

# 西安“直销菜”菜价低于市场3至4成

自本月初首个地产蔬菜进社区直销店在西安高新枫林绿洲正式亮相以来,短短8天时间,就已经有20家门店签约加盟。以往每天一大早就买到超市、菜市场门口排队买菜的市民,如今在家门口就能买到新鲜、实惠、放心的蔬菜了。

**惠及80余家大中型社区**

近日,笔者在外国语大学社区的地产菜直销店看到,社区居民购菜秩序井然,20多位购菜市民中有一半以上是年轻人,大家对直销店的设立纷纷竖起了大拇指。

由省、市供销社社组织实

施的“西安市地产蔬菜供销直通车”项目工程,由西安市供销社牵头,以西安市农产品流通协会为桥梁,依托蔬菜专业合作社。自今年9月启动以来,已经将直销蔬菜陆续送进了白桦林居、枫林绿洲、世家星城小区、东仪路社区、西外大社区、菁华名门小区、万花园小区、东滩小区等80多家大中型社区,新鲜、低价的各种蔬菜受到市民们的热烈欢迎。

“因为每天都有,我们也不用多买,够当天吃就行。”刚结婚的市民刘显说,“周围的居民都知道这些菜是从西安周边的产

地直接拉过来的,很新鲜,基本上不用挑。”见笔者来了,旁边一位大妈赶忙插了一句:“这菜又新鲜又放心,还便宜,我们都很开心。”

笔者了解到,各直销店供应的蔬菜以新鲜、安全、优质、价廉等优势吸引了众多周边居民,20多种、4000多斤蔬菜不到一上午就能卖完。此外,每个加盟店每天还会推出5至6款特价蔬菜供大家选购。

**每天都有特价菜**

“明天的最新菜价已经出来了,白菜3毛,莲花白3毛,芹菜3毛,大葱1块2……”昨天傍晚,

西安市地产蔬菜进社区项目负责人刘保良特意打来电话,将第二天的蔬菜价格一一告诉笔者,希望更多市民能知道直销店的好处。“我们在全市现有的20家加盟店实行统一标价。”

配送车每天凌晨3点完成地头采摘任务拉往各直销店,直销店则从早上7点开始销售,笔者在永祥路社区、丰景园社区、外国语大学社区的直销店看到,每个点都汇集了20多个品种。土豆、莲花白、小青菜、大葱、西红柿、辣椒、青椒、茄子、菜花等应有尽有,询问后得知,各品种的售价都低

于市场价三至四成。

没有了中间环节,地头的鲜菜直接出现在了社区居民的家门口,不但让小区住户能在自家门口买到新鲜、便宜、放心的绿色蔬菜,还受到了各家经营户的好评。“从今天开始,我们这个店新增了豆腐,非常新鲜,卖得很好。”商户小刘告诉记者。

据悉,到明年年底,还将有至少300家地产蔬菜直销店在西安市各主要社区扎根落户。预计到2013年,该项目将在全市范围内建成直销网点600家,价格则比市场上便宜30%左右。(魏鑫)

## 西安新增“32个兴庆宫公园” 绿地面积增1666万㎡

近日,笔者获悉,西安市圆满完成三年大植绿任务,新增城市绿地面积相当于32个兴庆宫公园,市民生活更舒适。

### 出门500米即可见绿 城市绿地面积增加1666万㎡

不仅外地游客感受到了西安的巨大变化,西安市民更从点点滴滴中察觉到这一变化。晨练、游玩的去处多了,空气更湿润了,绿色成为西安主色调。2008年10月,市委、市政府在全市开展“绿满西安、花映古城、三年植绿大行动”,到今年5月三年大植绿的主要任务超额完成,实现了预期目标,使西安的城市生态环境明显改善。

3年来,西安城区共栽植大规格乔木10.13万株,栽植花灌木471.7万株,栽植灌木2246万株,完成投资20.14亿元;新增城市绿地面积1666万平方米,相当于32个兴庆宫公园的面积。

### 悠然见南山成常事 空气质量好生活环境更舒适

西安市民可以看到西安天空越来越蓝,感受到空气越来越清新,每一位市民都亲眼看到身边的环境在变,城市变绿、变美、变大了,处处有绿色,出门有绿荫,时常见南山。西安给市民和游客呈现了一个四季有花、四季常青、古代文明与现代文明交相辉映、充满生机与活力的生态文化城市。

3年来,全市年降雨量从525毫米提高到703毫米,提高33.9%;空气相对湿度从年均58%提高到70%,提高20.68%;空气二级以上优良天数从294天提高到304天,提高10天;空气中二氧化硫含量从0.052毫克/标立方米下降到0.039毫克/标立方米,下降了25%;降尘从27.24吨/平方公里·月下降到21.69吨/平方公里·月,下降了20.37%。

同时三年来,新建成公园12个,全市公园总数达到63个,其中59个公园向广大市民免费开放;新增城市街头小绿地广场225个,街头小绿地广场总数达到339个。(吕华)

## 构建共同幸福家园



**幸福家园的标准是什么?** 不光是居住的房屋好,还要有好的治安环境、好的卫生环境、好的邻里关系……而这一切的实现,都离不开积极向上的社区文化。

近年来,我国高度重视社区文化建设,2009年就设立了社区文化中心(文化活动室)设备购置专项资金,用于街道文化站、社区文化中心建设,使社区群众文化活动的丰富多彩,给广大百姓的思想观念、生活方式带来了积极的变化。

如今,无论是走在风景如画的新农村,还是高楼林立的城市社区里,社区文化建设的作用随处可见:农村里的远程教育,提高了农民的种田技能和养殖技术,帮助众多农民走上了致富之路;社区里形式多样的“邻里节”,使原先互不相识的邻居们聚到了一起,开始相互信

任、相互帮助;社区里一支支治安、保绿、为老服务等志愿者队伍,维护了社区的安全,美化了社区的环境,倡导着关爱他人的奉献精神。特别是农村和社区里的文化广场上,“红歌”演唱会、老年秧歌队、京剧票友会、健身操表演队……更是丰富了百姓的精神生活,提升了百姓的健康水平。

社区是社会的细胞。建设社会主义和谐社会离不开和谐社区,而建设和谐社区又离不开社区文化的建设。开展社区文化建设,虽说离不开财政的资金支持,但更关键的是要调动起广大社区居民的积极性。这就要求社区居委会的工作人员,要了解社区的特点,明白居民的需求。党的十七届六中全会提出:“满足人民基本文化需求是社会主义文化建设的基本任务。”这为社区文化建设指明了方向。我们要借党的十七届六中全会的春风,团结广大社区居民积极参与社区文化建设,共同营造自己和谐幸福的家园。(晓剑)



近日,陕西西北动力有限责任公司在俱乐部广场举办了题为“舞动金秋、修身养性、老有所乐、共享和谐”的广场舞比赛。参赛选手有在校学生、在岗职工及家属。他们精神抖擞,展示了军工企业职工积极向上的精神风貌和北动人的生活情趣。张秦峰 摄

## 王村社区大力开展法律服务工作

本报讯 王村社区地处乡县,流动人口多,社区居民多为矿工及其家属,法制观念不强,法律意识淡薄。近几年,由于煤矿的效益连年增长,职工的收入不断提高,但是引发的各类矛盾纠纷不断上升,法律需求逐渐增加。为了进行普法教育、法律宣传,提高居民的法律意识,王村社区开展了一系列普法进社区工作。

结合社区实际,积极印制、散发大量有关《婚姻法》、《合同法》、《道路交通安全法》等宣传资料,并在社区内进行现场咨询,耐心解答居民提出的问题。对于离婚、民间借贷、交通事故等与百姓生活息息相关的民事案件,以案例的形式对社区居民进行讲解,不仅提高了居民的法律意识,也提高了居民在日常生活中处理涉

及自身、商事纠纷的能力。

适时开展法律方面讲座。在今年三八节期间,专门聘请有关专家,以《妇女权益保障法》为重点,配合《婚姻法》和《反家庭暴力法》进行讲解,增加妇女维权意识;9月5日在社区职工中开展《四法一条例》讲座,即《劳动法》、《劳动合同法》、《劳动争议调解仲裁法》、《就业促进法》和《工伤保险条例》,引领职工学法、懂法、用法。

# 生活服务

### 立冬的最佳食谱

**黑芝麻粥**

配料:黑芝麻25克、粳米50克。

做法:黑芝麻炒熟研末备用,粳米洗净与黑芝麻入锅同煮,旺火煮沸后,改用文火煮至成粥。

功效:补益肝肾,滋养五脏。

注:本方更适于中老年人体质虚弱者选用,并有预防早衰之功效。

**虫草蒸老鸭**

配料:冬虫夏草5枚、老雄鸭1只、黄酒、生姜、葱白、食盐各适量。

做法:老鸭去毛、内脏,冲洗干净,放入锅中煮开至水中起沫捞出,将鸭头顺颈劈开,放入冬虫夏草,用线扎好,放入大钵中,加黄酒、生姜、葱白、食盐、清水适量,再将大钵放入锅中,隔水蒸约2小时鸭熟即可。

在冬季,人体的代谢处于相对缓慢的时期,因此,冬季养生要注重于“藏”,“藏”的意思是人在冬季要保持精神安静。专家建议,遇到不顺心的事情,要学会调控不良情绪,对于抑郁心中的不良情绪,可通过适当方式发泄出来,以保持心态平和。同时,要多晒太阳。因为冬季天黑的早,光照时间短,也是易使人产生抑郁情绪的一个原因,因黑夜来临时,人体大脑松果体的褪黑激素分泌增强,能影响人的情绪,而光照可抑制此激素的分泌。

**番茄砂糖藕**

配料:番茄2个、藕1节、砂糖适量。

做法:番茄去皮,开水煮藕(3至5分钟),两者一并放入盘中,撒上砂糖即可。

功效:健脾开胃,生津止渴。

### 起居

中医认为“寒为阴邪,常伤阳气”,人体如果果没有阳气,将失去新陈代谢的活力。而阳气对老年人来说尤为重要,所以,立冬后的起居调养切记“养藏”阳气。

专家强调,一要早睡早起,尤其老年人时间允许的话,最好等太阳升起,阳气生发时再起床,以保证充足的睡眠,有利于阳气潜藏,阴精蓄积。二要注意衣着:太厚太薄都不好,衣着过少过薄、室温过低,易感冒又耗阳气;反之,衣着过多过厚,室温过高则腠理开泄,阳气不得潜藏,寒邪易于侵入。

### 职场心理:总是烦躁怎么办

很多人,特别是上班族都有过类似经历:上班久了,会很容易心烦气躁,一点小事就想发火,而且多半搞不懂原因,怎么努力也控制不住。

“烦着呢”、“别惹我”……似乎烦躁已经成了生活工作的一部分,有人把这种情况形象地称作“习惯性烦躁”。

其实,烦躁是一种正常的情绪反应,偶尔这样,无需太担心;可若天天如此,则难免影响工作效率。

要想摆脱“习惯性烦躁”,最好“一查到底”,对症下药。首先,如果是因“事”的原因,比如对工作任务没兴趣、能力难以担当等,最好从调整心态入手,把工作当成磨炼和积攒经历的过程,与同事多沟通、多向他人请教,用温暖的友情取代烦躁。其次,如果是因“人”导致,比如与同事或上司意见不一致、脾气不和等,这种情况最好先让自己“隔离”开,避免硬碰硬,以旁观者的心态分析一下,告诉自己“大事化小、小事化了”,心情也自然冷静下来。最后,如果是“个人”原因导致,比如最近家庭关系紧张、遇到突发事件等,被扰乱情绪,就需要及时提醒自己“工作生活要分开”,找机会与其他朋友聊一聊,听听大家的建议,同时分散一下注意力。



### 精神

俗话说:“药补不如食补”。食补在冬季调养中尤为重要。专家表示,冬季气温过低,人体为了保持一定的热量,就必须增加体内糖、脂肪和蛋白质的分解,以产生更多的能量,适应机体的需要,所以必须多吃富含糖、脂肪、蛋白质和维生素的食物。同时,天气寒冷也会影响人体的泌尿系统,排尿增加,随尿排出的钠、钾、钙等无机盐也较多,因此应多吃含钾、钠、钙等无机盐的食物。此外,也要多吃蔬菜,适当增加动物内脏、瘦肉

### 立冬后该咋养生

立冬后,人体的代谢处于相对缓慢的时期,因此,冬季养生要注重于“藏”,“藏”的意思是人在冬季要保持精神安静。专家建议,遇到不顺心的事情,要学会调控不良情绪,对于抑郁心中的不良情绪,可通过适当方式发泄出来,以保持心态平和。同时,要多晒太阳。因为冬季天黑的早,光照时间短,也是易使人产生抑郁情绪的一个原因,因黑夜来临时,人体大脑松果体的褪黑激素分泌增强,能影响人的情绪,而光照可抑制此激素的分泌。

### 运动

冬季锻炼不可少,适量的运动能增强身体抵抗力来抵挡疾病的侵袭。专家强调,冬天寒冷,人的四肢较为僵硬,锻炼前热身活动很重要。如伸展肢体、慢跑、轻器械的适量练习,使身体微微出汗后,再进行高强度的健身运动。衣着要根据天气情况而定,以保暖防感冒为主。运动后要及及时穿上衣服,以免着凉。此外,有心脑血管疾病的人应禁止做剧烈运动,如打球、登山等。患有呼吸系统疾病的中老年人,应避免寒冷的刺激,运动应在日照充足时,避开早晚,以免诱发疾病发作,而老年人室外运动更应注意保暖。

### 专家提醒:老年人应慎走鹅卵石路

康复科主任刘琦介绍,老人脚底疼痛非常常见,多数是由脚底筋膜发炎造成。脚底筋膜发炎常由对足部有额外应力的活动引起,如登山、快走、走卵石路等需要跑和跳,对足部有较大刺激的运动。李先生就是走多了卵石路,损伤了脚底筋膜。

刘琦认为,老人最好不要走卵石路锻炼。这是因为老人走路不稳,卵石路高低不平容易摔倒。同时老人一般都有不同程度的骨关节炎,通过足部时方向发生改变,易造成足部及膝关节的损伤。临床上发现走卵石路导致膝关节肿胀的老人也不少,膝关节有疾患的人应严禁此类锻炼。

刘琦建议,老人应尽量少做长时间走路等站立运动,可多做一些坐着的运动,如固定自行车、床上踢腿等。(黎昌政)

### 七种生活方式让你活到100岁

- 运动** 运动可以提高4年的预期寿命,不参加运动的人,心脏病和中风的风险是参加者的两倍。
- 经常检测胆固醇水平** 高胆固醇会导致脂肪沉积在动脉中,增加患心脏病和中风的风险。低胆固醇患者能够增加10年或者更多的寿命。
- 多吃蔬菜和水果** 人们对这一条非常熟悉,但很难坚持。你要意识到的是,吃蔬菜和水果是最重要的长寿秘诀,所有人都适用。
- 控制血压** 高血压常被称为“无声的杀手”,因为它没有征兆或症状。通过了解和控制你的血压,你就可以减少高达40%的中风风险和高达25%的心脏病发作风险。
- 保持体重** 几乎2/3的英国人是超重或者肥胖的,这是心脏病和中风的主要危险因素,肥胖会减少4年寿命。
- 预防和管理糖尿病** 糖尿病会增加高血压、中风等多种疾病的风险。如果患有糖尿病,你也有活到100岁的可能,但前提是控制好血糖。
- 绝不抽烟** 一半的长期吸烟者过早死于与吸烟有关的疾病,包括心脏病、肺癌和慢性支气管炎。一旦你不吸烟了,心脏病和中风的风险开始下降,15年后,你的风险几乎与不吸烟者一样低了。