

民生一线

指尖下单忙 脚尖逛店欢 市民购物袋里的“双重”热闹

清晨六点的江东东洲菜市,水产区的增氧泵已开始“嗡嗡”作响,浅蓝色的水光里,基围虾摆动着触须,澳洲大龙虾在玻璃缸里缓缓巡游。四岁的小宇挣脱爷爷的手,踮着脚趴在缸边,手指跟着一条鲫鱼游动的轨迹来回滑动,嘴里念念有词:“爷爷你看,它在跟我躲猫猫!”与此同时,青口东区的一间出租屋内,“95后”上班族林晓刚在手机上按下“确认收货”,昨晚下单的零食大礼包已躺在门口的快递柜里。在义乌这座商贸之城,线上购物的便捷与线下消费的鲜活,正以奇妙的方式交织,共同勾勒出一幅充满烟火气的消费图景。

生鲜超市里的“治愈时光”:从屏幕下单到鱼缸前“赶海”

“以前买鱼只能在手机上看图片,现在能看着活蹦乱跳的鱼儿,还能让师傅现场处理,回家就能下锅,这感觉踏实多了。”周五傍晚,刚下班的丁明盛拎着装满海鲜的购物袋,从江东街道东洲菜市的水产区走出来。作为外贸公司的职员,他每天要处理大量订单,神经时刻紧绷,而这家“超市型”菜市,成了他缓解压力的“秘密基地”。

东洲菜市的水产区,是整个市场最热闹的区域之一。宽大的鱼缸整齐排列,透明玻璃将鱼虾的灵动姿态毫无保留地展现出来。60多岁的吴爷爷几乎每天都带着孙子来这儿,小孙子不仅能认识20多种鱼类海鲜,还爱上了“脸盆抓泥鳅”的游戏。“老板娘一开始还怕孩子捣乱,后来见孩子喜欢,每次都会特意留几只活泼的泥鳅让他玩。”吴爷爷笑着说,逛菜市不仅让孙子增长了见识,祖孙俩的感情也在一次次挑选、玩耍中变得愈发深厚。经营水产摊十年的李大姐,见证了消费者购物习惯的转变。几年前,她在江东下王二区租了两间小店面,每天凌晨三点就要去进货,开门后顾客大多是为了采购食材的家庭主妇,“那时候大家买东西都很实在,只挑需要的,很少会停下来慢慢看。”如今搬到东洲菜市,环境变好了,她也增加了不少新奇的海产品。“现在的年轻人不一样了,他们来这儿不只是买东西,更像是来‘赶海’,看看新鲜玩意儿,放松一下。”李大姐说,每到周六,客流量就会迎来高峰,像丁明盛这样的年轻顾客,每次都会买上三四百元的海鲜,“他们说看着这些鲜活的海鲜,一天的疲惫都没了。”东洲菜市的显示屏上,实时更新着客流数据,到中午12点,当天客流已超过2000人次。工作人员介绍说,周末的菜市客流中,年轻人占比约七成,水产产品的销售额约占日销售额的30%。菜市工作人员介绍,为了满足年轻人对便捷和品质的需求,他们在水产品供给上做了不少调整。“我们设置了生鲜和冰鲜区,还提供免费的加工服务,就是想让大家在这儿既能享受挑选的乐趣,又不用为后续处理麻烦。”这种“体验式消费”,让越来越多年轻人愿意走出家门,把逛菜市变成一种休闲方式。

商超市场里的“生活仪式”:从一键下单到全家同行

每周六晚上,周丽仙一家都会准时出现在新光汇超市,这是他们雷打不动的“家庭活动日”。推着购物车,周丽仙和丈夫负责挑选日用品,双方父母则在生鲜区跑东跑西,偶尔还会拿着喜欢的零食过来“撒娇”求购买。“以前觉得买东西很麻烦,现在逛超市成了我们全家放松的方式。”周丽仙说,每次逛完超市,他们还会在附近的餐厅吃顿饭,聊聊家常,一家人之间的感情在这样的互动中越来越融洽。

零食玩具店中的“快乐密码”:从快递包裹到掌心挑选

晚上七点,江东青口东区的一家零食店前,排起了长长的队伍。三四十平方米的小店内,货架上摆满了各种零食,从网红薯片到进口巧克力,从手工糖果到养生坚果,琳琅满目。刚下班的情侣小陈和小张手牵着手,推着购物车在货架间穿梭,小陈拿起一包造型可爱的棉花糖,递给小张:“你看这个,像不像上次我们去游乐园看到的云朵?”

“平时也会在网上买零食,但总觉得少了点什么。”小张说,连续加班两周后,她特

意拉着男朋友来逛零食店,“网上只能看图片和评价,在这里能看到实物,还能闻到香味,挑起来特别有感觉。而且和男朋友一起逛,边走边聊天,比对着手机屏幕有意思多了。”零食店的销售人员介绍,店里每天的客流量近千人次,很多年轻人都是冲着丰富的品种和现场体验来的。

在稠州中路的一家玩具店,店主小倪正忙着给顾客介绍最新款的变形金刚。“别看我的店小,周末的时候人都挤不下。”小倪说,现在的家长更愿意带孩子到店里买玩具,一方面是能直观看到玩具的质量和做工,另一方面,孩子能当场试玩,喜欢了再买。“有一次一个小朋友来店里,试玩了半个小时的遥控汽车,最后抱着不肯走,家长见孩子喜欢,马上就买了。”小倪笑着说,这种面对面的交流,让买卖变得更有温度。

无论是零食店还是玩具店,都抓住了消费者对“体验感”的追求。线上购物虽然便捷,但无法替代亲手触摸、亲自品尝、亲自试玩的乐趣。就像小陈说的:“收到快递的时候也很开心,但在店里挑选的过程,那种期待和满足感,是网购给不了的。”

商超市场里的“生活仪式”:从一键下单到全家同行

在江东的永辉超市,年轻情侣小林和小吴也有着自己的“逛超市仪式”。他们约定每月15日不管有没有东西要买,都要一起来超市逛一逛。“我们在国际商贸城做销售,平时工作都很忙,很少有时间好好聊天。”小林说,逛超市的时候,他们会一起讨论哪种洗衣液更划算,哪种水果更新鲜,两三个小时的时间很快就过去了,“这种平淡又温馨的时光,让我们的感情更稳定。”

位于国际商贸城四区的“鑫威登”棒球帽店,更是将线上线下的优势结合得淋漓尽致。店主金祖明以前主要做外贸生意,儿子加入后开了网店,没想到生意越来越火爆,不仅线上订单不断,线下也成了“网红打卡地”。“每个周末我们都要多找几个人来帮忙,来店里的有批发客



年轻人在挑选零食。



青口夜市人流如织。

户,有游客,还有不少是在线上看到后来打卡的。”金祖明说,上周有一对中年夫妇特意从杭州过来,一下子买了100顶帽子,说要分给家族成员每人一顶,“他们说在线上看到帽子的款式很喜欢,但还是想亲自试戴一下,看看质量,满意了再买。”在义乌,线上购物已成为人们生活中不可或缺的一部分,但与此同时,实体店消费热度也丝毫不减。无论是全家一起逛超市,还是情侣一起挑零食,抑或是游

记者手记

从“买东西”到“享生活”

闲暇时指尖轻点电商平台,依托义乌小商品集散优势,网购便捷高效;周末漫步国际商贸城,选积木、试口红,伴着美食街香气;夜幕降临,三挺路夜市灯火璀璨,品小吃、淘手作。三种场景交织,尽显义乌购物的便捷、温暖与活力,也勾勒出从“买东西”到“享生活”的美好转变。

清晨下单,傍晚快递便上门,若说网购是便捷底色,实体店体验便是浓墨重彩的一笔。走进义乌国际商贸城,人声与车铃声瞬间点燃兴致。在一区积木店,色彩鲜艳的拼接花千姿百态——花瓣可自由组合,店铺老板热情演示玩法,临走时那句“有问题随时找我”,是网购难得的温暖。正午时分,商贸城周边美食街成了“能量补给站”,重庆小面的麻辣、韩国火锅的芝士香交织,味蕾与心灵都得到满足。夕阳西下,购物狂欢在夜市延续。夜晚的三挺路夜市灯火璀璨,五

彩灯串将街道映照如白昼。众多市民漫步于此,烤串滋滋冒油、臭豆腐外酥里嫩、冰粉清甜解暑,每一口都是满足。夜市里没有拘谨与距离感,可与摊主闲聊,和朋友边吃边挑,人们卸下疲惫,享受购物与休闲的双重乐趣,满足生活烟火气与不期而遇的惊喜。

在义乌,网购的便捷、实体店的温暖、夜市的热闹如并行的河流,滋养着生活,每一次购物都是与美好相遇的旅程。这里的每一份便捷都藏着城市的高效,每一次互动都裹着人间的温情,每一处热闹都透着生活的鲜活。它早已不是单纯的“买东西”之地,而是能让人慢下来感受生活、拾得小确幸的港湾。这份藏在购物里的美好,让人愈发眷恋这座城市,也期待着在未来的日子里,继续与这座城市的烟火、温暖与惊喜撞个满怀。

全媒体记者 刘军 文/摄

服务窗

生熟砧板分开,鼓励多用减少营养成分损失和保持自然风味的烹饪方式,不建议鸡蛋清洗后再存放……这些餐桌上的小细节,事关你我健康。

日前,在2025年全国食品安全宣传周国家卫生健康委主题日活动上,多位专家围绕食源性疾病预防、科学膳食等内容进行科普。

“世界卫生组织提出的食品安全五要点——保持清洁、生熟分开、做熟食物、安全存放、原料安全,不仅是食品行业的金科玉律,更是每个家庭都应掌握的健康法宝。”中国农业大学食品科学与营养工程学院食品安全系主任程楠说。

沙门氏菌,这个看似陌生的名词,实则是细菌性食物中毒的“头号杀手”。需警惕的是,这种细菌不会导致食物明显变质变味,易被忽视。

鸡蛋是沙门氏菌污染的常见载体。专家解释,沙门氏菌通过两种途径污染鸡蛋:一是内源性污染,即在鸡蛋形成过程中进入;二是外源性污染,即通过蛋壳渗透。

“鸡蛋应存放在冰箱单独区域,避免与其他食物混放。同时不建议清洗后存放,因为清洗可能破坏蛋壳表面的保护层,反而增加污染风险。”程楠特别提醒。

与沙门氏菌不同,李斯特菌是个名副其实的“冰箱杀手”。程楠介绍,李斯特菌能在低温环境下增加细胞膜中不饱和脂肪酸的比例保持流动性,还能表达特殊的“抗冻蛋白”,防止自身被冻住。它们还会在食物表面形成“生物膜”,就像盖房子一样,砖是胞外聚合物,水泥是分子间作用力,这个“房子”能抵御冷冻环境,让细菌在里面不断繁殖。

国家食品安全风险评估中心数据显示,李斯特菌常见于生食瓜果、蔬菜和冰淇淋,在冰箱中冷藏时间较长的熟肉制品需格外警惕。

专家特别提醒,从冰箱里拿出来的熟肉制品一定要充分加热。对老年人、孕妇和新生儿等免疫力较弱人群,李斯特菌感染可能引起严重并发症,重点人群更需注意食品安全。

在科学膳食方面,调查显示,我国居民平均每人每天摄入新鲜蔬菜265.9克,水果仅38.1克,蔬菜、水果平均摄入量未达到推荐量。

中国疾控中心营养与健康所营养教育室副主任丁彩翠建议,每天摄入新鲜蔬菜至少300克,其中深色蔬菜占一半以上;做到天天有水果,每天摄入新鲜水果200至350克。

保留蔬菜营养,在烹饪中要注意什么?丁彩翠建议,蔬菜要先洗后切、急火快炒、现做现吃,避免反复加热。有些蔬菜如菠菜、菜花需要焯水去除草酸,鲜黄花菜和香椿芽也需要焯水去除有害物质。

针对特殊人群,专家建议,肥胖人群应减少高糖水果摄入;糖尿病患者可选择草莓、桃子、柚子等血糖生成指数(GI值)低的水果,在两餐之间食用;高血压人群应选择富钾蔬菜;尿酸人群可适量吃水果但需控制总量。

国家食品安全风险评估中心副研究员邓陶陶建议,消费者要学会阅读食品营养标签,营养成分表要重点关注能量、脂肪、糖和钠含量。

国家卫生健康委食品司有关负责人表示,下一步将坚持以风险管理为核心,推进更严谨的标准体系建设,全面推广食品数字标签,持续提升风险监测能力,落实国民营养计划,守护人民群众“舌尖上的安全”。来源:新华社



AI制图

生活观察

奔跑有界 文明随行

清晨的清波路海湖体育场段,跑鞋叩击地面的声响此起彼伏。穿荧光速干衣的姑娘掠过弯道时,发尾汗珠甩出银亮弧线;穿宽松背心的大叔迎着朝阳加速,而树荫下突然冲出的赤膊小伙,古铜色脊背的汗珠在晨光里碎成星点。这样的画面,正从义乌江两岸、下朱湿地公园蔓延开来,当运动热情撞上公共礼仪,一场关于“赤膊奔跑”的讨论成了街头巷尾的“热门话题”。

海湖体育中心每日聚集着大量跑者,夜幕降临时分,义乌江两岸绿道更成了流动的星河。七点到九点的黄金时段,奔跑的身影掠过路灯,影子忽长忽短,不少人运动着装“极简”:男跑者索性脱下上衣,女跑者的背心也越穿越短。“衣服贴身像浸了胶水,光膀子是身体本能反抗。”跑者老张抹着汗说,胸前的心率带早被汗水泡得发亮。可并非所有人都欣赏这种“原始散热法”,带女儿晨跑的老王坦言,每当孩子指着赤膊者提问时,他都得赶紧转移注意力。正如心理学家所言,过度暴露的着装会给公共空间投下模糊信号。争议背后,藏着一场关于文明的思辨:有人觉得赤膊有失文明,也有人认为是小题大做,觉得运动本该自在随性。公共空间的文明规矩,从来都是无数个“我”与“我们”相互磨合、共同塑造的结果。

文明与规矩之间,往往存在着“模糊地带”。公交车有“赤膊不得乘车”的明确规定,可义乌的绿道旁,却鲜有相关提示牌。有人试着好言相劝“穿件衣服呗”,大多时候却收效甚微。破解这一难题,或许需要柔性的智慧。如上海黄浦江畔的管理员没有纠结于“是否允许赤膊”,反倒给跑步团队发放“文明跑团”标识,穿统一服装的队伍能优先使用补给站。这种“疏而非堵”的思路,让“衣着不整”的投诉量大幅下降。而义乌的跑友们,也早已在自发探索更贴合本土的解决方案。去年义乌半程马拉松期间,“得体的着装,是同行者的温柔”这句话在跑友圈疯传;如今还有不少跑团搞起了“最美运动装”评选,有人穿着改良唐装奔跑,将传统文化与运动活力融于一身;有人把“文明奔跑,尊重你我”的励志话语印在速干衣上,让体面与清凉得以完美兼顾。

越来越多的义乌跑者渐渐明白——真正的速度,从来不是挣脱所有束缚,而是带着对他人的尊重向前。就像义乌江面上的白鹭,既要舒展翅膀自由翱翔,也要顾及同伴的航线——这,大概就是这座城市最美的运动哲学,也是义乌在追求活力与文明的道路上,交出的一份温暖答卷。

尚凡



义乌市群星外国语学校 建校三十周年校庆公告

群星耀鸟伤,弦歌谱新章。值此乙巳金秋、义乌市群星外国语学校喜迎建校三十周年华诞之际,谨向长期关心、支持、帮助学校发展的各级领导、各界朋友、社会贤达及海内外校友,致以最诚挚的问候与崇高的敬意!溯洄1995年秋,群星肇启于义乌商贸之都,秉敢为人先之商埠气韵,铸汇通中外、育才报国之教育宏旨。栉风沐雨,几度易名守初心;砺志笃行,数番拓境奠基业。2019群星幼幼展新翼,2023英特小学启新程,舟载课程筑基础通学段,双链贯通国际涵育新章。深耕沉淀,凝练“中国文化、国际融合、义乌地方”三重特色课程体系。群星人立心天地,再展新猷。

卓萃瑰奇松筠苍翠,玲珑灼耀桃李芬芳。三十年,初心永擎,使命如磐,秉承“做人、求知、成才”之校训,秉持“为学生成长奠基、为教师发展铺路、为社会进步担责”之宗旨,牢记“立足‘做人’教育,培育对话世界的未来精英”之愿景,春风化雨,树蕙滋兰,为党育人,为国育才。弦歌历拓境而不辍,耕耘得丰稔以尤勉。几多桃李繁盛,辉耀华夏;数万初笋成篁,栋梁俊彦。

欣逢盛世,挺膺担当;承前启后,继往开来;凝心聚力,勇毅前行。虚怀若谷,焕教学之新风;勠力同心,铸校园之厚俗。圆复兴之梦,躬耕教坛;振时代之潮,强国有我。义乌市群星外国语学校三十周年庆典将于2025年10月18日9点启幕。秉持隆重简朴、热烈务实之则,值此寒露凝珠、金桂飘香之际,以“万众同途·梦想同行”为主题,诚邀四海友朋群贤毕至,畅叙情谊,共襄盛举,同谱华章!特此公告,敬祈周知。

校友邀请码



义乌市群星外国语学校
二〇二五年九月十七日