

●生活新广角

让孩子的“金点子”变成城市的“新样子”

——“义童小小观察员”以童真共治美好家园

一座城市的温度,体现在对孩子的关爱和呵护里。近年来,我市深耕国家儿童友好城市建设,跳出成人化治理固有视角,创新推出“义童观察团”特色实践项目。让孩子以“一米高度”看城市、用童真视角察民生,把日常游玩、生活体验中的真实感受转化为建言献策的力量,让儿童友好从纸面理念落地为街头巷尾的实景变化,温暖万千家庭。



老师引导“义童小小观察员”积极建言。

社区带队“义童小小观察员”俯身平视,以孩童一米视角实地查验场地路标地贴清晰度,用孩子眼光优化指引标识。

童眼探城趣实践 小小观察员点亮城市温情

近日,义乌市妇女儿童活动中心欢声笑语不断,一场趣味满满的“义童观察团之空间友好建议官”活动火热开展。

10余位7至10岁的“义童小小观察员”化身小小空间友好建议官,以孩子独有的“一米视角”走遍场馆各个角落,用心发现身边的便民暖心设计,细心排查日常游玩、活动中遇到的设施短板和安全隐患,用最纯粹的童真眼光捕捉城市细节,用稚嫩真诚的声音为城市建设建言献策。这场沉浸式的趣味实践,正是义乌“义童观察团”常态化开展、落地惠民的生动缩影。

自2023年起,由义乌市妇女联合会牵头组织、义乌市妇女儿童活动中心承办的“义童观察团”项目,已在义乌深耕近四年。项目彻底打破了“孩子只是享受城市服务的旁观者”固有思维,为全市少年儿童搭建起零距离对话城市、参与建设的优质平台,让孩子们从被动享受服务,转变为主动输出的城市小主人。这几年来,项目累计吸引600余人次少年儿童踊跃参与,收集了300余份真实接地气的儿童观察报告,其中50多条贴合生活、实用性极强的童真建议成功落地改造,为义乌国家儿童友好城市建设注入满满“童力”。该项目的创新实践更是获得《人民日报》等权威媒体点赞报道,成为全国县域儿童友好治理可复制、可借鉴的优质样板。

童真建言补短板 微改造让城市更懂孩童

“今天我们是寻宝官,既要找友好宝藏,也要解锁城市小谜题!”活动现场,在带队老师、儿童议事专业导师的耐心引导下,小小观察员们先参与岗前趣味培训,

学习简单易懂的“五感寻宝法”,拿着专属打卡路线图快速进入状态。

短短十余分钟的热身讲解后,孩子们分组开启全城探访,认真探索妇儿中心的每一处空间。不同于成年人的固有视角,孩子们的观察细致又贴合日常:高度合适的儿童洗手台、防滑地面、柔软的亲子座椅,这些贴心的适儿设计纷纷记下;而公共空间可玩的玩具不多、防滑标识不够多等细节问题,也被孩子们逐一标注、认真记录。探访结束后,一场热闹的童声分享会如期举行,小代表们轮流上台,主动分享自己的所见所感,把发现的问题和优化想法写在便利贴上,对应张贴在寻宝地图上,通过集体投票选出10个最急需优化的点位,形成清晰的改造清单。在“大白鹅神奇工厂”环节,孩子们结合自己的游戏体验,畅想本地文创企业、非遗工坊、知名品牌入驻合作的美好场景,同时动手制作徽章、编织手串,在创意实践中收获快乐与成长,每位孩子最终都收获了专属勋章。

编后>>>

一座城市的幸福底色,藏在对少年儿童的温柔守护里。最好的城市治理,从来不止有成人的宏观视角,亦有孩童的“一米高度”。

我市深耕国家儿童友好城市建设,创新打造“义童观察团”特色项目,让稚嫩童声融入城市发展,让纯真“金点子”落地为家园“新样子”,为城市治理注入了温柔又鲜活的童真力量。

长久以来,城市建设多以成人视角规划,常常忽略孩童细微的生活诉求。而“义童观察团”打破固有治理思维,让孩子从城市服务的旁观者,变身家园共建的小主人。7至10岁的小小观察员们走出课堂、走进街巷,以纯粹

收获快乐与成长,每位孩子最终都收获了专属勋章。

童力共治续接力 儿童友好浸润全城民生

“以前觉得城市建设是大人的事,现在我知道,我的想法也能改变家乡!”这是众多小小观察员最真切感受。

参与项目的孩子们的成长肉眼可见:从胆小腼腆到大方表达,从只顾自身玩乐到主动关注身边环境、关心公共事务,责任感、观察力和解决问题的能力稳步提升。不少家长坦言,孩子如今出门总会主动观察周边设施是否便利、安全,懂得换位思考、建言献策,这份成长是课堂教育之外最珍贵的收获。依托成熟的“实地探索—童议会研讨—提案落地—回访反馈”闭环机制,“义童观察员”彻底告别形式化社会实践,让孩子们的每一条建议都有人听、有人接、有落实、有反馈。项目联动妇

联、教育、发改等多个部门,统筹社区、学校、企业、社会组织多方力量,构建起“儿童提议、政府接单、社会共建”的共治新模式,以低成本、小切口、精细化的微改造,撬动城市公共服务大提升,让儿童友好不再是抽象理念,而是市民可感可知的生活实景。

儿童友好,是一座城市最温暖的民生底色,更是一场久久为功的温柔接力。如今,“义童观察团”已然成为义乌儿童友好城市建设的特色金字招牌,“一米视角”成为义乌城市更新、基层治理的重要参考标尺。未来,我市将持续升级优化项目体系,铺开镇街观察团全域网络,完善常态化、制度化的儿童参与机制,让更多童真诉求被倾听、更多孩童力量被激活,让儿童友好理念渗透城市每一个角落,全力打造少年儿童向往、全体市民共享的高品质儿童友好幸福义乌。

全媒体记者 刘军 文/图

以童真微光 点亮城市温情

细腻的视角打量熟悉的生活空间。他们看得见防滑地面、儿童洗手台的暖心细节,也揪得出标识缺失、游乐设施不足的细微短板,用观察、记录、研讨、建言,解锁城市治理的全新角度。

童真从不代表稚嫩,孩童的观察最贴近生活本源。四年深耕,六百余名少年儿童参与实践,三百余份观察报告承载童真期许,五十多条童趣建议落地转化。从细微的设施微改造,到公共空间的优化升级,孩子们的每一份心声都被倾听,每一个创意都被珍视。在沉浸式实践中,孩子们褪去腼腆、勇于表达,收获责任与成长,这场共治实践也成为课堂之外最生动的成长课堂。

儿童友好,是最温暖的民生温度。依托“儿童提议、政府接单、社会共建”的共治模式,我市以小切口、精细化的微改造,实现城市公共服务的大提升,让儿童友好从纸面理念,化作街头巷尾可触可感的实景。从单人观察到全员共治,从单次活动到常态落地,“义童观察团”已然成为儿童友好建设的特色名片。

城市为孩童赋能,孩童让城市更美好。期待未来,更多童真微光汇聚成炬,让儿童友好浸润城市肌理,让每一位孩子都能在参与中成长,在热爱与奔赴中,见证义乌日新月异的美好蝶变。

全媒体记者 刘军

●生活微观察

别用眼皮“赌”明天

这几天,不少开货车的老师傅、跑网约车的年轻司机,都在议论一桩事儿:6月1日起,公安部《机动车驾驶证疲劳驾驶认定规则》正式落地了。有人笑着感慨:“这下可不敢拿眼皮‘赌’了。”也有人认真点头:“是该管管了,安全第一嘛。”

说实在的,疲劳驾驶这事儿,广大驾驶人并不陌生。作为“世界超市”,每天有多少货车从国际商贸城出发,连夜奔向港口?又有多少快递车、商超配送车在凌晨的街头穿梭?车水马龙的背后,是无数驾驶人的辛勤奔波。但问题是,辛苦归辛苦,困了累了还在硬扛,那就不是在赶路,而是在用眼皮“赌”明天——赌自己不会出事,赌那几秒钟的恍惚不会有意外。可谁都知道,这个“赌局”里,从来就没有真正的赢家。

过去查疲劳驾驶,主要看“连续开车超过4小时”这一条。但实际操作中,一些老司机学会了“卡点”——开3小时50分就停一停,休息19分钟再上路,看似合规,实则精神早已涣散。还有人明明前一晚只睡了三四个小时,第二天照样开车,虽然时长没超,但眼皮打架、反应迟钝,安全隐患一点不比超时驾驶少。说白了,很多人不是在开车,是在跟自己的困意“对赌”。

新规的好处就在这儿——它不再只看时长,而是从驾驶行为、生理状态、生活轨迹三个维度综合认定。换句话说,你开多久是一回事,你困不困、累不累、是不是没休息好,都算数。比如事故前10分钟内双眼完全闭合超过2秒,或者脑电波显示疲劳程度超标,甚至通过调查发现你出发前严重睡眠不足,都可能被认定为疲劳驾驶。这一次,规则不再给“赌徒心态”留余地。这个变化,对义乌来说尤其重要。城市车多、路密、节奏快,货车、客车、私家车混流,一旦有人在方向盘前“打盹儿”,后果不堪设想。

有人可能会说:“跑货运的哪有不累的?多拉一趟就多赚一趟。”这话听着实在,但账不能这么算。一次事故,轻则修车赔钱,重则车毁人亡,甚至连累其他家庭。你多跑的那一趟,可能还不够修一次车。更何况,新规不是要“为难”司机,而是用更科学的手段提醒大驾:真正的老司机,不是能撑多久,而是懂得什么时候该停。别用眼皮去赌那个“万一”,因为你输不起。

当然,规则再严,最终靠的还是每一个握方向盘的人自觉。出车前问问自己:昨晚睡够了吗?身体状态行不行?要是犯困,别不好意思,找个服务区、停车场眯上20分钟,比什么都强。与其在方向盘前跟眼皮较劲,不如让自己踏踏实实休息一下——这20分钟,不是耽误,而是给自己和家人的一份“保险”。希望每一位奔波在路上的驾驶人,都能记住一句话:方向盘的轻重,有时候就在你闭眼的那一瞬间。别用眼皮“赌”明天,平安回家,才是真正的本事。

尚凡

●服务窗

先清创,再消肿,忌抓挠…… 被蚊虫叮咬后, 记住这个处理口诀

夏天气温较高,湿度增大,蚊虫活动频繁。如何快速分辨不同虫咬的特点,找到正确处理办法?

“因虫咬就诊的患者数量近期明显增多。大家可以通过直观形态、症状区分,快速判断虫咬类型,避免因误判、误治导致病情加重。”广东省深圳市人民医院皮肤科主任张江林教授介绍,当前时节常见且易混淆的“虫咬”有蚊子叮咬、螨虫叮咬、隐翅虫接触、跳蚤叮咬等。

蚊子叮咬的特征为出现单个或少数个2到5毫米的圆形红斑,中心有小咬点,瘙痒明显,抓挠后可能红肿扩大。

螨虫叮咬的特征为成片分散红斑,瘙痒剧烈。红斑多为米粒至绿豆大小,呈淡红色,中心可能有微小瘀点,常出现在腰腹、背部、颈部等衣物贴合部位,呈“多区域成片”状。瘙痒在夜间会明显加剧。

隐翅虫导致的接触性皮炎,特征在于出现条状或片状糜烂、水泡,灼痛感明显,瘙痒次之。初期为红斑,后迅速发展成水泡、脓疱,抓挠后会形成条状溃烂,愈合后易留褐色色素沉着。

跳蚤叮咬的特征是出现分散性的小红点,且多出现在下肢,常成组出现,瘙痒剧烈。红斑多为3到5个一组分布,中心有小瘀点,抓挠后易红肿、起小水泡。

被叮咬后应当如何处理?

“有通用处理口诀:先清创,再消肿,忌抓挠,分情况,轻微不适居家护,严重症状速就医。”张江林说。

若被蚊子叮咬,可用肥皂水或清水冲洗叮咬处,涂抹炉甘石洗剂止痒。瘙痒明显时,可短期外用弱效激素药膏。

若被螨虫叮咬,应当立即用温水和沐浴露清洗全身,更换干净衣物。不要抓挠,避免继发感染,在红斑处涂抹炉甘石洗剂或糖皮质激素药膏,瘙痒严重时可口服抗组胺药(如氯雷他定)。

对于隐翅虫接触性皮炎,立即用大量清水或肥皂水冲洗接触部位,再用碘伏消毒。若出现水泡、糜烂,及时涂抹抗生素药膏(如莫匹罗星软膏)预防感染,口服抗组胺药缓解瘙痒。出现大面积糜烂、发热等严重症状时,需立即就医。避免抓挠、拍打、挤压患处,否则会加速毒液扩散,加重皮肤损伤。

若被跳蚤叮咬,用肥皂水清洗叮咬处,涂抹炉甘石洗剂。若出现水泡、感染,涂抹抗生素药膏。要定期为宠物驱虫,及时清理居家环境。

要避免4个常见误区:一是抓挠止痒。蚊虫叮咬尤其是隐翅虫体液接触皮肤后,抓挠会加速毒液扩散,加重皮肤糜烂。

二是“偏方乱试”。有的患者会用牙膏、肥皂水、花露水直接涂抹红肿破溃处,或是用针挑破虫咬形成的小水泡,这不仅无法缓解症状,还可能引发二次感染、留疤留印。

三是忽视诱因。如未及时清洗衣物,未给宠物驱虫,居家环境潮湿积尘等,导致虫咬反复出现。

四是延误就医。对虫咬后出现的轻度肿胀、渗液、发热等信号不在意,误以为了忍忍就好,直到出现大面积感染、过敏加重才就医,增加治疗难度。

“如果出现严重全身过敏反应,局部红肿范围快速扩大,疼痛明显加重,发烧、乏力、淋巴结肿大,叮咬部位长时间不愈、反复红肿、变黑变硬等症状,要立刻到医院皮肤科或急诊科就诊。”张江林提醒。

如何避免被蚊虫叮咬?张江林表示,“通过优环境,勤晾晒、关好窗、穿长袖等方式,辅以使用驱蚊液、杀虫剂等,绝大多数虫咬都可以避免。”

来源:人民日报

●生活资讯

鲜虫草为您的健康“加码”

——义乌传媒第十一届虫草山参滋补节火热进行中

连日来,在义乌广电大楼一楼服务大厅内,备受关注的义乌传媒第十一届虫草山参滋补节正火热举行。来自高原的鲜虫草跨越千里,带着雪山的纯净与诚意,打破“天价滋补”的固有印象,让寻常百姓也能轻松享有这份自然馈赠,在烟火气中守护全家安康。

每天上午,服务大厅便早早热闹起来。前来选购鲜虫草的市民络绎不绝,有白发长者,也有特意赶来的年轻人。大家围着展台细细挑选,轻声咨询,脸上写满期待。“每年都盼着这个滋补节。家里老人孩子都要吃,来晚了怕好规格被抢走!”市民李阿姨一边翻看鲜虫草,一边笑着说,言语间满是对滋补节的认可。

人群中,78岁的陈大伯格外引人注目。家住福田街道的他,从电视上得知滋补节开幕,一早就赶来。“我吃鲜虫草好

几年了,算是个‘老粉丝’了!”他拿起一根鲜虫草,指尖轻抚饱满的虫体,“每天一根,坚持吃了三个月。以前冬天总感冒,现在身子骨硬多了。”他告诉记者,鲜虫草从那曲直空运过来,新鲜度拉满,嚼起来脆嫩清甜。去年他第一次来便果断买了三个月的量,今年更是提前打听好时间,一来就买了200根。

同样来自稠城的何大姐也是滋补节的老主顾,今年早早订下120根中号鲜虫草。“以前总觉得贵,舍不得吃。去年试着买了一些,吃完就彻底爱上了。”何大姐坦言,鲜虫草的鲜活劲儿是干虫草比不了的。坚持吃了一年,她的抵抗力明显增强,换季再也不怕感冒,“花点钱买健康,太值了。”

不少市民印象中,冬虫夏草是遥不可及的名贵药材,其实它的生长过程颇

为奇妙。在海拔3000米以上的高原草甸,蝙蝠蛾幼虫冬季钻入土层,被虫草菌侵入后慢慢“菌化”。到五月份,菌体从虫体头部冒出土壤,长成看似普通的“草”,“冬虫夏草”之名由此而来。而每年五月份正是“虫草变草”的黄金采摘期,此时的鲜虫草营养最饱满,口感最佳,是一年中滋补的好时机。

从中医角度看,鲜虫草的滋补优势尤为突出。《中国药典》明确记载其“补肺益肾”。与干虫草不同,鲜虫草未经干燥处理,最大程度保留了虫草素、腺苷等活性成分,滋补效果更为显著,尤其适合体质虚弱、易疲劳的人群。无论是老人调理身体,还是年轻人日常保健,都是理想选择。鲜虫草吃法也十分简单:可直接嚼服、温水冲泡,也可炖汤,低温食用更能锁住营养,轻松融入日常饮食。

为满足不同市民需求,本次滋补节精心准备了十多种规格的鲜虫草,从净草0.6-0.8克/根的日常款,到1.0-1.2克/根的精品款,应有尽有。所有鲜虫草均来自那曲源头直供,全程空运保鲜,工作人员层层筛选、剔除残次,每一根都严格把关,品质上乘,让市民买得省心、吃得舒心。

本届虫草山参滋补节,以靠谱的品质和亲民的价格,让“贵价滋补”真正走进寻常百姓家。据了解,本届虫草山参滋补节将持续到本月上旬,市民不妨趁着好时节,走进义乌广电大楼一楼服务大厅,赴一场与高原鲜虫草的约会,抢“鲜”解锁这份自然滋养,给家人一份贴心守护,让平凡日子里多一份健康与温暖。

全媒体记者 刘军