

天下真有“免费午餐”？湖南这些小店点单有“暗号”



今日女报 / 凤网记者 江昌法

6月20日凌晨1点，长沙马栏山街道灯火辉煌——街角一家红白色招牌的夜宵摊前人头攒动，不少市民奔着“A套餐”而来。有人是真的想试试“免费餐”，还有人纯属好奇、想来看看是不是真的能“吃完就走”。

免单暗号“A套餐”，源自这家炒粉炒饭摊招牌上的一段话：“如果你在长沙暂时没有收入，可以来小店告诉老板来份A套餐，吃完直接走就行，不用付钱！不必客气！”

这个看似普通的菜单选项，更是一个充满爱心的约定，温暖着一些遇到困难的城市打工人，但同时也遭到了不少人的质疑：“是爱心公益还是商业炒作？”



扫码看更多精彩内容

“吃完直接走”的“A套餐”，火了

“当你吃不起饭，就去马栏山点一份‘A套餐’吧！”近日，长沙市民的朋友圈里流传着一个温暖的“暗号”——这是熟客与小摊老板间的默契，意味着“打个暗号，这顿饭就能免单”。

36岁的小摊老板杨章伊也没想到自己竟在微信朋友圈火了一把，只是伴随而来的，还有不断的质疑声。

为什么推出“A套餐”？杨章伊说，这是他和母亲喻香云摆摊3年一直想坚持的一份善意。

2022年冬夜，一名20岁左右的小伙子浑身湿透站在摊前，因手机弄丢了，他一天没吃上饭。

“他说这几天没有地方住，想让我借点钱给他。”杨章伊给小伙子炒了碗蛋炒饭，又塞了200元现金：“你先应个急，有钱再还。”

几天后，小伙子带着皱巴巴的两张百元现金回来还钱。临走时，两人还交换了联系方式。

类似的故事，在杨章伊摆摊3年时间里发生了数百次——有拾荒老人徘徊许久才敢开口讨碗饭吃，有农民工掏遍口袋差两元钱买不起一碗饭，还有一些年轻人穿着体面却为了节约开支要求只买半碗饭……

“我经历过身无分文的窘迫，明白他们的苦。”两年前，杨章伊跟母亲提出想推出一份“A套餐”，母亲很快同意，还跟着他一起出摊。虽然是免费餐，但母子俩从没有降低出餐标准——“猪油自己熬，米饭拿木桶蒸，菜去市场现买，成本比别人高20%，我们不想赚黑心钱”。

随着“A套餐”在马栏山的“常驻”，越来越多前来吃夜宵的市民被这个小摊吸引，大家纷纷拍照、转发，吸引了不少慕名而来的人。

今年2月，有广电的熟客向杨章伊提建议，让他注册一个抖音号拍视频，直播母子俩的出摊日常，通过推广爱心公益“A套餐”，帮助更多正在遭遇困难的城市打工人。

杨章伊觉得有道理，便坚持每天直播摆摊。可没想到，随着直播间日渐火爆，越来越多网友质疑他们是“商业炒作”。

一开始，杨章伊也很生气，不理解为什么小小的爱心行为要被人曲解。但后来他想明白了：“人间非净土，各有各的苦。我能力有限，能帮一个算一个，无愧于心就好。”

如今，杨章伊手机里存着许多受助人发来的感谢短信，其中一条内容写着：“谢谢老板，这顿饭让我相信世上还有光！”

越来越多的免单“暗号”，来了

有点单“暗号”的远不只有这家小摊。近日，今日女报 / 凤网记者采访了湖南多地推出免单“暗号”的街角餐饮店（摊）。

“打暗号是为了保护处境困难者的自尊心。”跟杨章伊一样，在邵阳市熹禾院饭店，只要打个暗号“一份单人套餐”，就能免单消费。

记者看到，在邵阳市熹禾院饭店的大门口，一张醒目的告示吸引着路人的目光：“如果你在邵阳没有收入，遇到困难，可以来本店告诉工作人员来份‘单人套餐’，吃完直接走就行，不用客气。”

这家饭店的老板黄海波介绍，“单人套餐”是她设立的一项爱心服务。套餐没有固定菜品，而是根据当天食材灵活搭配，确保一荤一素，让顾客吃饱吃好，“来一份单人套餐”已经成为餐厅员工与有需要顾客之间的默契暗号。

黄海波说，值得欣慰的是，今年邵阳市有越来越多的餐厅加入了“暗号”行动。

不少餐饮店张贴类似告示，为困难群体提供免费的“单人套餐”或其他形式的爱心餐食。

在长沙市雨花区雨花斋餐厅里，也有着一样的温暖

举动。

“不论是老人、小孩还是年轻人，来了就能吃。”义工刘燕一边为老人盛饭一边介绍。这家雨花斋餐厅自2015年起就开始提供免费素食午餐，每天中午11点至12点营业，“我们365天不打烊，就连春节也照常开放”。

记者了解到，来雨花斋餐厅用餐的多是老年人，每天接待量超过百人。其中既有独居老人，也有生活困难的流浪者。不少老人早上吃过早饭，就辗转乘坐一两个小时的公交车专程赶来享受免费午餐。

“真正遇到困难的人，在门口来回走几圈都不好意思进店，叫我们给他煮面更是难以开口，很低声下气。”湘潭韶山市的一家爱心面馆老板告诉记者，门店推出“暗号”套餐虽是赔本买卖，但收获的是更多消费者的心，“持之以恒的爱心是值得尊重的，还能传递力量。至于那些极端的质疑声，根本不理会！”

不论是长沙市雨花区的免费素食还是韶山面馆的“暗号套餐”，越来越多的爱心餐饮场所正用一餐餐热饭，温暖着需要帮助的人。

■编后

温暖受助者的胃 连接城市人的情

常言道，天下没有免费的午餐。但在这些餐饮店，只要报上“暗号”，就真能免费吃饭。这种店客双方心领神会的特殊沟通方式，既让困难者能够顺利就餐，又避免伤害到受助者的自尊心。无论是创新之举还是效仿行为，凡人善举，都值得点赞！

在这场“暗号”行动中，我们或许能发现一些善意的共性——“自己淋过雨，所以想帮助更多人”。所谓爱心传递，从来不是单向的施与受，而是一场生生不息的循环。

现实生活中，每个人都可能成为需要帮助的人，每个人也都可以为别人伸一把手。或许我们做不到开一家爱心餐馆，但可以为社区独居老人带份早餐；或许我们做不到设立公益基金，但可以为困境学生捐几本书籍；或许我们做不到承包一片公益林，但可以为城市绿化种下一棵树苗；或许我们做不到创办一家福利工厂，但可以为残障人士提供一份手工活计……就像长沙那一碗“A套餐”，温暖的是受助人的胃，连接的是城市人的情！

■资讯

破解供需矛盾，职校上演“特殊毕业答辩”



今日女报 / 凤网讯（记者 江昌法 通讯员 丁晓乐）6月20日，长沙市雨花区东澜湾社区上演了一场特殊的“毕业答辩”。长沙民政职业技术学院婚庆服务与管理专业的00后学子，为4对婚龄超过40年的夫妇定制专属纪念仪式，圆夫妻“婚礼梦”。

活动现场，毕业生将不同时代的爱情故事与文化元素巧妙融合，以上世纪80年代的书信为载体，以四十载婚姻为底色，

展现家国情怀与浪漫相守。通过民乐、舞蹈等元素诠释了相濡以沫的东方爱情哲学，勾勒出岁月淬炼的温润相知。

“在传统认知中，婚庆服务往往局限于新婚夫妇的婚礼仪式，而我们调研发现，金婚、银婚纪念仪式的市场需求年增长率达23%，但专业服务供给几乎空白，这次毕业答辩婚礼秀就是我们专业破解这个供需矛盾的大胆尝试。”婚庆系主任鲁琳介绍，这

次创新的毕业答辩最大突破在于将服务对象拓展至婚龄逾40年的群体，实现了从“婚礼”到“婚姻庆典”的概念升级。

作为全国首批28所国家示范性高等职业院校之一，长沙民政职业技术学院始终聚焦养老、婚庆、殡葬等民生服务领域人才培养。该校校长陈静彬表示，学校将持续推动专业资源下沉社区，为长者们提供更优质多元的服务。