

6万会员追“更”！她靠减重故事卖火轻餐

今日女报/凤凰网记者 徐珂 实习生 周子涵

最近，知名演员关晓彤在社交平台分享的夏日低脂“彩椒碗”登上热搜，鲍鱼、虾仁、牛油果等食材盛放在红色彩椒“碗”中，令人垂涎。不少网友纷纷跟风尝试。湖南108家医疗机构力推“湘味”减脂餐的消息，也一时间刷屏湖南人的社交网络，成为夏日里一道独特的健康饮食风景线。

而在长沙市岳麓区，一名“00后”女大学生也瞄准了中式轻食减脂餐，至今开了六家实体店，拥有了6万多名会员。

减重经历让她决心创业

“今天中午吃什么？”这是不少人每天都要犯愁的话题。

但对张诗雯的顾客来说，答案早已写在每周更新的菜单里——酸汤肉酱杂粮饭、川味鸡丝全麦凉皮、爆浆苏格兰蛋、大黄米饭……

张诗雯是“00后”，大三开始创业，主打中式轻食减脂餐。

7月21日，她在微信朋友圈公布的一周菜品刚发出，就引来不少减脂人士下单。

张诗雯与轻食有着一段特殊缘分。高中时，学业压力和不规律作息让她一度发胖，“最胖的时候，走几步路都喘”。高考后，她通过饮食调整和运动成功瘦身，也让她看清了当时轻食市场

的乱象：标榜“健康”的餐品要么碳水过剩、蛋白不足，要么酱料热量爆表。“那时就想，为什么不能有真正有用的轻食？”

张诗雯的这个念头在大学期间逐渐清晰，她在学习之余考取了国家营养师资格证。

大三寒假，她决心创业，“高中接触电商运营的经历，让我攒下了第一笔创业基金”。

但她在寻找合伙人时屡屡碰壁。室友因学业繁忙婉拒，健身教练因理念不合退出。直到在社交平台上遇到一位关注健康减脂餐的“宝妈”，两人才一拍即合：对方负责实体店运营，张诗雯则承担启动资金并主攻线上推广。

“当时可能就是年轻，拼着

一股劲儿往前冲吧。”张诗雯笑着说。2022年10月，第一家门店在长沙岳麓区开业，但现实很快泼来冷水：依赖外卖平台接单，高占比抽成让利润所剩无几；食材采购缺乏规划，今天多买的生菜明天就发黄，损耗率极高；人力成本居高不下，算下来每月都在亏损，“每天睁眼就欠着钱”。

家人大都反对，总劝她“找个踏实饭碗”，每次通话都免不了争执。

怎么办？

退出外卖平台接住流量

社交平台给了张诗雯灵感。

她在社交平台刷到“包月减脂餐”模式时顿悟：“轻食的核心是效果，包月既能绑定用户，

又能集中出餐降成本！”

2023年3月，张诗雯调整策略，砍断外卖平台合作，转头深耕线上，在社交平台分享自己的减肥经历和创业想法，发布减脂餐计划和菜单，用亲身经历打动用户。

网络流量很快有了回响。一千多个微信好友加进来，两三百人下单，转化率远超外卖平台。她顺势推出包周餐试水，再慢慢过渡到包月餐。很快，顾客反馈“吃着像家里做的”。

转换模式初期，订单一度爆单，骑手却周转不过来，张诗雯便骑着电动车穿梭在写字楼和小区间配送。

后来，为了控成本，她搞起“中央厨房”模式：凌晨统计订单，两点开始采购、备餐、清洗、制作，“一般上午10点就能全部打包完毕，再由每个区域的骑手派送出去”。随着订单量增长，她逐渐在每个区培养1名固定骑手，配送范围稳步扩大。

随着生意扩张，张诗雯注册了公司。学校提供的免租金办公场地、指导老师的税务账目指

导，让她逐渐摸到规范化运营的门道。“以前只想着赚钱，现在才懂，成本控制和流程标准化才是活命的根本。”张诗雯感叹。她还引入数字化系统，对接研发了小程序，支持订单预约、配送跟踪、用户反馈等功能，不仅可以将顾客订单信息和实时调整同步给员工和骑手，大幅提升效率，还可以根据顾客的反馈调整餐品。“现在，我们已经有六万多位会员了。家人对我创业的态度也转变了。”

近日，湖南省政府发布湖南普及健康生活方式、推行“减盐减油”专项行动计划(2025~2027年)。

“政策的支持让我更确信，轻食不是小众潮流，而是契合大众健康需求的长久事业。”如今，张诗雯已经在长沙开了6家门店，其中第一家门店的单日营业额最高突破万元。团队规模也从最初的两人扩展到现在的20余人。“今年年度营业额预计能超500万元。”张诗雯笑着向记者透露。

51份“母爱存档”：追光的孩子遇见司法的温度

今日女报/凤凰网通讯员 潘婷

悠扬的生日歌中，烛光摇曳，映照着孩子们纯真的笑脸。近日，在邵阳市妇女儿童活动中心，“集体生日暖人心，浓浓爱意伴成长”困境儿童集体生日会温情上演。爱心妈妈们陪伴孩子们吹蜡烛、切蛋糕、许心愿，现场暖意融融。

这温馨的一幕，是邵阳法院系统“爱心妈妈”关爱困境儿童项目的生动缩影。活动中，妈妈们不仅送上爱心礼包，还与孩子们一同参与手工烘焙，让关爱浸润童心。

精准结对

“我特别喜欢曾阿姨，她是警察妈妈！她送我书，还教我怎么面对欺负……”7岁的张小上（化名）在集体生日会上稚嫩而真挚的话语，触动了在场每个人的心弦。作为邵阳法院系统51名“一对一”结对帮扶儿童中的一员，性格内向的张小上被特意安排了司法警察曾攀作为她的爱心妈妈，这份特殊的守护给了她莫大的安全感。

近年来，邵阳法院聚焦孤儿、事实无人抚养儿童等最需关爱的群体，在邵阳市妇联指导下和市民政局支持下，深入开展“大排查、大走访”，全面摸清七县两市三区内目标儿童的数量、性格、监护、健康、教育及家庭状况，



邵阳法院的爱心妈妈们给孩子们过集体生日。

建立详细台账。依据“就地就近、精准匹配”原则，精心安排爱心妈妈与困境儿童结对，确保关爱举措精准有效。

动态守护

“小莉最近开朗了些，学习也有进步，但英语仍是短板。”“谢谢老师，周末我会帮她补习，也请您随时告知她在校情况……”这是一位爱心妈妈与帮扶对象周小莉（化名）的老师的日常沟通。

周小莉性格内向，学习偏科，缺失母爱，父亲情况特殊。她的爱心妈妈——硕士研究生杨海芳在全面评估后，动态调整帮扶方案：利用周末“一对一”辅导课业，精心规划暑假安排，针对性弥补短板。更暖心的是，得知

小莉渴望吃到“妈妈做的饭”，杨海芳每次辅导后都会亲自下厨，用家常美味抚慰孩子的心灵。“帮扶不仅是付出耐心，更是为孩子点燃希望之光。”她的努力，让小莉尘封的心扉渐渐敞开。

在开展爱心妈妈帮扶工作中，邵阳法院创新推出关爱评价机制。爱心妈妈每半年从心理健康、教育持续性、家庭监护力、社会融入度四个维度对儿童进行评估，据此动态调整帮扶策略。同时，加强与家庭、学校、社区的协同联动，织密关爱保护网络。

榜样引领

“每个孩子都应被珍视、被呵护，拥有健康快乐的成长环境。善良与爱可以相互感染，点

点星火汇聚，足以照亮孩子们的心田。”邵阳中院党组成员、政治部主任李杰红曾在结对关爱座谈会上深情分享。作为班子成员，她率先垂范，与自幼跟奶奶相依为命的初二学生阮小夜（化名）结对。李杰红不仅送去学习资料、慰问金及生活物资，更注重精神陪伴，引导孩子自信自强，鼓励她坚信“知识改变命运”。

“当一个人踮起脚尖靠近阳光，全世界都挡不住她的光芒。



李杰红为帮扶对象送去教辅资料。

爱心妈妈的帮助，就是那缕照亮我未来的阳光，让我充满希望和力量。”阮小夜在座谈会上的自信发言，深深打动了在场所有人。

为深入推进结对关爱工作，邵阳中院构建了“党组定向、领导示范、部门落实”的分层责任机制。院领导带头参与活动、结对帮扶，党组定期研究解决重点难点问题。干警们认真落实“一看二联三问四帮”要求及

“六个一”任务，物质资助与精神关怀并重，提供心理疏导、生活照料、学业辅导、亲情陪护、普法宣传、困难帮扶、安全保护等全方位志愿服务。

项目通过定期座谈会分享暖心故事，发布宣传稿件24篇，有效激发了更多法院优秀女性干警加入“爱心妈妈”行列，营造了全社会关爱困境儿童的良好氛围。近年来，邵阳中院民一庭、刑一庭获评“全国维护妇女儿童权益先进集体”，行政庭获评“全国‘八五’普法中期表现突出单位”等多项荣誉，彰显了法院人以法之名守护未来的责任与担当。