



# 株洲有个环卫工驿站 连续6年提供免费早餐

株洲晚报融媒体记者/沈勇跃 通讯员/广隶

2月7日下午,株洲又下起了冻雨、雨夹雪。在恶劣天气侵袭时,在绿口区绿口镇津口东路4号,有一群志愿者每天早上在环卫工驿站制作早餐、熬制姜汤,为坚守在一线岗位的环卫工人免费提供上热气腾腾的食物,为他们驱走寒意。

## 爱心接力:6年共提供15万余份免费早餐

绿口区博爱志愿者联合会的志愿者,自2018年6月开始运营环卫工驿站“爱心早餐”项目,始终秉持着关爱环卫工人的宗旨。在每日清晨6时至8时,他们与绿口区政府机关党员志愿者共同为绿口区当班的80多位环卫工人提供免费的“爱心早餐”,爱心早餐品种有粉面、粥、包子、饺子等。

6年来,他们共为绿口区300多位环卫工人提供了15万余份免费早餐,折合人民币金额达75万余元,产生了很好的社会效益,成为绿口区的公益品牌,其资金全部来自社会爱心人士和爱心企业的捐赠。

绿口区博爱志愿者联合会党支部书记张云峰告诉记者,环卫工驿站收到社会各界送来的善款、善物,他们都有登记,做到账目清楚,每隔一段时间都要公示一次。

记者在一份2024年1月份的善款善物登记册上看到,爱心人士的名字密密麻麻的,写着:博爱篮球队800元、兰星500元、赵廷文300元、谢新华300元、“越来越好”200元、罗铁纯200元、李正华200元、钟晓红200元、符祖懿200元、汤焱200元、欧阳秋明300元、李铁安200元、范颖辉200元、周群、钱瑛、李兰、蒋律师等40多人分别捐赠100元,还有捐赠50元左右的爱心人士就更多了,许多爱心人士还捐赠了鸡蛋、面条、馓子、剁椒、辣椒油、腐乳、生抽、一次性水杯等物资。

## 贴心服务:志愿者们为环卫工人“送温暖”

今年冬日,一个普通的日子,记者来到绿口环卫工驿站。当天下起了雪,天寒地冻,志愿者陈小年马上烧了姜糖水,端给环卫工人驱寒保暖防感冒。

“湖南好人”唐跃泉身为环卫工驿站的“掌勺人”,他的职责始于前一天夜晚,确保次日早餐供应的各类准备工作,如熬汤、煮粥等。每日清晨,无论天气好坏,志愿者们都会在环卫工人抵达前准时到岗。

唐跃泉说:“驿站每天早晨要为80余名环卫工免费提供早餐,要下40斤米粉和10斤面条,完全可以让绿口区



环卫工人在享受免费早餐。通讯员/广隶 摄

的环卫工人吃得上、吃得好、吃得饱。”

厨房外面,“湖南好人”张满珍等志愿者也在忙碌着,他们为环卫工人提供贴心服务。早餐结束后,环卫工人返回工作岗位,志愿者们则开始整

理打扫、清洗消毒,以维护驿站环境的舒适性和卫生安全。一起忙碌的绿口区区委办等机关的党员志愿者们,做完服务工作,他们还得抓紧时间赶往工作岗位。



## 孕妇急需就医 火车站开绿色通道

本报讯(株洲晚报融媒体记者/廖明 通讯员/张娟)2月7日18时15分,株洲火车站接到通知,K9234次列车上有一名孕妇因身体不适,家属已联系省直中医医院的救护车,需要在株洲站下车转运就医。该站值班站长安大磊得知情况后,立刻联系信号楼,并安排站台工作人员提前到达对应站台等候。同时,安大磊和值班员

刘熙一起带领医生,带上救治设备,以最快速度赶去。18时29分,K9234次列车停稳,医生立即上车救治孕妇,经过2分钟的简单询问和检查,发现该女性怀有6个月身孕,在火车上开始肚子痛,有早产征兆。18时31分,车站决定开辟绿色通道,全力配合;18时36分,孕妇被安全转运上了救护车,送往医院。

在火车站工作人员的帮助下,仅用5分钟,就将急需就医的孕妇送上救护车。通讯员/张娟 供图

## 春节安全出行 6条建议请铭记

本报讯(株洲晚报融媒体记者/沈 全华 通讯员/龙百惠) 切切游子意,依依故乡情。在外奋斗的您或许正在规划返乡日程,或许正在收拾行囊,或许已经踏上返乡路。株洲交警表示,道路千万条,安全第一条,平平安安出行,顺顺利利回家,这是为了您和家人的幸福。为此,交警部门提出6条安全出行建议:

一、选择安全的交通工具出行。前往正规客运站乘坐车辆,切勿在站外、高速公路旁拦车,不乘坐拼团“黑车”、超员客车,乘车时全程系好安全带。

二、骑乘电动自行车、摩托车请正确佩戴安全头盔。不随意转弯、变道、逆行、掉头。途经农村地区路口、弯道、陡坡、桥梁、临水临崖路段时,请仔

细观察,减速慢行。  
三、杜绝驾驶无牌无证、假牌假证的机动车上路。自觉遵守交通信号灯、标志标线,不闯红灯、不抢黄灯,远离大货车“盲区”。不要乘坐电动三四轮车、农用车、超员面包车及报废车。  
四、自驾出行前,请提前了解交通路况信息和安全提示,合理安排出行时间和路线。不超速行驶、疲劳驾驶。雨雾天气牢记“降速、控距、亮尾”六字诀,车行高速公路如遇故障或发生事故请牢记“车靠边、快警示、人撤离、即报警”。  
五、走亲访友、聚会聚餐时,牢记“喝酒不开车,开车不喝酒”。  
六、节后天气转好,建议您错峰出行,平安顺利返程。

## 景讯 美达影城(2月10日)

飞驰人生(2)	10:20	11:20	12:35	13:35	14:50	15:50	16:30	17:05	18:05
	18:45	19:20	20:20	21:00	21:35	22:35			
第二十条	9:50	12:25	15:00	16:15	17:35	18:50	20:10	21:25	22:45
熊出没·逆转时空	11:40	14:25							
热辣滚烫	9:00	9:45	10:45	12:10	13:10	13:50	14:35	15:35	17:00
	18:00	19:25	20:25	21:50	22:50				
我们一起摇太阳	9:15	12:00	23:15	23:45	23:55				
红毯先生	9:40								
	芦淞区钟鼓岭七星潮流购物公园五楼(株洲书城对面)								
	订票热线:28106878								



# 自律的人生不会输 昔日“晚报小天使”成今朝学霸

株洲晚报融媒体 记者/徐 滔



何千禧正在看中央美术学院毕业生画展。何千禧供图

小学一年级,她家境优渥,一场诈骗,让她家一夜破产。经济的沉浮,成为她童年最深刻的记忆。即便还只有6岁,她也不禁开始担忧家庭的财务状况,从股灾到窘迫,让她早早体会到生活的变幻莫测。  
从小学到高中,她从没上过补习班。只有小学文化的父母,即便想要帮她也无能为力。她父母对她说得最多的一句话,就是“崽啊,学习的事你要全靠自己。”

2018年,她从株洲市二中考入中山大学历史系(珠海)。2022年,考入中国人民大学历史学院读研,师从声名显赫的博士生导师夏明方教授。

一个寒门子弟,没有天赋异禀的读书基因,没有书香门第的读书氛围,但冥冥之中,似乎有一股力量在推动着她,一直向前向上。

逢考必过,每次都能一次过关。究竟是天生自带运气属性,还是有不为人知的成才秘籍?

今天,我们走近寒假中的何千禧,一个和株洲晚报创刊之日同生、并在2005年被遴选为“晚报小天使”的女孩。

## 学习自律:不屈之心,知晓去何方

2月1日下午5时,天元区中建·御山和苑小区,某栋23楼一40多平方米公寓内,清脆而有规律的键盘声

音,不时从狭小的卧室内飘出来。何千禧正忙着整理资料。她现在在做的工作,是协助她的导师夏明方教授创建一个庞大而专业的清史数据库。她是课题组成员之一,负责一万多条史料收集整理,每条史料,都需要全面、深入、严谨考证,2月底完工,任务重,要求高,时间紧。

夏明方,清史研究所教授,中国人民大学博士生导师,《清史研究》责任编辑,著有《民国时期自然灾害与乡村社会》等多部巨作,系中国灾害史领域内最具权威学者之一。

8时30分起床,9时前完成洗漱、吃早餐。上午健身,下午、晚上工作、读书。累的时候会看会儿综艺。何千禧的寒假生活,基本就是这样的一个状态。用何千禧妈妈的话说,就是“小女儿现在读书、工作上瘾。寒假至今,天天如此,喊她休息都喊不应。”

公寓的客厅摆着一张床,这是何千禧父母的卧室。床铺的旁边是一张餐桌,这就是她家的餐厅。

何千禧的妈妈歉意地表示,餐桌下的暖风机坏了。如果感到冷,就起来多运动热身。

何千禧的妈妈是个乐观、豁达而阳光的家庭主妇。上世纪90年代,她和丈夫从乡下进城,在芦淞市场群做服装生意,顺风顺水,成为那个年代的百万富翁。但在2006年,她所有积蓄被骗一空,就连100多平方米的住

宅也被卖掉了,如今全家4口,挤在这个小公寓内。

何千禧在学习上如此自律,一方面来自于周边的同学和朋友。

“不拼不行,身边很多同学考到北大、清华、浙大。她们比我成绩好,还比我努力。”她说,大四那年,她们系有11个保研名额,但系内学霸太多,她的综合排名只到12名,和保研失之交臂。但万幸的是,她还是考上了人大的研究生,成为当年21名幸运儿之一。

而另一个原因,虽有来自对优越未来的追求,而更多是对家庭逆境的回音。在这个过程中,她不断挑战自己的极限,每一次成功,都是对陷入困境家庭的一种救赎。

“也想出去玩,想吃好的、穿好的,但想想父母,还是忍住了。”她说。

对于准备考研的后来人,她认为考研和高考区别太大了。考研几乎没有人能指导你,完全在于自己的自律。所以考研前,要明确自己为什么考研,这样才有强烈的内驱力,就晓得自己为什么每天要早点起来,为什么不是每天去打游戏、出去玩,这样考研的过程就不会那么痛苦了。

读研,读博,公费前往美国留学,毕业后在高校任教,成为一名历史学领域内的学者。对于未来,何千禧有着清晰的规划。

“谋事在人,成事在天。能不能成还需要一点运气。”她笑着说,就算有一天不能达到理想,也不会后悔,因为曾经很努力过。

## 生活自律:随缘之心,有时会坏大事

2月2日上午,体育中心“不想健身”健身房里弥漫着新鲜的气息。何千禧站在跑步机前,开始她一天的锻炼。

其实,决定减肥的小目标如果没有持之以恒的毅力,很难一帆风顺完成。她先进行简单的热身,然后毫不犹豫地将跑步机调成爬坡模式,挑战自己的极限。

“爬坡模式对于膝盖的保护要好一些,而且减脂效果也明显。”她边跑步,边与健身教练ARMY交流。这个调整,不仅是为了锻炼身体,更是为了克服自己身体肥胖的困扰。这个决心减肥的小目标,让她的一步都更加坚定。

1月8日,何千禧结束了学业回到株洲,每天根据自己的锻炼情况合理安排运动频率,健身的日子中,上午10时多,她准时出现在健身房,直到中午12时30分。ARMY教练对她的高度自律感到惊讶,这样的毅力在健身房里并不多见。

2月3日,何千禧来到市中心,花100元为自己定制一个刻有“Infinité”英文的银戒指。这不仅是对她心中偶像的一份敬意,更是对自己在减肥过程中取得小小成就的奖励。她说:“身体健康,充满活力,偶像也是我坚持锻炼的一种动力。”

何千禧的生活安排不仅仅关乎健身,她妈妈对她的每一个自主决策都感到满意和惊讶。

寒假伊始,何千禧果断前往爱尔眼科进行了一次近视手术,解脱了多年的眼镜之苦。“眼镜很厚,很重。摘掉眼镜后,现在整个人精气神都好了很多。”何千禧说。

她说,生活要有规划,不能总说“随缘”,因为“随缘”会让很多事做不成,而且有时还会坏大事。利用寒假空余时间摘掉眼镜,对于以后也算是提前谋划,因为有些职业,对视力有要求。多一种准备,就多一份胜算。

“谁都想任性生活,但想一想未来的追求,而更多是对家庭逆境的回应。在这个过程中,她不断挑战自己的极限,每一次成功,都是对陷入困境家庭的一种救赎。”她说。

## 财务自律:淡泊之心,方能保持心态

牛肉,也许算何千禧对于美食的至爱之一。“7元钱,5片牛肉。孩子认为太贵了,在学校食堂一直舍不得买。”何千禧的妈妈讲,今年寒假,要让孩子吃个饱。卤牛肉、红烧牛肉、清蒸牛肉成为这个家庭的主打菜。

然而,这不是奢侈,而是贴近生活的选择。一人吃牛肉,哪有全家人吃牛肉香?

花得值,就大胆花。可花可不花,坚决不花一毛。这是何千禧的财务观。她对财务的理性管理,让她的每一笔开支都有其独到的价值。近视手术,她花了近两万元。健身,花去她数百元。每一次消费,都是经过深思熟虑的结果。

然而,这种财务自律并非全然轻松。对于一个大学生,想自由自在花钱和时时刻刻的财务约束,时常产生冲突。

读本科时,她的所有花费基本靠家里支撑。读研后,她已经实现了完全的自给。

助学贷款用于交学费。每月600元的助学金、300元的经济困难生补助、800元的助教补贴金,基本保障了她的每月生活费和其他日常支出。

“协助导师完成课题有补助,在校友群内接一些短小项目,利用暑假去教培机构任教,一年下来,也可赚到2万多元。”她说,这些钱就是她的存款,是她的出国留学备用金。虽然公费留学国家将承担绝大部分费用,但自己要是没有几个万元存款,心里会发慌,会焦虑。虽然这样做,自己有点苦,有点累,但想想未来和家人,也就坦然了。

她认为,国家、社会对学生支持力度很大,只要你想读书,就能读完,根本不用为钱发愁。读好书后,再来还欠的助学贷款之类的账,不会是很难的事。

春节前,何千禧和妈妈来到芦淞市场群,购买了羽绒服和运动鞋。只买对的,不买贵的。这是她的购物观。

“人的自信,主要来自于内心的强大。内心强大了,就算是最朴素、普通的衣服,也会成为一种最耀眼的名牌。”她说,对于想要走历史研究之路的人来说,淡泊之心,方能保持最好的心态,方能让心有一份宁静而不浮躁。