

天气的转暖明显比不过市场转暖的速度,如今各类消费场景都呈现出一片欣欣向荣的景象。时近3月,又到了全社会都格外关注消费者权益保护的时间节点,我们在这里诚挚邀请您分享自己在线下商业、课外培训、旅游三方面的消费故事,或是将您遇到的消费陷阱告诉我们,您也可以就一些消费现象提出自己的观点和看法,来与我们互动。关注由每日新报运营的地铁渠道号“津铁生活圈”,后台留言您的简要消费过程和联系方式,线索一旦采纳会有记者与您取得联系。



# 您的消费困扰 我们帮您解决

## 征集三类消费案例 快来分享您的消费故事

### 线下商业 体验感如何?

体验式消费如今已成为线下商业的重要优势之一,再次来到熙熙攘攘的商业街区,再次为一份晚餐而等位,再次体验各种美容项目的您,体验感到底如何呢?

75岁的王阿姨觉得手机点餐对老年人不够友好,而餐厅里的服务员却又忙得四脚朝天:“他们一直在眼前跑来跑去,很难叫住!”张大爷则觉得部分卖场里免费供老人休息的地方太少了,公共区域都是餐饮商家的座位,要么就是收费的按摩椅……

您的线下消费经历中有什么故事或者什么感触?快来告诉我们吧。

### 课外培训 课时敢买吗?

家住本市河西区的市民马先生称自己的小孩在本市一家培训机构报名学习,但因客观原因原合同中的线下课

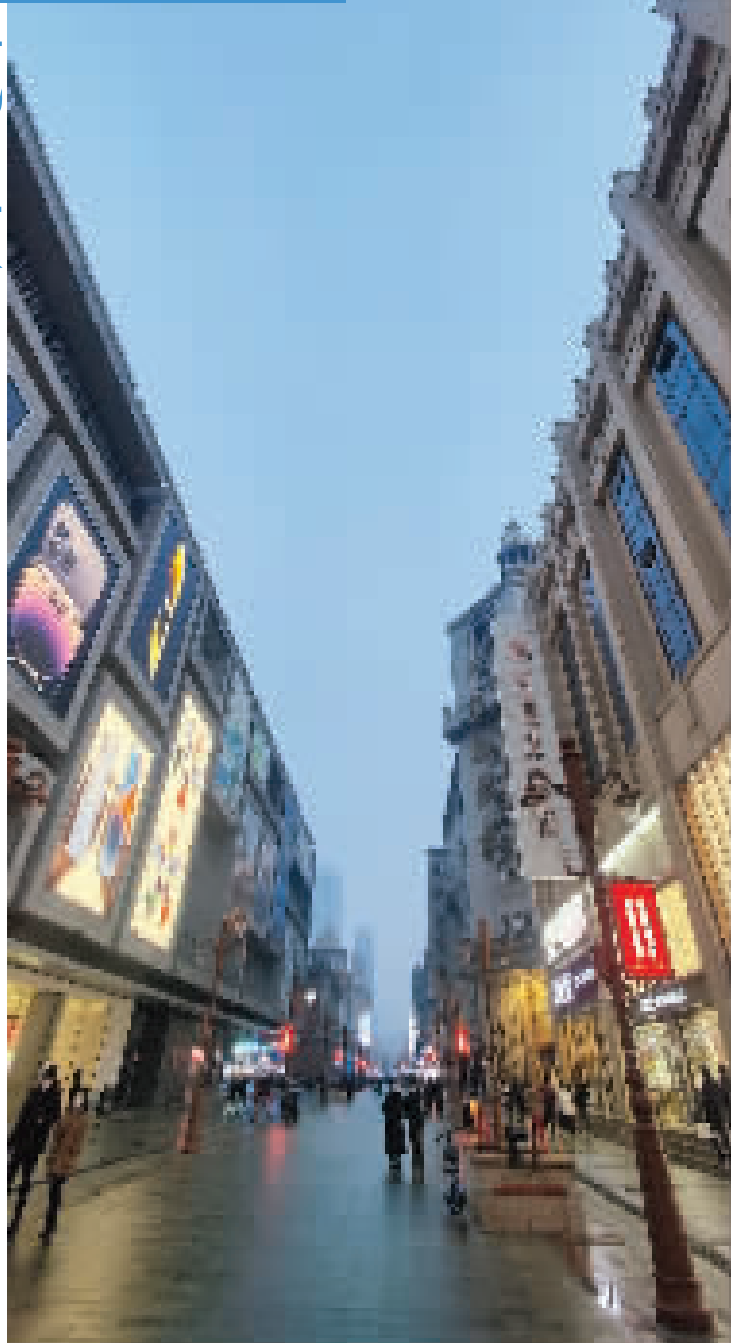
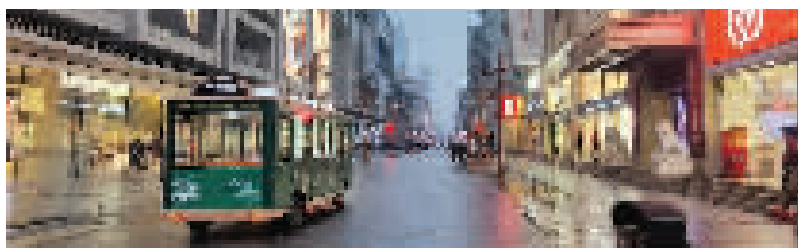
程改为线上,造成学习效果大打折扣,他认为线下课改为线上但课时价格不变,这虽然是大部分教育机构统一的做法,但从效果上考量并不合理,希望大家探讨这一话题。

您或家人在课外培训沟通中是否也有一定的困扰呢?课程包销售符合规定吗?使用监管账户了吗?中途退费顺利吗?……这些话题都可以留言给我们。

### 旅游复苏 玩得愉快吗?

最近不少人又踏上了旅程,去往心中的那个“远方”。随着旅游业的复苏,交通、住宿、景点、餐饮等相关行业都变得忙碌起来。您是否享受到了优质的服务?是否对卫生环境、管理服务满意?您的旅途中是否发生过糟心事?我们随时聆听您的讲述。

新报记者 苗娜 文/摄



## 春季饮食重养生 时蔬佳肴来助力

随着春日的到来,春和景明的日子逐渐增多,万物复苏而阳气生发,因而春季的饮食养生应顺应节气特点,以养肝补脾为宜,这样五脏才能平和,可以达到养生预防疾病的目的。

春季的饮食调理对身体的健康非常重要,应以多甜少酸为原则。因酸味入肝,不利于阳气生发和肝气疏泄,故少食之。可以有目的地选择一些养肝理气的药食同源食材,如枸杞、大枣等。食补宜选用一些清淡温和,补益元气的食物,如红薯、山药、鹌鹑蛋、芝麻、栗子、鱼等食物。新鲜的时蔬也可以多吃,荠菜、菠菜和春笋都是很好的选择。今天为大家带来几款春季时蔬佳肴佳品,对春季调养脏腑功能均有益处。



### 枸杞芝麻拌荠菜

原料:枸杞20克、熟芝麻15克、荠菜500克、蒜及调味品若干。

做法:枸杞浸水泡20分钟备用,将荠菜择洗干净入开水中焯烫,过凉水后沥水控干,切成小段放入盆内,蒜制作成蒜泥也放入盆内,加入适量调味品,撒上枸杞和熟芝麻拌匀即可。

功效:枸杞具有滋补肝肾的功效,芝麻可以补肝益肾,润肠通便,荠菜有和脾利水的功效,还能清热平肝,三者结合可发挥疏肝养血,补肾润肠的效果,菜品做法简单并且富有清爽的口感。

### 春笋鲫鱼汤

原料:春笋250克、鲫鱼500克、葱段、姜片及调味品若干。

做法:春笋削皮洗净后,切成小块儿备用,鲫鱼去鳞和内脏等部位,洗净后备用。锅中放油,烧热后放入鲫鱼进行煎制,放入葱段、姜片、料酒去腥,再加入清水1000克,大火烧开后,将春

笋块儿放入,小火进行熬制,待鱼汤变色至乳白时,放入适量调味品即可。

功效:鲫鱼,性温味甘,有益气健脾、除湿利水、补中生气的功效,还有助于降血压和降血脂。春笋性寒味甘,能化痰下气,清热除烦,有通便二便之效。此汤鲜美可口,营养丰富,对身体有很好的调理作用,春笋和鲫鱼也是适宜春季滋补身体的好食材。

### 板栗烧白菜

原料:栗子200克、白菜250克、香菇25克、葱丝、姜丝及调味品若干。

做法:将白菜择洗干净,切成滚刀块备用,板栗去壳切小块备用,香菇洗净,切小块备用。锅中放油,待

油七成热时放入白菜和栗子,片刻后捞出控油待用。另起锅,放油加葱、姜丝,翻炒至香味溢出,下入白菜、板栗、香菇、调味品和适量清水,大火烧开后撇去浮沫,转小火烧制3分钟左右,用水淀粉勾芡即可。

功效:板栗性甘温,具有补脾健胃、强筋活血的功效,是强身滋补的佳品,白菜具有养胃生津、清热解暑的作用,还能疏通肠胃,促进新陈代谢。板栗与白菜同烧,口味清淡易消化,更易于人体吸收利用。

## 原文作者

刘莉莉 天津雅安光电创业园区科学技术协会秘书长、天津市现代健康技术研究所研究员。人社局、卫健委备案职业技能标准编审专家。

荆志伟 研究员、主任医师、医学博士、博士研究生导师、中国中医科学院学术处处长、中国药膳研究会副会长。

郑运良 新健康栏目特约顾问、中国保健协会心理保健分会会长、天津市健康管理协会副会长、人社部心理咨询师、公共营养师高级考评员、人社局营养配餐裁判员、天津餐饮协会膳食营养专业委员会顾问、天津疫情期间膳食营养及心理健康干预专家组副组长。

综合整理/摄影  
新报记者 苗娜

