

生活故事

骑行义乌,爱上义乌

清晨,晨曦如轻纱般笼罩大地,城市尚未完全苏醒,义乌江边绿道已响起清脆的车铃声。一群身着各色骑行服的人,迎着微凉的晨风,踩着车轮穿梭在城市与乡野之间。在义乌,骑行早已跳出“代步工具”的局限,演变为一种时尚的生活态度、一份绿色的责任担当,更成为串联起市民幸福、城市发展的生动纽带。从晨光中的悠闲骑行,到赛事里的激情角逐,从绿道旁的欢声笑语,到产业间的协同共赢,骑行热潮正以蓬勃之势,为这座商贸之都注入别样的活力与温情。

骑行,拥抱健康生活

“老李,早啊!今天又绕着绿道骑?”清晨的曹道村绿道口,晨跑的王大姐笑着和迎面而来的老李打招呼。老李脚踩自行车,身姿稳健,额角微微渗汗,脸上却满是惬意:“可不是嘛,这绿道就是我的‘健身宝地’,一天不骑浑身不得劲!”

老李的骑行习惯,始于两年前退休的那段“空窗期”。那时,骤然从忙碌的工作中抽离,他总觉得生活少了些滋味。在儿子的建议下,他试着骑自行车出门转转,偶然间闯入曹道村旁的城市绿道,便彻底“沦陷”。这条绿道,如同一条镶嵌在城市中的翡翠丝带,两侧香樟繁茂,绿树成林,四季皆是风景。起初,老李骑行不到半小时就气喘吁吁,双腿发酸,好几次想打退堂鼓。可每次骑完全程,看着远处的田野、近处的草木,感受着风拂过脸颊的清爽,心中的烦闷便消散大半。久而久之,他不仅坚持了下来,骑行速度越来越快,耐力也越来越好,连带着精神状态都年轻了好几岁。“现在每天骑上一小时,回家泡杯茶,坐在阳台上晒太阳慢慢升起,日子别提多舒坦了!”老李笑着说,有时儿子周末有空,还会陪他一起骑行,父子俩一边骑车一边聊天,曾经略显生疏的关系也变得亲密无间。

在义乌,像老李这样因骑行而改变生活的人不在少数。骑行之所以能“圈粉”各个年龄段,不仅因为它门槛低——无论分布在大街小巷的共享单车,还是适合专业爱好者的高端公路车,都能让人享受骑行的乐趣;更因为它是一项低冲击的有氧耐力运动,对关节的损伤远小于跑步、快走,男女老少都能参与。

幸福湖湿地生态公园,被誉为义乌的“城市绿肺”,这里10.3公里的外环生态绿道,双向骑行道与红色跑步道并行,沿途“花海烟霞”“彩虹绿丘”“长堤芦雪”等十大景点串联成画。周末的午后,常有家长带着孩子骑行,孩子坐在儿童座椅上,兴奋地指着路边的野花、飞舞的蝴蝶,清脆的笑声与车铃声交织。年轻人则三五成群,时而迎风俯冲,感受速度与激情;时而放缓车速,拿



清风相伴路迢迢,骑行人在画中行。

出手机记录沿途美景,随手一拍都是“大片”。“在这里骑行,就像在画里穿梭,烦恼都被风吹走了!”家住秀禾小区的年轻人小张说,他每周都会约上朋友来这里骑行,既能锻炼身体,又能放松心情。

双江湖生态廊道更是骑行爱好者的“宝藏路线”。这条入选金华市首批“最美浙中生态廊道(段)”的线路,全长27.9公里,沿着义乌江蜿蜒展开,串联起江滨绿廊、金沙湖湿地公园、梅湖体育馆馆区、义乌美术馆等自然与人文景观。车友“梨涡姐妹”最喜欢在这里骑行,她常常从清晨的孝子祠公园出发,沿着廊道一路骑行,途经江滨公园时看晨练的人们打太极、跳广场舞,到了傍晚,再去福田公园旁的夜市尝尝美食,感受义乌24小时的烟火气。“骑行让我重新认识了义乌,原来这座城市的每一个角落,都藏着不一样的美好。”

骑行,传递绿色理念

“叮铃铃——”清脆的车铃声划破街道的宁静,车友王立洪踩着自行车,稳稳停在

斑马线前。他身着绿色骑行服,车把上挂着环保布袋,车筐里放着刚买的蔬菜。“骑车买菜既方便又环保,还能锻炼身体,一举三得!”王立洪笑着说,自从爱上骑行,他就很少开私家车,日常出行全靠自行车,不仅省下了油费,还为环保出了份力。

在义乌,越来越多的人像王立洪一样,将骑行与绿色生活理念紧密结合。“绿色出行”不再是一句口号,而是融入市民日常生活的自觉行动。前不久,在望道社区,一场“社企联动,骑迹无限”的趣味骑行活动热闹开场。洛克兄弟、合道、奎特等义乌本土电商、制造企业的职工,美团骑手等新就业群体纷纷参与,大家骑着自行车穿梭在植物园的林间小道,沿途设置的“环保知识问答”“垃圾分类小游戏”等打卡点,让骑行变得趣味十足。“我们希望通过这样的活动,让企业职工和居民在享受骑行乐趣的同时,加深对绿色环保的认识。”望道社区负责人说,活动还设置了企业展示区,让大家在交流中探索合作可能,实现“绿色骑行”与“资源共享”的双赢。

赤岸镇镇鱼线的盘山公路上,常常能

看到身着统一装备的骑行队伍,他们沿着规划路线前行,车铃清脆,笑声飞扬。沿途村民看到,总会热情地挥手致意,有人拿出手机拍照,有人忍不住感叹:“看着他们骑车,感觉空气都变清新了!”骑行者们也会主动向村民宣传绿色出行的好处,有时还会帮忙收拾路边的垃圾。“骑行不仅是自己的事,更要带动身边的人一起爱护环境。”车友“生活平平淡淡”说,他最喜欢在赤岸的茶园旁骑行,那里车流稀少,只有车轮滚动的沙沙声和鸟鸣声,“每一口呼吸都是清新的,这种感觉特别好,我希望能让更多人感受到这份美好。”

为了让骑行更“绿色”,我市不断完善基础设施。近年来,全市新建、改造自行车道数百公里,在绿道沿线设置太阳能充电桩、垃圾分类站点,投放共享单车和电动自行车近万辆,让市民骑行更便捷、更舒心。在幸福湖湿地生态公园、双江湖生态廊道等热门骑行路线,还配备了环保志愿者,及时清理垃圾,引导市民文明骑行。“现在骑行环境越来越好,大家也更愿意选择这种绿色出行方式了。”王立洪感慨道,看着街道上越来越多的自行车,他真切感受到,绿色文明的种子正在义乌悄然发芽,茁壮成长。

骑行,赋能城市发展

“各就各位,预备——出发!”随着发令枪响,1000余名骑行爱好者如离弦之箭,冲出起点,向着岩口湖畔的桃花深处进发。这是2025春季中国义乌自行车爬坡邀请赛暨第二届环岩口湖自行车骑行大会的热闹场景,来自全国各地的专业选手、少数民族车友、外籍友人齐聚义乌,在18公里的景观赛道上,感受速度与激情,欣赏春日美景。

“这条赛道太美了!既有平坦的滨湖路段,又有富有挑战的爬坡路段,沿途桃花盛开,像在画里比赛!”来自江苏的专业选手小陈说,这是他第三次来义乌参加骑行赛事,每次都能感受到不一样的惊喜。来自哥伦比亚的留学生丽丽,一边骑行一边开启直播,镜头里,粉色的桃花、清澈的湖水、古朴的村落一一呈现,直播间里的粉丝纷纷留言:“义乌也太美了吧,下次一定要去!”丽丽笑着回应:“欢迎大家来义乌,这里不仅有精彩的骑行,

还有吃不完的美食、逛不完的景点!”

这场赛事,不仅点燃了骑行爱好者的热情,更带动了上虞镇的文旅消费。桃花坞里,游客一年四季不断,大家搭起帐篷,赏桃花、拍美照;农家菜馆里,土鸡汤、笋干烧肉等特色美食供不应求。上虞镇有关负责人说,仅赛事举办期间,周边农家乐的营业额就比平时增长了三成以上。

骑行热潮的兴起,不仅带动了文旅产业,更催生出“骑行+”经济新业态。在义乌国际商贸城,骑行装备成为热门品类,自行车整车、骑行服饰、护具、码表等产品销量逐年攀升,不少商家还开通了跨境电商渠道,将义乌制造的骑行装备销往全球。“以前我们主要做外贸订单,现在随着国内骑行热,内销订单占比从三成涨到了五成,尤其是年轻人喜欢的潮流骑行服,经常卖断货。”经营骑行装备的商家王先生说,他还根据车友需求,推出了定制化服务,比如在骑行服上印上义乌地标图案,很受市场欢迎。

除了装备制造,骑行服务产业也在快速发展。义乌市及各热门骑行路线旁,陆续出现了自行车租赁店、维修站、骑行驿站等,为车友提供一站式服务。在赤岸西海精品线旁的骑行驿站,不仅能租到专业自行车,还能获取路线规划、补给物资,驿站里的“骑行故事墙”,还记录着来自各地车友的心得感悟。“我们希望把驿站打造成车友的‘第二个家’,让大家在骑行途中感受到温暖。”驿站负责人说,每到周末,驿站里都坐满了车友,大家分享骑行经历,交流心得,还会约着一起探索新的骑行路线。

骑行,更在悄然改变着义乌的城市气质。如今的义乌,不仅是“买全球、卖全球”的商贸之都,更是一座充满活力的“骑行之城”。无论是清晨绿道上的悠闲骑行,还是赛事中的激情角逐;无论是商圈里热销的骑行装备,还是乡村间热闹的骑行驿站,都彰显着这座城市的包容与活力。骑行,让更多人感受到了义乌的自然之美、人文之韵,也让义乌以更开放、更活力的姿态,吸引着世界各地的人们。未来,随着骑行基础设施的不断完善,“骑行+”产业的持续发展,骑行必将成为义乌一张亮丽的城市名片,吸引更多人来这里,感受“车轮上的义乌”之美,共同书写这座城市的精彩与辉煌。全媒体记者 刘军 文/图

生活资讯

第十二届义乌传媒海参节正式启幕

北纬39° 鲜货直达义乌 买赠福利再升级

秋冬滋补正当时,义乌市期待的海参盛宴正式启幕。2025第十二届义乌传媒海参节已于昨日在市融媒体中心一楼服务大厅盛大开幕,将大连深海的优质海参直接送到市民家门口,没有代理商、经销商层层加价,让大家用实惠价买到高品质好参。

懂海参的都知道,北纬39°大连海域是辽刺参黄金产区,这里海水洁净,温度适宜,孕育的海参刺体饱满、肉质肥厚,营养密度远超普通品种。本届海参节从深海捕捞到工厂加工,再到展销现场,全程直供模

式,把中间利润全部让利给消费者,性价比直接拉满。

开幕福利更是诚意十足!大连国标即食海参138元/斤,(买5斤送1斤,一次性买10斤送3斤,算下来每斤不到107元),开袋就能吃,早餐配粥,晚餐加餐都方便。8年以上大连野生淡干辽刺参同样惊喜满满,低至1180元/斤,买1斤送1斤(送深海即食海参),发泡后个头饱满、口感Q弹,无论是煲汤滋补,还是煮粥提鲜,都能释放浓郁海味。

作为多年老品牌,所有海参都经过严格筛选,质量有保障。现场还设置免费品尝区,大家可以先尝口感、辨品质,满意后再下单,真正做到买得放心、吃得安心。展销时间从10月21日持续至10月31日,地址就在义乌市江东东路33号融媒体中心一楼服务大厅,咨询电话400-166-8897。开幕初期好参量足、品类齐全,想给家人囤秋冬滋补好货的朋友,千万别错过这波实惠!

尚凡

淡干海参如何正确泡发

找一个足够大的、干净的容器,放入适量干海参(大个头参一次泡发不要超过30个)。

加入足量的纯净水(普通的大桶水、过滤水就可以),放冰箱冷水浸泡3天左右,早晚各换一次水,然后放入无油锅里大火开锅后小火慢煮1小时左右,煮软为止,煮不软发不大,用手捏一下软乎乎的,或用手拉一下海参有伸缩性说明煮好,要捏着还有硬芯、不软的开锅后再继

续煮10~15分钟,或者再焖一会,待水自然凉透后捞出来剪开海参的腹部,抠掉海参的牙齿,用清水冲洗一下,再用纯净水浸泡3天左右即可食用,也是一天换一两次水,全程不能见油和化妆品,水要干净,泡发海参要多加水,水一定要凉,加冰块更好(可以用矿泉水瓶装冻成冰),水越凉发出来的海参越劲道,整个过程需放冰箱冷藏处泡发,一次泡发好的海参用自封袋单只包起来放冰箱冷冻,再吃时化冻即可。

推荐海参几种营养吃法

凉拌海参

原料:水发海参、香菜、香油、橄榄油、味极鲜酱油、料酒、大蒜、盐、味精、白砂糖适量。

做法:

- 1.加入微量料酒、味极鲜酱油、精盐、白糖、味精、橄榄油和香油调成味汁;
- 2.水发海参,切成片状或方块用开水焯一下放入凉水捞出沥干,与调好的味汁搅匀。(根据不同的口味可放入圆葱、青椒、芥末)

海参蒸蛋

原料:水发好的海参、鸡蛋、适量的盐、胡椒粉等。

做法:

- 1.瓷碗中倒入一点水,将鸡蛋打入,海参丁放入,盐少许,胡椒粉少许,搅拌均匀,如果喜欢香菜、葱、生姜,可以放入一点,可以掩盖鸡蛋和海参的鲜腥味;
- 2.将瓷碗放入锅中蒸10—15分钟,出炉即可。也可以放在微波炉里蒸10—15分钟。

鸡肉海参汤

原料:平菇、熟鸡块、葱段、姜片、枸杞、清汤、黄酒、盐、味精、色拉油各适量。

做法:

- 1.平菇洗净,切成厚片,入沸水锅焯水;

2.油锅烧热,放入葱段、姜片、平菇片稍煸炒,加入鸡块、枸杞、清汤、黄酒,烧沸后撇去浮沫,加入盐、味精,拣去葱段、姜片即可。

海参瘦肉白米粥

原料:大米、发泡好的海参、骨头汤、瘦肉、葱、姜。

做法:

- 1.大米洗净,泡10—30分钟后沥干水分备用;
- 2.海参切段焯水沥干备用;
- 3.水和汤烧沸后,倒入大米、瘦肉、葱姜大火烧开,转小火煮15分钟,加入骨头汤中火煮15分钟,中间不断搅拌,最后放入海参;
- 4.调入盐、胡椒粉、香油,出锅。

海参芹菜粥

原料:海参、盐、芹菜、姜、大米。

做法:

- 1.大米洗净并浸泡10—30分钟,锅中倒入清水,大火煮开后,倒入大米熬煮,后改成中小火,煮30分钟;
- 2.将芹菜切成碎末,海参切成薄片,姜切丝;
- 3.待米粥变得粘稠后,放入姜丝,海参片和芹菜,调入盐,搅拌均匀后,改成大火继续煮1—3分钟,在煮的时候,要不停地用勺子搅拌,以免糊底。刘军 整理

2025第十二届义乌传媒海参节

展销时间: 10月21日至10月31日

大连淡干海参 1180元/斤
买1斤送1斤(送深海即食海参)

即食海参 138元/斤
买5斤送1斤 买10斤送3斤

深海捕捞 工厂直销 多年老品牌 质量有保障

义乌市融媒体中心一楼服务大厅 江东东路33号 400-166-8897