校园创业，三名大学生的经济独立之路

文/图 邵阳日报记者 王朝帅

2月17日14时许，邵阳学院大四学生樊宇萌、王伟康，大二学生曹睿三人又卖出去一张电话卡。2024年暑假期间，他们的团队售出2000多张电话卡，每张卡预收100元话费，总收入达到20余万元。团队负责人樊宇萌说：“创业至今，我们三人已基本实现经济独立。”

2023年，三人合伙成立邵阳市萌梦文化传媒有限公司，代理中国电信集团有限公司电话卡销售业务。因电话卡面向大学生有优惠，月租金便宜、流量多，极受欢迎。三人终于在数次创业失败后找到了新的目标。

2021年，樊宇萌与王伟康加入了邵阳学院大学生创业协会，他们是视觉传达设计专业的同班同学。两人都想实现经济独立，减轻家庭负担，合伙创业的种子便在那时萌芽。

几天后，在邵阳学院大学生创业孵化基地里，创新创业指导老师范湘娟、李琼帮助两人完善了相关资料，“萌梦传媒工作室”自此成立。而后，两位导师时常指导他们的创业项目，学校还给他们免除了场地租金及水电费。

一开始，樊宇萌与王伟康利用课余时间分析调研，决定做户外用品生意。他们将自身在外兼职挣的钱作为启动资金，买入一批钓具、登山服等。因种种原因，两人囤的货找不到买主，亏损了数万元。

2022年10月，两人商量后调转了创业方向，转而为一些小公司提供艺术设计类服务，如绘制墙绘、制作海报及提供VI设计等。起初，他们大范围拓展业务，接下许多商单。结款时，一部分公司却压低事先谈好的价钱，樊宇萌与王伟康再次品尝到挫败感。就这样，萌梦传媒工作室艰难地生存着。

邵阳市萌梦文化传媒有限公司运营团队部分成员。

那段时间里，樊宇萌与王伟康起早贪黑，既要忙活工作，又要跟上学习，工作室的经济效益却始终难有见长。樊宇萌直言，当时完全是在挣辛苦钱。直到两人深入学习、理解了学校定期开展的SYB创业培训课程，再加上指导老师的谆谆教诲，他们才发现，要想创业路上结出硕果，除了勇气跟毅力，还少不了核心竞争力。

2023年，他们再次选择新的创业方向，用“地推”模式销售电话卡。这时，工作室吸纳了同样想减轻家里经济负担的该院能源与动力工程专业学生曹睿，创业队伍首次扩大。后来，因线下市场拥挤、地推销售模式不成熟等原因，三人被迫再次转型。借此机会，三人一鼓作气合伙成立邵阳市萌梦文化传媒有限公司。

2024年7月份，经过长期实践摸索，他们创新采用了一线城市风行的“前置营销”（即通过预热宣传、预售等方式吸引客户的营销模式）开拓线上电话卡业务，成功为中国电信集团有限公司在学校代售了许多电话卡，赚了一笔钱。

公司成立至今，他们一直在学习、钻研新的营销方法，并相继吸纳了260余名兼职大学生组成运营团队，力争为顾客提供更优质的服务。

市区邵水西路一公厕闲置多年未开放

邵阳日报讯（记者 伍洁）“邵水西路沿河风光带这个公厕建好有近10年了，一直未对外开放。我向有关部门反映过多次，一直没有结果。”2月18日，邵阳市生态环境保护志愿者联合会会长李志明向本报打来电话反映。

当日，记者来到李志明所说的这座公厕。公厕位于邵水西路沿河风光带禁毒主题文化街禁毒宣誓词旁，男女卫生间都是门锁紧闭。公厕的储藏室里，堆满了白色泡沫箱、矿泉水瓶、纸盒等废品。

据了解，该公厕已建好近10年，原来由邵阳市城市建设投资经营集团有限公司修建，但一直没有通水通电，未对外开放。

“作为一名环保志愿者，我曾多次向市城管局、大祥城管分局、市城投公司、市民热线12345反映情况，可问题拖了这么多年一直未能解决。”李志明说道，公厕建好不对外开放也是一种很大的浪费。

闲置的公厕门锁紧闭。

焦虑症的躯体化表现及其应对举措

邵阳市脑科医院 袁锋

在很多人的认知中，焦虑症就是精神上过分的担心、紧张和害怕，这种紧张害怕常常没有明确的对象和内容，使患者一直处于提心吊胆、恐惧忧虑中。其实，焦虑症除了这些精神上的表现外，还常常出现一系列身体症状。这些身体症状被称为“躯体化表现”。

焦虑症的躯体化表现可以出现在身体的各个部位。比如，有些人会感到心跳加快，胸口发闷，甚至误以为自己得了心脏病。有些人会呼吸困难，感觉喘不过气，或者呼吸特别急促，导致头晕、手脚发麻。有些人消化系统受到影响，胃痛、胃胀、恶心、呕吐，甚至拉肚子或便秘都可能出现。神经系统也会受到焦虑的影响，头痛、头晕、手脚发抖是常见的症状。泌尿系统也可能出问题，比如频繁上厕所，或者突然感到尿急。对于一些人来说，焦虑还会影响性功能，导致性欲下降或其他问题。

很多人不理解，为什么情绪紧张会出现这些身体症状呢？其实，这是因为心理压力影响了我们的自主神经系统。自主神经系统分为交感神经和副交感神经。当我们焦虑时，交感神经会过度兴奋，导致心跳加快、血压升高、呼吸急促、出汗等症状。同时，副交感神经的功能被抑制，消化系统变差，肌肉紧张，甚至出现尿频等问题。

认识到这些身体不适是焦虑的躯体化表现，我们就能对症处理。首先，心理治疗是一个重要的方法。认知行为疗法可以帮助患者改变负面的思维模式，放松训练（如深呼吸、冥想）也能有效缓解焦虑。此外，让患者了解这些身体症状是焦虑引起的，而不是真正的身体疾病，可以减少对症状的恐惧。

药物治疗也是一种常见的选择。抗焦虑药和抗抑郁药可以帮助调节大脑中的化学物质，缓解焦虑症状。不过，药物治疗需要在医生的指导下进行。

生活方式的调整同样重要。要保持规律的作息，保证充足的睡眠，避免熬夜。饮食上要均衡营养，少吃高糖高脂的食物。适量的运动，比如散步、瑜伽、游泳，不仅能缓解压力，还能改善情绪。此外，多和朋友、家人交流，避免孤立自己，也是缓解焦虑的好方法。

总的来说，焦虑症的躯体化表现就是心理压力“变成”了身体上的不适。通过心理治疗、药物治疗和生活方式调整，大多数患者都能有效缓解症状，重新找回健康和快乐。

社会之声 周刊 SHEHUIZHISHENG

你问我答

网购物品延迟派送，该怎么办？

2月13日，市民反映，其购买的商品通过某快递公司发货，购物App上显示该物品已于2月12日到达同城站点，但13日却没人派送。

遇到网购物品延迟派送的情况，该怎么办？

记者答复

根据《快递暂行条例》第二十七条规定，快件延误、丢失、损毁或者内件短少的，对保价的快件，应当按照经营快递业务的企业与寄件人约定的保价规则确定赔偿责任；对未保价的快件，依照民事法律的有关规定确定赔偿责任。国家鼓励保险公司开发快件损失赔偿责任险种，鼓励经营快递业务的企业投保。

如果市民遇到快递延误问题，要先保留快递单号、延误证据（如物流记录），先与快递公司客服协商处理。处理未果后，可以登录国家邮政局申诉网站（http://sswz.spb.gov.cn）提交申诉。若损失重大且无法协商，还可向法院起诉快递公司的违约责任。或者，市民也可以拨打12345热线寻求帮助。

后续，记者了解到，由于一直等不来快递，市民拨打了12345热线，热线工作人员及时向邵阳市邮政管理局派发工单。经相关工作人员核实，快递公司确实存在快递派送延误的问题。通过与市民协商，快递公司向其赔付24元。

（**邵阳日报记者** 王朝帅 **通讯员** 李雯）

楼体外墙瓷砖频脱落 小区业主心不安

文/图 邵阳日报记者 王朝帅

从1月底开始，陆续有市民反映，位于大祥区翠园街道李子园社区的翰林苑小区楼体出现了墙体瓷砖脱落现象，存在严重的安全隐患。记者先后几次赶赴现场了解情况。截至2月19日记者成稿前，该小区楼体瓷砖脱落现象仍没有得到妥善解决。

“昨日12点半，要不是老头子从阳台回屋里吃饭，就被掉下来的瓷砖砸中了。”1月20日，家住该小区2单元3楼的樊香云老人，指着阳台上被掉下来的瓷砖砸中的铝板说。

据小区另外几名住户反映，楼体出现瓷砖脱落现象已有些时间了。期间，曾有住户向李子园社区、翠园街道办事处反映过，但均未得到有效解决。2023年10月，社区安排建筑工人用防水材料粉刷了部分外墙。

对此，翠园街道办事处相关人员表示，外墙瓷砖脱落的直接责任人应该是物业公司与住户，这个问题应由物业公司使用维修基金解决问题。

记者联系了大祥区住建局。该局办公室一位工作人员在电话里表示，外墙瓷砖脱落理应由物业公司用维修基金解决。

翰林苑小区的物业公司——邵阳市儒雅管理服务有限公司一名姚姓经理证实了住户们的说法，他还在手机上翻找出住户提供的瓷砖脱落上报记录。记录显示，2021年起，小区住户开始陆续反映墙体瓷砖脱落现象。

“这个问题一直没得到解决，一是因为小区的维修基金不够，二是一部分住户集资维修的意愿不高。”姚经理认为，最好是把小区外墙的瓷砖全都敲下来，再刷上防水材料才能解决问题，而实现这一想法需要很多资金。

小区楼层外墙瓷砖为什么会大面积脱落？翰林苑小区有人认为：“应该是外墙建设时没设置滴水线，才让雨水渗进了混凝土里，导致如今楼体出现大面积瓷砖脱落现象。”

翰林苑小区外墙瓷砖脱落问题如何解决？住户们翘首以待。

翰林苑小区某处遮阳棚，被掉落的瓷砖砸出了多个孔洞。