

撑起一个家的小摊账本记满生活憧憬

21岁摊主李涛：摆摊让生活更有味道，目标是早点攒够婚房首付娶女友进门



李涛和王诗佳完成了出摊的准备工作。

几元一次的自助洗车 成年轻人“解压消费”

8月19日21时30分，长沙市天心区车与家自助洗车店的工位依旧亮着。刚加完班的市民陈先生握着高压水枪对准小车，泡沫顺着水流缓缓滑落。“自己动手，感觉像是做了运动，还便宜。”陈先生说。

越来越多的年轻上班族，正在将“自助洗车”当成一种乐趣，既能解压，还能“出出汗”。

随到随洗不排队，高性价比戳中车主痛点

车与家24小时自助洗车店内，五个独立清洗工位整齐排布，高压水枪、泡沫枪、吸尘器工具一应俱全，角落的玻璃水可免费自行添加，墙面贴着清晰的操作流程。作为无人值守门店，这里支持两种消费模式：直播间9.9元团购券核销后到账15元余额；现场扫码注册则新用户38元起充、老用户50元起充，洗车可享1小时免费停车。

收费明细清晰地印在公示牌上：清水1.7元/分钟、泡沫2.2元/分钟、吸尘0.85元/分钟，所有功能暂停时不计费。“新手别一直开着水枪，不用就关掉，控制好水流花不了多少钱。”门店工作人员提醒道。

雨花区的又喜自助洗车店同样人气不低。四个工位工具齐全，统一按0.5元/分钟计费，美团15.8元可购35分钟时长；现场充100元赠20元。店主告诉记者，普通小轿车简单清洗几元就能搞定，SUV细致洗也不过12元到15元。

“朝九晚六到下班，传统洗车店差不多也关门了，周末去洗动不动要排半小时队。”家住附近的刘女士下班时顺路过来洗车，“比人工洗车便宜，时间完全自己说了算。”新手车主小周则表示，跟着墙上的步骤指引操作下来，轮毂、门边的也洗好了，“还挺有成就感”。

从“洗车”到“撸车”，自助模式成年轻人解压出口

自助洗车的魅力可能不止省钱与便捷这么简单。对不少年轻车主而言，亲手洗车的过程本身就是一种治愈。整个洗车的十几分钟变成了脱离工作压力的“放空时间”，“撸车”正成为都市车主新的情绪出口。

据中国汽车后市场协会统计，2025年上半年全国自助洗车用户突破1.2亿人次，其中78%发生在非一线城市。《2025中国智能洗车行业发展白皮书》则预测，到2030年，我国智能洗车市场规模将突破150亿元人民币，具备AI识别与无人值守功能的设备市场份额将达80%以上。

“上班对着电脑坐一天，脑子都是懵的，过来冲会儿车，注意力全在车身上，反而特别放松。”“95后”车主张先生已是自助洗车的常客。

从刚需清洁到情绪价值，24小时自助洗车的走红，本质是消费需求精细化的结果。它适配了上班族碎片化的生活节奏，又以低成本、高掌控感的体验，接住了年轻人的情绪需求。

■文/图/视频 三湘都市报全媒体记者 龙思言 通讯员 刘蕊



无人值守的24小时自助洗车店。

一个小摊，账可不少

每天早上8时，李涛与女友、母亲三人会准时出现在四方坪菜市场，“每晚提前订第二天的鱼，其他小菜就在菜市场现买。”李涛告诉记者，鲫鱼是摊上的主力商品，6两左右一条，买回后进行清洗、腌制、油炸，煮好凉面、兰花干，熬制酱料，忙活一上午才算把晚上的“生意”准备妥当。

钱，也在这一过程中一点点花出去。“买鱼一天就要两三百元，其他小菜三四十元，炸鱼用油一天20元左右，再加上水电、人工、租金……”王诗佳把这些支出一项项算出来。目前，他们的小摊一天的经营成本大约在450元左右。天气晴好时，一天营业额大约能做到1000元；周末客流较好时能达到1200元至1500元。

李涛说，一条炸鲫鱼售价14元，鱼成本约5元，再算上油、人工、水电等，一条鱼真正留下的利润约4元至5元。

生意好不好，先看天气

四方坪菜市场，白天是菜市场，晚上则变成了夜市。对摊主来说，最难算的不是今天赚了多少钱，而是明天该进多少货。天气晴好，一天准备五六十条鱼；如果预报下雨，就把数量压到三四十条。

卖不完怎么办？剩得不多就叫朋友来吃，或者送给熟人，实在卖不掉也只能倒掉。“进货多了怕卖不完；进货少了又怕客人来了没货。”这场每天都要做的“预测”，是小摊最朴素的经营学。

李涛慢慢摸出了四方坪夜市的客流规律：19

时至20时30分是一波，22时至23时30分又是一波。前一波是晚饭后出来吃点小吃的客人，后一波则更多是专门来吃夜宵的年轻人。让李涛印象最深的是有一天，有人尝过觉得味道不错，招呼朋友过来，慢慢形成了“人传人”，客人一拨接一拨，当天营业额做到了约1600元。“那天真是开心。”李涛说他高兴的不仅是多赚了几百元，更是第一次明显感觉到有人记住了这个摊。

小摊撑起一个家

这个小摊可以说是李涛一家人的生计。女友负责选菜、买菜；母亲帮忙炸鱼售卖；奶奶偶尔也会来帮忙处理鱼。母亲曾经开过餐饮店，如今儿子摆起了摊，她又站回了熟悉的油锅前。

小摊的生意并没有想象中那么轻松。“最开始是担心能不能赚到钱。”李涛回忆，刚开始摆摊时客流不稳定，备下的食材经常卖不完。随着客流慢慢增加，天气晴好时，准备的货能卖掉九成。这个变化，让李涛渐渐放下了最初的担忧。

小摊的另一个现实，是成本暂时还降不下来。因为现在的采购量还不够大，拿不到真正的批发底价，经营压力一直在。

摆摊一个月，李涛的生活变得紧凑起来。早上采购，中午备菜，下午出摊，凌晨收摊。没有出摊时，健身、照顾家里的猫狗，“摆摊让自己的生活过得更有味道一点。”

小摊不大，却让一家人的日子有了奔头。李涛说，他会努力经营，早点攒够婚房的首付，把女友娶进家门。

长沙市岳麓区烟草专卖局公告 2026年8月6日，长沙市岳麓区烟草专卖局会同公安部门在长沙市岳麓区坪塘收费站出口，查获一批涉嫌无烟草专卖品准运证运输的烟草专卖品，品种及数量为芙蓉王（硬4万支（200条）、双喜（硬011）3万支（150条）、钻石（荷花）2.88万支（144条）、双喜（软经典）0.72万支（36条），共计4个品种530条。我局依法对该起案件立案调查，并对这批涉案卷烟予以先行登记保存（《行政处罚法》第六十条第二款）。（《湖南省烟草专卖管理条例》第二十条）（《湖南省烟草专卖管理办法》第二十条）特此公告。 刘松彬的警官证（警号：4329271）不慎遗失，特此声明。	长沙邦泰·观宸悦府项目交房公告 尊敬的邦泰·观宸悦府业主：感谢您一直以来对本项目的认可和支持！项目（1#-3#栋、5#-8#栋）住宅、商铺、车位已顺利竣工，并经相关部门验收合格，达到合同约定的交房条件。在此，我们郑重向您发出交房通知，并留意以下信息：1.交房地点：长沙市开福区黄兴北路636号邦泰·观宸悦府交房中心（原营销中心）；2.集中交房时间：2026年8月27日；3.交房所需资料：《交付通知书》、《商品房买卖合同》原件、身份证明资料，如有疑问请咨询0731-85426808，特此公告！ 长沙邦泰成顺泰置业有限公司 2026年8月21日	废旧电容器(不含电解液)及铅回收生产线项目环境影响评价征求意见稿公示 废旧电容器(不含电解液)及铅回收生产线项目环评报告书初稿已完成，公众可通过登录网站 https://www.ecicloud.com/gs/detail/3?id=60820 了解项目建设和环境影响评价工作情况，公众可在公示期内，通过信函、传真、电子邮件或其他方式，向建设单位提交与本项目环境影响评价有关的意见和建议。 沅陵县盘石乡青木村经济合作社（统一社会信用代码：N2431222MF28422494）遗失农村集体经济组织登记证正本，声明作废。 沅陵县盘石乡青木村经济合作社（统一社会信用代码：N2431222MF28422494）遗失农村集体经济组织登记证正本，声明作废。 株洲云龙示范区开发建设投资有限公司，统一社会信用代码：91430200565928375H，遗失盖有原法人章一枚，声明作废。 衡阳市雁峰区多宝乐便利店遗失食品经营许可证副本，编号：JY14304060263044，声明作废。 平江县蜜蜜蜜信息咨询有限公司，统一社会信用代码：4306260027204，声明作废。 益阳嘉晟建材有限公司遗失行政公章一枚，声明作废。	清算公告 经2026年8月10日会员大会决议，郴州市道路运输协会（统一社会信用代码：514310005954863878）决定注销，清算组由熊威智、廖雄、谷松庭、李文福、谭辉5人组成。请债权人自本公告发布之日起45日内向清算组申报债权。地址：郴州市北湖区郴江街道梨树山路福运新村综合楼6楼联系人：谷远东 电话：13873552077 郴州市道路运输协会 2026年8月21日 陈卓遗失安乡县人民法院开具的财产案件受理费收据（编号：5614252249，金额：1250元），声明作废。 唐艳霞遗失长沙绿地智志置业有限公司发票1张，金额3513786元，发票号：05433025，声明作废。 骆宇翔遗失湖南机电职业技术学院会计专业专科毕业证书，证号：130331202006100119，声明作废。 湖南博源中药材种植有限公司遗失公章一枚，声明作废。 湖南省娄底市涟源市斗笠山镇裕源村村委会遗失公章，编号：43138210053276，声明作废。 洪江市骏欣建材销售服务部遗失公章一枚，声明作废。
---	--	--	--

【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。