

# “是长沙这座城市帮我留住了大家”

## “欢喜烧麦”创始人邹冉冉谈回长沙创业：有一种“归属感、踏实感”

长沙晚报全媒体记者 刘攀

晚上11时，躺在南美洲某个国家的酒店房间里，门外突兀地响起混乱的脚步和追赶声，逼近，又很快远去。虽然门外的门走了，但长沙人邹冉冉仍心有余悸。

6月24日，雨，长沙。坐在自己创立的“欢喜烧麦”门店里，邹冉冉向记者缓缓回忆起那段“动荡”岁月。如今，她终于安下心了。

2011年，邹冉冉从英国硕士毕业后，一直从事国际商务谈判工作，一年里起码有260天在全球各地飞来飞去。“2018年，因为对长沙的感情，对家人的牵挂，我狠下心来结束了这份工作，回到家乡创业。”

### 这条赛道有专属的家乡情怀

回长沙6年，邹冉冉觉得一切都变了，但又好像没有变。

“那些年我到过处，去了二三十个国家众多的城市。”邹冉冉觉得无论是从安全，还是从城市生活的便利等因素来看，还是“家乡的月亮比较圆”。

“想家了，想念家里的饭菜，就不再往外跑了。”她笑着说，“我一直很喜欢吃，也喜欢研究别人喜欢吃什么。”

有一次，下飞机回家后饥肠辘辘的邹冉冉，尝到了外婆特意给她做的腊肉猪油渣烧麦。“吃下去的那一刹那，我觉得就是它了。老长沙人爱吃猪油渣烧麦，明明可以做得这么好，却没有专门卖烧麦的店铺？”怀揣着对中式面点的偏爱，邹冉冉下定决心，义无反顾地踏进烧麦这条赛道。

对她来说，选择烧麦不仅仅因为这是一道被忽略的美食，更像是一种专属的家乡情怀，是一份长沙独有的味道。

为此，邹冉冉专门拜师湘点大师何

华山，为自己的创业道路增添了更多底气。经过一年多的准备，2020年，邹冉冉在湘江世纪城开了第一家“欢喜烧麦”。

### 在门店才能真正走近顾客

一团面和一团饭的组合，如何满足消费者的口感需求？

邹冉冉到处找答案。最后决定采用“反向推进”。老年人爱吃什么、年轻人喜欢什么、哪款最受小朋友欢迎……她和团队开始广泛调研，量身定制各类群体喜欢的口味。

“辣的有麻辣牛肉，不辣的有梅干菜扣肉和纸皮芝士等众多口味。我相信，现在无论是口味重还是喜欢清淡的食客，都能在我们店找到那款‘对的’味道。”她说。

如今，遇上早高峰，邹冉冉会去门店里搭把手，这是她最安心的时刻。采访这天早上7时30分，学生们一拥而来买早点。记者注意到，她能清楚地记得常来买早餐的小学生爱吃哪些口味，并迅速地帮他们打好包。“只有在门店里才能真正走近顾客，记住他们爱吃什么以及最真实的需求。”

如今，欢喜烧麦完成天使轮融资，在全国已拥有近百家门店，仅有20平方米的店铺也曾创下过单日破万元的销售额。2022年，在长沙举行的新消费城市峰会中，欢喜烧麦获评“新消费新锐品牌”。

### “是长沙帮我留下了伙伴们”

“一方面是长沙人喜欢美食，另一方面这座城市在新消费领域也独树一帜。作为年轻人，我认为回到长沙创业再合适不过了。”谈起创业的心路历程，邹冉冉感慨颇多。

在她看来，不管是吃喝玩乐，还是满足医疗、教育等方面的刚需，在长沙都很方便。而这种离家近的幸福，对

查研究，积极协商议政，加强民主监督，开展联系服务界别群众活动，做好生态文明建设方针政策宣传引导、解疑释惑、身体力行、凝聚共识等，积极助推美丽长沙建设。



邹冉冉在展示小朋友们喜欢吃的能拉丝的纸皮芝士烧麦。长沙晚报全媒体记者 郭雨滴 摄

邹冉冉来说尤为突出。“一切都是美好的样子。有一种归属感、踏实感，长沙一直是我的理想之城。”

现在，她的办公室距离家只有步行不超过10分钟的距离，在公司经营管理之外，有了更多时间陪伴家人，也有时间美容、健身、阅读。空闲的时候，她会在办公室拿起尤克里里自弹自唱。

“在长沙奋斗的这些年，感觉整个大环境高效且宽松。这种氛围加上政府的扶持、市场的包容，这也是我在创业路上走得又稳又快的原因之一。”邹冉冉说，一方面会借助自己之前积累的资源与人脉扩展市场；另一方面，由于在长沙各方面压力较小，对于员工来说更能静下心来打拼。

“其实我不是靠我自己或是企业来留住伙伴们的，是长沙这座城市帮我留住了大家。”她数了数，现在她的创业伙伴中有近70%是外来人口，“有来自上海

的、福建的、河南的，现在大家都在长沙安家了。”

“回家乡后发现，长沙不仅在政策上对我们年轻人创业有扶持，各个新消费品牌的创始人也都毫无保留地分享各类资源。我感觉不是在单打独斗，反而是和很多好朋友在一起并肩向前。”说到这里，邹冉冉颇为动容。她回忆，有一次，她遇到急需帮助的事，发了一条微信给黑色经典的老板。几分钟后，这个问题就解决了。

从曾经的“空中飞人”到回家乡创业，她庆幸自己选择的是长沙，也认为这是一件特别有成就感的事情。

“想低成本创业 高品质生活 在长沙 都实现”

充分发挥委员主体作用与专业优势，围绕生态环境保护深入调查研究，推动改善生态环境民主监督走深走实，积极建言资政，广泛凝聚共识，共同奋力谱写美丽中国建设的长沙篇章。

## 健康

责编/杨云龙 美编/王斌 校对/符卓葵

# 下雨涉水后 当心这些皮肤病

## 雨天出行，尽量减少皮肤长时间在水中浸泡，尤其是手足部位，可穿防水长筒靴、戴防水手套等

长沙晚报全媒体记者 傅容容 通讯员 胡孟妍

近日，与长沙暴雨相关的多个话题登上热搜。由于这波持续性强降雨落区高度重叠，累计雨量大部分道路和房屋出现积水。雨天涉水出行在所难免，然而频繁的雨水浸泡和长期闷热潮湿环境，容易引发皮肤疾病。皮肤作为人体的第一道防线，严重的皮肤问题未及时处理，可能会造成局部感染和溃疡。在雨水中涉水、浸泡后该注意哪些皮肤问题？湿热的夏季还有哪些皮肤问题需要注意？记者采访皮肤科专家为市民支招。

### 涉水后脚肿了，原来是丹毒侵袭

前些天，市民张女士在上班途中突遇暴雨。面对路面上的积水，她选择脱下鞋袜，赤足涉水以加快行程。抵达公司后，由于没有备用的干爽鞋袜，张女士只能忍着湿漉漉的袜子和鞋子继续工作。

次日，张女士出现了发热的症状，且小腿部位出现红肿和疼痛。她前往长沙市第三医院皮肤科就诊。经过诊断，医生告诉张女士患上了常见的皮肤疾病——丹毒。

丹毒俗称“流火”，是一种主要由乙型溶血性链球菌感染引发的急性感染性皮肤疾病。该病症在人体下肢和面部尤为常见，其典型症状包括局部红斑、表面发热，并伴有疼痛感，与周围正常皮肤界限清晰。据长沙市第三医院皮肤科副主任张英博介绍，丹毒多发生于足

部，足癣患者或糖尿病足患者，以及脚趾缝间糜烂、皮肤表面存在小伤口的人群，感染风险相对较高。

在遭遇暴雨积水后，许多人选择涉水出行。然而，积水中混杂着地面和地下管网中的各种污物，其中包含大量致病细菌、病毒和真菌。当双脚皮肤存在破溃时，细菌等可能通过微小的皮肤伤口侵入皮下淋巴管，进而引发丹毒、脚癣等疾病。

丹毒患者在遭受皮肤红肿、疼痛的同时，局部淋巴结也可能出现肿大。若不及时进行处理，红肿的皮肤表面可能出现水疱、大疱或血疱，并伴有发热、寒战、头痛等症状。严重情况下，丹毒可能进一步发展为败血症或脓毒症，对患者的生命构成威胁。

陈刚说，市政协环境资源界别设立以来，界别委员开展了一系列具有特色的履职活动，取得了丰富的履职成果。希望市政协环境资源界别委员工作室以实际行动践行习近平生态文明思想，

充分发挥委员主体作用与专业优势，围绕生态环境保护深入调查研究，推动改善生态环境民主监督走深走实，积极建言资政，广泛凝聚共识，共同奋力谱写美丽中国建设的长沙篇章。

充分发挥委员主体作用与专业优势，围绕生态环境保护深入调查研究，推动改善生态环境民主监督走深走实，积极建言资政，广泛凝聚共识，共同奋力谱写美丽中国建设的长沙篇章。



制图/王斌

### 过敏性皮肤病和真菌感染等具有一定的潜伏期

“夏天是皮肤病的高发季节，尤其是每年雨季过后，皮肤科接诊各类因涉水引起的皮肤疾病患者相应增多。”张英博接受记者采访时表示，暴雨后常见的皮肤病包括皮肤浸渍、过敏性皮肤病、真菌感染以及虫咬皮炎。

需要注意的是，虽然虫咬皮炎、皮肤浸渍等皮肤病可能因即时接触而迅速发作，但其他如过敏性皮肤病、真菌感染等，通常不会立即在涉水后显现，而是具有一定的潜伏期。因此，若市民近期有涉水行走的经历，切勿放松警惕，要密切观察自身皮肤状况，以防潜在皮肤疾病的发生。

皮肤浸渍是指长时间浸泡在雨水中，皮肤变软变白，甚至起皱，这是由皮肤过度水合作用引起的，不慎摩擦后还可能发生表皮脱落而露出糜烂面，甚至继发感染。

在遭遇皮肤浸渍的情况后，首要措施是使用清水对皮肤表面进行冲洗，并确保局部干燥。对于未出现糜烂的部位，建议使用炉甘石洗剂进行涂抹以缓解症状。对于已出现糜烂或

张英博提醒市民，雨天出行，应尽量减少皮肤长时间在水中浸泡，尤其是手足部位，涉水时可穿防水长筒靴、戴防水手套等。

渗出的区域，首先使用高锰酸钾溶液进行浸泡或清洗，随后采用依沙吡啶溶液进行湿敷处理。

鉴于汛期积水中可能含有大量污染物，皮肤糜烂部位极易继发感染，其中细菌感染尤为常见，其典型症状包括红肿、疼痛以及脓性分泌物的出现。长沙市第三医院皮肤科副主任医师张碧红提醒，在此情况下，建议对患处使用络合碘进行消毒，并在消毒后外涂抗生素软膏，预防和控制感染。对于症状严重的患者，可能需要口服抗生素以增强治疗效果。

若经过上述治疗措施后，症状仍未得到显著改善，建议患者及时前往正规医疗机构就诊，接受更专业的诊疗。

“长时间接触积水，易引起皮肤屏障功能受损，继而引发湿疹、皮炎等过敏性皮肤病。”张碧红表示，过敏性皮肤病主要表现为红斑、丘疹，严重时出现水疱，常伴明显瘙痒，处理不当可继发感染。此时，可口服抗组胺药，外用激素类或者止痒药膏；有渗出时使用依沙吡啶溶液湿敷；若合

### 雨季预防皮肤疾病可以这样做

时清洗，保持清洁，并涂抹保湿霜，以修复皮肤屏障、辅助减轻瘙痒症状；避免过度搔抓以及过度清洗，也不要食用热汤烫洗、在日光下暴晒；避免食用辛辣食物、易致敏食物及饮品。

为避免蚊虫滋扰，要注意保持皮肤及室内清洁卫生，及时清理积水及垃圾；睡觉时使用防蚊液、蚊帐等防蚊措施，预防蚊虫叮咬。

## 雨天出行 如何预防骨折与受伤

长沙晚报6月27日讯（全媒体记者 傅容容 通讯员 刘莹友 徐玲）最近长沙接连降雨，长沙市第三医院骨科门诊接诊了多名雨天在外行走受伤的患者。其中，脚部受伤的患者居多。该院骨科十二病室主任蒋明辉提醒市民，强降雨天气下，骨折或受伤的风险显著增加，了解有效的预防措施、正确的处理方法对于保障生命安全和健康至关重要。

预防骨折或受伤可从以下几点入手：雨水来临前，充分了解当地的水情和地形，避开容易积水、地势低洼和可能发生山体滑坡的区域。

提前准备好防滑、防水的鞋子，佩戴头盔、护肘、护膝等防护用品。预防独自外出，尽量与家人、朋友或邻居结伴出行。在积水环境中行走时，要留意脚下的路况，避开坑洼、石头、树枝等障碍物。

采用宽步幅、低重心的姿势行走，双手可以适当摆动，保持身体平衡。远离老旧的房屋、电线杆、广告牌等可能倒塌的物体，避免被砸伤。

如果水流较急，可以用木棍、竹竿等工具探测水深和支撑身体，增加稳定性。合理安排行动和休息时间，避免因过度疲劳导致注意力不集中或身体协调性下降。

若不慎受伤，首先要保

持冷静，迅速评估周围环境的安全性，避免再次受到伤害。如果是骨折，不要随意移动受伤的部位，因为错误的移动可能会导致骨折断端移位，加重损伤和疼痛，甚至损伤周围的血管和神经。

如果有明显的伤口出血，应立即采取止血措施，用干净的纱布、毛巾或衣物按压伤口，施加适当的压力止血。但要注意，不要用力过猛，以免加重损伤。

利用身边可获取的物品进行简单固定。比如，用木板、树枝、雨伞等固定骨折的两端和关节，并用布条或绳子捆绑固定，但不要绑得太紧，以免影响血液循环。

如果受伤导致无法行动，应大声呼救，引起他人注意，争取尽快得到救援。等待救援的过程中，尽量保持受伤部位的稳定和抬高，减轻肿胀和疼痛。

一旦被救援人员救出，应尽快送往医疗机构进行专业治疗。在送往医院的途中，向医护人员详细描述受伤的经过和症状，以便他们提前做好相应准备。

到达医院后，骨科医生会对受伤情况进行全面的评估和诊断。治疗方案将根据骨折的具体情况而定，轻微的骨折可能只需保守治疗，如石膏固定、支具固定等；严重的骨折可能需要手术治疗，进行骨折复位和内固定。

护骨攻略  
长沙市第三医院骨科办