继续建设更多的服务站点，在全社会营造尊重关爱户外劳动者的良好氛围，让长沙这座城市更有温度。

（据《三湘都市报》）

## 关注

## 国庆假期 湖南这10个高速路段车流量大

9月26日，湖南省高速公路路网运行监测指挥中心、省高速公路交通警察局发布《2021年国庆假期全省高速公路路网运行态势研判专报》。专报显示，国庆假期7天，高速公路对7座（含7座）以下小型客车免费通行。国庆假期将迎自驾出行高峰，建议大家合理选择出行线路，错时错峰出行。

### 国庆湖南高速流量 预计达2685万辆

专报显示，国庆假期将迎来以省内为主的自驾出行高峰，预计高速公路车流居高位运行，市（州）主要城市和景区（点）周边高速、国道主干线等路段车流激增，特别是环长沙市和省内重点景区（点）周边高速公

路，在车流高峰时段，会出现波动性缓行或拥堵。

根据近年国庆假期路网流量数据走势分析，预判2021年国庆期间全省高速公路车流仍进一步增长，呈“前高中缓后发散”态势和“M型”走势。预计全省高速公路出入口总流量达2685万辆，日均流量约383.6万辆，为日常流量的1.8倍，与2020年同比日均增长2.88%。

预判峰值日出现在假期首日（10月1日），峰值流量达465万辆，略高于2020年同期，同比增长1.1%。预计峰值时段出现在8时至11时和14时至18时，午间流量稍有回落。全天中短途自驾车流叠加客货车流，路况复杂，交通安全风险较大。

10月5日，提前返程和错峰返程车流出现，短途出游车流叠加返程车流迎来一波小高峰，高峰时间体现在9时至11时、14时至21时。长假后期路网通行压力有较大缓解。

### 这10个路段易拥堵

根据历年国庆假期高速路网流量走势及高德交通大数据分析，车流主要集中在：京港澳高速长沙段、湘潭段；沪昆高速湘潭段、邵阳段；长张高速长沙至益阳段，杭长高速长沙至永安段，长沙绕城高速梅溪湖隧道路段、观音岩枢纽路段，长株高速、长芷高速长沙段。

建议途经以上高速的车主，注意错时错峰出行。

（据《三湘都市报》）

## 高血压是遗传疾病，预防也没有用 并不是

【传言】高血压是遗传疾病，父母一方或双方于较年轻时发生高血压，其子女未来发生高血压的风险会显著升高，反正躲也躲不开，预防也没有用。

【真相】高血压虽然是遗传性的疾病，但它是可以预防的，健康的生活方式可以推迟高血压的发病年龄，减少降压药的服用种类和用量，和预防一部分高血压的并发症。研究显示，除外伤外，几乎所有疾病都和基因有关系。高血压虽然和遗传有关系，但也和很多其他环境因素相关。比如高钠盐低钾盐饮食、肥胖、喝酒、抽烟、熬夜等不健康的生活习惯也会引起高血压。建立良好的生活习惯，可以降低发生高血压的风险，预防及推迟高血压的发病。对于有高血压家族遗传基因的人，应更注意保持健康的生活方式。

## 打呼噜是睡得香 不是

【传言】“瞧你昨晚睡得真香，呼噜声震天响！”我们总能听到这样的对话，认为打呼噜是睡得香，呼噜声越大，睡眠质量越高！

【真相】打呼噜不仅不是睡眠质量好的表现，反而会伤害身体，影响健康。打鼾在医学上是一种常见的病症，叫做呼吸睡眠暂停综合征，是指响亮鼾声、短暂气喘及持续10秒以上的呼吸暂停交替组成，呼吸暂停，口鼻气流停止但胸腹式呼吸仍存在，甚至会遇到几十秒都没有呼吸。在睡眠过程中出现呼吸暂停，会导致血中氧气减少，而长期缺氧会影响大脑的功能。长期打呼噜的人可能会影响记忆力，也有人会出现晨起头痛、脾气暴躁等情况，严重的可能会引发高血压和脑血管疾病，甚至还会引起夜间猝死。当发现有严重的呼吸睡眠暂停的症状时，要及时就医，进行进一步诊断治疗。

（据科学辟谣平台公众号）