



让暑期生活安全又充实,陕西在行动——

推出2792场活动、111条夏季旅游精品线路, 发放价值2000余万元惠民卡券

文旅活动丰富多彩

本报讯(全媒体记者 郝佳伟)7月1日,记者从陕西省文化和旅游厅获悉,暑假期间,陕西文旅市场将推出1216项、2792场文旅活动,111条夏季旅游精品线路,并发放价值2000余万元的惠民卡券,为游客打造实惠的夏日之旅。

省文化和旅游厅结合夏季旅游特点,构建8大主题文旅活动,涵盖研学、亲子、观光、乡村、非遗、演出、购物、群众文化等多个领域。同时,策划推出5条精品畅游线路,满足游客多样化出游需求。

民警讲好假期安全课

本报讯(全媒体记者 韩晶)为有效遏制学生假期安全事故发生,让孩子们度过一个平安快乐的暑假,近日,西安市公安局西咸新区分局元平路派出所民辅警走进太平镇柳村小学,为孩子们精心打造放假前的“最后一课”,全力筑牢校园安全“防护墙”。

在课堂上,民警化身“安全导师”,以真实发生的涉校诈骗案件为切入点,深入浅出地剖析了虚假网络游戏、免费领取游戏皮肤等当前高发的诈骗手段。通过生动形象地讲述,民警将诈骗分子的术语、套路一一拆解,同时向孩子们传授实用的防范技巧,提醒他们务必保持警惕,切勿轻信陌生人的电话和信息。一旦遇到可疑情况,要第一时间向家长和教师报告,守护好自己的“安全堡垒”。

“安全记心间,快乐每一天!”面对暑期高发的溺水风险,民警巧妙地将游泳安全知识编成朗朗上口的口诀,并结合近年来的溺水事故案例,为孩子们敲响安全警钟。民警详细讲解了夏季游泳的注意事项,强调必须选择有安全保障的正规水域,同时传授了遇到危险时的自救方法和正确呼救技巧,引导孩子们树立“生命至上,安全第一”的意识。

安全教育需从小抓起,平安幸福方能惠及你我。据了解,西安市公安局西咸新区分局将持续采用“线上+线下”相结合的宣传模式,不断拓宽宣传覆盖面,推动安全知识真正入脑入心,为青少年的健康成长保驾护航,全力构筑起一道坚不可摧的安全防线。



6月29日,家住西安的木先生(左三)和亲朋好友品尝荔枝。



6月28日,在广州市从化区天人山水荔枝园,物流无人机运输刚采摘的荔枝。



6月29日清晨,从广州起飞搭载荔枝快件的航班降落在西安咸阳国际机场。

与此同时,全省各地也纷纷亮出特色品牌活动。西安围绕五大类别推出百余场活动,持续打造“长安夜·我的夜”等特色品牌。延安聚焦“红色研学”等特色,推出超80项活动、7条红色研学线路。汉中围绕“汉风古韵传奇夜”主题,推出7大版块120多项活动。此外,宝鸡、咸阳、铜川等地也各有精彩活动,商洛举办赛事促进文体融合,安康推出6条精品线路,杨凌示范区开展农耕文化主题特色活动。

此外,为吸引游客,陕西文旅惠民平台发放5至8折惠民券,各地通过发放消费券、门票减免、推出优惠套票等数十种形式降低游客消费成本。华清宫等100余家景区为中考学生免门票,在校学生可享门票折扣等优惠。

为保障游客假期体验,省文化和旅游厅还发布了暑期旅游景区开放管理重点工作提示,指导景区通过完善预约措施、延长开放时间等方式提升供给能力。同时,压实重点企业安全主体责任,加强特种设备检查,严格旅行社用车管理,适时发布典型案例,倡导依法理性维权,营造良好文旅市场环境。

省疾控局发布暑期儿童青少年健康提示——

快乐过暑假 健康不“放假”

张家祯

步入7月,各地中小学生学习生活陆续迎来暑假生活。如何保障孩子的身心健康,让他们度过一个健康、愉快的假期?陕西省疾控局日前发布健康提示,儿童青少年的健康需要家长和孩子共同关注和努力,建议做到规律作息、保护视力、均衡饮食和科学运动等。

规律作息 科学运动
“建议家长与孩子共同制定科学的作息时间表。学生要科学规划日程,采用‘学习+运动’交替模式,做到劳逸结合。”省疾控中心主任医师周体操表示,小学生每天应保证10小时的睡眠时间,初中生则应每天保证9小时的睡眠。周体操提醒,部分孩子晚上通过熬夜补偿娱乐时间,或在假期过度补偿,导致日夜颠倒。这些行为都会扰乱生物钟,增加开学后暑期综合征出现的概率,家长应及时引导纠正。

“孩子应每天进行至少60分钟的中高强度运动,如跑步、骑自行车、跳绳、游泳等,并配合肌肉力量练习。”周体操说。暑假天气炎热,学生应选择适合的运动项目,建议在早晨或傍晚气温较低时进行户外运动。若气温超过32摄氏度,应停止户外剧烈运动,转为室内运动。运动前需充分热身,以防受伤,运动期间应少量多次地补充水分,运动后适当休息,避免立即冲冷水澡或大量饮用冰水。

合理用眼 均衡饮食
周体操介绍,学生可采用“番茄工作法”高效完成学习任务,即每25分钟专注学习后,休息5分钟,每完成4个循环休息15分钟至30分钟。休息时可进行拉伸、远眺。遵循“20—20—20”原则,即每使用电子设备20分钟,需注视20英尺(约6米)外的物体20秒。同时,控制电子设备使用时长,小学生每天累计使用电子设备时间不超过2小时,中学生不超过3小时。学生可以通过户外运动、手工制作、家庭桌游、科学小实验等活动,减少对电子设备的依赖。

“日常饮食应均衡多样。每天需摄入谷类、蔬菜、水果、肉蛋奶等。”周体操提醒,选择健康零食,并控制食用量,避免影响正餐。夏季食物易变质。家长和孩子购买食品时应查看保质期,选择新鲜的食材;剩饭菜冷藏保存,再次食用前应彻底加热至100摄氏度并保持3分钟;养成良好卫生习惯,饭前便后洗手。

关注心理 监测发育
假期孩子容易出现情绪波动,家长应注意观察,及时识别孩子的情绪变化,帮助其排解不良情绪。“家长可以每天安排15分钟至30分钟‘专属对话时间’,避免说教式交流。”周体操说。家长可以鼓励孩子发展绘画、音乐、手工、阅读等兴趣爱好,丰富生活,缓解压力,促进心理健康。支持孩子与朋友聚会、参加集体活动,培养其社交能力。孩子与朋友发生矛盾,引导其用“我观察到……我感到……我需要……”的句式表达感受,培养孩子解决冲突的能力。

“家长应为孩子做好生长发育动态监测,建议每2周至4周测量一次身高、体重,并对照标准,判断孩子的体重是否在正常范围。”周体操说,超重、肥胖儿童应调整饮食结构,增加运动量,避免食用高糖高脂食物。低体重儿童需排查营养不良原因,保证充足的蛋白质和热量摄入,必要时进行营养评估。青春前期儿童年身高增长5厘米至7厘米,若年增长超过8厘米,应及时就医,进行骨龄、激素水平等检查。

“日啖荔枝三百颗,不辞长作岭南人。”这是北宋大文豪苏轼客居岭南时的诗作。杜牧的诗作“一骑红尘妃子笑,无人知是荔枝来”和小说《长安的荔枝》都写出了唐朝时期荔枝从岭南运到长安的艰辛。

今天,在现代物流和冷链技术加持下,这场跨越山河的鲜味之旅在一夜之间就可完成:清晨,岭南的果农采摘下新鲜荔枝;物流无人机可以实现荔枝“枝头采摘—空中速运—冷链锁鲜”的无缝衔接;分拣包装好的荔枝随后登上智能冷藏车,全程恒温保鲜送往机场;依托航空运输优势,全货机将荔枝从广州直送西安,只需2个小时。

目前,这条“飞机+冷链”的“荔枝飞路”已覆盖全国约2800个县域,刚下枝头的荔枝凌晨或隔日便可送到消费者手中,身在各地都能享受几乎与岭南无异的鲜美荔枝。
新华社记者 毛思倩 摄影报道



6月29日,在西安的快递员李佳准备派送来自广州的荔枝快件。



近日,陕西化建团委组织杨凌基地青年志愿服务队开展“银光烟花进社区、义务焊接办实事”志愿服务活动,推进公司志愿服务品牌建设走深走实。
通讯员 张震 李诗琪 摄

这家颇具地方知名度的“瑞福楼”,从6月27日开始转型为服务群众的“小食堂”,在门口设置了便民外摆档口。这一转变,不仅让市民获得实惠,也让饭店找到了经营的新突破口。

在中午用餐高峰,不少市民排着队等候。5名工作人员戴着一次性手套和口罩,熟练地为顾客打包菜品。有人拎着保温盒排队,也有人选择现场堂食。红烧茄子、炒豆角、手撕包菜6元起,宫保鸡丁、狮子头这样的荤菜也只要十几元。主食如老面花卷、小馒头、米饭等,最低只要1元。

“我们是按照‘薄利多销、让利于民’的原则定价。”店长杨柳介绍,小食堂主打非预制菜,每天通过直播更新菜单,不少菜品一上架就被“秒空”,“很多老人9元就能吃饱,年轻人荤素搭配也只要二三十元。”

“饭店摆摊”“外摆食堂”,并非个案。今年“五一”假期以来,由西安饭庄、春发生、老孙

上涨等因素影响,传统高端餐饮面临转型压力,而外摆模式通过降低运营成本,扩大消费群体,有效提升了企业抗风险能力。

党小兵分析,这种模式打破了传统餐饮的空间限制,让老字号品牌走进社区、景区和商圈,实现与消费者的“零距离”接触。同时,外摆摊位的灵活选址和快速响应机制,能够精准匹配不同场景下的消费需求,例如景区摊位侧重游客快餐需求,社区摊位则主打家庭餐桌菜品。

从事餐饮行业20余年的张力表示,外摆经营与直播互动让企业能够直面消费者,直接聆听需求、洞察喜好,从而更精准地调整产品和服务策略。“过去研发新品需要经过漫长的市场调研,现在通过外摆和直播,几天时间就能收集到数百条真实反馈。”他举例,某品牌根据顾客建议,将传统八宝甜饭改良为低糖版本,推出后销量增长50%。

“目前,西安饮食旗下各品牌都在积极尝试‘外摆’经营。”陕西省餐饮联合会会长党小兵表示,这是餐饮企业主动适应市场变化、化被动为主动的重要举措。受消费需求变化、租金成本

多家餐饮企业 开设外摆摊位

6月30日12时,西安市长安区广场北路的“瑞福楼小食堂”里人头攒动。红烧茄子9元、宫保鸡丁12元、麻辣虾球25元……一份份菜品冒着热气,不断从大厨手中递出。顾客王玲玲拎着刚打包好的饭盒边走边说:“比外卖便宜,味道也更香。以前来这儿是吃喜宴,现在变成了我的‘家庭厨房’。”

这家颇具地方知名度的“瑞福楼”,从6月27日开始转型为服务群众的“小食堂”,在门口设置了便民外摆档口。这一转变,不仅让市民获得实惠,也让饭店找到了经营的新突破口。

在中午用餐高峰,不少市民排着队等候。5名工作人员戴着一次性手套和口罩,熟练地为顾客打包菜品。有人拎着保温盒排队,也有人选择现场堂食。红烧茄子、炒豆角、手撕包菜6元起,宫保鸡丁、狮子头这样的荤菜也只要十几元。主食如老面花卷、小馒头、米饭等,最低只要1元。

“我们是按照‘薄利多销、让利于民’的原则定价。”店长杨柳介绍,小食堂主打非预制菜,每天通过直播更新菜单,不少菜品一上架就被“秒空”,“很多老人9元就能吃饱,年轻人荤素搭配也只要二三十元。”

“饭店摆摊”“外摆食堂”,并非个案。今年“五一”假期以来,由西安饭庄、春发生、老孙

上涨等因素影响,传统高端餐饮面临转型压力,而外摆模式通过降低运营成本,扩大消费群体,有效提升了企业抗风险能力。

党小兵分析,这种模式打破了传统餐饮的空间限制,让老字号品牌走进社区、景区和商圈,实现与消费者的“零距离”接触。同时,外摆摊位的灵活选址和快速响应机制,能够精准匹配不同场景下的消费需求,例如景区摊位侧重游客快餐需求,社区摊位则主打家庭餐桌菜品。

从事餐饮行业20余年的张力表示,外摆经营与直播互动让企业能够直面消费者,直接聆听需求、洞察喜好,从而更精准地调整产品和服务策略。“过去研发新品需要经过漫长的市场调研,现在通过外摆和直播,几天时间就能收集到数百条真实反馈。”他举例,某品牌根据顾客建议,将传统八宝甜饭改良为低糖版本,推出后销量增长50%。

“目前,西安饮食旗下各品牌都在积极尝试‘外摆’经营。”陕西省餐饮联合会会长党小兵表示,这是餐饮企业主动适应市场变化、化被动为主动的重要举措。受消费需求变化、租金成本

多家餐饮企业 开设外摆摊位

西安“大饭店”纷纷开始“摆摊”

朱娜娜

这家颇具地方知名度的“瑞福楼”,从6月27日开始转型为服务群众的“小食堂”,在门口设置了便民外摆档口。这一转变,不仅让市民获得实惠,也让饭店找到了经营的新突破口。

在中午用餐高峰,不少市民排着队等候。5名工作人员戴着一次性手套和口罩,熟练地为顾客打包菜品。有人拎着保温盒排队,也有人选择现场堂食。红烧茄子、炒豆角、手撕包菜6元起,宫保鸡丁、狮子头这样的荤菜也只要十几元。主食如老面花卷、小馒头、米饭等,最低只要1元。

“我们是按照‘薄利多销、让利于民’的原则定价。”店长杨柳介绍,小食堂主打非预制菜,每天通过直播更新菜单,不少菜品一上架就被“秒空”,“很多老人9元就能吃饱,年轻人荤素搭配也只要二三十元。”

“饭店摆摊”“外摆食堂”,并非个案。今年“五一”假期以来,由西安饭庄、春发生、老孙

上涨等因素影响,传统高端餐饮面临转型压力,而外摆模式通过降低运营成本,扩大消费群体,有效提升了企业抗风险能力。

党小兵分析,这种模式打破了传统餐饮的空间限制,让老字号品牌走进社区、景区和商圈,实现与消费者的“零距离”接触。同时,外摆摊位的灵活选址和快速响应机制,能够精准匹配不同场景下的消费需求,例如景区摊位侧重游客快餐需求,社区摊位则主打家庭餐桌菜品。

从事餐饮行业20余年的张力表示,外摆经营与直播互动让企业能够直面消费者,直接聆听需求、洞察喜好,从而更精准地调整产品和服务策略。“过去研发新品需要经过漫长的市场调研,现在通过外摆和直播,几天时间就能收集到数百条真实反馈。”他举例,某品牌根据顾客建议,将传统八宝甜饭改良为低糖版本,推出后销量增长50%。

“目前,西安饮食旗下各品牌都在积极尝试‘外摆’经营。”陕西省餐饮联合会会长党小兵表示,这是餐饮企业主动适应市场变化、化被动为主动的重要举措。受消费需求变化、租金成本

多家餐饮企业 开设外摆摊位

省交口抽渭灌区完成夏灌7000万立方米引水任务

本报讯(全媒体记者 鲜康)记者从省交口抽渭灌区中心获悉,截至6月29日,省交口抽渭灌区夏灌渠首开机28天,新建进水闸实现大流量满负荷安全运行,全面完成了夏灌渠首7000万立方米目标任务,全年累计引水2.5亿立方米,创造了夏灌进度最快、单月水量最大、大流量持续时间较长等多项新高,灌区60余万亩在田作物得到及时灌溉。

入夏以来,省交口抽渭灌区有效降雨不足,旱情持续发展。该中心采取轮灌加续灌相结合方式,根据供水流量分上下游灌溉、错峰灌溉,组织站与站、段与段之间进行轮灌,减少用水矛盾。开展夏灌劳动竞赛,制定阶段引水目标,组织干与干之间、站与站之间、班组之间,相互挑战作战。发挥“交口抽渭农业灌溉”平台管理优势,全面实行线上缴费,加强水价监督管理,实施地插牌放水,使水费价格公开透明。同时,组织各站管水员、护渠员携带救生设备进行24小时巡查,确保渠道行水安全、群众生命安全。

陕西首批进口种鸭顺利“安家”

本报讯(全媒体记者 车影彤)7月1日,记者从获悉,陕西引进的首批种鸭经渭南海关30天隔离检疫合格后,顺利放行并“安家”。

据了解,此次是陕西克里莫育种有限公司从法国引进的克里莫种鸭。为完成此次进口种鸭监管任务,渭南海关提前跟进企业进口计划,指导企业通过“智慧动植检”系统完成隔离场使用申报,并专门制定监管工作方案,确保运输及隔离检疫无缝对接,第一时间保障种鸭安全地在大荔县顺利“安家”。

在保障种鸭快速通关的同时,渭南海关有序开展进境动物疫病安全监测工作,采集肝组

7月18日将开通西安直飞香港航线

本报讯(郭旭)香港航空将于7月18日开通往返香港与西安的直飞航线,新航线计划每周运营五班,为西安及周边地区旅客前往香港,以及香港旅客便捷探访古都西安,架起一座高效的空中桥梁。

近年来,西安与香港的经贸往来日益密切,人文交流持续升温,商务出行与休闲旅游需求同步增长。该直飞航线的开通,将为两地旅客提供更加丰富的出行选择,促进两地在旅游观

光、文化交流、经贸合作等多领域互联互通。

据悉,该航班将由空中客车A320中型客机执飞。公众可通过香港航空官网、客服热线等方式查询具体航班时刻、票价及购票。香港航空将提供特色机上餐饮及无忧行李政策等,全面提升旅客出行体验。

香港航空成立于2006年,是一家以香港为基地的全服务航空公司,航线网络广泛覆盖超过30个亚太及北美地区主要城市。

白河一站式解决群众烦心事

本报讯(通讯员 洪志坤)近年来,安康市白河县依托镇“群团之家”搭建平台,构建“人大+工会+法院”联动调解机制,为群众烦心事、揪心事提供一站式解决方案。

据了解,茅坪镇作为试点阵地,县镇共同投入资金建成“群团之家”与“工会驿站”,联动工会、共青团、妇联等部门满足职工多元需求,成为矛盾调解的前沿阵地,有效解决户外劳动者“四难”问题。今年以来,镇总工会开展工会法宣讲21场、志愿服务32场、职工技能培训5次、慰问困难职工5名,化解劳动合同纠纷2起。

在白河县“群团之家”调解室,人大代表引

导群众合理表达诉求、工会组织主动维权、法院法官释法明理,三方形成“监督指导、靠前服务、专业支撑”的立体化调解体系。该县依托“群团之家”构建“人大+工会+法院”联动调解机制,是基层治理体系和治理能力现代化的生动实践。法律咨询、政策解读、协议拟定、司法确认等全流程一站式服务,改变了以往群众解决纠纷需要多头跑、重复问的困境,真正实现了“纠纷调解最多跑一地”。

据悉,该机制运行以来,白河县已成功调解10起劳动维权案件,为11名职工追回薪资20.09万元。

近日,陕西化建团委组织杨凌基地青年志愿服务队开展“银光烟花进社区、义务焊接办实事”志愿服务活动,推进公司志愿服务品牌建设走深走实。

通讯员 张震 李诗琪 摄

