

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。“眼看着村里不少人家盖起了漂亮的楼房，我家还是住破破烂的土砖房，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、梨子一起在一块儿熟。”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，明天又得早起，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

扫码看辣视频  
体验果园采摘

“今年的水果产量比往年高，亩产预计能达到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

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

## 律师提醒，在租房过程中双方都要注意留存证据

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、未结清水电费等费用时，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，双方都要注意留存证据。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。

责编/杨云龙 美编/王斌 校读/谈梁

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 宁娟

“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，不少人心有疑虑：“减油减盐”后的湘菜，还能吃得香吗？今年，减脂餐在网络上火爆，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、高血压患病率、血脂异常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

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克油、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，适合于中温炒菜。

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），多吃蔬菜、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。

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，减脂餐咸盐减油不减风味，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

## 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（香菇烘焙干磨成粉）中纳含量低，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

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 陈峰）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、有严重违规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，在给孩子报名参加校外培训时，一定要通过全国校外教育培训监管与服务综合平台进行预缴费报名；要慎重缴纳费用。不要一次性缴纳时间跨度超过3个月或60课时的费用，且不得超过5000元，不要提前缴纳下学期培训费用，避免遭受经济损失。此外，对校外培训机构以各种优惠、折扣、送课等方式诱导缴纳超标超期费用的，家长要理性拒绝。

扫码看辣视频  
培训机构全名单



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，减少蒸腾损耗。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，望城区乔木悬挂滴灌袋已达3万余个。

长沙晚报全媒体记者 黄启晴 摄



## 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始。近日，长沙市第四医院中医科主任、主任医师李洁芳提醒，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，易出现口干舌燥、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”要避开：忌贪凉，冰饮、冰水果会让寒气滞留在体内，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，还可以配合使用盘龙灸调理体质，适用于以下人群：畏寒怕冷、手足不温、关节冷痛等虚寒症，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）、肺虚咳喘、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。