

脱下高跟鞋，回乡打造“有机蔬菜王国”

从电影人到新农人，邵阳妹子杨晖：想让更多人吃上有机蔬菜



杨晖在自己包下的320亩田地中劳作。受访者 供图



扫码看视频

从电影制作人到新农人，从北京到家乡湖南邵阳，从高跟鞋到雨靴，湖南邵阳妹子杨晖的转变，是亲情的触动，更是一份责任所在。两位至亲患癌去世，杨晖坚信“病从口入”的道理，放弃了北京的高薪职业，包下家乡320亩地种植有机蔬果。

8月23日，接受三湘都市报记者采访时杨晖表示，希望自己种植的有机蔬果走上更多人的餐桌，而推行科学有机种植理念，是她努力的目标。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 田甜 实习生 覃逸 李锐

创业的初衷源于一份亲情

8月的湖南邵阳热气不减，裸露的田地被炙热的太阳烤得有些发裂，热浪催得人发昏。杨晖的有机果蔬种植农场内，圆滚滚的西瓜星星点点地散落在瓜藤中，不远处的玉米探出了头，和西红柿红彤彤的果实遥相呼应，茄子、苦瓜、丝瓜……样样长势喜人。杨晖忙着指挥农场工人将果蔬分批采摘，称重、装袋，按订单交由快递，寄往全国各地。

杨晖出生在湖南邵阳一个名叫绥宁的小县城。2010年，读完大学她去北京打拼，从影视工作室做到影视公司，从最初的宣传片到电影制作。一晃9年过去，杨晖逐渐在北京站稳了脚跟，成为了家乡人眼中“有出息的孩子”。

事情的转折发生在2019年，杨晖的父亲因癌症去世。悲伤之余，想到爷爷也是因为癌症离开，她将目光锁定在食物上，认为“病从口入”。2020年初，杨晖回家过年，因新冠疫情无法回京。闲在家的那段时间，她发现家乡“气候也好”、“政策也好”、“农业的发展也好”。杨晖想着，回家乡做农业，离家近能更好地照顾母亲。

考察市场后，杨晖果断地在3月成立了公司，揽下几百亩地。前期调研时，杨晖发现农村普遍使用除草剂，对土壤具有一定伤害性。父亲的去世一直影响着杨晖，如何健康生活，成了她追求的目标。杨晖决定从饭桌上的蔬

果开始，有机蔬菜不用农药，也不用化肥，更不用除草剂。

免费提供技术，推广有机种植

做有机农业快3年，杨晖也遇到过大大小小的困难。最首要的就是要克服心理上的落差：剪掉指甲卸掉妆，从高跟鞋换到雨靴，从小汽车换到皮卡车。杨晖总是开玩笑说自己顺利完成了“时尚都市女郎到乡村姑娘的转变”。

杨晖坦言，自己的有机农场至今还没有实现营收，餐厅生意受疫情影响遇冷，只能勉强给她“发发工资”，“可能在2025年前，都没办法靠农产品赚钱。现在就是好好养地，好好把有机种植的理念推广出去。”

在杨晖看来，“投资周期长”、“精细化种植和管理技术”、“保鲜存储和时效物流”是有机农业难以发展的三大原因。前一点杨晖没法改变，但她愿意免费提供技术，带动更多的农户，“不是为了自己，我只希望更多人可以意识到，有机农业的未来。”针对有机蔬果的售价高昂问题，杨晖有些无奈，“一个人做成本就要这么高，而解决办法就是大家都来做。”

对未来，杨晖坚定信心。“一些高端的水果店、社区的社群，吃过我们家产品都会选择跟我们合作。”未来，杨晖将朝着“让更多人吃上有机蔬菜”努力，“希望更多人了解有机农业、看好有机农业，追求更加健康的生活品质。”

揭秘！省运会运动员赛前赛后做些啥

赛前防护不可少，赛后及时“进补”



扫码看视频

省十四运会比赛已于近日陆续展开，目前各市州各项目参赛队伍陆续出征。在高压力的体育项目比赛中，面临持续高温天气，运动员们如何科学地做好赛前准备和赛后恢复？

8月24日，三湘都市报记者走进长沙市体育训练竞赛管理中心（以下简称“训练中心”）体育科研团队——长沙市青少年体医科研服务中心，为你揭秘。

赛前，防暑和运动防护缺一不可

面对高温天气和激烈比赛，运动员们需要防暑和运动防护。体医科研中心罗洋介绍，中心给每个出征的运动员都准备了一个药包，里面包括三类物品。“第一类是防暑物品，比如藿香正气口服液、十滴水等；第二类是医疗用品，包括纱布、棉签、消炎用的莫匹罗星等；第三类是运动损伤防护用品，包括绷带、皮肤膜、肌贴等。”罗洋透露，除了药包以外，冰块冰桶也是随队走，为运动员们防暑降温。

赛前，运动员的生理、心理状态是他们能否创造好成绩的重要因素。训练中心训练三部部长尹立介绍，省十四运会比赛前，体医科研中心还需要进行运动员生理生化测试、运动队伍体能和伤病预防训练指导、运动营养品的指导使用及部分运动员赛前心理疏导。

“我们需要了解运动员在训练期间的生理状态，并根据生化指标分析，反馈并提醒教练员及时调整训练计划，以促进达到训练目标。此外，还得针对运动员偏弱的运动能力进行针对性提高训练，以提高其项目成绩。”

赛后，及时恢复体能需要吃“补”

长沙市体育训练竞赛管理中心副主任张建湘表示，为了能及时了解运动员赛期的身体状态，体医科研团队还得到了湖南省体育科学研究所的数据技术支持。同时，训练中心的体育科研团队为每个运动员准备了帮助赛后恢复体力的三种类型营养品。

“第一种是电解质营养粉，运动员大量运动以后，可以用其补充水分和糖分；第二种是蛋白饮料，可以帮助运动员快速恢复体力；第三种是糖，在运动员大量的训练或比赛以后，用以激发身体状态。”

高强度比赛时，运动员也有较大伤病风险。除了在赛前为运动员们进行体能指导及伤病预防训练，记者了解到，体医科研中心还与中南大学湘雅二医院骨科合作，目前已为备战省运会的长沙市代表队提供了医学评估诊断95人次，手术3台次。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 叶竹

分类广告老字号 鼎极文化独家办

鼎极便民信息

经办热线 13875895159

郑重提示：登报用报须谨慎，确认资信勿盲目

微信办理

遗失声明

长沙市天心区书院幼儿园(食堂)遗失长沙市天心区市场监督管理局2021年01月15日核发的食品经营许可证副本,许可证编号:JY34301030324490,声明作废。

李雨霞(父亲:李红庆,母亲:杨春利)遗失出生医学证明,编号:P431006415,声明作废。

黄佳铁(父亲:黄建国,母亲:周红英)遗失出生医学证明,编号:Q430777190,声明作废。

住房出租

长沙市人民中路地质中学旁有两室一厅房子出租,精装修,家电家具齐全,交通方便,可停车。联系人:张先生 18890011329

贺正生遗失湖南省非税收入电子缴款收据,湘财通字(2021)编号 4534266099,开票日期:2021年12月8日,接收单位:长沙市岳麓区人民法院,金额:35214元,项目名称:财产案件受理费,声明作废。

戴燕平(身份证号:430104196406300029)不慎将坐落于天心区燕子岭公房房产证遗失,产权人戴燕平,声明作废。

关于常德市和力物业管理有限公司召开临时股东会的通知

至常德市和力物业管理有限公司全体股东:

本公司拟将公司注销,根据《公司法》及本公司章程的规定,本公司拟于9月10日上午九时在湖南省常德市武陵区河洑镇朱湖村7组召开临时股东会决议,请全体股东按时出席会议,若本人无法出席,可书面委托他人代为出席,否则视为弃权。

特此公告

联系人:李光生 电话:13907364867 常德市和力物业管理有限公司 2022年8月25日

何艳霞遗失株洲金谷市场一楼250、251号门面拆墙押金收据一张,金额:2000元,特声明作废。

周子煜(父亲:周正国,母亲:刘燕)遗失出生医学证明,编号:P430988953,声明作废。

拍卖公告

受委托,湖南光大拍卖有限公司定于2022年9月2日14时至15时止,连续进行1个小时(延时的除外)在公众号(xgqn-cs)拍卖平台上对旧机动车一批进行公开拍卖,详见拍卖资料,有意竞买者请于展示期8月31日至9月1日17时前携有效证件及保证金1万元办理竞买报名手续,在标的存放地公开展示,合格竞买人必须完成拍卖平台的实名认证与现场报名手续。买受人请在9月6日17时前到公司办理成交确认手续。报名地址:长沙市岳麓大道89号麓江春1栋1904室 联系人:黄 0731-82226658

公示

长沙市金霞污水处理厂2022年上半年生产运行正常,无安全事故发生。年耗电量777.9255万度,消耗脱水药剂8.225吨,除磷药剂639.74吨。2022年上半年共处理水量3231.2790万吨,产生污泥17491.36吨,运至黑麂峰固废处理场进行安全处置,政府拨付的污水处理费能保障各项生产运营成本开支。出水水质稳定达到《城镇污水处理厂污染物排放标准》(GB 18918-2002)中一级A标准。

长沙中科成污水净化有限公司 2022年8月25日

遗失声明

耒阳市翔盛农业科技有限公司(社会信用代码:91430481MA4PXL700Q)遗失公章一枚,编号:4304810906845,特此声明。

好消息

三湘都市报分类广告诚邀有业务资源或有资深业务经验者成为业务代办点,享受优惠代办政策,有意向者请致电 13875869988。