

“宁乡建伢子”的逆袭之路

电商助农让他从负债百万元到成功回馈家乡

长沙晚报全媒体记者 祝林灿

“只要你保持现在的业绩，我们就一直资助你上学，直到大学毕业好不好？”“好，我一定会努力的！”

8月29日下午，在宁乡市沩山乡沩水新村的一户人家，80后农村电商主播——宁乡“建伢子”罗建华，带着食用油和来自“积善之家”的爱心款，来看望六年级的鑫鑫。“这三年来，我们已经资助41个家庭条件困难的孩子上学了。”罗建华说。

从三年前的营商欠债百万元，到现在拍摄短视频700多条、帮助销售宁乡本土农产品六七百万元，在短视频平台收获27.5万的粉丝。罗建华说，今年8月是他人生特别重要的一个节点，因为上个月他终于还清了所有的债务。“是自媒体，让我重新活了一次。”



临近中秋，罗建华正在直播带货自己家产的“工商联月饼”。长沙晚报全媒体记者 冯启阳摄

一路坎坷：吃百家饭长大

“大家好，我是宁乡建伢子！”视频里的罗建华总是声音洪亮，跟乡亲们交谈显得亲切又幽默。“我是宁乡龙田镇人，我的家乡情结很重，因为我是吃百家饭长大的。”

从小在外婆家长大的他，常受舅妈和邻居的接济。“初中的时候，爸爸妈妈长期在外地，我一个人在家，自己洗衣服、做饭。”罗建华说，有一年开学前，爸妈还是没有消息，也没钱交学费，是班主任廖老师专

门上了解情况才解决问题。家境贫寒，但他的成绩一直名列前茅。由于家庭条件所限，初中毕业后罗建华就开始了打工生涯，从修路工人、建筑工人，干到洗车工、驾驶员，到从事弱电行业、创业做餐饮。一路虽磕磕绊绊，但也算脚踏实地。“2011年到2015年间，我结了婚，在老家盖了房子，还买了车，有一些存款。”

聚焦“自媒体+”：成功逆袭回馈家乡

生活刚有起色，罗建华的母亲不幸患上癌症。2019年，他的“花猪印象”餐馆已开了5家分店，却一直处于亏损状态。“我想利用抖音去做一些引流，但效果一直都不好，播放量只有五百到一千左右。那个时候我亏了120万元。”

绝望中，罗建华甚至想走绝路。但思及妻女，他又痛定思痛，2021年开始研究直播带货。“之前的‘花猪印象’账号已经积累了7万粉丝，直播带货可能是个风口，也可能是我最后的机会。”

目前，罗建华每月带货销售额约有40万元。对于未来，他除了想继续电商助农、公益助学，还想将家乡小吃兰花干推广出去，将其打造成地标美食。“我会不断地去挖掘父老乡亲的故事，不断回馈家乡，把公益做到我做不动的那一天。”

爱心人士的协助下，他参与发起组建了“积善之家”和“建伢子爱心人士之家”两个爱心团队，目前已资助了41个学生。“我资助了一些优秀的孩子，我看到他们就好像看到我自己。这些同学特别优秀，特别努力，所以我更加觉得自己的付出是值得的。”

罗建华说，在全国网友和众多湖南籍条播放量破百万的爆款。”他介绍，团队会来到农户家里，拍摄农产品的生长环境和制作过程，不少观众看了都会来私信，直接去购买农户家的农产品。

在视频“黄桃的诺言”播出后，40亩的滞销黄桃几天内就销售一空；一年只休息一天，工作极其认真负责的杨建平医生被大家熟知后，医院排起长队；给成绩优异却没钱继续学业的孩子送去生活费和物资……700多条视频，每条都流淌着鲜活的热气。

“无论是看到他们脸上的笑容还是感动的泪水，我都觉得做这种事情真的太有意义了。”

罗建华说，在全国网友和众多湖南籍



扫码看辣视频 拍摄/剪辑 冯启阳

95后浏阳妹子袁晓薇不当老师当教练

“滑雪让我学会了享受生活”

长沙晚报全媒体记者 李金

从体制内辞职来当一名滑雪教练，这是袁晓薇2019年做出的让人诧异的决定。“不当老师当教练”，如今五年过去了，这位1997年生的浏阳妹子现在过得怎么样？

9月3日，“秋老虎”正劲，高温袭人，中午时分大街上几乎看不到行人，而走进湘江欢乐城冰雪城却立马寒气逼人，游客不少。记者与刚结束完上午教学任务的袁晓薇进行了对话。

袁晓薇非常热爱滑雪教练这份工作，很享受目前的生活状态。长沙晚报全媒体记者 李金 摄



冰火两重天：因为热爱，所以选择

“主要还是因为热爱滑雪。”眼前这位扎着马尾辫的女孩虽然清瘦，但眼睛炯炯有神，一看就非常有自己的主见。当问及当初为何从学校辞职转行当滑雪教练，袁晓薇表示“因为热爱，所以选择”！

2017年，在湖南涉外经济学院就读高尔夫专业的袁晓薇被安排到了长白山万达度假区实习。夏天教会员打高尔夫，冬天则被公司统一送到哈尔滨学习滑雪。

滑雪这项运动当时在南方还不普及，袁晓薇之前从没接触过。带着强烈的好奇心和小小害怕，她尝试了单板滑雪，之后便一发不可收地爱上了。

作为“霸得蛮、吃得苦”的辣妹子，袁晓薇一口气从最初的室内滑雪学到了室外滑雪，从“小白”练成了“老手”，考取了国家职业资格证书。

2018年大学毕业后，她回到老家

速度与激情：自律才能自由

“滑雪是一项充满速度和激情的运动，是人生为数不多可以放空的时间，脑子里只会想着动作怎么滑，别的什么都不去想。”当问及为何爱上滑雪时，袁晓薇表示，因为一旦开小差就很容易摔倒，必须全神贯注于当下，活在当下，享受生活！

而每当征服一条条不同的雪道时，会产生很大的成就感和满足感，袁晓薇很享受这种挑战自我的感觉，让人享受自由的同时又能锻炼意志力。

除此之外，滑雪还是一项社交性特别强的运动。据袁晓薇观察，“年轻人滑雪一定会约着朋友一起去，而商务人士相约滑雪也可以谈生意，这跟高尔夫相似。”她的很多朋友都是滑雪认识的。

除了滑雪本身的魅力和社交性，运动明星的影响力和政府民间合力的推广投资，也助力了这项运动的火爆出圈。

2022年北京冬奥会，两位中国选手谷爱凌和苏翊鸣横空出世，让原本在欧美流行的滑雪运动在国内的热

浏阳一所小学担任体育老师。虽然从事的是自己喜欢的教师职业，但朝九晚五的生活也让这位21岁的姑娘有点“坐不住”。当2019年湘江欢乐城欢乐雪域招聘滑雪教练时，袁晓薇毫不犹豫向学校提交了辞职报告……

小到两岁半、大到68岁都是袁晓薇的学员，尤其是退休后选择来学习滑雪的市民们，每天上午十时就来了，下午三四时才走，简直就是“发烧友”！

由于教学水平高，袁晓薇的不少学员都是“慕名而来”，同时作为少有的女性教练，家长们更放心将小朋友交给她带。最忙的一天她需要上7节课，还给不少明星上过课。她坦言，看着学员们从跟跟跑跑的“小白”学成“自由穿梭”，自己充满了成就感。“我很坚持自己当初的选择，也很喜欢现在的工作。”她笑道。

冬奥会后找我学习滑雪的学员明显增多了，现在一年得有上千位学员。”袁晓薇介绍，以前在东北才有滑雪场，这几年广东、湖南等地区都相继建设了自己的滑雪场。滑雪这项运动也从过去的“王谢堂前燕”，“飞”入了寻常百姓家。

湘江欢乐城欢乐雪域的年卡价格折合每个月不到500元，不限次数不限时间，还包含整套装备。

袁晓薇告诉记者，滑雪装备高的有十几万元，低的千元内就能解决。“滑雪以前是有钱人的运动，现在老百姓也玩得起。”

采访中，袁晓薇反复强调了滑雪具有一定的危险性，但她还是毫不犹豫地坚持让自己三岁半的孩子早早学习了滑雪。“自律才能自由，当你通过反复练习，提高技术，同时控制好难度系数，其实危险系数也降到了最低，足够你安全地在雪场自由飞翔！”

“Z世代”入职记系列报道⑥

责编/杨云龙 美编/何朝霞 校对/肖应林

三湘名医在线



“秋老虎”还在发威 防暑降温不可缺少

每小时喝2~4杯水，外出做好防晒，一旦发生中暑记住六步紧急救治方法

长沙晚报全媒体记者 杨蔚然 通讯员 胡宇敏 朱文青

由于近期持续高温，部分市民出现身体不适。据气象部门预测，未来几天全省仍将维持晴热高温天气，同时发布了高温红色预警。记者采访了长沙几家医院的急诊科、儿科。据医护人员反馈，近日收治了多例不同程度的中暑患者，其中不乏学生患者，皆与防暑不当相关。医生提醒，立秋后高温高湿将持续一段时间，大家不可放松警惕，应采取防暑降温保健措施。

“秋老虎”持续发威，中暑病例不断

立秋后长沙高温未减，“秋老虎”持续发威，各医院均收治有中暑病人。

9月1日中午，30岁的刘潇(以下患者均为化名)带着家人从邵阳到长沙旅游。中午时分，天气又热又闷，刘潇突然觉得头晕、胸闷、四肢乏力，被120救护车送至长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)急诊科，经检查诊断为中暑。

9月2日下午，55岁的林国强在工地进行户外施工时晕倒在地，工友发现其浑身滚烫、意识不清，马上拨打120急救电话。林国强被紧急送往医院，确诊为“热射病”(重度中暑的一种)。

9月3日一早，长沙某卤味店老板、52岁的张湘，做了两个多小时的卤菜后，出现四肢麻木、大汗淋漓、双下肢酸胀，休息后无改善，被家人紧急送往医院，被诊

断为“热衰竭”(重度中暑的一种)，收入急诊抢救室救治。

“9月1日至3日，急诊科已连续收治了十余例中暑的患者，多与高温环境下劳作、户外施工、运动或家中未开空调而引起。”长沙市中心医院(南华大学附属长沙中心医院)急诊医学科副主任、主任医师丁宁介绍，其中两例重度中暑患者，经降温、补液扩容等积极救治后，目前已恢复意识，体温逐渐降至正常，电解质紊乱得到改善。

该院儿科副主任、副主任医师江杰介绍，9月开学季，近日因天气炎热的缘故，儿科也收治了几例中暑病例，原因与这些学生大量喝水解渴，喝冷水、冰水、洗冷水澡消暑，以及在军训时未做好防暑降温防护，或运动不当出现身体不适等有关。

重度中暑若不及时救治，会危及生命

丁宁解释，中暑是人体在高温和热辐射长时间的作用下，机体体温调节出现障碍，水、电解质代谢紊乱及神经系统功能损害症状的总称，是热平衡机能紊乱而发生的一种急症。中暑与人体自身承受能力存在着一定关联，但在高温、湿热、通风差的特定环境下，中暑好发于任何年龄。

中暑分为三种。首先是先兆中暑，高温下出现大汗、口渴、无力、头晕、眼花、耳鸣、恶心、心悸、注意力不集中、四肢发麻等，体温不超过38℃。此时将中暑患者及时转移到阴凉通风处，补充水和盐分，短时间内即可恢复。

其次是轻度中暑，体温往往高于38℃，除先兆中暑症状外，还可见面色潮红、大量出汗、皮肤灼热等表现，或出现四肢湿冷、面色苍白、血压下降、脉搏增快等表现。

重度中暑，体温高达40℃，并有昏迷、痉挛及呼吸、循环衰竭，还可以出现热痉挛，导致低血钠、低血氯、低血钙及使用冷水、冰袋等降温用品，对皮肤或颈后进行物理降温；关注其不适症状，若不适症状持续存在，应及时就医，呼叫120救护车。

高温天，不要饮用含酒精或大量糖分的饮料

如何预防中暑？江杰、丁宁两位医生表示，可以从以下几方面进行预防。

科学安排，注意防晒。尽量避免在高温时段(每天中午至下午4时前)出门，不要在炎热天进行长时间的户外活动；室外活动尽量将时间安排在早晨或傍晚，注意运动强度，多在背阴处活动或休息；穿宽松透气、柔软吸汗的棉麻类衣服，外出做好防晒，佩戴遮阳伞或遮阳帽，也可在皮肤上涂防晒护肤品。

适当降温，注意通风。在室内可通过电扇、空调进行降温，如果气温在35℃以上，可通过洗澡或开空调等物理方式进行降温；使用空调时要合理设置温度并定时开窗通风，室内外温差不要太大，把室温控制在26℃左右；也不要长时间待在空调环境里，特别是孩子身体的体温调节功能还没有发育成熟，当脱离空调环境后很容易中暑。

补充水分，少喝饮料。在高温环境中，不管运动量大小，都需要适当增加饮水量。在高温环境下进行体力劳动或剧烈运动，至少每小时喝2~4杯水(500毫升~1000毫升)；高温天气时，不要饮用含酒精或大量糖分的饮料，否则会失去更多的体液；同时，还应避免饮用冰冻饮料，以免造成胃部痉挛；大量出汗会流失盐和矿物质，可以通过饮用淡盐开水或含有钾、镁等微量元素的运动型饮料，补充盐和矿物质。

健康饮食，增强营养。注意营养均衡，不宜吃高油、高脂食物，清淡饮食，确保足够的能量，补充蛋白质，如鱼、奶豆类；食用一些富含维生素C的食物，如新鲜水果、蔬菜；早晚可食用防暑粥，例如绿豆粥、银花粥、薄荷粥、莲子粥、赤豆粥、冬瓜粥、荷叶粥等。

保证睡眠，注意休息。高温高湿天，最易疲劳犯困。因此，学生及上班人群不仅晚上要休息好，还要保证适当的午睡，午睡可以帮助人体养足精神，使大脑和身体的各系统都得到放松，不仅利于学习工作，也是预防中暑的很好措施。午睡时要注意腹部保暖。

健康



发生中暑，掌握六步紧急救治的方法

丁宁、江杰两位医生提醒，高温天，尽量不要突然大量喝水解渴，会反射性加大出汗量，增加钠、钾等电解质的损失；不要喝冷水、冰水消暑，不要洗冷水澡，会刺激血管收缩，引起出汗不畅等。同时，记住下面这六步紧急救治的方法：

女子手臂出现肿块 竟是动静脉畸形

这是一种复杂疾病，多发在头颈部、四肢和躯干，需综合治疗护理

长沙晚报9月3日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 王姣)来自益阳的罗女士一年前发现自己右侧上臂后方有一肿块。后来，肿块逐渐长大，两侧上肢变得明显不对称，摸起来还能感觉到颤动，不但影响美观，还有胀痛感。近日，罗女士找到长沙市第四医院介入血管外科主任、主任医师许顺驰，经仔细检查，她被确诊为右上臂动静脉畸形，介入血管外科团队为其开展了血管腔内栓塞+局部硬化剂治疗。术后经医护团队专业护理，罗女士右上臂肿块缩小了，恢复了外形美观。

近来，长沙市第四医院介入血管外科医护团队已为数名动静脉畸形患者解除了疾病困扰。动静脉畸形到底是一种什么病？许顺驰介绍，动静脉畸形(简称AVM)是一种高流量的先天性血管畸形，由扩张的动脉和静脉组成，异常的动静脉之间缺乏正常的毛细血管床而直接相通形成畸形的血管团块，多发在头颈部、四肢和躯干。

动静脉畸形的病灶可表现为边界不清的软组织包块，表面皮肤颜色正常或有红斑、皮温高，可触及搏动或震颤，可闻及血管杂音。病变局部可出现疼痛、溃疡或反复出血，肢体远端的缺血坏死，严重者因长期血流动力学异常可致心力衰竭。

动静脉畸形的症状因其类型和位置而异，可能包括局部肿胀、皮肤变化、疼痛或不适、出血以及神经系统症状等。严重的动静脉畸形不仅会影响局部血液循环，还可能造成出血、组织缺血坏死、肢体变形，甚至因心脏负担过重导致心力衰竭。

许顺驰表示，动静脉畸形是一种复杂的疾病，需要综合治疗和护理。目前，常规治疗方式有以下几种：无水乙醇介入栓塞治疗；常规介入栓塞治疗；部分浅表的、范围局限的动静脉畸形可以通过外科手术根治性切除；热消融治疗，即利用射频或微波等瞬间热力直接作用于肿瘤或畸形血管，破坏病变组织；联合治疗，无水乙醇介入栓塞技术和外科手术技术，包括器官重建技术、显微外科技术、美容外科技术等多学科技术的联合应用，为患者提供针对性的治疗；靶向药物和抗血管药物血管腔内注射治疗，可缩小病灶体积、减少畸形血管内皮细胞增殖、减少出血等。具体治疗方案将根据患者的实际情况和病情严重程度而定，需要由专业医生进行评估和制定。