

浏阳市大围山镇涂传统和妻子廖阳秀,在驻村工作队帮助下改良果树,扩大果园面积奔向幸福生活

李桃梨一块儿熟了,老两口地里刨出“金疙瘩”

● 长沙晚报全媒体记者 贺文兵 通讯员 蒋如君

“今年的桃子、李子、梨子上市至今,就卖出20多万元了,我们家如今的好日子,毫不夸张地说是在地里刨出来的。”28日,浏阳市大围山镇东门村,涂传统和妻子廖阳秀正在果园里摘果子,虽然汗水湿透了衣服,但夫妻俩心里比吃了蜜还甜。

驻村工作队帮他改良果树扩大果园

七月的大围山,太阳把柏油路晒得发烫,走在上面能听见细微的“滋滋”声。上午11时,记者见到这位皮肤黝黑的汉子时,他和妻子正在果林摘桃子,衣背已汗湿。每天,他和妻子清晨5时起床摘果,上午分拣打包,午后顶着烈日发货,傍晚再去果园检查次日熟果。

“以前哪敢想,这些果子能变成‘金疙瘩’。”涂传统擦着汗,篮子已经盛满紫红的李子。多年前,他家还是村里的建档立卡贫困户,靠着几棵老果树勉强糊口。转机出现在2018年,驻村工作队带来了果树改良技术,帮他扩大果园面积,他才算真正把“土疙瘩”刨出了名堂。

今年63岁的涂传统因为家里底子薄,几十年下来夫妻俩虽然起早贪黑劳作却一直找不到脱贫的好路子。“眼看着村里不少人盖起了漂亮的楼房,我家还是住破破烂烂的土砖房,加之两个女儿一天天长大,用钱的地方越来越多,前前后后欠下了20多万元的债,不仅老涂急,我比

他更急。”涂传统的妻子廖阳秀回忆当年的贫困日子时说。

一想到订单提示音,浑身就有劲

正午12时,果园里的温度直逼40摄氏度。涂传统夫妻还在果园采摘果子,然后将水果背回家分拣、打包。这些桃子都是发往长沙的,夫妻俩麻利地往箱子里垫上软纸,每个桃子都用网套裹好,然后联系快递发货,忙得连中午饭也顾不上吃。

七八年来,涂传统家不仅建起新房,用上了空调大彩电,银行里还有30多万元的存款,水果种植面积也扩大到50多亩,一家人自然心情大好。“最累的时候是这个季节,李子、桃子、梨子赶在一块儿熟。”车厢里的果箱码得整整齐齐,涂传统发动三轮车往快递收集点驶去。“虽然累,但一想到订单提示音,浑身就有劲。”

丰收也有愁心事,近三成水果滞销

送完最后一单,已是下午2时。涂传统的妻子才开始忙着做午饭。涂传统坐在果园边的土坎上,看着满园沉甸甸的果子,很陶醉。手机突然响起,是新的订单提示音。他直起身,拍了拍裤腿上的灰尘,边走边朝着屋里喊:“阳秀,明天又得起早,长沙那边的客户又加单了!”

浏阳大围山海拔高、日照强、昼夜温差大,利于水果糖分积累,桃、梨等水果甜度可达14%左右,因此以优良的品质在市场上享有盛誉。



正在采摘果子的涂传统夫妇展示自家的黄金梨。
长沙晚报全媒体记者 贺文兵 摄



“今年的水果产量比往年高,亩产预计能到1700斤。”在丰收面前,涂传统夫妇也有愁心事,因为年纪大了不懂在网上销售,因此造成近三成的

水果滞销。如果你想品尝大围山的水果,不妨致电13574857583、15874187583,联系涂传统夫妇购买。

租客忘关水龙头被判赔房东损失

律师提醒,在租房过程中双方都应注意留存证据

长沙晚报7月28日讯(全媒体记者 李广军)租客入住期间,因未正常关闭水龙头,造成房屋内衣柜、木地板、墙面等出现不同程度受损,为此,房东将租客告上法庭,要求对方赔偿损失。记者28日从岳麓区法院获悉,法院酌情认定损失并扣除押金后,判决租客赔偿房东10100元。

2023年4月,甲方宾先生与乙方曾先生签署《租赁合同》,甲方将一套房屋租给乙方。《租赁合同》明确,承租时水电设备及家庭用具完整无缺,乙方租期满后移交时应完整移交给甲方。因乙方人为原因造成该房屋及配套设施损坏的,由乙方承担赔偿责任。租赁期满后,乙方搬出并

保持屋内整洁,恢复入住前原状,退还房屋且无违约事宜,甲方将押金退还给乙方。2023年6月20日,曾先生在使用房屋过程中因未正常关闭房屋内的水龙头,导致房屋衣柜、木地板、墙面等出现不同程度受损。为此,宾先生向岳麓区法院起诉,要求对方赔偿各种损失2万余元;同时,合同押金作为违约金扣除,不予退还。

法院经审理认为,宾先生已将案涉房屋交付给曾先生,曾先生未能尽到合同约定的妥善使用义务,造成房屋一定损失。扣除押金2900元后,法院判决曾先生向宾先生赔偿损失10100元。

“最新出台并将于9月15日起施行的《住房

租赁条例》强化消费者权益保护,明确除住房租赁合同约定的情形以外,出租人无正当理由不得扣减押金。”泰和泰(长沙)律师事务所高级合伙人、副主任李志员律师建议,在合同中要规范押金退还——明确押金金额、退还条件和时间。一般在租赁期满,房屋及设施无损坏且租客结清相关费用后,房东应全额退还押金。双方需在合同中约定扣除押金的具体情形,如租客损坏房屋设施且未修复、未结清水电费费用时,房东可按约定扣除相应金额,但不能无故克扣。

同时,明确维修责任:通常情况下,房屋及附

属设施因自然损坏或老化的维修责任由房东承担,比如屋顶漏水、水管破裂等。但如果是租客不当使用造成的损坏,像故意破坏门窗、违规使用电器致其损坏等,则由租客负责维修或赔偿。

“一定要有留存证据意识。在租房过程中,双方都应注意留存证据。房东在交付房屋时,对房屋现状,包括设施设备完好程度、房屋装修等情况等进行拍照、录像留存。租客在入住时,若发现房屋存在问题,也应及时拍照记录,并通知房东确认。在租金支付、维修通知等日常沟通中,尽量采用书面形式,如微信、短信等,并保留聊天记录,以便出现纠纷有据可依。”李志员表示。

三湘名医在线

责编/杨云龙 美编/王斌 校读/谈紫

湖南人均盐油摄入量远超中国膳食指南推荐标准,湘菜减油减盐还香吗? 营养专家和烹饪大师联手支招

“借味替盐”是很好的减盐方法

● 长沙晚报全媒体记者 徐媛 通讯员 宁媚

“热辣鲜香”的湘菜,作为湖南最具特色的一张名片,深受食客喜爱。在倡导健康生活的当下,不少人心有疑问:“减油减盐”后的湘菜,还能吃得香吗?今年,减脂餐在网络上爆火,哪些减脂餐更为科学?在家如何简单制作减脂餐? ……7月25日,在湖南省卫健委举办的湖南省普及健康生活方式推行“减盐减油”专项行动新闻发布会上,营养科专家与中国烹饪大师为大众日常“减盐减油”提供妙招。

“盐油金字塔”教你精准搭配

2024年居民膳食摄入与健康状况调查结果显示,我省人均盐油摄入量远超中国膳食指南推荐标准;肥胖率、高血压、高血脂等常见患病率都呈上升趋势。研究表明,减少盐油摄入后,血压、血脂等指标往往在短时间内就能得到改善。这种“立竿见影”的健康收益,让很多人深刻感受到在众多健康举措中,控油控盐堪称性价比超高的关键一环。

“关于盐油的问题,请大家记住这个健康密码:5克盐,25克油。”中

在湖南省卫生健康委的倡导下,目前全省有108家医疗机构推出了湘味减脂餐。

刘敏介绍,医院减脂餐由医院营养科遵循平衡膳食的原则进行指导,其中碳水化合物45%至60%、蛋白质占25%左右。科学的减脂餐会特别注意蛋白质含量,如果蛋白质不足,即使有能量缺口,也容易损伤肌肉;同时,减脂餐减盐减油不减风味,一般采用醋、辣椒圈等进行调味,保证“湘味”的同时减少了油盐摄入。

在家怎么简单做减脂餐?一般来说,每公斤体重需要25大卡至30

南大学湘雅三医院营养科主任、主任医师刘敏介绍,这是“健康家庭”的明确标准,每人每天摄入不超过25克盐、5克盐。

此外,盐油的选择也很重要。“用盐金字塔”中底层是基础加碘盐,但不适用甲亢患者;中层是低钠高钾盐,适用高血压患者,但不适用慢性肾功能不全患者;最上层是特色营养盐,如富硒盐、钙强化盐等。公众可以根据实际情况合理选用。

“用油金字塔”的底层是饱和脂肪酸高的油类,如牛油、猪油等,

想减脂必须保持一定的能量缺口

大卡能量,60公斤的男性需要1800大卡左右,女性需要1500大卡左右。自制的减脂餐,建议女性1200大卡左右/天,男性1500大卡左右/天,保持一定的能量缺口,才能达到减脂的目的。

减脂餐并不代表量少又单一,要注意遵循中国居民膳食指南的要求:食物多样(每天12种菜,每周25种菜),多吃蔬果、奶类、全谷、大豆,适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉,控糖限酒;日常进餐的顺序也可以帮助减脂,先喝汤(素汤),再吃小菜,再吃肉,最后吃主食,养成细嚼慢咽的习惯。

适合高温煎炸,特别美味,但过量会引发健康问题,建议少量食用;顶层是多不饱和(N-3)油类,如鱼油、亚麻籽油,N-3能转化为两种重要的不饱和脂肪酸——DHA和EPA,其中DHA是大脑神经系统生长发育所需的营养成分,但这类油极不耐高温,价格也比较高,适合于凉拌,建议酌情选用;中层是用得最多的单不饱和(N-9,油酸)如橄榄油、茶油,多不饱和(N-6,亚油酸)如玉米油、大豆油、花生油,适合于中温炒菜。

简单做一份减脂餐,大家可以选择用鸡脯肉100克,切薄片后腌制,加少量盐、葱姜汁、半勺料酒抓匀,等10分钟,再水煮5分钟。用自制的调料,比如少量生抽加上黑胡椒拌匀,就能提供优质蛋白质。

此外,沸水加3滴油,先煮白菜帮1分钟,再放菜叶煮30秒捞出,主食选蒸土豆200克或杂粮饭(生重)50克或水果玉米200克,就有了优质碳水和膳食纤维,最后用醋汁和红辣椒圈制作一份酱汁进行调味。这样一份操作简便、配比合理的减脂餐的单餐热量为320大卡至400大卡。

健康



烹饪大师推荐“三招控油”和“四法降油”

在家庭烹饪中,有哪些实用技巧可以实现“减盐减油不减鲜香”,让健康与美味兼顾? 湘菜学院教授、中国烹饪大师蒋彦分享了实用技巧。

“借味替盐”是很好的减盐方法。”蒋彦介绍,香菇粉、柠檬汁、山胡椒油等天然食材不仅可以替代部分盐,还能增加菜肴的鲜香。例如,香菇粉(香菇烘烤干磨成粉)中钠含量低,通过鲜味补偿,菜里面放入少许香菇粉,可以减少50%至70%的食盐,而味觉满意度相近。

“柠檬+山胡椒油”也可以配合减盐。比如在做剁椒鱼头、小炒肉时,起锅前各挤几滴柠檬汁、山胡椒油2滴,“酸味+麻香”能“骗”过味蕾30%的减盐空白,也就是少放了三成盐,而品尝者感觉不出来。湖南人喜欢的豆豉也能发挥很大作用,1克干豆豉≈0.2克盐,放点豆豉,也可以增加减盐后的风味。

做菜时可以用“分步放盐”法:腌肉阶段只用平时1/3盐,加1勺料酒和适量香菇粉;出锅前再补1/4盐,此时盐只附在表面,入口即感知,整体用盐量可降40%,但是口感咸味不变。

在控油方面,“三招控油”和“四法

降油”的技巧非常实用:第一招焯水,腊制品又油又咸,可以将腊制品先煮三分钟左右,逼出30%动物油和部分盐后再烹饪,既保持腊味特色,又能减盐减油;第二招煸炒,比如辣椒炒肉,先用小火把肉煸至微黄,让肉自身出油,多余油再炒辣椒或其他配菜,香辣感一样;第三招是水油炒,特别是炒青菜,先放以前用油的一半,开大火烧热油,再下青菜,然后沿着锅边淋少许开水,旺火出锅,可以保证青菜又绿又嫩。

“四法降油”就是多采用四种烹饪技法来控油:一是多清蒸,比如吃鱼,把姜拍破,葱打结放在盘子上垫着,鱼放在上面,旺火蒸8至10分钟,出锅淋少许料汁即可;二是荤素搭配多炖,肉先干煸出油,再下萝卜、土豆、芋头炖,全程可以不加油;三是多白灼,如虾、西兰花、生菜等食材,水开后,锅内放少许油下菜,目的是让蔬菜保持翠绿,出锅时淋少许料汁,减油又减盐;四是改走油为空气炸锅“无油炸”和烘焙,例如麻仁香酥鸭,用空气炸锅或者烤箱烤,上火设置100℃至105℃,根据鸭的大小与老嫩烤15至20分钟,不用油,外皮同样酥香。

望城公布“黑名单”提醒家长正确选择校外培训机构

56家校外培训机构被曝光

长沙晚报7月28日讯(全媒体记者 陈良 通讯员 陈锋)近日,望城区教育局公布校外培训机构“黑名单”,提醒家长和学生暑假期间正确选择校外培训机构。

为深入贯彻落实中央、省、市关于“双减”工作决策部署,全面清理整治校外违规培训乱象,切实减轻学生校外培训负担,望城区开展了集中整治校外违规培训攻坚行动。近日,望城区教育局公布2025年上半年无证办学情况,56家存在安全隐患、教师资质不符、教材不合规、投诉较多、有严重违法办学行为或未达到办学条件的校外培训机构被曝光,该类机构为无证经营或无证无照经营,有退费难、维权难、携款失联等可能。

望城区教育局相关负责人提醒家长和学生,要抵制非法培训。凡是未办理办学许可证的培训机构,无论非学科类还是学科类培训机构,均为非法培训机构。请家长自觉抵制违规培训,正确选择校外培训机构;要防范培训风险。为防止发生“退费难”“卷钱跑路”等问题,在给孩



扫码看被曝光培训机构全名单

三万乔木“挂水”解渴



7月28日,在望城区芙蓉北路(桥驿镇至丁字镇)沿线,道路两旁的银杏树下,均绑着一个写有“望城园林”的绿色水袋。这些绿色水袋是望城区园林中心为香樟、银杏等大型乔木配置的“抗旱滴灌袋”,通过缓慢渗透的方式,让水分直达树木根部,减少蒸发损耗。一次挂袋可维持3~7天,极大地节省人力成本,不会浪费水资源。目前,在芙蓉北路、潇湘北路、金星北路等路段均已布置,望城城区乔木悬挂滴灌袋已达3万余个。



扫码看辣视频乔木挂水解渴

三伏不同阶段饮食各有侧重

长沙晚报7月28日讯(全媒体记者 杨云龙 通讯员 胡杏)“小暑不算热,大暑三伏天”,一年中最热的三伏天已经开启。近日,长沙市第四医院中医科主任、主任医师李浩芳提醒,大暑不仅是暑气鼎盛之时,更是中医“天人相应”“冬病夏治”的黄金养生期,此时遵循“春夏养阳”“清热祛湿”的原则,用对饮食方,才能为健康蓄力。

三伏天,饮食需避开贪凉和大补两个极端。中医认为,此时应顺应阳气升发之势,以“清补”为主,兼顾祛湿健脾,让身体在炎热中保持阴阳平衡。比如,选择性质平和、清热养阴的食材,如绿豆、莲子、百合等,远离生冷食物,护好脾胃阳气;暑湿易困脾,可多吃山药、茯苓、薏米等健脾利湿的食物,让脾胃“动起来”,运化水湿;还可适当吃些温阳食材,如生姜、羊肉等,借助外界阳气,温补体内虚阳,但需根据体质适量食用,避免上火。

三伏不同阶段,饮食各有侧重。其中,初伏暑气渐盛,易出现口舌干燥、食欲不振,饮食以清热开胃为主,推荐绿豆汤(煮至开花即可,避免过凉)、冬瓜海带汤、荷叶粥、酸梅汤(常温饮用)。食欲不振时,可加少许生姜、陈皮调味,提振脾胃功能。

中伏湿热最重,易困倦乏力,需加强祛湿,同时补充能量,推荐红豆薏米粥(薏米炒过更健脾)、茯苓山药炖排骨、冬瓜丸子汤、丝瓜炒蛋。出汗多者,可适量喝淡盐水,补充电解质,避免脱水。

末伏“秋老虎”肆虐,暑热未消却暗藏燥气,饮食需清热润燥,推荐银耳百合汤、雪梨莲子羹、山药炒木耳、老鸭汤(滋阴润燥),尽量少吃辛辣刺激食物,以防燥邪伤肺。

需要注意的是,调理身体的同时,这些“禁忌”要避免:忌贪凉,冰饮、冰水果会让寒气滞留体内,秋后易生病;忌过饱,高温天脾胃虚弱,过量饮食易加重负担,建议“少食多餐”;忌辛辣过度,辣椒、花椒等易助热生火,导致口干、便秘。

除了饮食,还可以配合使用盘灸灸调理体质,适用于以下人群:畏寒怕冷、手足不温、关节冷痛等虚寒症状,尤其适合体质虚弱、阳气不足人群;脾胃虚弱(如消化不良、腹泻)、肺虚咳嗽、肾虚乏力等人群;经常感冒、慢性疲劳等亚健康人群。

另外,调理脾胃的脐灸、中药足浴(温水即可)、三伏贴等方式,可进一步提升阳气,排出寒湿,与饮食调理相辅相成。