

野菜抢“鲜” 市民尝鲜

文/图 本报全媒体见习记者 刘海英



市民在郊外挖野菜。



市民在兴中路早市选购荠菜。

眼下,春天的气息正扑面而来,赏春、踏青、挖野菜……从野菜到春游,从舌尖到心间,春天用最温柔的方式,将古都西安的城市韵味与户外的勃勃生机完美融合,让人忍不住沉醉其中,徜徉在大自然的怀抱里。

市场供应充足 市民乐购野菜

随着天气转暖,野菜的产量也逐渐增加,走进市场,春天的“鲜”味扑面而来。

3月9日,在西安市教场门菜市场摆摊的张师傅刚从周至拉回来200斤荠菜,“这是猕猴桃地里的荠菜,菜很干净,品质很好!今天是周末,估计很多人要来买荠菜回家包饺子,因为最近正是吃荠菜的最佳时节。”张师傅对今天进回来的荠菜很满意。

“前几天的荠菜还卖5元呢,今天3元1斤我得再买点,孙子就爱吃荠菜饺子,这是我今年第4次买荠菜了。”菜摊前的张阿姨果断地买了2斤荠菜。

记者在丰盛路菜市场看到,荠菜和苜蓿随处可见,购买的市民也很多。在枣园路经营一家饺子店的刘女士选购了10斤荠菜,“我卖饺子二十几年了,每年这个时候店里卖得最好的饺子就是荠菜鸡蛋馅饺子的。”

3月5日凌晨4时,晨曦未现,但西安西部欣桥农副产品批发市场已是灯火通明,一片繁忙景象。记者来到叶菜区,看到有数十家批发野菜的商户,荠菜、苜蓿、白蒿、香椿都上市了。

记者走访发现,在西安不少的零售市场里,荠菜、苜蓿都已上市,价格基本为3至4元每斤。除此之外,白蒿和香椿也很受市民欢迎。俗话说“一月茵陈二月蒿,三月四月当柴

烧”,农历二月是吃白蒿的最佳季节。不过,由于近期白蒿和香椿的产量相对较少,因此价格也相对较高,零售的商户还比较少。在丰盛路菜市场只有一家商户销售白蒿,每斤高达20元。

郊外踏青体验 挖野菜乐趣多

3月8日,在西安市鄠邑区东灵路上的户太八号葡萄种植基地,记者看到很多市民带着孩子前来体验挖野菜。

“今天是周末,天气也比较好,我就带孩子来体验一下。去年在他家买葡萄,得知春天还有荠菜,这次就专门过来挖了,既能让孩子亲近自然,回家后还能吃到自己亲手挖的野菜,一举两得。”市民刘女士带着7岁的女儿,挖得不亦乐乎。

记者了解到,春季的葡萄园尚未完全进入繁茂生长期,地面空间充足,不少种植基地利用这个阶段来种植和采收荠菜,提高土地利用效率,创造更多收入。

“以前每到春天地里长出荠菜,还要雇人挖出来再卖。现在这种游客直接体验挖野菜的形式更好,既把我们地里的野菜清除了,游客还可以踏青游园。”一家种植园农户提醒说,“大家在享受挖荠菜的乐趣时,要注意安全与健康问题,我们园子没有其他野草,也没有使用农药。但是如果在其他地方就要学会区分野菜和野草,还要注意周围的环境,是不是有污染或者有没有打农药。”

现在是荠菜最鲜嫩的时期,此时茎叶未开花,口感最佳。在挖的时候要注意区分与野草(如婆婆丁、小根菜)的差异,尤其是幼苗期可

能与其他野菜混淆。荠菜叶片呈羽状分裂,基部簇生,边缘有锯齿,成熟时开白色小花。开花的荠菜通常较老,口感变差,应优先选择未开花的植株。若茎叶已抽薹或叶片变硬,则不宜食用。

加工特色农产品 拓展野菜市场

近年来,野菜的营养价值和健康功效已成为都市养生食材的热门选择,很多农户将其开发成特色农产品或加工制品(如干菜、保健茶)进行出售,农家乐也常将各种野菜用于烹饪,如烧汤、凉拌等,味道鲜美且具有乡土特色。

春季的各种时令野菜,口感清香且营养丰富,食用方法也是多种多样,但是要注意预处理野菜的关键步骤,通常野菜的草酸含量偏高,应首先焯水去除部分草酸。荠菜需用沸水加盐焯烫40秒左右,捞出后过凉水以保持颜色翠绿,并挤干水分备用,此步骤可去除草酸并提升色泽。

“荠菜的吃法很多,常做的就是荠菜饺子、荠菜馄饨等等。刚出锅的荠菜饺子风味独特、营养丰富,咬上一口,那可真是满口清香。”张阿姨回味无穷地说。

“香椿因其独特风味和短暂时令备受市场追捧,特别是在城市居民中需求量大,目前,香椿的发价基本在45元一斤。”蓝田县普化镇当院村副书记狄伟涛介绍。

目前,香椿的批发价格较高,市场前景看好,适合规模化种植和科学管理。蓝田县普化镇当院村致力于提高香椿产量和品质,满足市场需求,带动村民增收致富,将其发展成为村里的新产业。

近年来,健身行业预付卡退款难、商家跑路、合同纠纷、意外伤害等问题频发,相关投诉量持续攀升。3月5日,陕西省消费者权益保护委员会发出健身消费提示,帮助消费者规避风险,保障合法权益。

预付卡存储需理性

近期,中国消费者协会发布2024年八大消费投诉热点,预付式消费纠纷多发问题是其中之一,而健身行业又是预付式消费侵权的重点领域。消费者办理预付卡时,务必坚持理性消费原则,根据个人实际需求和经济状况合理充值,切勿被商家的套餐优惠迷惑而冲动消费,避免一次性预存过多金额,以防商家突然停业或携款潜逃带来的经济损失。明确退卡条件及违约责任,勿轻信“随时退款”“终身有效”等口头承诺。

慎重选择健身机构

消费者在选择健身机构时,应考察其合法经营资格、经营环境、规模、市场口碑和社会信誉等。查验商家的营业执照、场地租赁合同或产权证明,确认其合法经营资质及剩余经营期限。优先选择规模较大、口碑良好、设施齐全且信誉良好的场所。

明确自身目标需求

消费者在进行健身消费前,应先明确目标,再评估自己的时间、体质等情况,进而确定所需的健身服务与产品。不能只看价格和宣传,在挑选健身机构时,要仔细查看其器械是否齐全、维护状况如何,卫生环境是否达标,教练是否专业,有无相关资质证书等。同时,了解清楚会员制度包

健身勿“烧钱” 避开“智商税”

陕西省消保委发布消费提示

本报全媒体记者 刘强

含的服务内容,是否有额外收费项目等,避免被隐藏条款坑害,警惕捆绑销售,避免为凑够优惠金额购买冗余服务。

认真签订书面合同

消费者在签订健身消费合同时,部分私人健身教练或销售人员会以冲业绩为由频繁推销私教课程,并口头承诺亲自授课或后期可退等,但往往难以兑现。甚至有的消费者私下将费用转给教练,未与健身房签订正式合同,出现教练离职后,健身房不认可消费者会员身份。因此,提醒消费者将所有服务内容(如课程类型、有效期、退费规则等)均写入合同。

健身安全保健康

消费者在进行任何健身活动之前,务必要进行适当的热身运动,使用适合自己能力和经验的重量和强度进行训练,以防止肌肉拉伤或受伤。所有器械和设备最好在教练指导和监督下使用,确保训练器材的使用正确;当发现有缺陷或损坏的器材时,及时报告工作人员并请其维修。室内健身器材使用后,请注意归位,以免造成他人的意外伤害,注意自己的身体状况,如有不适立即告知工作人员。

保留凭证方便维权

消费者在进行健身消费行为后,应妥善保留相关的交易凭证,如合同、收据、发票等。如果遇到消费纠纷,首先应与商家协商解决;若协商不成,可以通过在消费者保护组织投诉、或向人民法院提起诉讼等方式维护自己的合法权益。

延安市医疗机构检验检查结果互认项目将从145项增至200项以上——

进一步方便群众就医

王婕妤 方大燕

近日,在延安市人民医院住院病房,笔者见到了安塞区建华镇居民郭生华。他的妻子不久前不慎摔倒导致右肱骨外科颈骨折。在安塞区人民医院就诊时,郭生华陪着妻子做了详细检查。后来由于治疗需要,他们又带着之前的检查结果在延安市人民医院顺利就诊。

“对咱老百姓来说,这样的医检结果互认,既省时间又省钱,光拍片子一项就省了270多元。因为不用再等检查结果,我爱人的手术很快就安排上了。”郭生华说。

2017年,延安市以部分医院为试点,在陕西率先探索医检检查结果互认工作。2022年,全市28家二级及以上公立医疗机构全部纳入省级医检检查结果互认体系。目前,延安市参与省内医检检查结果互认项目达99项,检查结果互认项目达46项。

今年2月,延安市第六届人民代表大会第五

次会议提出,提升医疗服务保障水平,实施市内医疗机构检验检查结果互认不少于200项、“一次挂号管三天”等便民举措,切实减轻群众就医负担。未来,患者在延安市内不同医院就诊时,将享受更多检验检查结果互认。

延安市人民医院骨科科主任医师蔺广生从事骨科临床工作多年,对于医疗机构检验检查结果互认有很深刻的体会。

“以前患者从其他医院转过来,基本要重新做一遍相关检查。这不仅延长了患者的就诊时间,影响了治疗的时效,还增加了患者的经济负担。现在医检结果互认,能让医生在第一时间获取患者检验检查结果,快速给出治疗方案。”蔺广生说,而且,X光片、CT等医检结果互认,能进一步提高医院检验检查设备等医疗资源的有效利用率。



公安西咸新区分局组织女警参观赵梦桃纪念馆

本报讯(全媒体记者 董欣)3月4日,西安市公安局西咸新区分局组织各单位女民警、辅警代表赴赵梦桃纪念馆参观,进一步激励广大女警干事创业积极性。

在赵梦桃纪念馆馆长王晓荣的讲解下,女警们认真聆听了赵梦桃的生平事迹和赵梦桃小组

的奋斗历程,深刻感悟了“高标准、严要求、行动快、工作实、抢困难、送方便”的“梦桃精神”。大家纷纷表示,要将“梦桃精神”内化于心、外化于行,立足岗位、苦练本领,将“细致、精致、极致”的要求贯穿工作始终,让“梦桃精神”在公安战线上落地生根。

陕建十一建集团一志愿项目获荣誉称号

本报讯(通讯员 单时宜)3月4日,2025年陕西省“3·5学雷锋志愿服务月”启动仪式暨宝鸡市志愿服务项目集中示范活动在宝鸡市举办。陕建十一建集团“520点亮微心愿”项目荣获陕西省“最佳志愿服务项目”称号。

据了解,该项目聚焦乡村留守儿童、农民工子女和困难学子,创新“项目+属地化”模式,项

目资金源于企业支持和职工捐助的“扶贫帮困基金”,依托陕建十一建集团520志愿服务总队开展志愿服务活动,通过“线上认领+线下爱心捐赠”互动,已连续8年为孩子们提供暖心成长关爱和精神支持。截至目前,该项目已点亮632个微心愿,建成35个“书香传阅点”,捐赠图书2万余册。

安康科贝尔公司举办员工技能大赛

本报讯(通讯员 杨雨祥)3月6日,安康科贝尔玩具有限公司举办“三八”员工技能大赛。

比赛现场,参赛选手脚踏缝纫机、手中转线造型,动作行云流水。据了解,本次技能大赛分为团体赛和个人赛,评委通过针口精度、工艺造

型、完成数量等多角度进行评判,最后决出一、二、三等奖获得者。通过本次技能大赛,大力弘扬了劳动精神,为女职工提供切磋技艺、展现巾帼风采的综合平台,更为企业提升整体生产技术水平、持续稳定向好发展注入创新活力。



3月5日,延长石油延安炼油厂组织开展“陕耀巾帼建功谱新篇”庆祝“三八”国际劳动妇女节系列活动,图为趣味比赛现场。通讯员 曹锋 李俊铭 摄



3月7日,中铁建工集团西北分公司西咸片区举办主题活动,邀请近50名生产一线女职工体验瑜伽运动并制作水晶手链,感受传统文化与现代创意相结合的趣味。通讯员 刘甜 摄

工会百年巡礼

创生：中华全国总工会成立

1925年5月1日,在广州这座历史悠久的城市,一群工人代表聚集在一处简朴的会场内,他们的脸上写满了坚定与希望。这是第二次全国劳动大会的会议现场,一个在中国工人运动史上具有里程碑意义的时刻。会上正式成立了中华全国总工会,自此,中国工人阶级和广大革命工会汇聚在它的旗帜下,劈波斩浪,奋勇前行。

在此之前,中国共产党领导的第一次工运高潮,由于封建军阀屠杀京汉铁路罢工工人,制造二七惨案而转向沉寂,在各地军阀残酷镇压工人运动的严峻形势下,原定于1923年召开的二次劳大被迫搁置。二七惨案的沉痛教训使中国共产党认识到,要战胜强大的敌人,必须建立革命统一战线。

为此,中国共产党积极推动国共两党实

现合作,促使国内革命形势发生有利变化。作为工人阶级的先锋队,中国共产党不仅为大会的召开创造了有利条件,更是大会的领导者、推动者和组织者。大会通过的各项决议全面贯彻共产党的思想主张,保证了决议能够代表工人阶级的利益,有利于工人运动的发展。

大会的成果是丰硕的。《工人阶级与政治斗争的决议案》《经济斗争的决议案》等30多个决议案的通过,明确了工人阶级的革命对象、领导力量和斗争目标。这些决议案不仅具有理论深度,更具有实践指导意义,为中国工人运动的发展指明了方向。

最令人瞩目的是,大会正式宣告了中华全国总工会的成立。这是中国工人阶级组织化程度达到新高度的标志,也是中国工人运

动新纪元的开始。中华全国总工会的成立,使得全国各地的工会组织得以在统一的领导下,形成更加紧密的团结和协作。

在大会闭幕后不久,五卅反帝爱国运动爆发。在中国共产党的领导和全国总工会的组织下,中国工人阶级在这场运动中发挥了先锋和骨干作用,推动形成了全国规模的反帝怒潮。这场运动不仅是对帝国主义侵略的强烈反击,也是中国工人阶级力量的一次大展示。

回顾这段历史,我们可以看到,第二次全国劳动大会不仅是中国工人运动的一个重要转折点,更是中国革命史上的一个重要里程碑。它不仅为中国工人阶级的解放事业奠定了坚实的基础,也为后来的革命斗争积累了宝贵的经验。(摘自全国总工会微信公众号)

(上接第一版)

在安全综合训练中心内,学生们正在进行火灾逃生演练。该中心有20个实体训练项目,通过融入信息化技术,从多维度提升学生安全意识和应急能力。

目前,陕铁院拥有152个实训室、349个校外实训基地和4栋实训楼,总面积5.4万平方米,仪器设备15000余台套。获评6个国家级基地,主持多项国家级虚拟仿真项目建设。

陕铁院教务处负责人刘超群说,通过实训链与产业链的紧密对接,让课堂与轨道线无缝连接,确保每一位学子走出校门后都能成为产业新兵中的佼佼者,真正实现“出校即胜任”。

育人才 访企拓岗结硕果

近年来,陕铁院积极开展访企拓岗活动,持续优化学校对接集团公司、二级学院对接子公司、教研室对接项目部、教师对接工程技术人员的紧密型“四级对接”机制。这一机制的实施,使得学校能够深度掌握企业人才需求、产业发展需求,为专业优化和人才培养提供有力支撑。

2024年,陕铁院校领导和老师累计走访500余家企业,深入企业生产车间,与企业负责人面对面交流,共商人才培养大计。

“我们希望了解企业需求,以便优化教学方案,培养出适应企业发展的人才。”产教融合处负责人郝付军说。

通过访企拓岗,学校精准对接企业需求,开展订单培养,按照“试点先行、分步推进、持续总结、全面提升”的思路,与中交西安筑路机械有限公司、宁波地铁等联合开设订单班,企业深度参与人才培养全过程。

在订单班课堂上,企业工程师走进校园,与校内专任教师共同授课,学校教师可以到企业挂职锻炼,了解行业最新动态和技术发展趋势,共同制定教学标准,这样的育人方式得到企业高度认可。

校企合作处处长、就业指导中心主任姜留涛表示,该院去年共挖掘高质量就业岗位8000余个,毕业生就业率97.64%,为近三年最高。陕铁院党委书记焦胜军表示,学校将不断深入行业企业调研,持续深化产教融合,不断适应行业变化所带来的人才培养新需要,为铁路行业和区域经济社会发展输送更多高素质技术技能人才。

优服务 校企协同创佳绩

陕铁院在加强人才培养的同时,积极为企业提供服务,推动校企协同发展。该院发挥科研平台优势,构建省级“实验室+概念验证中心+技术转移示范结构”的科技创新和成果转化体系,依托秦创原陕铁院科创基地和工程技术中心,打造技术研发基地。

该院绿色建材、智能焊接团队等15个科技创新团队,活跃在企业生产一线,致力于攻克

铁路施工技术难题,其中,研发的泡沫剂成套技术已在相关工程中应用。

围绕铁路数字化施工,陕铁院聚焦BIM建模软件升级、专项施工管理平台二次开发等方面开展研究,助力铁路施工数字化转型。

该院还针对施工员、测量员等核心岗位,定制开发入职、提升、终身教育“技能包”,组建结构化培训师团队,为企业提供个性化培训服务。

在服务企业的基础上,陕铁院大力推进职教出海,与中国路桥工程有限责任公司、肯尼亚铁路培训学院共建“陕铁院—肯尼亚铁路培训中心”,开展境外办学。其中,陕铁院制定人才培养方案、建设师资队伍、开发教学资源,以企业岗位需求为导向,开发双语资源包。中国路桥提出人才需求,提供教学装备和经费,接收毕业生;肯尼亚铁路培训学院负责招生管理、提供场地并共享资源。

2024年9月,陕铁院还与乌兹别克斯坦塔什干国立交通大学推进合作办学,共建中亚铁道学院,不断深化多领域合作。

陕铁院校长韩小卫表示:“现阶段,学院将以服务国家交通强国、铁路‘走出去’和区域经济社会发展为出发点,持续深化现代职业教育体系建设改革,不断推进产教融合、校企合作,奋力建设‘办学能力高水平、产教融合高质量’的铁路工程特色高水平高职院校,为产业工人队伍建设改革贡献陕铁院力量。”

遗失声明 华电陕西能源有限公司机关工会委员会不慎将开户许可证丢失,核准号: J7910079585001,编号:7910-01882440,特此声明。