

●银铃生活

锋芒映银发 有为伴晚年

——义乌老人用作为绘就夕阳红

岁月染白青丝,初心未曾褪色。在义乌,一批批银发长者褪去半生忙碌,以热爱为笔、以担当为墨,在晚年生活中书写着别样精彩,用实际行动诠释“老有所为、老有所乐”的真谛,绘就出一幅温暖动人的夕阳红画卷。

银发不是终点,而是新起点

在义乌的街头巷尾,总能遇见这样一群身影:怡乐新村的老人对着镜头念童谣、拍短视频,笑容灿烂;老年大学里,白发学员握毛笔、哼歌曲,把日子过得诗意;江边河畔,银发志愿者穿梭巡查,守护城市碧水蓝天。他们不是被贴“消费标签”的老人,不是只能安享晚年的长者,而是有热爱、有担当、有活力的个体,用自己的方式,为这座商贸之城增添温润底色。

如今,“银发经济”成为热词,义乌各类适老产品、养老服务层出不穷,瞄准的都是老年人的消费潜力,发展银发经济是应对人口老龄化的重要举措,既能带动产业发展,也能改善老年人物质生活。但我们更要清醒,有时“银发”被简化成“经济”,老人们被当成“金主”,有人一门心思琢磨让老人掏钱,却忽略了他们内心的孤独、对认可的渴望,以及施展所长的心愿。

在义乌,越来越多的银发族正打破这种刻板印象,用行动证明:老年从不是人生终点,而是另一段精彩起点。他们的价值,不止于消费能力,更在于历经岁月沉淀的热爱与坚守,这份光芒,值得被每个人看见。

银发微光,照亮平凡日常

被看见的,是老人们拥抱时代的热忱。95岁的苏溪老者胡关森,在怡乐新村活出了年轻人羡慕的“潮生活”。本该安享清福的他,主动报名智能手机培训班,微信、抖音、支付宝样样熟练,视频剪辑、AI创作也不在话下。他爱网购,追新款手机,每月花上千元网购,还分享美食给身边人,这份对新鲜事物的好奇与热爱,不输年轻人。他说,只要肯学,老年人也能跟上数字浪潮,这份不服老的劲儿,正是银发族最动人的模样。怡乐新村的老人们组团“出道”,平均年龄83岁的他们,在年轻人帮助下拍短视频、演方言笑话,哪怕一个片段拍十几遍也不气馁,30多条原创短视频,让他们通过网络收获关注与快乐,驱散了晚年孤独。

被看见的,是老人们深耕热爱的坚守。78岁的吴广秀退休后半闲不住,合唱课、书法课从不缺席,还写下25万字回忆录《路痕》,记录人生与义乌变迁。他身兼老党员、老教师

等多重身份,活跃在关心下一代一线,常年投身公益,用“老牛已知近黄昏,莫须扬鞭自奋蹄”的信念,书写晚年价值。上溪镇养老服务中心的老人们,用“银发奥运”解锁康养新方式,平均年龄85岁的他们,在赛场上参与击剑、马拉松等趣味项目,即便100岁高龄也踊跃参赛,在欢声笑语中锻炼身体、收获成就感,用活力证明年龄从不是追求快乐的障碍。

被看见的,是老人们担当奉献的初心。建设美丽义乌促进会的丁大鸽,退休后放下商海忙碌,加入五水共治巡查队伍,一坚持就是十多年。无论在刮风下雨、酷暑严寒,他每周二穿梭在义乌江河溪流间,跑遍90%的村庄,排查污染、督促整改,用脚步守护碧水蓝天。他幽默地说自己“管天管地管水还管空气”,干劲丝毫不输年轻人。稠江街道年过花甲的吴功俊,出身贫寒却心怀善意,近二十年来年均资助20名贫困学生,累计金额超十万元,受助孩子的笑脸,是他最珍贵的“勋章”。佛堂古镇银龄市集上的非遗传承人,借着流量展示红糖制作技艺,既收获订单,也传承老手艺,实现“老有所为、老有所获”。

让银发经济有温度,让晚年生活有光芒

这些义乌银发族,没有惊天动地的壮举,却在平凡日子里,用热爱温暖

生活,用奉献照亮他人。他们打破了“老年人只能依赖他人”“晚年生活枯燥”的刻板印象,也让我们明白:银发经济从来不是单一的“消费经济”,更应包含对老年人精神需求的满足、对其价值的认可。

社会发展日新月异,应为老年人发挥作用创造条件,引导他们保持老骥伏枥、老当益壮的心态与进取精神。在义乌,老年大学、社区学堂为老人搭建学习平台,让他们老有所学;养老服务中心社工耐心陪伴,用短视频记录老人快乐日常;银龄市集、摄影活动,让老人从“旁观者”变为“参与者”。这些举措,既丰富了老年人精神生活,也让银发经济更有温度。其实,发展银发经济与关注老年人精神需求从不对立。多一点人文关怀,少一点功利算计;多搭建展示平台,少一些忽视与偏见,既能让老人们收获幸福感、归属感,也能让银发经济高质量发展,实现造福老人与发展经济的双向奔赴。

义乌的活力,不仅来自蓬勃的商贸产业,也来自这些银发族的坚守与热爱。他们如散落的微光,汇聚起来便照亮城市养老之路。银发不逐利,微光亦生辉。愿我们放下刻板印象,多一份倾听、尊重与陪伴,看见每一位银发族的别样芳华,让他们在这座城市老有所养、老有所乐、老有所为!

全媒体记者 刘军

●生活观察

风润商城 春满义乌

春风拂过商城大地,不经意间,义乌已被繁花裹进了温柔里。街头转角的玉兰缀满枝头,公园深处的樱花随风飘落,田间地头的油菜花铺就金毯,这份不期而遇的美好,藏着这座城市最平实的诗意与温度。

不必奔赴远方,家门口的春色便足以治愈所有疲惫。清晨漫步雪峰路,两千米玉兰迎风舒展,洁白的花瓣缀满枝头,与往来车流相映,既有都市的烟火气,又有自然的清雅感;周末带娃去梅湖清波公园,江畔梅林绵延不绝,老梅树虬枝绽放,花香沁脾,草坪上孩童嬉戏,一旁的图书馆、美术馆静矗,邂逅、赏景两不误,这便是义乌人最惬意的春日时光。

从梅湖的梅花到植物园的樱花,从上溪桃花坞的绯云到江滨绿廊的海棠,义乌的春,从不是单一的绚烂,而是层次分

明的温柔画卷。我们会在樱花大道上偶遇驻足拍照的老人,会在油菜花田旁看见追逐嬉戏的孩子,会在古玉兰树下遇见探寻美景的游人,每一处花景里,都藏着市民的欢喜与热爱。

这份春日之美,更藏着城市的用心。从精准规划的赏花路线,到随处可见的花卉景观,从街头绿化带的精心打理,到小众打卡点的默默守护,城市用“绣花功夫”,将春色送到市民家门口。正如那些藏在角落的美景,不张扬、不刻意,却让我们在平凡日子里,总能与美好不期而遇。

春日易逝,繁花有期。我们赏的不仅是枝头的姹紫嫣红,更是义乌这座城市的温情与烟火。文明赏花,不负春光,在花开落间,感受商城的温柔与生机,这便是义乌春日里,最动人的民生答卷。 刘军

●生活好物

从“渴了再喝”到“会喝水”

——黄山“无极雪”与义乌近万户家庭的健康之约

在义乌这座节奏飞快的城市里,每一个为生活奔忙的义乌人,心里都装着一份对家人的牵挂——父母的身体、孩子的成长、自己的精力。而这份牵挂,往往藏在最日常的小事里——喝水。

近两年,黄山“无极雪”天然矿泉水悄然走进义乌近万户家庭。没有铺天盖地的广告,靠的是用户口碑相传:“这水喝起来不一样。”今年,“无极雪”继续加大在义乌的推广力度,借这个机会,我们一起来聊聊——为什么是时候认真对待“喝水”这件小事了?

你等的不是渴,是身体发出的警报

很多人忙起来,一上午想不起来喝水,直到口干舌燥才抓起杯子猛灌几口。其实,口渴已经是身体缺水的“最后通牒”。

按照《中国居民膳食指南》的建议,成年人每天应饮水1500~1700毫升,分摊到一天,相当于七八杯水。别小看这个习惯——身体长期轻微缺水,会让人容易疲劳、注意力难集中,甚至影响新陈代谢。尤其在义乌这样快节奏的城市,定时喝够水,是对自己最简单的精力投资。

黄山深处,藏着一处“长寿谷”

好水不是凭空而来的。在黄山脚下的徽州区蜀源村,有一座清乾隆年间下旨建造的“百岁坊”。这个四面环山、古树参天的小村落,因村民多长寿,被誉为“长寿谷”。“无极雪”的水源地就在这里,取自地下140~350米深的花岗岩裂隙活泉。水在地下经历了千万年的自然过滤,从岩石中溶解了锶、偏硅酸、锌等天然矿物质和微量元素,水质清冽甘甜,天然呈弱碱性。这不是普通的水,而是严格符合国家GB8537标准的天然矿泉水。换句话说,它自带“营养”属性,不是所有瓶装水都能叫这个名字。

运动出汗后,光喝水够吗?

义乌爱运动的人越来越多:江边夜跑的、球场打球的、健身房撸铁的。很多人运动出汗后,拿起纯净水一通猛灌。其实,这时候身体流失的,除了水,还有电解质和矿物质。

所以运动补水有讲究:运动前半小时适量喝,运动中每15~20分钟补几口,运动后则可以喝些矿泉水补充流失元素。碳酸饮料、含糖饮料这时候不太合适。“无极雪”的富锌矿泉水,锌含量远超国家标准。锌被称为“生命之花”,对增强免疫力、促进孩子生长发育都有帮助。老人、孩子、经常熬夜加班的,都可以留意这个指标。

生活中的“隐形刚需”

水的作用不止解渴。用矿泉水泡茶,茶汤颜色更清亮,口感更纯;给宝宝冲奶粉,水质要求更高;家里煮饭、煲汤,用好水,食材的原味更容易释放。

“无极雪”考虑到了不同场景:518ml的随身瓶装,放包里不占地方;4L的家庭专用装,够一家子煮饭煲汤喝几天;还有专为婴幼儿奶粉和泡茶设计的细分款。每一种设计,都在悄悄告诉你:喝水,可以讲究一点。在华东地区,已有超过1600个科普站,近15万户家庭选择长期饮用“无极雪”。在义乌,这扇门也刚刚打开。

今年,“无极雪”将继续深入义乌的社区、企业、学校,不仅送水,更送健康饮水知识——多少人该喝多少水、什么时候喝、怎么喝,都有科学的讲究。这不是营销套路,而是一份实打实的健康服务。

我们每天忙忙碌碌,为了给家人更好的生活。但有时候,照顾家人,不需要多贵的补品,只需要从一杯靠谱的好水开始。

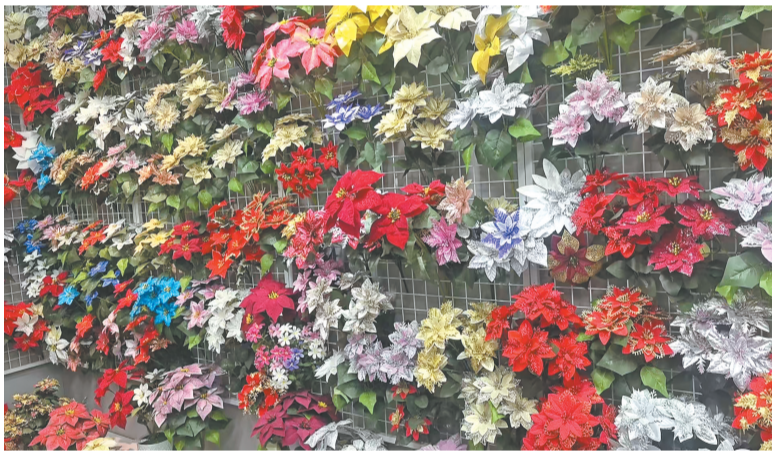
2025年,义乌已有近万户家庭与“无极雪”凭“水”相逢。2026年,这汪来自黄山深山的清泉,期待走进更多义乌人的日常——让健康,成为这座城市最寻常的生活底色。

全媒体记者 刘军

●生活资讯

花开义乌 香溢世界

——市仿真花行业协会引领产业焕新颜



“以前租房做生意,房租年年上涨,心里总没底,经营得忧心忡忡;现在搬到国际仿真花及配件市场,房租稳定,还能转租、转让、增值,像吃了定心丸,做生意更有底气了!”义乌市智工艺品有限公司负责人曾某一边整理仿真花配件,一边对记者感慨。作为协会老会员,他亲眼见证了协会牵头搬迁市场、带领商户摆脱困境、实现产业升级的全过程。

义乌市仿真花行业协会成立于2013年12月8日,经市经管局、民政局批准,现有会员企业303家,覆盖率78%,斯军华任法定代表人。提

及协会的暖心举措,会员们最难忘的,是2024年在徐辉牵头下,协会统筹协调,带领全体会员从分散的民房,整体搬迁至全新的国际仿真花及配件市场,彻底改变了行业分散经营的局面。

搬迁前,多数会员租赁私人民房经营,民房租缺规范,房租逐年攀升,给商户带来沉重压力,不少人发展信心不足。为破解这一痛点,协会主动担当,安排专人对接相关部门,全力推动行业集中搬迁。2024年,在协会的动员解读和贴心服务下,全体会员顺利入驻新市场,结束

了分散经营、房租不稳、环境杂乱的困境。如今,规范的商业店面配套完善,房租稳定且可转租增值,商户们安心深耕主业,生意蒸蒸日上。因协会引领行业成效显著,市政府将该市场命名为义乌市仿真花及配件市场,如今已升级为国际仿真花及配件市场,成为产业核心集聚地,有效提升了“义乌仿真花”的品牌影响力,为产业高质量发展奠定基础。

服务会员无小事。除破解房租难题、推动搬迁,2025年协会聚焦会员痛点,推出多项赋能举措。针对中小企业技术薄弱、质量参差不齐等问题,组织3场专业技术培训,邀请行业专家授课,涵盖制作工艺、质量管控等领域,覆盖120余家企业。浙江嘉伟工艺品有限公司负责人表示,培训后企业掌握了新染色技术,产品合格率从85%提升至95%,月产能达30个高柜,出口占比75%。协会搭建行业信息共享平台,全年发布供求、原材料、订单等资讯800余条,搭建高效对接桥梁。

工作人员深入走访会员百余次,收集诉求形成《2025义乌仿真花产业发展报告》,为企业和政府决策提供参考。同时跟进搬迁后续服务,帮助商户适应新环境、对接新客源。

义乌仿真花80%以上远销欧美、中

东、东南亚等地。面对国际市场竞争,协会带领会员“走出去”拓市场,2025年组团参加广交会、义博会等3场展会,组织赴越南、泰国考察,助力对接海外客户。不少会员表示,参展收获颇丰,仅去年义博会就有企业签下3个大额订单。此外,协会与3家跨境电商平台合作,“巴西玫”等创新产品成为全球爆款,月出口20万枝。2025年,协会牵头制定《仿真花行业团体标准》,明确质量、生产及检验标准,推动3家会员通过ISO9001认证,行业质量抽查合格率92%。同时完善管理制度,修订《会员管理办法》,全年召开各类会议17次;运营的微信公众号粉丝超5000人,发布资讯12篇,多次接受媒体采访,扩大产业知名度。财务管理规范透明,会费收缴率100%,赢得会员广泛信任。

一朵仿真花,承载创业梦;一个好协会,撑起产业天。协会会长斯军华表示,协会始终坚守“服务会员、规范行业、促进发展”宗旨,与会员同心同行。2025年,义乌仿真花行业产值同比增长18%,交出亮眼成绩单。未来,协会将继续发挥桥梁作用,带领会员深耕细作,让义乌仿真花这张“城市名片”更加闪亮,让这朵“永不凋谢的花”在全球绽放更加绚丽的色彩。

全媒体记者 刘军 文/图

●健康生活

春天动起来 “暴汗式减重”不可取

都说“三月不减肥,四月徒伤悲”,于是不少人开春后开始大量运动,在健身房里挥汗如雨。春季的确适合动起来,不过专家提醒暴汗式减肥并不可取。开春运动的正确打开方式,请收好!

运动不要用力过猛

春季气温回升,人体阳气“生发、舒展”,这时候是运动减肥的好时机。在春天人体应该“动起来、暖起来”,但是运动要循序渐进,不应该做大量运动量的锻炼以及暴汗式的减重。

因为出很多汗,会使人体的体液以及能量代谢受到影响,而且有些人越练越觉得累,越累就越饿越想吃。此外,过度锻炼还可能影响基

础代谢,造成人体疲劳、睡眠障碍以及饮食紊乱。还有些人会因基础代谢受影响而出现减重效果不明显的情况,因此,不建议大家采用这种暴汗式的锻炼方式。

春季锻炼养足阳气

春季科学的锻炼方式核心是要养成健康合理的生活方式,养足阳气,使我们人体的代谢回归到正常轨道。

运动以微汗为宜。春季运动不要大量出汗。大家早晨可以练一练八段锦,或者快步行走15分钟来达到激发阳气,舒畅气血的目的。午后可以通过摩腹功达到健脾祛湿目的。具体方法是,双手交叉可以顺时针

针揉腹100圈,再配合深蹲20次。傍晚可以做侧位的拉伸,拉伸身体的胆经、肝经,还可以配合五禽戏的“虎式”,达到柔肝舒筋的作用。

饮食“少酸多甘”。春季可以适当吃一些甘性的食物,比如小米、山药,还有韭菜,有健脾和助阳的作用,要注意忌食寒凉、油腻的食物,同时要避免过度节食。

不过度熬夜。熬夜会伤肝耗阳,使人体免疫力受到影响,同时会诱发基础代谢紊乱造成肥胖。特别是有些人会觉得越熬夜越饿,在夜晚进食。同时,熬夜还会影响长期锻炼的效果,增加腹部脂肪堆积。

青少年控体重勿用成人减肥药

青少年处于生长发育期,只要符

合青少年健康生长曲线就可以。家长可以参照国家卫健委颁布的《7岁以下儿童生长标准》以及《学龄儿童青少年超重与肥胖筛查》,按里面标定的年龄性别BMI对照表,来初步判断孩子是否超重。

青少年科学体重管理的核心其实就是养成健康的生活方式,培养正确的锻炼习惯。同时要注意,一定不要盲目地服用成人的减肥药,还有套用别人的减肥方案。

中医强调个体的治疗以及辨证论治,孩子可以根据自身体质特点采用加强运动、中医内服药的调理,以及针灸推拿、耳穴贴压这些适宜技术,从根本上调理脏腑机能,恢复脏腑功能,进行科学减重。 来源:人民网

来自黄山的天然矿泉水

扫一扫右侧二维码,下载“好水进万家”APP

