

读者话题

关闭“生鲜灯”，让食材回归“素颜”

湖南日报全媒体记者 蒋诗雨
实习生 彭家喆

农贸市场里各类食材琳琅满目，娇艳欲滴。可一旦买下来拿到手上，你就会觉得有些不对劲：没有摆在里面新鲜，好看。其实，这是“生鲜灯”欺骗了你的双眼。

“生鲜灯”是一种可以通过特定颜色的照明来美化食材颜色的灯具，曾一度在农贸市场流行。国家市场监管总局规定，从2023年12月1日起，禁止使用这种容易蒙蔽消费者眼睛的“生鲜灯”。

对于这一禁令，市场反应如何？近日，记者就此走访了长沙多家农贸市场。

禁令实施前：市民充满期待

记者了解到，农贸市场里不同类型的店铺使用“生鲜灯”的色彩也各有不同：肉店普遍使用红色或粉色灯光，卤菜、熟食店使用黄色或橙色灯光，蔬菜店则使用绿色灯光。

11月28日，是“生鲜灯”禁令倒计时第3天，记者先后来到了长沙市朝阳农贸市场和锦尚生鲜市场。

曾获有长沙“最佳农贸市场”称号的朝阳农贸市场位于长沙市芙蓉区朝阳街道朝阳二村，是朝阳街道辖区内规模最大的农贸市场，市场总面积近3000平方米，服务周边居民3万余人。目前，市场内共有55个门面和60个摊位。

上午10时，朝阳农贸市场人头攒动，热闹非凡。记者发现，商户们基本上还未更换“生鲜灯”。蔬菜区，绿叶泛着绿色。鲜肉和卤味区，则是鲜红一片。记者随机询问了几个商铺老板，他们都知道要换灯，但不知道具体时间。

市民刘女士正在一家肉摊前挑选猪肉，她告诉记者，买肉时，她总要把肉拿到边上对比一下再购买：“怕商家用‘生鲜灯’掩盖肉本身的品质。”听到“生鲜灯”将被禁用，她连说了几个“好”。

被网友评为长沙三大“宝藏菜市场”之一的锦尚生鲜市场位于长沙市岳麓区观沙岭街道，市场占地面积约14400平方米，目前拥有商家350余户，市场日均客流量约3万人，覆盖周边数十个社区。与朝阳农贸市场不同，锦尚生鲜市场换灯工作开始得比较早，大部分商铺已换上了白色led灯。记者在现场看到，肉类和室内蔬菜区域均只剩下两家商铺还保留了“生鲜灯”。

记者发现，室外蔬菜区域生意明显更加火热。“我喜欢在室外买菜，因为自然光下的菜颜色最真实，新不新鲜一眼就看出。”正在室外蔬菜区选购蔬菜的张先生说。



长沙市芙蓉区朝阳生鲜市场“生鲜灯”整改前后对比。下图为整改后。

通讯员 摄

王先生是一位4岁小孩的父亲，他说：“我曾经看到一项研究，说灯光会影响孩子脑部激素的分泌，我一直怀疑‘生鲜灯’对菜也会有所影响。”听说有取缔“生鲜灯”的政策后，王先生表示非常支持，并期待能尽快落实。

禁令实施后：商户反应不一

12月1日，“生鲜灯”禁令正式实施。上午9时许，记者跟随长沙市市场

监管局执法人员来到开福区荷花池农贸市场，白色led灯已照亮了整个市场，但在市场的一个角落，执法人员发现一家叫“宁乡土花猪”的店铺仍在使用红色“生鲜灯”。对此，执法人员当场下发整改通知单，并责令整改。

在朝阳农贸市场，仍有些商铺未更换“生鲜灯”。面对记者的询问，几位经营者解释说，没及时换灯是因为不清楚灯的标准和规格，怕买错了，因此购买新灯时间较晚，网购灯具还未到货。个

别商户虽然换了灯，但仍用红色灯罩盖住灯具。

“有些肉铺还会耍小聪明，检查时把灯换好，人一走又换上原来的灯。”市场负责人告诉记者。

在锦尚生鲜市场，打“擦边球”的商户更多：或是使用可以变色的灯，或是用红色塑料袋罩住灯具，或是在白色灯外覆盖粉色薄膜，还有一家肉铺顶上悬挂白灯，下方冰柜里则使用了粉色灯带……

李冰是在灯上覆盖薄膜的肉铺老板之一。他说：“原来的灯可以把不新鲜的肉照得新鲜，新换的白色led灯却把新鲜肉照得不新鲜了！”

“白光只显肥肉，不显瘦肉”“白灯照得肉颜色惨白，失去了本色”……一些商户虽然按要求换了灯，但仍颇有微词。有商户自行购买了色调偏暖、偏黄的老式钨丝灯，然而没过几天，就被市场方要求更换。

也有不少肉铺老板很坦然：只要市场统一用灯，时间久了也就看习惯了，与之前不会有多大区别。蔬菜、水果商铺对灯光的依赖相对较小，多家经营者对换灯表示“无所谓”。

朝阳农贸市场相关负责人表示，凡使用“生鲜灯”的肯定要禁止，他们将督促未换灯的商户尽快更换。使用灯罩等行为如果不影响食物色泽，则无需调整。

对于商户普遍反映的灯光太白问题，锦尚生鲜市场相关负责人告诉记者，市场将出资重新购买一批灯具，在符合政策要求的前提下，尽量采购让商户满意的灯具。

管理部门：依法查处不合规照明设施

长沙市市场监管局食品流通处相关负责人表示，对使用不合规照明灯具的，首次会予以警告，并责令其整改，拒不改正的，将给予五千元以上，三万元以下的罚款。

关于许多商户反映的灯具规格问题，王群辉解释说，根据《建筑照明设计标准》规定，商超、农贸市场等建筑照明的Ra（显色指数）应大于80，该标准值可作为更换合规照明灯具的参考依据。在此基础上，使用的灯光只要肉眼看不出明显改变食物色泽，均可使用。

市场监管部门将持续加强对新规的宣传，督促经营者使用符合要求的照明设施，同时加强监管执法，对使用不符合规定照明设施的依法予以查处，切实维护市场秩序，保障和维护消费者合法权益，守护人民群众“舌尖上的安全”。

购买的住房分别按扣除标准的50%扣除。

错误的填报及可能带来税款缴纳的错误。根据《中华人民共和国税收征收管理法》第三十二条规定，纳税人或扣税义务人未按照规定期限缴纳税款的，从滞纳税款之日起，按日加收滞纳金万分之五的滞纳金。

申报人如果需要修改年度抵扣，可以在年初申请时和年底汇算时进行修改。发现已申报专项附加扣除有误，可登录个人所得税APP，选择对应年度，进入详情页进行修改或作废。

长沙市开福区税务局的工作人员告诉记者，税务部门已对错误填报的个人再次发送了短信通知，希望纳税人谨慎填写申报内容，及时修正错误，并关注自己的个税缴纳情况，以免带来不必要的损失。

森塔尔对某校学生进行了智力测验。然后，随机抽取约20%的学生，并让教师认识到这些儿童的能力今后会得到发展，使教师产生对这一发展可能性的期望。8个月后他又进行了第二次智力测验，结果发现，被期望的学生比其他学生在智商上有了明显的提高，并表现出更有适应能力和求知欲等倾向。这就是皮格马利翁效应，期望者通过一种强烈的心理暗示，使被期望者的行为达到他的预期要求，简单地说就是你将成为你想成为的人。当我们做到自我悦纳之后，不再否定、抱怨、指责自己，通过积极的自我暗示带来积极的自我行动，如常常对自己说，“我是一个勇敢和坚强的人”“我是一个充满自信的人”；当遇到挫折、阻力时，告诉自己“加油，继续努力！”自信不是一种行为，而是相信自己一定行的信念和态度。

湖南省高校心理健康教育团队：龚勐（长沙理工大学）

其次是训练自信。美国心理学家罗

呼吁与建议

别填错个人所得税专项附加扣除信息

湖南日报全媒体记者 田燕

12月以来，一年一度的个人所得税专项附加扣除信息填报已经开始，但很多居民却收到了填报错误的短信通知，有些还被要求补缴税款及滞纳金，追溯时间最早可到2020年度。消息传开后，引起了许多人的担心：自己填报的个人所得税专项附加扣除信息是否也出了差错？12月14日，记者来到了国家税务总局长沙市开福区税务局对此进行了咨询。

记者了解到，子女教育、住房贷款利息和赡养老人这3项附加扣除的填报是出错比较多的。

谈心室

自我悦纳才能获得自信

老师：

从小时候起，我就发现自己很有自卑感，总觉得自己不如他人，做事畏畏缩缩，说话躲躲闪闪。我需要获得他人的认可、肯定，又怕别人发现我的缺点而取笑，取笑对我来说意味着嘲笑、挖苦、贬低、伤害。为了避免被取笑，我从小就封闭自己，很少与人交往。今年我考上大学了，我该怎么打开心扉和同学交往？请老师指点。

小北

小北：

自卑感是觉得自己不如他人的主观感受。著名心理学家阿德勒发现了人的自卑情结，自卑的积极意义是使人发愤图强，而消极意义是使人产生自我否定，丧失自信心。自卑感过重

会影响大学生的心理发展和人格成熟。

自卑者有两个特点，一是喜欢拿放大镜看自己缺点，看不到自己的优点，不喜欢自己，不能容忍自己的缺点和弱点，否定、抱怨、指责自己，看不到自己的价值，常常情绪低落，心情沮丧，所以缺乏动力，行为退缩。二是在意他人对自己的看法，希望获得他人认可、赞扬或被他人羡慕，所以非常关注结果。成功意味着获得他人的肯定，失败则意味着未获得他人的肯定。即使成功，也很难真正享受，因为短暂的开心之后又在担心下一次失败。以他人的评价和标准来看待自己，这种自我评价方式基础非常脆弱，很不稳定，毕竟他人是多样的、变化的。基于以上两个特点，我有两个建议：

首先是自我悦纳。自我悦纳是心理健康的重要标准，是对现实自我的接纳、肯定、认同和欣赏的态度，简单说就是无条件地爱自己，认可自己的价值与存在。自卑者的自我接纳是建立在一系列的条件下，比如我拥有好的成绩我就是优秀的人，只有达到了成绩好的条件，才认可自己的价值；自我悦纳则是即使成绩不好，我仍然值得被爱，仍然有价值。直面自己的不足，因为那些不足是自己的一部分，是更加真实更加完整的自己。我是一个独特的个体，可以有不足，可以失败，这些不影响我的存在。当我们悦纳自己的独特性，欣赏自己，感到这样做是一件很自然的事情时，我们的内心开始变化，这个变化就是自信。

其次是训练自信。美国心理学家罗

网上投诉
ts.voc.com.cn
手机投诉
扫描二维码进入
新湖南·湘问



湘问

投诉直通车

成绩迟迟未出 原因竟是测试点没缴费

编辑同志：

为了能尽快通过考试，10月28日，我特意从邵阳来长沙，在长沙市教育学院参加普通话测试。可40多天过去了，一直不见出成绩，咨询电话也无法接通，这是怎么回事呢？我十分着急，希望有关部门尽快给我一个答复。

一考生

记者追踪：

12月12日，记者就此致电省

语言文字培训测试中心，其工作人员告诉记者，由于长沙的普通话测试点没有缴费，所以至今没有出成绩。记者又致电长沙市普通话测试站，工作人员说，这一期的成绩确实迟迟没有出来，他们也不知道问题出在哪里。当得知原因是没有缴费后，该工作人员表示，马上向领导反映此事，尽快解决这个问题。

湖南日报全媒体记者 田燕

共有权属仓库不会被强拆

编辑同志：

我们是安化县黄沙坪中砥粮站的住户，12月8日，安化建瓴市政工程有限公司发布通告称，根据安化县住房保障中心、安化县城市管理和综合执法局的安排，拟定于2023年12月8日至2024年1月8日，对粮站家属楼的通道进行提质改造，并要拆除家属楼的共有仓库。不少业主对此强烈反对。当年企业改制时，县粮食局与职工有约定，仓库给职工家属楼业主做红白喜事用。我们认为，粮站大门、通道、仓库属于职

工家属楼内部使用，完全无改造的必要。

居民

记者追踪：

12月11日，安化县住房保障服务中心回复，因创文巩卫工作需要，拟对黄沙坪中砥粮站家属楼所在区域进行改造，以达到更好的改造效果。该中心委托黄沙坪社区负责人上门做群众思想工作，如全体居民同意拆除该仓库才拆除，如有反对意见，也不会强拆。

湖南日报全媒体记者 田燕

居民家附近的变压器 符合安装要求

编辑同志：

茶陵县电力公司未经我同意，将变压器安装在朝阳新城6栋离我家门口5米处的地方。变压器离家太近，很不安全，我希望电力公司拆除它，另行选址安装。

一居民

记者追踪：

12月15日，国网茶陵县供电公司回复说，该变压器由开发商设计安装，在交房之前就已选址在此，于2015年6月架设。经现场测量，变压器距离投诉人家房屋水平距离为

6.5米，满足《高压配电装置设计规范》中“屋外配电装置的最小安全净距带电部分与建筑物、构筑物边沿部分不应小于2200mm”的规定，故该变压器符合安装要求，无安全隐患。

另外，供电公司还邀请了具有国家认证认可的检验检测机构进行了现场检测，报告显示：箱式变压器西、北、东、南侧的电场强度分别为0.8伏/米、4.6伏/米、0.2伏/米、1.0伏/米，远低于国家标准的4000伏/米。

湖南日报全媒体记者 方兴

业委会筹备经费 该由谁来提供

编辑同志：

我是郴州北湖区市民，北湖区涌泉街道办城南社区辖区内五矿青园小区业主于2015年10月1日入住，至今已有8年，仍未成立业委会。为维护业主合法权益，稳定社会秩序，城南社区同意青园小区启动首次业主大会筹备工作，可小区现在苦于筹备经费不知道由谁提供，特来咨询。

一市民

记者追踪：

12月4日，北湖区涌泉街道办事处回复说，根据相关规定，首次业主大会会议经费由建设单位承担。由于原一期开发商2018年已经退出，2019年更换为二期新的开发商，为尽快推进业主委员会成立，城南社区负责人正在积极与二期开发商沟通协调会议经费事宜。

湖南日报全媒体记者 肖祖华

交房近一年 网络还没通

编辑同志：

凤凰县碧桂园二期交房快一年了，还没有通网络，政府部门曾表态说11月底可以通，但现在还是没通。没有网络，居民十分不便，请问：我们小区到底何时才能通网？

一群众

记者追踪：

12月12日，凤凰县科技和工

业信息化局回复：经查，碧桂园二期开发商已到我局申请光纤入户报装，现正在走验收流程。待所有流程完成，并上报湘西州通信办，且下达接入公网文件后，我局将及时通知各运营商进行验收，验收合格后 will 马上接入网络。

湖南日报全媒体记者 蒋诗雨

常德街头重现“克隆”出租车

编辑同志：

最近，常德“克隆”出租车又在大街上跑起来了。这些车不仅扰乱正常客运市场，还存在安全隐患。另外，假出租车司机的宰客现象也由正规出租车背锅，严重抹黑了我们常德“的哥”的形象，希望政府部门严查！

一司机

记者追踪：

12月14日，常德市交通运输综合行政执法支队回复：我支队通过

街面巡查了解到，常德市城区有二十余人购买了已下线的巡游出租车，擅自涂改车身颜色，安装计价器、顶灯，仿冒巡游出租车，从事非法营运活动。下一步，支队将与公安交警开展联合执法行动，采取路面设卡的方式，延长执法时间，加大查处力度，查处违法车辆。对已查扣车辆，一律褪去车身颜色、顶灯、计价器等营运标识。

湖南日报全媒体记者 蒋诗雨