

越夜越上头!是什么让长沙人不舍入睡

答案在商圈延时营业的消费场景里,在夜宵美味香气里,也在玩通宵的手工趣味体验里



7月13日傍晚,长沙四方坪夜市灯火通明、人流如织,烧烤小吃香气四溢。江毅 摄



“长沙人是背着我们偷偷进化掉了睡眠吗?”“凌晨3时的解放西还有这么多人!”不少外地游客踏入长沙的第一个夜晚,都会被这座城市的活力震撼。

从灯火通明的市中心商圈到烟火升腾的夜市小巷,从舌尖上的夜宵盛宴到玩到通宵的趣味体验,长沙的夜晚永远有让人舍不得入睡的理由。7月18日,记者走上长沙街头,实地探访星城的夜经济魅力。

■三湘都市报全媒体记者 龙思言 通讯员 刘蕊

22时的五一商圈,夜生活才刚刚开场

当国内多数城市的商圈准备打烊,22时的长沙五一广场却迎来又一个人流高峰。五一广场以北的TX长沙年轻力中心灯火璀璨,这家主打策展型的商场,将营业时间延长至23时,成为不少游客夜游长沙的第一站。

“21时才出门,特意来逛这家晚关门的商场,没想到快22时了还这么多人。”来自贵州的游客陈女士穿梭在店铺间,手里拎着刚选的潮玩周边。记者在现场看到,距离停止营业不到半小时,仍有游客陆续走进商场,拍照打卡、挑选商品,丝毫没有深夜的倦意。

走出商场,五一广场两侧人潮愈发熙攘。拿奶茶的年轻人、拎特产的游客、对着IFS国金中心打卡的身影随处可见。黄兴广场大屏前,来自广西的李女士牵着孩子举着手机拍照:“特意来体验长沙的夜生活,果真名不虚传,大晚上吃喝玩乐应有尽有。”

沿着黄兴路步行街往里走,街道两旁商铺依旧热闹。不少游客捧着茶颜旗下的古德墨柠,边逛边挑长沙特产。记者了解到,黄兴广场商铺大多营业至零时,部分门店开到凌晨1时。超长营业时间给了“夜猫子”十足的安全感,也让长沙商圈的夜晚始终人气旺盛。

夜宵店烟火升腾,小龙虾能吃到凌晨3时

商圈繁华之外,长沙夜晚的灵魂,还藏在烟火气十足的夜宵里。凌晨1时的东瓜山夜市,车流人流络绎不绝,烧烤摊的滋滋声混着人声,在夏夜晚风里飘出诱人香气。

在张富贵新鲜现烤东瓜山店里,座无虚席,碰杯声、谈笑声此起彼伏。刚看完演唱会的广东游客吴先生正和朋友庆生,他撸着牛肉串说:“终于知道长沙晚上为什么热闹,随便挑一家烧烤都不踩雷,香嫩多汁,辣得过瘾。”更让他意外的是长沙人的热情:“隔壁桌本地人听到我过生日,纷纷举杯祝福,老板还特意加了手串,长沙的夜不止有好吃的烧烤,更有人情味。”

和东瓜山夜市一路之隔的天宝兄弟汇景城店,更是长沙夜宵界的“流量担当”。凌晨1时,店内人声鼎沸,店外等位区坐满食客。有顾客告诉记者,自己从天22时30分开始等位,到次日凌晨1时还在排队,“店员说再等半小时就到,为了这口虾,值”!

作为长沙小龙虾标杆门店,天宝兄弟每天15时30分营业,一直持续到次日凌晨3时,足足十二个半小时的超长待机,撑起了长沙夜宵的半壁江山。生意火爆时,该店一天能卖出一吨小龙虾。这火爆的战绩,也正是长沙夜宵经济蓬勃发展的最好注脚。

多元玩法解锁,夜经济不止于吃喝

值得一提的是,长沙的夜经济早已跳出“吃吃喝喝”的单一范畴,向着更多元的夜间体验延伸。密室逃脱、桌游店客流不断,就连手工DIY门店也纷纷推出24小时营业服务,给夜猫子们提供了全新的夜间打开方式。

凌晨两点,随便作作五一店里依旧灯火通明,十几名顾客正低头专注拼着豆画。工作人员介绍,门店推出工作日199元不限时的拼豆套餐,很多顾客23时进店,一玩就是一整晚,通宵的顾客常有二三十名。“不用赶时间,慢慢拼喜欢的图案,比熬夜刷手机有意思多了。”正在拼卡通钥匙扣的大学生小周说。

除了这家店,长沙的24小时手工业态正在遍地开花:天心区的喃嗷万拼豆店全天不打烊,27.9元就能从23时玩到第二天9时;妮妮趣玩德思勤店推出27.9元工作日不限时畅玩服务,社恐玩家也能自在解压;还有Bean Glow江景拼豆自习室,一边做手工一边欣赏湘江夜景,成为年轻人夜间休闲的新选择……

华灯夜夜长明,烟火生生不息,星城的深夜里,藏着鲜活的城市活力。从商圈延时营业到舌尖传统吃喝的深夜人气,再到指尖多元的玩乐体验。随着长沙夜间消费场景不断拓宽,不但接住了大众消费也接住了不同人群的夜间需求。

当夜幕降临,灯光亮起,属于长沙的精彩才刚刚开始,也难怪无数游客感叹:来了长沙,才知道夜晚可以这么好玩,真是越夜越上头。

多喝金银花凉茶降火? 网红解暑偏方莫乱试!

中医专家:护好脾胃就是最好的防暑

长沙持续湿热蒸烤,短视频平台上猛灌金银花凉茶、正午晒背排毒、瓜果代餐等网红解暑偏方热度暴涨,引得大批市民跟风尝试。有人亲身实践直呼清爽管用,可也有不少人盲目照搬后非但没能消暑,反倒脾胃受损、身体越养越虚。

7月19日,记者专访湖南中医药大学第一附属医院针灸推拿康复中心副主任医师周文娟,区分轻重暑症、拆解网络热门养生误区,守护市民安然度夏。

长沙是典型“桑拿天”,普通人容易混淆普通暑困、暑湿感冒与致命热射病。周文娟医生用通俗易懂的方式给出了三类症状的划分,方便市民快速自查。

第一层是轻度暑困。这不属于疾病,只是浑身不清爽。周文娟解释,整日乏力犯困、没胃口、身上黏腻、舌苔厚重,但是体温正常、意识清醒,就是湿气困住身体的表现。

第二层是暑湿感冒,也叫阴暑。多是出汗后猛吹空调、喝冷饮、冲冷水澡诱发。典型表现为畏寒怕冷、浑身酸痛、低烧不出汗,还伴随恶心腹泻,普通感冒药很难起效,调理核心重在祛湿解表。

第三层是热射病,属于致命急症,三个特征一定要记牢:体温超40℃、意识模糊胡言乱语、皮肤干热无汗。一旦出现相关症状,必须立刻送医,拖延救治会造成全身脏器受损。

短视频各类解暑土方火爆,不少市民盲目跟风,反倒伤了脾胃阳气。

“正午晒背排毒是最大误区!”周文娟提醒。不少网友认为正午阳光阳气最足,晒背能排出体内湿毒,实则完全违背中医养生逻辑。中医理论中,正午烈日属于纯阳毒火,暴晒只会耗伤气血、加重内热,湿热体质人群正午暴晒会持续上火,高血压、体虚者暴晒易血压飙升、心慌脱汗。想要通过晒背养护身体,应当选择清晨7时至9时柔和朝阳,晒10至15分钟,身体微微发热即可,以此温补阳气、疏通经络。

不少年轻人常年靠金银花凉茶降火,周医生直言长期饮用会慢性损伤脾胃。长沙本地人群大多是外热内湿、脾虚夹热体质,金银花性质寒凉,短期饮用可临时降火。但长期饮用会带来多种副作用,女性易加重宫寒,引发经期紊乱、痛经,老人、儿童脾胃功能偏弱,陷入“越降火越虚”的循环。

西瓜、甜瓜代餐,是当下很流行的夏日减脂消暑方式。不少网友夏季节食,只吃西瓜、甜瓜等寒性瓜果,这种做法严重违背养生逻辑。夏季人体脾胃本就虚弱,大量单独食用会直接冻住脾阳,寒邪锁住体内湿气,无法正常代谢。等到秋季,容易出现虚胖、脱发、湿气反复缠身、四肢沉重等后遗症。周医生建议,夏季饮食应当以清淡温养为主,瓜果仅可少量饭后食用,绝对不能作为正餐代餐,减少生冷瓜果摄入,保护脾胃运化能力。

周文娟总结辨别偏方的简单办法:宣称所有人通用的方子,通通不科学。“长沙三伏不贪凉,少寒多祛湿,护好脾胃就是最好的防暑。”

■三湘都市报全媒体记者 高煜棋 通讯员 王传博