



春天抢鲜到“胃” 香椿头露天荠菜上市啦

本报讯（晚报记者 陈婧怡/文、摄）春日的气息已经能在餐桌上感受到啦。最近，在无锡商超和菜场里，鲜嫩的香椿头、荠菜、金花菜、蚕豆等春菜抢鲜上市，成为市民菜篮子里的“新宠”。由于气候偏暖加上产地种植规模扩大，往年动辄上百元1斤的香椿头，价格几乎腰斩。

在朝阳农贸市场的摊位上，一小袋荠菜放在显眼位置，颜色呈深绿色，还带着发黑的枯叶，价格几乎是普通荠菜的2倍，每斤零售价要10元。经营者说，这些都是从田间地头挖过来，虽然看上去不讨喜，但供不应求，

不到中午就能全部卖完。“比起大棚里种的荠菜，露天荠菜香气更浓，吃起来更有嚼劲，许多老人买回去做荠菜春卷、荠菜馄饨。”

在连锁超市和线上生鲜平台，春菜的选择更为丰富。滨湖区盒马鲜生门店上架了许多时令菜品，小叶豌豆尖12.9元/250克，大叶豌豆尖12.9元/200克，马兰头9.9元/300克。其中，春菜“价格顶流”香椿头100克零售价12.9元，折合近65元/斤。售货员说，春菜上市的时间和价格与产地的天气紧密相关，最近气候偏暖，部分地区正月里就采摘春菜售卖，加上云南和四川

等主产地的种植规模扩大，上市量增多，价格自然便宜不少。等到3月下旬至5月上旬，江浙一带地产的香椿头集中上市，价格会进一步回落。

据朝阳农贸市场经理华艳介绍，春节过后，市民偏向吃得清淡些，对时令蔬菜的需求较大。目前上市的春菜有蚕豆、金花菜、芦蒿和荠菜，刚上市的鲜蚕豆嫩、甜、糯，带壳零售价在6.5元/斤至7元/斤，价格比往年便宜些，是消费者当下餐桌上的常客，交易量逐渐攀升。随着气温回升，预计本月底还将有更多品种的春菜陆续上市，价格也将更加实惠。

每逢佳节胖三斤，仔细一看三公斤 节后健身房迎来“突击队”

每逢佳节胖三斤，春节过后，不少人调侃自己体重暴涨。与之对应的，健身房里迎来了一批健身“突击队”。记者从无锡多家健身机构了解到，春节假期尚未结束，就有市民来运动、健身，希望把春节长的肉“甩掉”。

开工 先“甩肉”

昨天上午10时左右，在市中心的一家健身房内，虽然才刚开门不久，已经有多位市民换好了衣服在健身。他们有的在教练指导下跳操，有的在“撸铁”区举杠铃。另一旁的椭圆机、跑步机上，也有几人在健身。

“都是同道中人啊。”市民小马的工作单位在附近，年前请了几天假，想连着春节假期好好玩玩，不料去哪都是“人从众”，大年初五之后就干脆在家里躺着。“前两天心血来潮称了下体重，发现我比年前重了快5斤。”小马说，这是他来健身房的第二天，他要争取在上班前将体重恢复如初。

与小马有一样想法的还有身旁的周女士。她做完一组有氧运动后，靠着墙喝水。她告诉记者，自己平时就有运动的习惯，但是今年春节假期，她格外放纵自己，不仅没有节食，也没有坚持运动，基本就是吃了躺，躺饿了再吃。“身上长的肉都是妈妈的爱。”周女士说，她有几个比较自律的朋友，从年初三开始就每天运动1个小时，跟她们相比，自己只是临时抱佛脚，是“减肥突击队队员”。

在一个写字楼里的健身工作室内，2名工作人员正在打扫卫



（新华社资料图）

生，检查器材。工作人员说，工作室是会员制的，来健身的人一般会提前预约，由教练进行一对一或小班教学。工作人员表示，从年初五开始，就有会员恢复了运动，其中大多是为了春节假期后恢复身材或保持较好的精神状态：“对于有运动习惯的人来说，一个春节假期不动，会有‘全身痒’的感觉，很多人会在上班前动起来恢复身体状态。”工作人员告诉记者，开工第一天，有位在附近工作的会员，中午也不休息了，直接跑来健身。

节后运动 应循序渐进

假期过后，该如何让身体科学、顺利“重启”？健身教练陈辰告诉记者，这要根据实际情况来分析，如果平时就有一定的训练强度且春节假期有一定的运动量，节后可以进行2天恢复训练，然后“上强度”；如果平时运动较少，春节假期里也基本处于躺平状态，这类人群应当从低强度运

动开始，不然可能坚持两三天就会放弃健身。“总而言之，要循序渐进”。

陈辰介绍说，长假后的几天是健身高峰期，很多人会进行“突击健身”：“有的人为了快速减重，会上大运动量，我们并不建议这么做，因为这样可能造成肌肉拉伤、关节损伤、骨骼受损，严重的甚至会引发横纹肌溶解症，这不是危言耸听。”

陈辰建议，节后运动可以从有氧运动开始，如每周进行3到5次有氧运动，快走、慢跑、游泳、瑜伽等都行，每次30至60分钟。有运动基础的人也可以增加一些力量训练，等身体适应后再逐渐增加运动量。如果需要快速减重，应当搭配合理的饮食，并在专业人士指导下进行。对上班族来说，可以利用碎片时间进行短时间运动：“比如，在楼层不高的情况下，用爬楼梯代替坐电梯；久坐后进行一组舒展运动等。一切都应当在身体条件允许的情况下进行。”

（甄泽）

连锁培训机构“爆雷” 市民退款 遭遇“两重天”

连日来，少儿编程机构童程童美在各地的部分门店关门，引发众多猜测。记者了解到，在该机构无锡的门店，不少家长陷入退款难题，也有的家长顺利进入退款程序。为何会有两种不同结果？记者对此进行了走访。

据童程童美官网信息，其在国内拥有230多个线下校区，遍布50多座城市。童程童美此次“爆雷”波及各地200个校区。1月14日，童程童美总部发布致歉信，并提出了部分解决方案。

无锡3家童程童美门店均已“铁将军”把门。现场，有家长前来查看情况。家长李女士说，她还剩部分学费没用完，目前已经加入一个家长维权群，但是想到为了退费所需付出的时间、精力，她表示“心累”。

记者了解到，并非所有家长都遭遇退费难题。江南公证处主任吴志波介绍说，童程童美胜利门茂业店、方糖店接入了公证处的预付费监管平台，通过平台支付的培训费将得到保障。平台运营方告诉记者，无锡目前有31人通过平台进行了缴费，剩余的资金有十多万元，其中22人已经申请了退费。目前，无锡童程童美网络技术有限公司共退款22笔订单，已全部拨付到账，共计87139.72元。

据介绍，预付费监管平台由江南公证处开发，接入该平台后，家长可以在平台上选课、交费、一课一销，监管部门负责专户核算、分期拨付等，公证处对资金进行提存监管。当双方发生纠纷或培训机构出现经营困难等情况时，家长可以在线提出退款申请。商家没有倒闭的，由商家在线确认；商家已经不再经营的，由主管部门裁定；因纠纷需要退费的，由仲裁委裁定。平台运营方负责人介绍，整个过程大约仅需10至15天，全程在线上操作，省去了家长来回奔波之苦。不过，是否通过平台缴费由家长自行决定，并不具有强制性。

（甄泽）