

一口尝尽春日鲜

泸定野菜火热上市 舌尖邂逅山野春光

◎何好 文/图

春风送暖，万物复苏。泸定的山野间褪去冬日寒凉，草木抽芽、绿意渐浓，藏在草丛间、树林下的春野菜，趁着这股暖意悄然冒头，带着高山泥土的温润芬芳，成为这个季节最动人的自然馈赠。近日，泸定潮汐市场、农贸市场里，香椿、荠菜、蕨菜、刺龙苞等各式春野菜扎堆亮相，不仅承包了市场的烟火气，更成为市民餐桌上最抢手的“春日限定”。循着香气而来的人们，用一口山野本味，读懂泸定春天的温柔与厚重。

清晨的泸定潮汐市场，天刚蒙蒙亮，带着露水的春野菜就已占据摊位C位——翠绿的刺龙苞裹着细密绒毛，紫红的香椿芽缀着嫩黄叶尖，脆嫩的蕨菜亭亭玉立，带着白根的荠菜沾着泥土，还有本地特有的脚鸡苔卷曲舒展，每一种都散发着独属于高山山野的清新，远远就能勾住路人的脚步。不同于普通蔬菜摊的规整，泸定的野菜摊多是竹篮盛放，摊主们穿着朴素的衣裳，麻利地整理着刚从山间采来的野菜，指尖还沾着未干的泥土，热情地招呼着往来顾客，吆喝声、询价声、笑声交织在一起，构成了泸定春日最鲜活的烟火图景。

“春天就好这一口野菜的鲜味儿，过了季节就没有了。”正在挑选香椿的市民刘女士笑着说，手里的袋子已经装得满满一袋新鲜野菜：“昨天买了脚基苔，今天又来挑香椿和刺龙苞，都是纯天然的好东西，吃的就是这份不掺杂质的鲜，一口下去，全是小时候春天的味道。”

摊位前的摊主们更是忙得不亦乐乎，打包、称重、介绍吃法，动作娴熟。摊主黄大姐一边帮市民装菜，一边分享着野菜的吃法与讲究：“这



市民认真选购野菜。



泸定街头新鲜的野菜。

些野菜都是凌晨上山采的，海拔高、无污染，没打药没施肥，最是新鲜。”摊主余阿姨说，入春以来，野菜就成了摊位上的“主角”，每天几十斤的货，常常不到中午就被抢购一空。

不同于普通城市的野菜，泸定的春野菜自带“高山基因”——泸定地处峡谷、山原区，森林覆盖率高，山间无污染源的环境，让这里的野菜不仅口感鲜嫩，更兼具极高的营养价值，成为名副其实的“绿色宝藏”。这些野菜不仅是舌尖美味，更承载着泸定人的饮食智慧与民俗情怀。在过去物资匮乏的年代，野菜曾是当地人补充营养的重要食材。如今，它早已超越了“果腹”的意义，

成为刻在泸定人骨子里的春日乡愁。

如今，这一口来自泸定山野的春味，正借着便捷的物流走出大山，成为连接城市与乡村的纽带。借鉴当下春菜流通的先进模式，泸定本地摊主也开始尝试线上线下双渠道销售，将新鲜野菜密封打包，通过冷链配送，让远在他乡的泸定人也能尝到家乡的春日味道，让这份山野鲜气跨越山海，传递乡愁与温暖。“最近寄的人挺多的，都是咱们本地的山野菜，大家都想把新鲜的寄给外地家人、朋友。”京东快递工作人员蒋远强告诉笔者。

在泸定的街边小馆、家庭餐桌，香椿炒鸡蛋、凉拌蕨菜、荠菜饺子、刺龙苞炒腊肉等菜

品随处可见，简单的烹饪方式，无需复杂调料，便能最大程度保留野菜的原汁原味，这既是对自然馈赠的敬畏，也是泸定人简单质朴的生活态度。

春风拂过泸定的山野，带来了生机与希望，也带来了这一口限定春味。这味道里，有大山的馈赠、烟火的温情，有饮食的智慧、乡愁的寄托，更有泸定人对生活的热爱。趁着春光正好，不妨走进泸定的农贸市场，挑一把带着露水的新鲜野菜，回家做一顿春日限定美食，让味蕾与春天撞个满怀；也不妨循着野菜的踪迹，走进泸定的山野，感受草木生长的生机，读懂藏在春味里的泸定故事。毕竟，错过这一口鲜嫩，可就要再等一整年。

中毒症状，需立即采取以下措施：

立即就医：第一时间前往就近医院就诊，不要自行服用止泻药、止痛药，避免掩盖症状延误治疗，并告知医生野菜食用史，提供剩余野菜样本或者照片。

立即催吐：意识清醒的情况下可通过饮用淡盐水、刺激咽喉部的方式催吐，减少毒素吸收。

春季尝鲜需谨慎，健康安全第一位。专家建议大家优先选择市场上正规销售的人工种植蔬菜，若要采挖食用野菜，务必确认品种安全、做好加工处理，避免发生中毒事件。

转载自雅安疾控

相关链接：

谨慎识别野菜，避免“尝鲜”变“尝险”

一、牢记风险、谨慎采摘

1、不认识的野菜坚决不采。我国野生植物种类繁多，部分有毒植物与可食用野菜外观高度相似，普通群众仅凭外观难以准确辨别，对于无法确认品种的植物，切勿抱有侥幸心理采摘食用。

2、污染区域旁的野菜不采。公路旁、工业厂区周边、污水沟渠附近、喷洒过农药的农田及城市绿化带的野菜，易吸附汽车尾气、重金属、残留农药、致病菌等有毒有害物质，即使是可食用的野菜品种，食

用后也可能引发慢性或急性中毒。

3、来源不明的野菜不采。不要在路边摊、非正规市场购买无溯源信息的野菜，避免误食有毒品种。

二、规范处理、安全食用

多数可食用的野菜含有生物碱、草酸等刺激性物质，食用前需通过焯水、浸泡等方式充分去毒，降低风险：

1. 叶菜类野菜建议冷水浸泡1~2小时，沸水焯烫30秒~2分钟，捞出后再进行烹饪；根块类野菜建议充分削皮、煮熟后食用，避免生食。

2. 香椿、蕨菜等含亚硝酸盐、原藜芦的品种，需选择鲜嫩芽尖，充分焯水并多次换水

浸泡后食用，不建议长期大量食用。

3. 控制食用量，野菜膳食纤维和植物化学物含量较高，过量食用易加重肠胃负担，老人、儿童、孕产妇及肠胃功能较弱人群建议少量食用或不食用，过敏体质人群食用前可先少量尝试，确认无过敏反应后再正常食用。

4. 不随意自制“野菜偏方”，不要使用不明品种的野菜煮水、泡酒或作为草药使用，避免摄入未知毒素引发慢性中毒。

三、中毒应急，科学处置

食用野菜后若出现恶心、呕吐、腹痛、腹泻、头晕、视物模糊、呼吸困难等疑似

从“好奇点击”到“一眼识诈”

我州举办实训基地网络安全课

本报讯 “遇到陌生人索要身份证号码、银行卡号要怎么做？”“陌生邮件里的链接能不能点击？”4月15日至16日，我州网络安全实训基地再次迎来两批不同的“学员”，来自康定市的宗教人士代表和炉城街道清泉二村的村民们，分别在此参加了一堂别开生面的网络安全培训课。

这场培训由州委网信办主办、州网络安全实训基地承办，旨在进一步提升全社会的网络安全法治意识和防护技能。据州委网信办网络安全应急指挥中心主任余江介绍，这样的网络安全科普课堂活动主要面向中小学生、农牧民群

体和宗教人士常态化开展，目的是给大家普及网络安全法律法规和基本常识。虽然不同群体的关注点不一样，但课程都尽量做到让每个人听得懂、记得住。

两个多小时的课程干货满满：既有深入浅出的常识讲座，也有趣味横生的互动竞赛；学员们还能亲手操作勒索病毒、钓鱼攻击、U盘风险等模拟体验系统，亲眼看见黑客如何轻松窃取数据权限的实战演练。针对不同受众，课程侧重点也有所不同。面向宗教人士，重点讲解信息发布规范和敏感信息如何“上锁”；面向村民，则结合冒

充村干部借款、虚假惠农补贴等身边真实案例，让防骗知识入脑入心。

“这些事我们身边真有人碰到过。”村民周晓燕对记者说，她以前看到“免费领鸡蛋”“扫码送洗衣粉”之类的信息还会心动，现在知道，那些链接和短信一个都不能点，“回去要跟家人和邻居都说一遍，不能相信天上会掉馅饼，要保护好我们的财产安全。”同村的唐春也连连点头：“今天学到的案例，尤其是如何防范针对我们老年人的骗局，太有用了，希望以后多举办这样的培训。”

记者了解到，这样的培

训并非临时起意。近年来，州委网信办以落实网络安全工作责任制为统揽，探索建立起一套“2+2+12+N”的日常监督管理机制。除常态化开展网络安全科普课堂以外，每年都将组织两次实战攻防应急演练和专项督导检查。同时，每月进行一次全覆盖线上监测扫描，并根据重要活动节点加强防护。正是这套“组合拳”与持续不断的基层培训双管齐下，我州未发生较大及以上网络安全事件，确保了网络安全可靠平稳有序运行。

全媒体记者 罗文婕
见习记者 勒登

百年锅庄作教室

成都高中生与藏族同龄人的一场“沉浸式对话”

本报讯 “扎西德勒！”一声声清脆的藏语问候，从康定中央切尔锅庄里飘出。4月17日上午，折多河边的这座传承百年的锅庄，迎来了80名成都高中生和14名他们的藏族同龄伙伴。洁白的哈达从四川省藏文学校孩子们的手中递出，成都市香山中学校的孩子们低头接过。

“大家知道吗？锅庄最早不是舞蹈，而是茶马古道上的客棧、货棧和商贸中介。”20分钟的文化讲堂，够口语化、接地气。锅庄老板余晓谦讲藏餐礼仪、锅庄文化，成都学子边听边记。随后的“入席小考”，成都学子纷纷抢答，现场瞬间沸腾。“糌粑用什做什么？”“青稞！”——答案脱口而出，藏文化达人的通关贴纸拿在手上，笑声满屋。

最热闹的是非遗体验。这边，在四川省藏文学校“小老师”的指导下，藏纸拓印的木板上，风马图案渐渐清晰；那边，“一撇藏文，原来这么温柔”，一名女生接过格桑花做成的代表友谊和祝福的种子纸书写的藏文书法作品，轻声说道。而后，打酥油茶

的长桶里，汉藏少年的手臂交替用力，茶汤与酥油上下撞击，茶香弥漫。而最动人的一幕则是藏族学子齐声唱起藏语版生日歌，用带着高原的辽阔与质朴的歌声，向当天过生日的成都男孩袁浩洋致以诚挚祝福。袁浩洋腼腆的笑着，眼眶渐渐红了。“这是我收到的最特别的生日礼物。”他说。

午餐时分，大家围桌而坐，践行刚学的藏餐礼仪，一个托盘里装上了十几种绿色的藏家美食，孩子们连说好吃。午餐后，欢快的锅庄乐曲响起，大家围成一圈尽兴而舞。脚步随着节拍同频，心意跟着舞蹈流动，汉藏少年的心悄然靠得更近。

短短两个半小时，没有高深的理论，只有指尖的触感、舌尖的味道、耳畔的歌声。临别时，成都的孩子们用学到的藏语道谢，“嘎真切”“嘎真切”说得字正腔圆，藏族同学纷纷竖起大拇指。

这座百年锅庄，曾见证茶马古道上汉藏商旅的握手。今天，它又见证了一句句“嘎真切”里流淌的团结情谊，在年轻的心田里悄然生根。

全媒体记者 刘娅灵



感受藏文书法魅力。余晓谦 摄

雅江县城社区综合服务“提能力”工程项目正式启动

本报讯 近日，“河口新渡·能力启航——雅江县城社区综合服务‘提能力’工程项目”启动仪式在河口社区老年大学举行。本次活动由雅江县委社会工作部牵头，雅江县委社会工作部、河口社区与成都市金牛区四海之家社会服务中心共同组织实施，标志着雅江全县“社区文明新风培育暨治理效能提升专项活动”正式进入实质性推进阶段。

此次专项活动和工程项目的核心在于“三个提升”：提升文明新风培育力，让文明之花在社区处处绽放；提升治理效能执行力，聚焦“一老一小”、特殊困难群体、矛盾调解、便民服务等领域，把资源沉下去、服务做精细；提升群众参与内生动力，推动居民从“旁观者”变为“参与者”，从“要我治理”转向“我要治理”。

在启动仪式后的社区互动环节，二十余位社区居民围坐一堂，在专业社工指导下亲手制作手工艾草包。从填充艾草、收紧袋口到缝制枕套，大家一边动手一边交流，现场气氛温馨热烈。艾草

包不仅承载着传统养生文化，更成为连接邻里的情感纽带。短短一小时，一个个饱含温度的手工作品陆续完成，居民们纷纷举着自己的作品合影留念，现场洋溢着浓浓的社区归属感。

成都市金牛区四海之家社会服务中心唐金蓉介绍说：“此次活动积极响应了省、州、县关于城乡社区治理优化提升的部署要求，把‘提能力’工程下沉到基层一线。手工艾草枕让大家坐在一起、聊在一起，培育了文明和谐的社区新风。居民从‘旁观者’变成‘当家人’，真正体现了共建共治共享。这不只是一场仪式，更是河口社区治理能力提升的新起点。”

城乡社区是基层治理的“最后一公里”，也是感知民情冷暖的“最先感知点”。“新渡”既呼应河口千年渡口的历史底蕴，更寓意社区治理从“管理”向“赋能”、从“被动响应”向“主动服务”的深刻转变；“启航”则代表以能力提升为引擎、以群众需求为航标，在基层治理现代化中破浪前行。

汪悦

德格县加快推进市政基础设施项目建设

本报讯 4月上旬，德格县印经院周边的欧普隆市政基础设施建设项目施工现场，一派热火朝天的建设景象，挖掘机、渣土车等大型施工机械不断运转，施工人员繁忙地穿梭在项目建设每一处……

近日，走进该县欧普隆市政基础设施建设项目施工现场，目之所及皆是施工人员抢抓作业黄金期，有力有序推进德格城市品质提升重点项目。这关乎群众切身利益的民生工程，正通过工人们坚守，跑出项目建设加速度。热火朝天的建设场面，共同勾勒出德格县提升城市品质、增进民生福祉的生动图景。

“目前，我们正抢抓有利天气施工，科学调配人力物力，严把质量安全关，全力打造群众放心的精品工程。”项目监理刘磊介绍说，该县欧普隆市政基础设施建设项目位于更庆镇印经院周边，项目总投资2900万

元，涵盖新建道路318.646米、改建道路2790米，涉及道路、涵洞、给排水、照明、电力通信及交通等工程。截至目前，该项目已完成工程量的50%，计划9月完工，11月竣工验收。建成后彻底改善印经院周边人居环境，切实提升城市品质。

据了解，因德格县城镇主干道通往欧普隆片区的连接道路为土路，缺少安防、路灯、挡墙等防护、照明设施，周边建筑缺少消防支管，片区内电线缠绕杂乱，用电存在安全隐患，市政道路及街道内部缺少照明设施，影响社区内居民的出行及日常生活。

今年以来，该县紧扣省、州发展部署，围绕完善城市功能、提升城市品质、改善人居环境等目标，因地制宜探索实践，着力加快推进以人为核心的新型城镇化。

洛泽仁