

# 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。

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。

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。

## 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

## 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菜,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,还要注意周围环境卫生,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

## 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。

# 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

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

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股骨外科颈骨折。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,将享受更多医检检查结果互认。

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

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。

## 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共产党领导的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。

## 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。”