

生活之约

生活资讯

# 幸福巴士启程,甜蜜新风满城

## ——2025年义乌第四届婚俗文化节暨双层巴士集体婚礼本周温情登场



冬日渐深,商城义乌却因一场浪漫之约暖意渐浓。12月27日至28日,2025年义乌市第四届婚俗文化节暨双层巴士集体婚礼将在绿地朝阳门温情启幕。

**核心亮点抢先看:**  
移动婚典+文明新风,定格城市浪漫

2025年义乌市第四届婚俗文化节暨双层巴士集体婚礼以“甜蜜经济兴百业 文明新风润商城”为主题,将双层巴士的动感浪漫、朝阳门的城市底蕴与婚俗文化的传统温情巧妙融合,既是响应“义乌好好逛”文旅号召的重要前站,更是义乌以婚俗改革激活甜蜜经济、传递城市温度的生动实践。

届时,6对来自不同群体的新人们

表,将乘坐主题双层巴士穿梭于滨江绿廊的静谧风光中,在全城的祝福下完成一场简约而庄重的集体婚礼。12月27日上午,经过精心装扮的新人将登上恒风集团定制的双层巴士婚车队,开启浪漫巡游,江水潺潺与巴士笑语交织成流动的幸福画卷;巡游归来,新人将踏上红毯、携手迈阶,在朝阳门广场接受全城祝福,完成集体颁证仪式。值得期待的是,仪式现场还将颁发甜蜜经济示范商家、发布文明婚俗举措——推介文明婚宴举办点、推广低碳巴士婚车队,新人代表也将宣读文明婚俗倡议,以实际行动传递“重情轻礼、简约文明”的婚俗新理念,彰显义乌婚俗改革的实践成效。

**一站式婚俗市集:**  
备婚宝藏地+甜蜜福利,解锁幸福密码

对于筹备婚礼的新人而言,本次文化节的40个主题展位堪称“备婚宝藏地”。从承载义乌本土婚俗记忆的花轿、十八担等老物件展示,到融合非遗技艺

的新中式婚品、宋锦团扇,传统与新潮在此碰撞交融;婚纱礼服、珠宝首饰、婚宴酒店、家电家纺等全链条服务精准匹配核心需求,幸福美食区的网红喜饼、义乌红糖等风味与文旅联动区的景区套餐、民宿券,更将义乌特色融入甜蜜经济,实现婚旅消费一体化。

现场消费可参与抽奖,洗衣机、液晶电视等实用大奖静待幸运降临,每日四个整点的舞台抽奖更将持续点燃氛围。同时,6对入选新人还将尊享多重专属福利,免费巴士婚车、专业婚礼策划与摄影服务,价值5000元的“新婚消费礼包”,以及两张恒风双层巴士“爱的年卡”等,这份城市关怀与此前推出的结婚消费券等形成福利叠加,切实降低年轻人结婚成本,助力甜蜜经济高质量发展。

**全民互动嘉年华:**  
相亲交友+趣味游园,共享甜蜜时光

本次文化节不仅是新人的幸福舞台,更是全民参与的欢乐嘉年华。

12月27日下午的“义线牵”相亲交友活动,为适龄单身青年搭建邂逅缘分的平台,破冰游戏、心意卡投递、表白环节等温馨互动,让冬日午后充满心动可能,成功表白者还可获得精美礼品。

为期两天的“爱的游园会”适合全家参与,非遗剪纸体验区可体验囍字剪纸制作,“波波鹅投壶”古风游戏区能收获特色周边,“爱的问答”知识竞赛环节围绕文明婚俗展开,情侣夫妻还可参与“默契大考验”比拼默契。12月28日的国潮歌舞展演,更将为活动增添文化底蕴与观赏趣味。

从流动的双层巴士婚礼到一站式市集,从文明新风倡导到全民互动,这场盛会既是一场“甜蜜经济”的生动实践,也在助力打造“义乌好好逛”文旅品牌。12月27日至28日,让我们相约绿地朝阳门,见证幸福誓言、探寻备婚宝藏、邂逅温暖缘分,让爱与温暖成为义乌冬日最动人的色彩。

全媒体记者 刘军

## 雷神等离子消毒机:为您的健康呼吸保驾护航



家,是我们心灵的避风港,是我们放松身心的温馨小窝;工作场所,是我们追逐理想的竞技场,是我们实现价值的广阔舞台。然而,您是否留意过其空气的健康状况呢?近年来,室内甲醛及挥发性有机物(VOC)超标等问题频频见诸报端,这些隐形的“健康杀手”,正悄无声息地威胁着我们和家人的健康。

据专家介绍,甲醛被世界卫生组织认定为1类致癌物,长期与它“共处一室”,可能诱发鼻咽癌、白血病等恶性疾病。而VOC也不是“善茬”,它会导致头晕、恶心,损害肝功能,尤其对儿童的智力发育影响巨大。咱们身边,令人痛心的案例可不少。近年来,多地出现长租公寓、新房装修甲醛超标事件。这些案例,就像一记警钟,敲响我们对室内空气质量的重视。

面对这些问题,难道我们只能束手无策吗?当然不是!现在,有一款神器——雷神等离子消毒机,它带着满满的科技力量,为我们的健康呼吸保驾护航!

雷神等离子消毒机,那可是浙江大学专家精心研发的成果。它的核心技术——雷神大气变频等离子喷射消毒技术,就像一位勇往直前的“空气卫士”,有着超强的本领。与传统的吸入式消毒方式不同,它采用主动喷射高浓度等离子体群的方式,直接在空气中建立起强大的“消毒防线”。这些等离子体就像一个个小卫士,迅速出击,把甲醛、VOC分子分解成无害的二氧化碳和水,对甲醛、VOC的去除率高达94.5%。而且,它还能同时杀灭多种流感病毒和细菌,消毒杀菌率在正常环境中能达到99%以上。更厉害的是,它可以实现人机共存动态消杀,咱们人在屋里正常活动,它就在一旁默默工作,安全又高效,完全不用担心会有紫外线消毒、臭氧消毒那种人不能在场的麻烦,也不会像消毒水、酒精消毒那样腐蚀物体表面、伤害呼吸道。

这款消毒机还有超多实用的功能。场所刚装修完,着急入住又担心甲醛残留?雷神等离子消毒机轻松搞定,短时间内就能让室内甲醛浓度达到安全标准。家里养宠物有异味,或者有人抽烟,整个屋子都是烟味?别愁,它能把这些异味统统“消灭”,让室内时刻保持清新空气。不仅如此,它还能释放大量负氧离子,就像把森林里的清新空气搬到身边;对有慢性鼻炎、粉尘过敏的人来说,也是一大福音,还能增加血氧浓度,保护心血管系统,特别适合家里有老人、小孩、孕妇或者糖尿病人、高血压病人的家庭。

雷神等离子消毒机有两款明星机型,LG300小巧灵活,是“一机四用”的全能小能手,不管是新房还是老房,都能贴心守护;LY500则是为大空间量身定制的“空气净化王”,50㎡到80㎡的大空间轻松覆盖,智能感应,自动调节功率,安静又节能。它们就像两位忠诚的健康卫士,时刻守护着您和家人的呼吸健康。别再让甲醛、病毒、异味等破坏我们的健康生活了,选择雷神等离子消毒机,给您一个清新、健康的空气环境,让每一次呼吸,都成为一场愉悦的享受,为您和家人的健康,筑起一道坚固的防线。(展销地点:义乌市融媒体中心一楼服务大厅)

全媒体记者 刘军

生活观察

## “方便”自己莫堵了文明路

一大早,家住东洲花园观山苑的刘先生赶着出门送孩子上学,面对一辆挡路的红色轿车束手无策;永胜小区居民因水管漏水急需维修,却被两辆车堵住总阀门,抢修一时难以展开。这两个发生在身边的真实场景,道出了不少市民被“任性停车”困扰的无奈,也折射出部分市民文明素养与城市发展步伐之间的落差。

从小区通道被堵致孩子上学迟到,到公共阀门被挡延误抢修,看似只是“临时停一下”的小举动,却可能给他人带来实实在在的麻烦。在义乌的街头巷尾,类似情形并不鲜见:消防通道被占,埋下安全隐患;马路随意停车,加剧交通拥堵;绿化带里“见缝插针”,破坏环境整洁。更令人不满的是,一些车主既不留移车电话,面对催促也姗姗来迟,将个人便利凌驾于公共利益之上,无形中激化了邻里矛盾。

我们常说,整洁有序的城市环境是这座城市“第一张名片”。然而,随意停车的行为不仅拉低城市颜值,更隐藏着不少风险。去年某小区火灾,就因消防通道被私家车堵塞,导致消防车无法及时进入,险些酿成严重后果。这样的教训提醒我们:停车无小事,文明须牢记。

破解停车乱象,既需“硬约束”,也离不开“软引导”。近年来,我市持续加大停车场建设力度,仅去年就新增公共停车位2.3万个。同时,在老旧小区推广“潮汐停车”“共享车位”等模式,从硬件上缓解停车压力。有关部门也加强执法,通过电子抓拍、拖车处罚等方式,让“任性停车”付出代价。然而,比外在管理更重要的,是市民文明意识的觉醒。再多的车位、再严的处罚,也离不开每一位车主的将心比心、主动礼让。

其实,文明停车并非难事。多走几步,停入正规车位;临时停放,留下联系电话;他人求助时,及时响应配合——这些举手之劳,便能汇聚成城市运行的顺畅与温暖。义乌是一座有温度的城市,从“爱心冰箱”到“共享雨伞”,从“礼让斑马线”到“志愿红”遍及街头,文明已逐渐融入城市肌理。唯有让“方便自己”与“尊重他人”并行不悖,让每一次停车都成为文明的试金石,这座商贸之都才能既拥有发展的速度,也葆有文明的温度。

城市文明,始于足下,见于细节。期待每一位车主都能多一分自觉、少一分随意,在日常停放中践行文明规范,共同铺就一条畅通、和谐、有序的“文明之路”。

尚凡

健康顾问

## 骨质疏松疾病的发生与发展是一个长期积累的过程——

# 骨质疏松症并非老年病

骨质疏松症是一种全身性疾病。这种疾病在发病过程中通常没有明显的症状,会在不知不觉中逐渐加重,直到患者遭遇意外跌倒等情况引发骨折,其危害才会显现出来。就大家关心的骨质疏松症相关话题,记者日前走访了义乌市普济骨伤科医院脊柱关节科主任孙参。

孙参介绍说,骨质疏松在不少人眼里,是一种老年病。其实,疾病的发生与发展是一个长期积累的过程,并非在老年阶段突然出现。调查显示,在我国40至49岁的人群中,有32.9%的人骨量减少。研究显示,体重过低,即身体质量指数(BMI)小于18.5的人群,骨密度往往偏低,发生骨折的风险显著上升。一方面,体重过低的人往往肌肉力量薄弱,骨骼日常所承受的机械刺激随之减少,成骨活动受到抑制,骨量生成不足;另一方面,为维持过低体重而采取的极端节食行为,可能造成营养摄入不足,还可能引发激素代谢紊乱,尤其是女性群体,若雌激素水平因此下降,会更容易出现骨量流失的情况。

当然,体重过高也会损害骨骼健康。首先,过多的脂肪组织会分泌炎症因子,抑制骨形成、促进骨吸收。其次,肥胖人群往往伴随代谢紊乱和肌肉减少,这种“肌少性肥胖”会进一步削弱骨骼的稳定

性。另外,过高的体重会增加骨骼关节负担,增加跌倒风险,是引发骨关节炎和骨折的危险因素。

青少年时期的运动对于骨量的积蓄尤为关键。研究发现,年轻人的骨密度与运动量密切相关。青春期参与篮球、排球等负重运动的人群,在进入老年后,骨密度明显高于未进行此类运动的人群。成年以后,运动对骨量的维持依然重要。因此,建议6至17岁儿童、青少年每天应进行至少60分钟中等强度到高强度的身体活动,同时每周至少安排3天进行肌肉力量练习。推荐18至64岁成年人在日常活动的基础上,每周进行150~300分钟中等强度或75~150分钟高强度有氧活动,或等量的中等强度和高强度有氧活动的组合,且每周至少进行2天肌肉力量练习。孙参介绍说,诊疗骨质疏松症,需医疗干预和日常生活保健两方面相结合的综合性策略,医疗药物治疗,包括骨吸收抑制剂以及促进骨形成药物,如双膦酸盐类药物、特立帕肽等。在医生指导下,每日补充适量钙剂,这是所有药物治疗的基石。要定期监测,每1到2年检测骨密度,同时监测血钙、维生素D水平,根据结果调整治疗方案。日常保健,严格规避危险因素,戒烟、限酒,减少咖啡、浓茶及碳酸饮料的摄入,



问诊骨质疏松症。

严格控制食盐量,以降低钙的流失。运动处方的调整与坚持,在确保安全的前提下,进行规律、有针对性的运动。如步行、慢跑、太极、瑜伽、单脚站立等,要避免高强度冲击、弯腰负重或过度扭转脊柱的运动,以防发生脆性骨折。营养支持方面,多食用奶制品、深绿色蔬菜、豆

制品等富含钙的食物。适量晒太阳以促进皮肤合成维生素D。保证充足的鱼、禽、蛋、瘦肉、豆类等优质蛋白质摄入,多吃富含钾、镁、维生素K(如绿叶菜)和维生素C(如新鲜果蔬)等对骨健康有益的食物。

全媒体记者 刘军 文/图

健康服务

## 突发头晕、单侧麻木、口角歪斜、舌根发硬、视物不清……

# 脑中风危害大 科学调理重拾美好生活

是否曾突然感到天旋地转,一侧肢体麻木无力,连杯水都端不稳?是否发现自己说话含糊不清,想说话却舌根发硬,连最简单的词语都说不利索?看东西时是否出现重影,仿佛眼前蒙上了半透明的纱帘?这些突如其来的症状,正是脑中风的危险警报,每一分钟都存在着巨大的危险。

突发头晕、单侧麻木、口角歪斜,在中医理论中,属于“中风”症状,核心病机为“气虚血瘀、肝肾亏虚”。中医认为,“气血为生命之本”,“肝主筋,肾主骨”。气血不足,运行不畅,则血脉瘀阻;肝肾亏虚,精髓不足,则筋

骨失养。气虚不能行血,故见半身不遂;血瘀阻络,故见面歪斜;肾精不能上荣于脑,故见头晕目眩;肝血不能濡养筋脉,故见肢体麻木。因此,调理的关键在于“益气活血、滋补肝肾、通络开窍”。

科学研究发现,被誉为“百药之王”的冬虫夏草,在促进脑神经修复、改善中风后遗症方面具有独特价值。

《中国药典》就明确了冬虫夏草性味甘、平。归肺、肾经。主治补肾益肺、止咳化痰。用于肾虚精亏、阳痿遗精、腰膝酸痛、久咳虚喘、劳嗽咯血。在8000多种中药材中,只有冬虫夏草阴阳同补,

滋肺阴补肾阳,治诸虚百损,标本兼治,倍增五脏功能,适用于多种体质人群,疗效确切。

脑中风在中医看来是典型的本虚标实之证,肝肾亏虚、气血不足是本,瘀血阻络是标。冬虫夏草既能大补元气,促进气血生成;又能滋补肝肾,填精益髓;还能活血通络,促进神经修复。它并非简单地“扩张血管”,而是通过多靶点调节,修复受损的神经功能,实现“益气活血、滋补肝肾”的全面调理效果。经过一段时间的调理,气血畅通,肝肾得补,手脚逐渐灵活,口齿日益清晰,生活自理能力显著提

升,重拾尊严与信心。

需要注意的是,冬虫夏草也不能以随便吃,国家食品药品监督管理局官网曾发文:对冬虫夏草、冬虫夏草粉及纯片产品检验结果含砷量为4.4~9.9mg/kg,保健食品国家标准中砷限量值为1.0mg/kg。长期食用冬虫夏草、冬虫夏草粉及纯片等产品会造成砷过量摄入,并可能会在人体内蓄积,存在较高风险。所谓砷就是砒霜的主要组成元素,很多长期服用虫草的人看起来脸发黑,有可能是砒霜中毒,也就是砷中毒。

全媒体记者 刘军

赣食健广审(文)第260227-40573号

## 吃十根冬虫夏草 不如吃一粒延芝堂

延芝堂虫草胶囊是利用生物分离技术从天然冬虫夏草中提取有效菌株,进行培养、发酵、浓缩、分离、提取等工艺,获得的冬虫夏草精华,开创了冬虫夏草新吃法。

《中国药典》载明,虫草腺苷是冬虫夏草的核心营养成分,每一粒延芝堂所含的虫草腺苷含量是我国13个冬虫夏草主产区平均值的10倍,也是《中国药

典》规定最低值的26倍,所以说1粒延芝堂抵10根冬虫夏草腺苷含量。

延芝堂虫草胶囊在保留冬虫夏草核心营养成分的同时,大幅提升了冬虫夏草的吸收利用率;延芝堂虫草胶囊存储方便、服用便捷、四季皆宜;每天服用6粒,只需几十元钱,性价比高。每一粒延芝堂都是在符合GMP规范的10万级洁净车间以制药标准生

产,确保重金属0超标,每一瓶可溯源,每一粒都安全;延芝堂虫草胶囊由浙江华东医药延芝堂公司荣誉出品,大品牌,值得信赖。

延芝堂冬虫夏草精华胶囊,一粒抵十根,吃十根冬虫夏草不如吃一粒延芝堂。

延芝堂系列产品可在义乌延芝堂官方旗舰店或手机打开微信、天猫、京东搜索“延芝堂”进行购买。

