

邵阳「减盐减油 健康同行」倡议发出百日记——灶台上的「健康革命」，悄然煨出生活新滋味

邵阳日报记者 唐颖 实习生 吴文翠



市民在超市选购新鲜蔬菜。

餐馆里的味觉突围

餐馆是减盐减油的攻坚战场，挑战与机遇并存。

“我们研发的减盐版血浆鸭，盐量减30%，靠紫苏、香葱提鲜，顾客满意度不降反升，点单率还涨了15%。”红旗路某知名邵阳菜馆厨师长李建(化名)指着新菜单上醒目的“健康优选”标识说。近期，该店已系统性推出6道减盐减油招牌菜。

在北塔区某酒店后厨，厨师长刘能(化名)的调味架上多了柠檬汁、香叶粉。“传统剁椒鱼头用油量从250克减至100克，秘诀就是用这些提鲜。”他翻着被油渍浸染的倡议书复印件，其中“多采用蒸、煮、炖等健康方式”的建议已被画上红圈。

然而，对于不少餐馆尤其是依赖老顾客的传统餐馆而言，转型并非一帆风顺。宝庆东路一家老字号餐馆的老板坦言：“老顾客抱怨‘没

以前够味’，尤其是几位吃了30年的老街坊。我们只能在部分新菜和清淡类菜品试点，招牌重口味菜不敢大动。”记者调查发现，此类顾虑普遍存在，目前城区主动参与的餐饮企业约占3成，主要集中在连锁餐饮和星级酒店。

但健康需求正推动市场变化。易湘农家大院总经理张旭观察到：“点菜时主动要求少油少盐的顾客同比增加了3成，年轻人占大头。”见此，他双管齐下：一方面，在保留传统风味的基础上，精选本地生态食材，推出“泉水烹饪的二代吃虫土鸡”等低油盐原生态系列菜品；另一方面，在点菜时温馨提示减盐减油选项，并对服务员进行专项术语培训。“效果超出预期，减盐减油系列成了新招牌，占营收比例已达25%。”

“健康菜”装满菜篮

市民的采购清单也悄然改变，折射出健康理念的渗透。

清晨6时，双清区宝庆东路秀峰临时菜市场内，王女士的菜篮里新鲜牛肉泛着红光。她说：“以前半篮都是腊肉、酱菜，现在按倡议书提醒‘拒绝油腻菜品’，改买鲜肉清炒。”

调料区变化显著。江北干货市场店主赵明辉的货架上新增了无盐香菇粉和花椒油，旁边还设了“减盐专柜”。“低盐调料销量涨了3成，主妇们都说比酱油健康。”

在双清区三眼井农贸市场水产区，活鲫鱼和草鱼成了抢手货。摊主李海波(化名)一边捞鱼一边说：“买鱼做清蒸鱼、水煮鱼片的人多了，以前卖得好的炸鱼块、油浸鱼销量降了近两成。大家买鱼都问‘怎么做清淡点?’”旁边的豆制品摊前，鲜豆腐、嫩豆腐热气腾腾，取代了部分油炸豆泡的位置。摊主王大姐麻利地打包，“讲究少油，鲜豆腐煮汤、凉拌、清炒都健康，销量涨

了20%！那位刘大爷，以前专挑油豆腐，现在改买鲜豆腐做青菜豆腐汤了！”正在付钱的刘大爷笑着点头说：“少吃油炸，血压稳当点！”

蔬菜摊主吴双桂也感受到变化，芹菜、苦瓜等“健康菜”销量增长明显。“现在常有人问‘哪种菜吸油少?’”他笑着搬出西葫芦推荐，“这个清炒最健康！”

夜幕下的资江两岸，灯火通明。大祥区某小区飘出清蒸鱼的鲜香，北塔区餐馆后厨仍在调试香料配方，双清区的曾女士用限盐勺小心度量着晚餐的滋味。“少一点盐油，多一份健康”——市卫生健康委倡议书结尾的呼吁，正化作千家万户锅碗瓢盆间的日常实践。这场始于灶台的“健康革命”，已悄然煨出邵阳生活的新滋味。

一线调研



厨师应客人要求炒制“减盐减油版”白玉丝瓜。

以学促干强本领 振兴路上勇担当

邵阳日报讯(记者 郭慧鹏 实习生 姜磊)6月20日,为期两天的邵阳市2025年度省、市驻村第一书记(工作队长)培训班圆满结业。来自12个县市区的248名驻村工作队第一书记参加培训。

培训班精心设置了政策解读、现场教学、经验交流三大环节,内容丰富、形式多样,具有较强的针对性。为提升驻村干部的政策理论水平,邀请了来自市农业农村局、市民政局等部门的相关领导和业务骨干,围绕抓好监测帮扶工作、民政救助、乡村振兴资金项目管理等方面,作了翔实全面的政策解读。

培训期间,还组织学员先后到大祥区台上村、北塔区李子塘村产业发展基地现场观摩,学习智慧农业建设、乡村文旅融合发展等先进经验,近距离感受党建引领基层治理,全面推进乡村振兴带来的新变化,并邀请上一轮优秀驻村帮扶工作队队员作经验交流。

“本期培训班既有理论辅导又有现场教学,帮助我们进一步明确了重点、厘清了思路、补齐了短板。”省工业和信息化厅驻新宁县万塘乡高塘村第一书记夏立斌说,“今后将以更坚定的信心和决心,在推进乡村全面振兴中展现新担当、新作为,向党和人民交出一份满意的答卷。”

普法宣传进乡村 消费维权零距离

邵阳日报讯(记者 易蓝 通讯员 李立新 何燕 实习生 薛添添)6月17日,市市场监督管理局、市消费者权益保护委员会联合双清区市场监督管理局、区消费者权益保护委员会走进双清区高崇山镇高崇山社区,开展放心消费行动暨消费维权、反食品浪费知识进乡村(社区)宣传活动,将维权服务送到村民家门口。

活动现场发放了各类宣传资料3000份,涉及消费维权、食品安全等相关内容,通过印发维权案例、辨假窍门等资料,将复杂的法律条文转化为通俗易懂的生活指南。针对村民关注的商品质量、售后服务、价格欺诈等消费问

题,工作人员面对面进行解答,引导村民依法维护自身权益。

“以前买到假货只能自认倒霉,现在知道怎么投诉了,能用法律保护自己。”不少村民表示,这次活动不仅教会了他们实用的维权妙招,更让“节约粮食、杜绝浪费”的理念深入人心,今后将从自身做起,把文明消费、绿色生活的新风尚带进家家户户。

此次活动为构建公平有序、绿色健康的乡村安全消费环境注入了新动能。市市场监督管理局相关负责人表示,接下来,将持续开展此类活动,确保维权知识与反食品浪费理念覆盖更多乡村消费者,为乡村振兴保驾护航。

市救助管理站举办“开放日”活动

携手同行 共筑温暖救助网

邵阳日报讯(记者 王秀丽 通讯员 何春艳)6月19日上午,邵阳火车站出站口处,一块块醒目的展板吸引着往来旅客的目光。当天是全国第十三个救助管理机构“开放日”,市救助管理站以“织密救助网络,筑牢安全底线”为主题,在该站和火车站同步开展开放日活动,通过实地参观、互动体验、发放资料等形式,让市民近距离了解救助管理工作,形成全社会关爱流浪乞讨人员的良好氛围。

上午8时30分,火车站出站口的宣传活动准时开始。活动现场特别设置了“寻亲展板”专区,展示了67名长期滞留人员的照片。不少市民驻足观看,认真辨认每一张照片。工作人员耐心向围观市民解释:“如果您认识展板上的任何一位,请及时提供线索,您的热心帮助可能就是一个家庭的团圆希望。”

工作人员还向现场市民发放了图

文并茂的救助工作宣传手册,以及印有24小时救助热线的小扇子和抽纸等实用宣传品。

“这个小扇子设计得很贴心,上面印的救助电话一目了然。”正在领取宣传资料的市民曾女士说,“以后遇到需要帮助的人,就知道该怎么做了。”

当天,100余名市民走进市救助管理站,依次参观了整洁明亮的食堂、温馨舒适的住宿区和设施完善的活动室等功能区域。通过实地参观,市民们对救助管理工作有了全新的认识,纷纷表示愿意为救助工作贡献一份力量。

“群众的眼睛是雪亮的,通过‘开放日’,让市民对我们的工作有更深入的了解,更能主动参与到我们的工作当中来。”市救助管理站站长李亦武介绍,该站秉持“应救尽救”原则,去年共救助流浪乞讨人员736人次,护送返乡281人次;今年上半年,累计救助332人次。

(上接1版)

“温暖回家路”串联起企业通勤网

6月13日,家住市区汽车东站附近的周先生走出小区,顺利坐上了开往智能终端制造产业园的101路公交车。“公交车直接开进园区,实实在在解决了我们上班出行的难题!”谈及如今延伸的公交线路,周先生语气里难掩喜悦。

以前,周先生骑电动车上班,遇到刮风下雨,常常狼狈不堪。最让他头疼的是冬天,刺骨的寒风冻得手指发麻,甚至好几次差点因为电动车打滑而摔倒。“光是在路上就要耗费大量精力,到了公司都没什么精神干活。”周先生说:“现在好了,再也不用担心天气恶劣带来的不便。”

员工上班出行难,曾一度困扰着邵阳经开区东盟产业园的36家企业,不仅导致企业生产效率降低,还容易造成劳动力流失。为此,我市积极协调扬子巴士等公司优化公交线路和营运时间,有效缓解东盟产业园“公交线路少、班次少”问题。

针对春节期间车票紧张难题,我市更是构建多层次返岗交通保障体

系:密集开行19条“温暖回家路”短途免费专线,7810人次乘上暖心返岗车;在邵阳火车站至重点乡镇间开通10余条返乡返岗专线大巴,配套“免费爱心专车”无缝接驳;统筹组织100次跨省市“点对点一站式”免费返岗专车,精准护送3194名务工人员平安抵企。

翻开邵阳市企业诉求台账,1999个问题按“人才用工、缺少资金、用地厂房”等九大类清晰分类,不少疑难问题正通过“一企一策”持续跟进。在着力打造“企业最有感”的营商环境上,我市企业培育各领域捷报频传,产业有新培强攻坚取得明显成效。今年1至4月,全市七大产业链总营收1090.3亿元,同比增长8.51%;全市规模工业增加值同比增长9.4%;新增省级专精特新中小企业99家,居全省第4位。

如今的邵阳,“送解忧”已不仅是一个行动代号,更成为优化营商环境的生动实践。随着“市县联动、点面结合、线上线下联动、跟踪督办评价”四大机制的深入推进,这座老工业基地正以更优的服务效能,书写着企业与城市共成长的崭新篇章。