

上晨视频,让你的大学Flag登上商圈大屏

潇湘晨报·晨视频发起“长沙点名欢迎你”新生大名片征集计划



图/效果图

潇湘晨报·晨视频记者陈樱芷 报道

八月末的长沙,高铁站出口、地铁换乘站、各大高校门口,拖着行李箱的年轻面孔渐渐多了起来。这些手里攥着录取通知书的大学新生,即将在这座城市开启人生的新篇章。

或许每一个初来乍到的年轻朋友,心里都装着自己的心愿。有人想在专业上拼出个名堂,有人想走遍这座城市的大街小巷,有人想交到一群能一起熬夜、一起嗦粉的朋友。这些心愿或大或小,都是大家对大学生活最真实的期待,是和这座城市的第一个约定。

于是,在这个开学季,潇湘晨报·晨视频发起“长沙点名欢迎你”新生大名片征集计划,作为年度城市迎新IP“我在长沙上大学·有意思”的启动部分。我们想让整座城市都看见大有来头的你。

你的Flag是什么?是想走遍岳麓山的每一条小径,还是想在湘江边等一次完整的日出?是想拿下一次奖学金,还是想在大学找到热爱的方向?扫描二维码,留下你的姓名+学校+长沙上大学Flag,就有机会生成专属“长沙新生名片”,更有仪式感的是——你留下来的信

息,有机会登上长沙各大屏,被这座城市点名欢迎。

当你的名字和Flag出现在城市最热闹的街头,路过的人抬头看见,也许会会心一笑,也许会记住这个名字。

作为晨视频连续四年打造的城市迎新IP,“我在长沙上大学”今年以“太有意思”为主题,除了本次新生名片征集,我们还将在机场、高铁、地铁等交通枢纽设置合拍打卡墙,走进多所高校开展校园主题快闪,还将上线线上互动玩法,解锁吃喝玩乐等多重新生福利。

长沙从来不是一座高冷的城市。这里有橘子洲头的烟火与江风,有岳麓书院的千年书声,也有解放西路上永不疲倦的夜晚。这座城市用它独有的烟火气和包容性,接纳每一个到来的年轻人。

从今天起,你不只是大学新生,也是长沙的新同学。留下你的心愿,让你的新生名片被城市看见,也让大学四年的第一份青春期许,直接在长沙“亮相”。



扫描二维码
填写你的大学Flag

@大学新生,军训“通关秘籍”要不要

进入大学生活,大家面临的“第一课”就是军训,然而在夏末秋初的长沙,往往正值“秋老虎”发威——高温炙烤、高强度训练,再加上陌生的集体生活,各种健康隐患也悄然滋生。

中暑、运动损伤、皮肤问题……这些问题如果不加防范,轻则影响训练状态,重则危及身体健康。

喝水时,别等渴急了再猛灌

军训多在露天操场进行,烈日下长时间站军姿、走队列,身体产热大增,如果散热跟不上,中暑就可能找上门。中暑的早期信号包括大量出汗、口渴、头晕、心慌、注意力不集中。一旦出现这些症状,千万不要硬撑,要立即向教官报告,到阴凉通风处休息。

预防中暑,关键在于“补水”和“降温”两手抓。补水要讲究方法,随身携带水杯,遵循“少量多次”的原则,每次喝一小口,别等渴急了再猛灌。大量出汗后光喝白水还不够,汗水带走的不仅有水分,还有钠、钾等电解质,适当喝些淡盐水或运动饮料,能有效预防抽筋和虚脱。休息时可以用湿毛巾敷一敷额头、脖子和手腕内侧,这些地方血管丰富,降温效果最好。

训练结束后别急着坐下

从假期的“躺平模式”突然切换到高强度的队列训练,身体难免“吃不消”。肌肉拉伤、脚踝扭伤、膝盖酸痛,是军训中最常见的运动损伤。

预防运动损伤,热身和拉伸缺一不可。每天训练前花上五到十分钟,做做高抬腿、弓步压腿、关节环绕,把肌肉和关节充分“唤醒”。

训练结束后别急着坐下,再做几组静态拉伸,重点放松大腿、小腿和肩颈,能有效缓解第二天的肌肉酸痛。

选择合脚、防滑的军训鞋,袜子不要太松,鞋里垫一副软鞋垫,能大大减少磨脚和起水泡的烦恼。

高温潮湿,皮肤问题别忽视

九月的天气依然闷热,穿着厚厚的军训服长时间训练,皮肤长时间处于闷热潮湿的环境,痱子、足癣等皮肤问题很容易找上门。预防的方法其实很简单:

贴身衣物每天更换,保持皮肤干爽。每天晚上用温水泡脚,重点清洗脚趾缝,擦干后可以在鞋内撒一点痱子粉吸湿。

另外,不与他人共用拖鞋、毛巾、洗脚盆等物品。

结束训练不要冲冷水澡

刚结束训练时,浑身毛孔还处于张开状态,此时千万别图一时凉快就冲冷水澡或用冷水直接冲头,冷水的刺激会让毛孔突然收缩,不仅容易把寒气逼进体内引发感冒,还会影响血液循环,让身体里的热量散不出去,反而可能觉得更闷热。也别突然钻进空调房,避免温差太大引发身体不适。

此外,遇上雨天军训,地面湿滑是最大的隐患,训练时脚步要稳,避免滑倒。训练结束后如果衣物被打湿,要及时更换——潮湿的衣物鞋袜不仅容易滋生细菌,还可能引发皮肤不适或感冒。要是淋了雨,回到宿舍后赶紧用温水冲个澡,别对着风扇或空调直吹,防止受凉感冒。

不要熬夜玩手机

军训期间需严格遵守集合与熄灯时间,杜绝熬夜玩手机,保证充足睡眠,养足体力应对每日训练,避免因睡眠不足出现头晕乏力。

饮食方面,少吃辛辣油腻,避免肠胃不适,拉肚子。吃饱但别暴饮暴食,进食别太快,空腹不立即喝牛奶、酸奶,尽量不碰冷饮。

(健康湖南、湖南教育网)



AI制图。

潇湘晨报分类信息

登报热线: 18673126303

省级报刊 权威媒体 当日办理 次日见报

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一切法律责任,与本报社无关。

遗失声明

长沙宝诚汽车销售服务有限公司遗失合同1份,合同编号G-XS066473,声明作废。

●陈勋一一桥头市场遗失由长沙市工商行政管理局天心分局2003年10月22日核发的注册号430103600071227营业执照正本,声明作废。

●湖南时代寰艺影视传媒有限公司遗失公章43010210132307、财务专用章4301040112472、谭灿私章4301040112475、合同专用章4301040112471,声明作废。

●白秦川遗失长沙市开福区人民法院开具的案号为(2020)湘0105民初5791号,金额:6880元票号:3776265705,声明作废。

●湖南云清环保有限公司遗失合同专用章,编号:43030410022994,声明作废。

●湖南领傲商贸有限公司遗失财务专用章,声明作废。

●衡阳县库宗桥镇华山村经济合作社遗失农村集体经济组织登记证副本,统一社会信用代码N2430421MF3802038B声明作废

●衡阳县库宗桥镇小源村经济合作社遗失农村集体经济组织登记证副本,统一社会信用代码N2430421MF390777XY声明作废

●衡阳县库宗桥镇金华村经济合作社遗失农村集体经济组织登记证副本,统一社会信用代码N2430421MF3908465R声明作废

●衡阳县库宗桥镇古井村经济合作社遗失农村集体经济组织登记证副本,统一社会信用代码N2430421MF3908342Q声明作废

●衡阳县库宗桥镇联胜村经济合作社遗失农村集体经济组织登记证副本,统一社会信用代码N2430421MF3815525T声明作废

●衡阳县库宗桥镇谷兴村经济合作社遗失农村集体经济组织登记证副本,统一社会信用代码N2430421MF3928036J声明作废

●衡阳县库宗桥镇兴田村经济合作社遗失农村集体经济组织登记证副本,统一社会信用代码N2430421MF3928335G声明作废

●衡阳县库宗桥镇嘉隆村经济合作社遗失农村集体经济组织登记证副本,统一社会信用代码N2430421MF3802089K声明作废

●衡阳县库宗桥镇和隆村经济合作社遗失农村集体经济组织登记证正本,统一社会信用代码N2430421MF3802118Y声明作废

●衡阳县库宗桥镇虎形村经济合作社遗失农村集体经济组织登记证正本,统一社会信用代码N2430421MF38020541声明作废

●衡阳县库宗桥镇建坪村经济合作社遗失农村集体经济组织登记证正本,统一社会信用代码N2430421MF3928191Y声明作废

●衡阳县库宗桥镇建坪村经济合作社遗失农村集体经济组织登记证正本,统一社会信用代码N2430421MF3883173T声明作废

遗失声明

湖南顺天建设集团有限公司国网湖南电科院生产综合楼房基坑项目部项目章遗失,现特此声明作废。

湖南顺天建设集团有限公司2026年8月29日

●杜方珍遗失不动产权权证,证号:湘2020澧县不动产权第0102806号,房屋在大堰湾简车村,声明作废。

●衡阳市石鼓区肥猫鸡汤粉面馆(个体工商户)遗失小餐饮经营许可证,编号:湘小餐饮0407004737,声明作废。

●湖南中南百景文化传媒有限公司因公章43010310287133、合同章43010220009635、谢清风私章43010310287135、人事专用章,四枚章损坏,声明作废。

●湖南方派智能科技有限公司遗失公章4301110078531、财务章4301110274284、姚述文私章4301110274285,声明作废。

解散(清算)公告

平江县电机厂(注册号:4306261000809)经职工大会决议并报主管部门平江县科技和工业信息化局同意解散,并于同日成立了清算组。为保护本企业债权人的合法权益,请各债权人自本公告见报之日起45日内向本企业清算组申报债权。联系人:李先森13055086990

●长沙猎鹰驾驶培训有限公司遗失公章4301040098731、43010210222582、43010210229749;财务章4301040098735、43010210222584、43010210229750;发票章43010210222583;合同章4301040098732;邱勇私章43010210222585;朱凌志私章43010210229751;声明作废。

●涟源市白马镇郁溪村遗失湖南省村民(社区居民)委员会收款收据,湘财通字(2024),票号:00207250,声明作废。

●娄底三虫农业发展有限公司遗失公章43139910001303声明作废

股东会议通知

湖南九典文化传播有限公司定于2026年9月15日在本公司会议室召开股东会。本次会议事项:讨论公司注销事宜。请所有股东接到通知按时参会,若未按时参加股东会,根据公司法及公司章程规定视同放弃表决权。联系人:张花兰,电话:15673381776

注 销 公 告

长沙县泉塘街道金色年华幼儿园(52430121557620311)拟向登记机关申请注销,为保证债权人的合法权益,请债权人自本公告见报之日起45日内向清算组申报债权,清算组由陈喜莲、刘启帆、陈健组成。联系人:陈喜莲,电话13975108748

●怀化德晟平建钢结构有限公司遗失公章一枚,声明作废

●长沙灵舞启航文化传播有限公司遗失公章4301110254479作废

常宁市烟草专卖局公告

2025年7月25日,我局联合公安执法人员依法对常宁市三塘塘镇新铺村一仓库进行检查时,在该场所内发现大量涉嫌违法烟叶,经过磅称重,合计15310公斤,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到我局(地址:常宁市青阳南路3号,联系人:邓福群,联系电话:0734-7263625)接受调查处理。若逾期不来接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十一条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。特此公告!

常宁市烟草专卖局

●平江县城北学校,遗失中国银行平江县十字街支行开户许可证,账号:602857360539核准号:Z5575000058902声明作废。