

太浪漫了!在寸土寸金的CBD,建筑、步道、绿地都为它选择了“后退” 长沙为一棵169岁古樟建了一座公园

你好
树先生



扫码看视频



古樟公园里绿意环绕,以古樟树为中心展开。

无需消费也不用预约 长沙这个“戏窝子”零门槛参与



扫码看视频

三湘都市报7月8日讯 7月8日9时,长沙市坡子街火宫殿总店一楼茶社里,传出胡琴声和锣鼓声。随儿子定居长沙的市民王先生,专程赶来这里听戏。兴致上来了,他毛遂自荐登台唱了两段京剧。在一片叫好声中,王先生鞠躬道,“这趟来得不亏,过足了戏瘾。”

7月8日是火宫殿戏窝子开锣第一天,一楼茶社正式成为戏曲社交空间,市民无需预约、无需消费,随时可以进来观戏、听戏、学戏,甚至自己登台唱上两句。

“我们想为长沙的戏曲爱好者打造一个坐在一起聊戏、听戏、看戏、相互学习的社交空间。”火宫殿策划部经理龙维介绍,“戏窝子”是一个民间俚语,指戏曲氛围极浓、爱戏唱戏者众多的地区。

火宫殿戏窝子设在总店一楼茶社,每日9时左右开唱,没有固定的节目单和场次安排,全凭现场票友和表演者的兴致。目前,已有京剧、越剧、黄梅戏等多个票友社团参与其中,花鼓戏团队正在对接排期。“参与演出的均为资深票友,并非专业院团在职演员。”龙维补充道,“所以这个戏窝子虽然具备专业性,但大家看戏、聊戏、学戏的姿态是轻松随意的。”

对于普通市民来说,参与门槛为零。想听戏,无须预约或消费,直接进门找个位子坐下。自己想唱,直接找现场老师说好就能登台。想学戏,同样可以现场请教。“我们想要的就是一种开放、包容、放松的氛围。”在龙维看来,这是戏窝子和其他戏曲演出场所最大的不同。

正值暑期旅游黄金季,火宫殿将进一步完善戏窝子,计划从日常的演出中筛选优质节目,组合成专场汇演,花鼓戏、湘剧等更多本土剧种也会陆续引入。“火宫殿是长沙的一张城市文化名片,外地游客很多。我们要向来自全国乃至全球的游客朋友展示长沙的烟火气,把我们的文娱生活展现出来。”龙维表示,戏窝子这种早茶配戏曲的休闲模式正是火宫殿探索“餐饮+文化”业态融合、激活老字号活力、对外展现本地文化的尝试。

■文/视频 全媒体记者 田甜 通讯员 张雨欣

天天吃冰饮、空调开到最低? 中医:热天别“作”出内寒

进入小暑后湖南高温高湿,不少人靠低温空调、冰镇饮品、凉茶消暑,在中医看来,这正是夏季养生最大的误区。7月8日,湖南省名中医程丑夫提醒,夏日阳气浮于体表,脾胃脏腑偏虚,过度贪凉极易滋生寒湿,引发食欲差、腹泻、乏力、关节酸痛等问题。

夏季阳气向外发散用来散热,脏腑阳气偏弱。大汗之后立刻吹冷风、喝冰水,寒邪极易侵入伤及脾胃。切忌大汗后冲冷水澡、正对空调风口吹风。

夏吃姜并非人人适合。“冬吃萝卜夏吃姜”适合长期待在空调房、胃寒腹胀的人,可散寒开胃;但阴虚火旺、口腔溃疡、咽喉肿痛的人群不可盲目吃姜,需结合体质调理。

整夜吹空调、运动后猛灌冰水、长期喝凉茶、熬夜久坐,都会导致寒湿困脾,导致腹痛腹泻、身体沉重、大便黏腻。老人、孩童和慢性病群体更要远离寒凉刺激。

夏季养阳不靠补品,熬夜、焦虑、久坐劳累都会耗损气血。比起进补,规律作息、适度运动、节制饮食,才最符合夏日的养生规律。

■三湘都市报全媒体记者 高煜棋
通讯员 肖学华 乔木 胡骥鹏

一棵树,让一座公园有了名字

为什么值得为一棵树建一座公园?7月8日,湘江新区园林绿化维护中心潇湘大道管理所副所长何俊杰介绍,这株香樟栽植于1857年前后,是长沙市三级古树,古樟公园也是长沙唯一一座专门围绕单株古树打造的开放式城市公园。

2023年公园提质改造时,没有把它放进景观,而是确立为整个公园的“圆心”。环形步道、下沉式绿地、玻璃护栏、透气土壤、地下排水系统等,都围绕着这株香樟树展开。站在树下,几乎看不到一块紧贴树根的水泥地。“这里最大的原则,就是让树舒服。”何俊杰说。

这株香樟树能留到今天,并非偶然。原本这里规划高层住宅,古树正处于建筑用地范围内。最终开发商调整方案:放弃部分建筑面积,划出3000平方米打造公园;建筑退到树冠投影范围之外,地下管网和基坑避开根系,取消传统硬化树池,采用下沉式绿地和透气铺装,最大限度减少对根系的影响。

“没有考虑移栽,而是坚持原地保护。”何俊杰说,这一方案增加了建设成本,却成为长沙城市开发中“建筑为树让路”的典型案列。

见证城市变迁,又续写新的童年

附近居民范女士小时候生活在这里。“这里过去叫‘大屋山’,属于胜利村,树下住着几户人家,树上见过猫头鹰。”2015年前后胜利村消失在地图上,“熟悉的人搬走了,但香樟树留了下来,也把我们的回忆留在这里”。

每周巡查树体、每年检测土壤根系、春秋松土补肥、雨季排水、夏季补水……这些看不见的守护,保证着古树持续旺盛生长。“古树最大的价值,不只是生态。它既是城市发展的见证者,也是留住乡愁的载体。”何俊杰说。

傍晚,下班的市民绕着步道散步,小朋友蹲在树下捡樟叶,老人坐在树荫里摇着蒲扇聊天……169年前扎根在湘江边的香樟树,如今又把新的故事,种进了新一代长沙人的童年里。

“湘约沪助”搭桥,数字劳务平台“随申工”上线

三湘都市报7月8日讯 7月8日,2026年浦东新区·长沙市“湘约沪助”就业服务行动暨数字劳务“随申工”上线仪式,在长沙人才市场举行。本次活动将通过上线“随申工”数字劳务平台,揭牌设立“湘约沪助”两站一中心,举办专场招聘和校企合作交流,搭建起跨省用工求职对接桥梁。

本次推出的“随申工”数字劳务平台,以“人在库里、训在基地、信在平台、劳在项目”闭环体系为核心,搭建沪湘两地“劳务品牌融合发展,数字劳务零工市场,建筑产业工人队伍服务,15分钟双圈融合,数字产工城市服务,校企合作”等六大生态,有效打破沪湘就业数据壁垒,让长沙劳动者足不出户即可对接上海优质

岗位,以数字化手段破解跨区域求职信息不对称痛点。

活动现场设置上海、长沙两大招聘专区,邀请上海10家、长沙36家优质企业参与,覆盖航运造船、智能制造、现代服务、物流建筑等行业,面向应届毕业生、失业人员、零工群体等各类求职者释放大量优质岗位。活动现场同步开展政策宣传,发放就业创业政策口袋书,提供就业创业、重点群体就业帮扶等政策咨询,为求职者提供全方位支持。据统计,本次活动线下招聘会现场面试249人次,收取简历169份,初步达成就业意向109人。

■全媒体记者 王智芳 通讯员 石少雄 李秉航