

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



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，读完大学的她去北京打拼，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。”

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:
JY3401030324490,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:431041964
06300029)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。

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。

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 号上午九时
在湖南省常德市武陵区河洑镇
朱湖村 7 组召幵临时股东会决
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:李先生 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。

李心悦(父:李灿,母:范娟)遗
失出生医学证明,出生证编
号:1430710199,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(xgpm
-cs)拍卖平台上对旧机动车一批
在湖南省常德市武陵区河洑镇
朱湖村 7 组召幵临时股东会决
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:李先生 电话:13907364867

2022 年 8 月 31 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。

联系人:黄 0731-82226658

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。

公示

长沙市市容环境卫生处理厂 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
麋峰固废处理场进行安全处置,
政府拨付的污水处臵费能保障
各项生产成本开支。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
(社会统一信用代码:91430481MA
4PXL670Q)遗失公章一枚,编
码: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。

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。在高强度
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(以下简称为“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
据技术分析支持。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