

一位程序员的健康创业之路

□ 郴州日报·今日郴州客户端全媒体记者 周慧

“我的身体指标改善不是靠一款产品，而是源于生活方式的改变与坚持。我特别感谢我的健康管理教练罗静。”5月17日，在一场面向社区居民的健康调理解验营活动中，市民张治平感慨地说。台下正在负责音响调试的罗静听后，脸上露出了欣慰的笑容。

2019年，罗静的人生被切割成两半。前半段是雷厉风行的职场精英：在广州从事IT行业十余年，积累了第一桶金后又自主创业，涉足游戏、服装零售和餐饮服务等多个领域。后半段始于一场生育——儿子出生后，她选择回到郴州老家。彼时的她未曾料到，迎接她的是一场家庭健康危机：母亲确诊乳腺癌，父亲因心脏病进了ICU；自己想备孕二胎，却经历了三次稽留流产。

“母亲化疗、放疗都是我陪着的，她那么难受，而我什么都做不了，只能偷偷躲起来哭。”回想起人生的“至暗时刻”，罗静红了眼眶。

多次流产后，罗静的身体一落千丈，当医生告知罗静，她是子宫内膜癌的高危人群时，罗静的心理防线崩塌

了。母亲抗癌的痛苦历历在目，她自暴自弃地想：“如果癌变了，就放弃治疗，不受那份罪”。

朋友们注意到了罗静的颓丧，一个在广州工作的朋友告诉她，现在一线城市有健康调理会所，可以作为医院治疗的有益补充。罗静有意识地去搜集健康调理方面的信息，结识了健康管理教练常智恒。

罗静跟着常智恒学习，认识到身体走下坡路时，要先找到原因，从原因入手而不是只盯着结果焦虑。而她内分泌失调、代谢紊乱，以及久坐、运动少、爱吃冷饮等不良的生活习惯和饮食结构，都是致病因素。

“现代人不缺药品、不缺产品，而缺正确的生活方式。”常智恒的这句话让罗静内心震动。于是她从营养均衡、增加有氧运动、规律作息、情绪管理等方面，全方位重建正确的生活方式，一年后，她的身体状况有了明显改善。

“自己和亲人生病那两年，我频繁往返于医院，看着药瓶里的液体，我突然意识到，再有钱，失去健康一切都将归零，健康才是最重要的。”罗静说。

摆脱病魔的纠缠后，罗静毅然决然地投身于健康产业，与志同道合的伙伴携手创办了健康调理会所。她潜心研读健康调理方面的书籍，并成功考取了三级公共营养师证书和健康管理师证书。

2024年9月，罗静的同学李奕瑶带着丈夫周先生来到健康调理会所。周先生四十出头的年纪，体重逼近200斤，且已确诊糖尿病，需每周注射一次进口胰岛素。

经过深入交谈，罗静发现周先生的主要问题在于长期暴饮暴食。虽然注射胰岛素能够稳定血糖，但却让他放松了警惕，继续胡吃海喝，给身体带来了沉重的负担。

针对周先生的情况，罗静为他量身定制了调理方案，并建立了专门的微信群，由健康管理教练一对一陪跑，进行监督与指导。通过重建正确的生活方式，周先生的身体状况有了明显的改善。

“均衡的营养、适量的运动、充足的睡眠和愉快的情绪是健康的基石。但真正做到这些却需要人的自律。”罗静表示，“人行后，我深刻体会到健康管理要求人们克服懒惰、贪婪、放任自流

等人性中的弱点。我会告诉每一位顾客，如果他们调理完后又回到原来的生活，那么他们仍然会远离健康。”

近年来，国家大力倡导健康管理，要求普及健康生活方式，加强慢性病防治，并于今年将科学减重列为健康中国行动的核心任务之一。

这些政策让罗静对自己的健康创业之路更加充满信心。她和同伴们走进社区举办健康调理解验营活动，在一天半的时间里，让大家通过合理饮食、跳有氧操来切身感受“善待自己”所带来的改变，以这样的方式传播健康知识，呼吁更多人强化生活方式干预，做好自己健康的第一责任人。

5月的社区体验营结束后，罗静又匆匆赶往河北参加一个全国性的健康管理培训，给自己“充电”。曾经，病魔的折磨让她寻求自我救赎；而今，她正带领人们走向那条少有人走的路——一条通往内心深处，充满爱与希望的健康之路。

百姓故事

香。藤茶是一种具有丰富药理作用的药食两用植物，具有粗生易长、生长周期短、病虫害危害少等特点，当年种植就能获得收益，次年便进入丰产期，产量和效益会逐渐增加，一次种植可多年采茶。目前东泉村藤茶基地种植面积500多亩，采用“企业+基地+农户”模式运作，并与粤港澳大湾区药企签订采购协议，畅通藤茶销售渠道。

汝城东泉村藤茶采摘忙

郴州日报·今日郴州客户端（通讯员 朱文岗）初夏时节，汝城县卢阳镇东泉村的藤茶基地，村民们穿梭其间，手指在藤茶树间轻盈舞动，熟练地将一枚枚鲜

嫩的藤茶嫩芽收入袋中，现场一派丰收的景象。该基地持续在品牌打造、市场开拓等方面精准发力，推动生态与产业深度融合，带动更多村民增收致富。

笔者在基地看到，一大片绿油油的藤茶冒出嫩芽，经过阳光照耀和雨露滋养，藤茶的芽叶饱满肥硕、色泽翠绿，挤满了茶树梢头，漫山遍野散发着淡淡的清

（上接1版①）主演、创排多部昆曲大戏，并斩获第六届湖南艺术节“田汉大奖”“田汉表演奖”，“丝绸之路”国际艺术节“丝路文化贡献奖”，第九届中国昆剧艺术节“优秀剧目奖”等多项大奖。

创新:勇立潮头,探索艺术新径

“如今，国家日益重视对昆曲艺术的保护，我们作为中南六省唯一的专业昆曲院团，是郴州乃至湖南的文化名片，正吸引着越来越多的中青年朋友来看戏。”刘婕说，而这也启发了她创新的重要性。

她积极推动昆曲与现代元素相融合，让古老的昆曲焕发出新的生机。2020年，刘婕沿T台表演昆曲《游园》，将传统艺术融入时尚场景；疫情期间，她探索线上传播，通过抖音、B站等平台扩大受众群体，吸引年轻“昆虫”（昆虫粉丝）。她还组织本团青年演员“蹭流量”，推出了昆曲版的“科目三”短视频。该视频全网点击量突破2500万，吸引了“新华社秀我中国”“中国青年报”“四川观察”等抖音号转发，人民日报还对其进行了特推，助力昆曲成功“破圈”。

不仅如此，刘婕还积极推动文旅融合发展。她全程参与湘西芙蓉镇实景版戏曲晚会“国潮之夜”的创排工作；亲自编排的原创节目《湘昆之美》，亮相大湾区等多个文旅推介重要活动；带领全团演职

人员助力旅发大会，推出《郴州非遗 国潮长卷》《如画郴州》《走遍五大洲 最美有郴州》《山水福地 遇见郴州》等宣传片；在2025年湖南戏曲春晚中，以《湘昆遇见世界名画》的创意表演，将昆曲与西方经典艺术结合，让传统文化在与现代艺术的碰撞中，擦出绚烂的火花。

传承:播撒火种,延续艺术薪火

“昆曲的传承要从娃娃抓起。”这是刘婕常挂在嘴边的一句话。作为湖南省昆剧团的“老骨干”，刘婕兼任青年学员教学工作。多年来，刘婕因材施教，发掘学生潜力，成为学生们眼中如姐姐般亲切的良师益友。她耐心地指导学生们的每一个动作、每一句唱腔，将自己的艺术经验毫无保留地传授给下一代。

与此同时，刘婕还积极投身于昆曲艺术传播公益活动。多年来，她走进200所学校进行“昆曲进校园”演出及讲座，为近20万学生带去昆曲的魅力；作为文化扶贫志愿者，前往贫困地区的小学开展昆曲公益教学，为山区儿童普及艺术知识。

“要用昆曲讲好中国故事。”刘婕说，要尽自己所能助力昆曲“出海”。多年来，她积极参与各类国际文化交流，多次赴港澳台及海外多国交流演出，让湘昆成为展示湖湘文化的重要名片。

（上接1版②）田春回忆道，培训课程上，餐饮老兵用血泪教训提炼出的“三三制”原则（三成产品创新、三成场景营造、三成系统管理）让他醍醐灌顶。结业宴上的一道海鲜烩，他很看好，在返程高铁上就完成了产品研发方案。当这个创意海鲜锅引爆郴州年轻人的朋友圈时，这个“死里逃生”的新生代餐饮从业者完成了逆袭。

融合，奏响多元盛宴

“要抓住郴州人的胃，先要读懂湖南人的魂。”对于郴州的美食，这位“新郴州人”如数家珍：老少咸宜的头碗菜，香辣筋道的马田牛肉，安仁草药熬的猪脚，还有让广东食客折服的“温柔版”剁椒鱼头是他的最爱。

做餐饮，要精准抓住年轻消费者的味蕾与情感需求。有了前车之鉴，田春又有了新灵感。

凭借对美食的热爱，2016年春天，田春开了第一家邂逅撒椒创意餐厅，店内用十万支仿真玫瑰打造出沉浸式花海。店内主推撒椒酸菜鱼，本地菜式，融合花椒麻味，引来客流无数。这场现象级的营销背后，是田春团队对消费心理的精准把控。

“餐饮3.0时代，顾客买的不仅是食物，更是情绪价值。”田春说，除了装修风格，每道菜出场都利用干冰、气泡等增加氛围感，自带“网红”效果，成为年轻人打卡的“出片”道具。

流量消费时代，人们对口感的“迭代率”也很高。“我们的厨房就像一个文化熔炉。”田春说，当网红餐厅的新鲜感逐渐消退，他又迅速调整策略，将创意与品质深度融合。在这里，重庆的麻辣基因与湘南的香辣特色相遇，碰撞出令人惊艳的味觉火花，每一道佳肴都有视觉与味觉的双重享受。

这种融合不仅体现在菜品上，更渗透

到品牌布局的方方面面。从邂逅撒椒酸菜鱼的时尚明快，到老渔村·印象郴州的古朴典雅；从二师兄土猪肉铺的烟火气息，到邂逅711温泉酒店的闲适惬意，田春用美食搭建起一座连接传统与现代、本土与世界的桥梁。

文化，跨越时代的味觉传承

走进老渔村·印象郴州，木质的桌椅、古朴的灯笼、墙上的湘南民俗画卷，瞬间将人带入宁静悠远的湘南时光。“我希望这里不仅是吃饭的地方，更是心灵的栖息地。”田春说，在他看来，餐饮文化的最高境界，是让人在享受美食的同时，获得精神的放松与滋养。

这种文化情怀，贯穿于他的每一次尝试。在711时光小镇文旅项目中，他将郴州的工矿文化、湘南民俗融入餐饮体验，让游客在品尝美食的同时，感受这座城市的历史脉络；在支援火灾救助等行动中，他用实际行动诠释着新时代企业家的责任与担当。这些看似与餐饮无关的举动，实则是他文化理念的延伸——真正的餐饮文化，不仅在于味蕾的满足，更在于心灵的共鸣。

十余年创业路，田春用创意点燃舌尖，以融合丰富味觉，借文化滋养心灵。如今，公司已拥有郴州市邂逅撒椒酸菜鱼、老渔村·印象郴州、二师兄土猪肉铺、邂逅711温泉酒店、蛙来哒、喜茶、鲜芋仙等46家品牌运营。“餐饮是细水长流的良好生意，未来的路还很长，我希望自己做一个幸福的餐饮人。”田春目光坚定地说。

这个曾经负债的摆摊青年，如今掌握着800多人的餐饮舰队，却依然保持着每天巡店的习惯。当被问及成功的秘诀，他指着办公室那幅“务实简单，贵在坚持”的字画笑道，“把每个鱼头炖入味，自然会有食客闻香而来。”

我市举行相关法律法规宣传活动

郴州日报·今日郴州客户端（通讯员 李艳红）5月20日，郴州市2025年中小企业服务月暨《中华人民共和国民营经济促进法》等法律法规宣传活动启动仪式在资兴区郴州片区（郴州高新区）举行。

《中华人民共和国民营经济促进法》自5月20日起正式施行，该法共9章78条，主要规定了促进民营经济发展的指导原则和总体要求、保障公平竞争、优化投融资环境、支持科技创新、注重规范引导、强化服务保障和加强权益保护等7部分内容。

民营经济是国民经济的重要组成部分，是稳就业、促创新的

关键力量。今年，我市中小企业服务月活动将以宣传《中华人民共和国民营经济促进法》等法律法规为纲领，围绕“落实政策、精准服务、纾解难题、促进发展”主线，以“一起益企”服务行动为载体，从政策惠企、环境活企、创新强企、人才兴企、法律护企等方面发力，为企业办实事、解难题。

活动现场还发放了《中华人民共和国中小企业促进法》《湖南省中小企业款项支付条例》《湖南省实施〈中华人民共和国中小企业促进法〉实施办法》等法律法规单行本，并设置企业咨询台为企业答疑解惑。

郴州市第二届“520心动青春会”举行

郴州日报·今日郴州客户端（全媒体记者 欧阳华）5月20日，在苏仙岭举行的郴州市第二届“520心动青春会”，吸引全市600名20周岁至48周岁的单身职工会员参加。

近年来，市总工会紧扣职工婚恋交友需求，深耕婚恋交友“爱心”工作品牌，每年定期或不定期举办“520”“七夕”等单身职工交友联谊活动，让“会聚良缘·郴工恋”成为广大单身职工信任和期待的婚恋服务平台，让更多的职工朋友在工会“娘家人”搭建的交友平台上，找到自己期待

的另一半。

活动现场，主办方设置了多个精彩环节，让参与者充分感受活动的独特魅力。在福地寻缘环节，白鹿洞、景观观、鹤仙桥等打卡点暗藏心动密码，参与者穿梭其中，仿佛置身于一场浪漫的寻爱之旅。

“我一直对这种带有文化氛围的交友活动很感兴趣，苏仙岭的美景和这些富有诗意的打卡点，让我仿佛穿越到了古代的浪漫场景中。在寻找心动密码的过程中，我遇到了很多有趣的人。”来自安仁的赵先生兴奋地说。

· 广 告 ·

限返岗通知

刘剑超，身份证号码：4310251995****2819，系我公司汾市水电站员工，自2023年10月起与公司失联，至今未归。公司在此期间多次尝试通过电话、短信、邮件等方式与其取得联系，均未果。

该员工入职以来，工作表现尚可，但此次长时间失联，已严重影响公司工作的正常开展，给团队协作带来诸多不便。为维护公司正常运营秩序，现正式通知该员工务必于2025年6月10日前返回工作岗位报到，并向公司说明失联期间的具体情况及原因。

如该员工在规定时间内仍未返岗，也未向公司提供合理的解释及证明材料，公司将依据《中华人民共和国劳动合同法》相关规定及公司内部规章制度，视其为自动离职。届时，公司将依法解除与其签订的劳动合同，并办理相关手续，由此产生的一切后果及责任，均由该员工自行承担。

若任何单位或个人知晓刘剑超的下落或联系方式，请及时告知我公司，以便我公司尽快与其取得联系，妥善解决相关问题。公司联系人：刘先生，联系电话：0735-6328601；也可直接联系临武县舜峰镇派出所，联系电话：0735-110。

特此通知

临武县水利电力有限责任公司
2025年5月21日

嘉禾县民政局公告

根据《中华人民共和国民法典》及相关法律法规规定，我局现发布收养公告。

送养人：李颖佳，女，身份证号码：4301242001****0064；被送养人：李时雨，女，2020年7月3日出生，系李颖佳非婚生子女。

据送养人李颖佳陈述，李时雨生父自称名为柏建辉，男，籍贯为湖南省怀化市，出生于1998年，曾于2019年在广州市与李颖佳以男女朋友关系交往，后于2020年3月失联，经核查，其提供的身份证号码及姓名均不属实。

请李时雨的生父自本公告发布之日起60日内，携带有效身份证明及相关证据，与嘉禾县民政局联系（联系电话：0735-6621432），主张法定权利或协商抚养事宜。逾期，则视为自动放弃权利，嘉禾县民政局将依法办理李时雨的收养登记手续。

特此公告

嘉禾县民政局
2025年5月21日

道歉声明

我们是安仁县神方种养殖有限公司和谭莉芳、谢岳仙，因生态环境破坏责任纠纷事件，现诚恳向社会公众道歉。

此前，我们存在非法占用破坏林地的行为，对生态环境造成了不良影响。湖南省郴州市人民检察院就此提起公益诉讼。在郴州市中级人民法院主持调解下，我们深刻认识到自身行为的错误及对生态环境造成的危害。

我们承诺，将严格按照《安仁县神方种养殖有限公司占用林地异地修复方案》，于2025年3月31日至2027年12月31日期间进行异地造林，并努力达成方案确定的项目建设目标，接受安仁县林业局的监管、评估和验收。若未能在规定时间内完成，愿承担由此产生的一切法律后果和相关费用。

再次为我们的行为给生态环境和社会公众带来的损害深表歉意，今后我们一定严格遵守法律法规，积极履行生态修复责任，维护生态环境。

安仁县神方种养殖有限公司 谭莉芳 谢岳仙
2025年5月20日