

●生活新广角

还是那个老地方,不再那个老模样——菜市场,你是懂时髦的!

睦邻助老情暖夕阳
稠江街道凤凰社区织密养老温情网

●银龄新生活



东洲菜市场里的糕点房

菜市场是城市最鲜活的民生窗口。如今,义乌多座老旧菜市场完成提质升级,褪去脏乱旧貌、解锁多元业态,智慧整洁又新潮。烟火气碰撞新时尚,小小的市集迭代蜕变,让市民三餐更便利、日常更舒心,真切点亮城市美好生活。

旧市新颜 焕然一新

要说一座城市最治愈、最有人情味的地方,从来不是光鲜的商圈高楼,而是藏在街头巷尾的菜市场。这里有最新鲜的三餐食材,有街坊邻里的熟稔闲谈,此起彼伏的吆喝、琳琅满目的瓜果,拼凑出义乌最真实的市井日常,也藏着老百姓最朴素的幸福。

曾几何时,不少义乌人提起菜市场,

脑海里都是湿漉漉的地面、拥挤杂乱的摊位、混杂的气味,高峰期人挤人,走路都要侧身。但最近几年,义乌城区的老牌菜市场悄悄完成了“华丽变身”。以东洲菜市场为代表的一众市集,彻底告别老旧脏乱的模样,干净清爽、智能便捷、业态丰富,既有原汁原味的市井烟火,又有新潮时尚的城市质感,成了街坊们日常买菜、休闲打卡的便民好去处。走进焕然一新的东洲菜市场,直观感受就是“大变样、更舒服”。没有了往日的潮湿地腻,整体空间敞亮通透、干干净净,蔬菜、鲜肉、水产、熟食、干货分区清清楚楚,想买什么直奔专区,不用绕来绕去瞎摸索。全域中央空调恒温送风,不管是盛夏酷暑还是寒冬腊月,走进菜市场都是温润舒适的体感,四季买菜都能轻松逛、慢慢挑。智慧便民的细节更是随处可见。市场里的电子大屏实时滚动菜品价格、农残检测报告,每台电子秤都支持溯源查询,扫一扫就能看清食材来源,买菜不再“凭感觉”,吃得踏实又安心。实时更新的客流数据,也方便市民错峰采购,避开拥挤高峰,把买菜这件日常小事,变得省心又高效。

多元业态 便民暖心

如今的新式菜市场,早已不只是“卖菜的地方”,而是一站式邻里生活驿站,把老百姓的三餐需求、日常便利一站式解决,烟火气里满满的新潮感。最让市民惊喜的当数东洲菜市场的业态升级,场内新开的精致蛋糕房人气十足,新鲜出炉的面包、泡芙等各式糕点香气扑鼻,早上买菜顺手带一份甜点,就能给三餐日

常添点甜蜜。菜场隔壁就是肯德基,新鲜生鲜、家常卤味、网红小吃、精致烘焙、西式简餐层层叠加,从一日三餐、熟食速食到休闲零食、下午茶点,全时段需求都能满足。

不止东洲菜市场,义乌一大批完成“五化”升级的城区菜市场,全都焕然一新、各有亮点。经济开发区菜市场、凌云菜市场、诚信菜市场、江南菜市场等升级点位,布局规整、分类清晰,果蔬、鲜肉、水产、佐料分区一目了然,新手买菜也能快速上手,不用漫无目的闲逛。针对上班族、忙碌家庭,位于北苑的新中心菜市场、词林菜市场等大型菜市场格外贴心,不仅食材种类齐全,还推出半成品净菜、食材预处理服务,切好的蔬菜、配好的佐料、处理干净的水产一应俱全,买回家简单翻炒就能出锅,大大节省备菜时间,完美适配快节奏的城市生活。烟火味不变,便民度翻倍,是义乌菜市场升级最动人的底色。

各大改造后的菜市场都专门预留了农家自产摊位,周边农户直销的时令青菜、土鸡蛋、野生河鲜新鲜上架,带着田间地头的鲜活气息,价格实在、味道地道,守住了老义乌最淳朴的市井味道。与此同时,服务软实力也同步升级,市场推行商户证照“0次跑”服务,简化经营流程,让商户安心经营、让市民放心消费。七一村“七天有约”市集、后宅新综合市场等新晋升级点位,打造集买菜、购物、休憩于一体的便民空间,逛菜场不再是匆匆赶路,而是轻松休闲的日常。东洲菜市场更在持续升级扩容,二楼规划落地健身房、摄影工作室、教育培训等多元业

态,未来下楼买菜、上楼休闲办事,真正实现“一个菜场搞定邻里所有日常”。

市井烟火 赋能美好生活

细微处的暖心设计,让新式菜市场适配全年龄段市民的生活需求。

规整的通行通道、充足的照明灯光,方便老年人慢慢挑选、从容购物;整洁卫生的环境、丰富的新潮业态,让年轻人愿意驻足打卡、轻松采购;开放式的摊位、鲜活的食材,也让孩子们近距离感受人间烟火、认识四季物产。免费休息区、常态化保洁消杀、充足的停车区域、应急便民物资,一桩桩、一件件贴心细节,让菜市场不再是嘈杂的交易场地,而是充满温度的邻里空间。

曾经,大家眼中的城市时尚,是繁华的商圈、网红的街区。如今,提档升级的菜市场,成了义乌最接地气的城市新名片。它没有丢掉市井烟火的本色,留住了邻里熟络的温情,又通过智慧改造、业态升级、服务提质,跟上了城市发展的脚步,适配了现代人的生活节奏。

小小菜市场,连着大民生。从“将就买菜”到“舒心逛市”,从“单一交易”到“多元便民”,义乌城区一座座菜市场的迭代更新,是城市精细化治理最鲜活的体现,也是老百姓幸福生活最直观的写照。这些扎根社区的市井阵地,串联起千家万户的三餐四季,守住了城市最温暖的烟火底色,也不断刷新着义乌的人居品质。未来,随着更多菜市场持续提质升级、创新业态,这片方寸烟火天地,将继续赋能美好生活,让每一位义乌市民,都能在寻常市井里,触摸城市温度、收获满满幸福。

全媒体记者 刘军 文/摄

●生活资讯

秋日养生新风口

浙江本土虫草解锁亲民滋补

秋意渐浓,养阴润燥、温补固本成为秋冬养生的核心刚需。长久以来,冬虫夏草作为高端滋补珍品,因产地受限、价格居高不下,成为多数人可望而不可即的养生好物,难以走入日常千家万户。如今,浙江中医药科创实现重磅突破,成功打破雪域虫草的地域与价格壁垒,让珍稀虫草本土化、亲民化、日常化。2026义乌传媒大晟虫草节如约而至,依托本土科创实力与地道滋补品质,颠覆传统滋补认知,让高端养生不再小众,普通人也能轻松解锁高性价比的秋冬养护新方式。

科创破局 扎根浙里

入秋润燥养阴,是刻在江南人骨子里的养生习惯。以往说起冬虫夏草,大家总觉得是高原专属的珍稀补品,昂贵小众、选购繁琐。如今,这份高端滋补好物成功“落户”浙江,让义乌市民在家门口就能沉浸式尝鲜、平价选购。2026义乌传媒大晟虫草节正在义乌市融媒体中心一楼展厅火热进行,凭借本土化培育的优质虫草、多元地道滋补好物和十足惠民福利,掀起秋日全民养生热潮。

这份打破滋补格局的浙江虫草,源自磐安老字号企业大晟国药

的多年深耕。扎根中医药领域多年,企业兼具老字号底蕴与高新科技实力,深耕虫草培育赛道十八载,全力攻坚世界级培育难题。研发团队潜心钻研,历经上万次参数调试,精准复刻高原虫草生长环境,攻克培育、量产多重技术难关,一举成为全国第二家掌握虫草人工培育核心技术的企业,让雪域珍宝成功扎根浙乡大地。如今企业产能稳步攀升,规模化量产彻底打破了传统虫草产量稀少、价格高昂的桎梏,为亲民滋补奠定了坚实基础。

鲜养升级 适配日常

科技赋能,让滋补告别繁琐、拥抱鲜活。不同于传统干制虫草存放难、处理繁、鲜度低的痛点,磐安大晟依托前沿宇航冻干锁鲜技术,搭配16道精细化加工工艺,从源头净化虫体,锁住原生营养。经过超声波深度清洁、多道工序精细处理后的本土虫草,金黄饱满、菌香清新,无泥沙杂质、免洗即食,口感清甜回甘,彻底颠覆了大众对虫草“腥涩难食、工序复杂”的固有印象。

惠民让利 暖心全城

本次虫草节以普惠民生为初心,砍掉中间商溢价,以厂家直供模式让高端滋补走入寻常百姓家,诚意满满的福利政策收获市民纷纷点赞。活动期间,全场滋补好物福利拉满,多款热门鲜虫草推出买赠特惠,爆款虫草礼盒超值组合上线,性价比远超日常售价。同时,每日前100名到店市民,均可免费领取精美定制礼品,海量亲民好物低价开售,让不同消费需求的市民都能实现养生自由。

展厅内氛围火热、秩序井然,不少

市民专程前来品鉴体验、咨询选购。现场配备专业养生顾问,一对一讲解产品功效、食用方法和搭配技巧,从嚼服、泡水到煲汤配伍,全方位指导市民科学养生。这场康养盛会,不仅是浙江中医药新质生产力的生动展示,更是本土企业深耕民生、普惠大众的暖心体现。秋日养生正当时,不妨亲临展厅,甄选地道浙产滋补好物,用高性价比的康养佳品,守护秋冬身心健康。

全媒体记者 刘军 文/图



大晟虫草节现场



大晟虫草系列

大晟虫草系列

夕阳最美,晚照情浓。在稠江街道凤凰社区,老旧楼栋错落排布,烟火气息氤氲绵长。辖区60岁以上户籍老人超500名,不少独居、高龄、失能老人,常年面临无人陪护、就医不便、精神孤寂的养老难题。为破解老旧社区养老痛点,凤凰社区党委扎根基层民生,创新推出“以老助老、互助养老”新模式,打造红色敲门声、红色康养站、红色积分簿“三红”暖心品牌,让邻里关爱守护夕阳,让空巢不空心,晚年有温情。

轻柔叩门声,叩开独居老人的暖心日常。“小老帮高老”的结对帮扶模式,是社区最动人的邻里答卷。社区招募50至70岁身体健康、热心公益的低龄老人,组建“火凤凰”志愿者队伍,从最初12名初心志愿者,慢慢壮大为60人的暖心队伍,为高龄、独居、失能老人搭建起一对一专属帮扶。社区梳理出12项标准化养老服务清单,但志愿者的帮扶从不止于条条框框的规范。

每月定期上门量血压、剪指甲、打理头发、闲话家常,风雨无阻,岁岁如常;老人居家缺物资,志愿者顺路代购米面粮油;老人身体不适,全程陪同就医、贴心陪护;老人情绪低落,耐心倾听劝解、暖心疏导。日复一日的坚守,让每一栋老旧居民楼都暖意涌动。如今,辖区老人的手机里存满了志愿者的联系方式,遇事找志愿者、困难找志愿者,已然成为晚年生活的常态,陌生邻里化作至亲家人,冷清老屋盛满烟火温情。

家门口的康养阵地,守住银发一族的健康底气。为补齐老旧社区专业养老短板,社区党委精准整合医疗资源,推动復元医院宏迪院区转型升级,改造为老年康养专属院区,落地社区康养基地,让老人足不出小区,就能享受一站式专业医养服务。“火凤凰”志愿者化身桥梁纽带,主动开展老人摸排、政策宣讲、服务对接工作,打通了老年群体对接专业医疗的“最后一米”。

历经五年深耕,昔日经营困难的医院,蜕变为功能完善的专业化康养阵地。七大功能区、两大照护中心全覆盖,老年专科专家定期坐诊,康复治疗师全天候驻点服务。辖区65岁以上老人每月可享受四次免费康复服务,血压监测、关节理疗、用药提醒、康复训练等贴心服务下楼即享,免去奔波就医的辛劳。目前,基地失能失智老人收治人数从零攀升至201人。

善意双向奔赴,温情生生不息。为破解志愿服务“一时热、长久难”的难题,社区搭建“火凤凰志愿者之家”,创新推行“时间银行”积分激励机制,构建“服务换积分、积分换服务”的良性闭环。志愿者每小时的暖心服务,都可积累对应积分,兑换健康体检、生活用品、便民服务等回馈。每一份默默的付出都被珍视,每一份滚烫的善意都有回响。

暖心的激励机制,让单向的帮扶变成双向的温暖传递。越来越多居民主动加入志愿队伍,敬老爱老、邻里互助的良好风尚在社区蔚然成风。如今的凤凰社区,三支邻里互助队伍、120余名志愿者扎根一线,累计开展320余次暖心服务,惠及群众十万余人次。

全媒体记者 刘军

●生活微观察

不比家底比家风

朱砂启智润童心,助学褒扬树新风。近日,福田街道下西陶村别出心裁,将孩童新生启蒙礼与优秀学子表彰仪式相融共生。稚重点朱砂、启心智,优秀学子登讲台、获嘉奖,一启一荣、一学一赞之间,生动演绎了耕读传家的传统底蕴,更树立起“不比家底比家风”的文明乡风标杆,为乡村精神文明建设注入温润力量。

曾几何时,少数乡村盛行物质攀比之风,村民之间比拼家境厚薄、宅院大小、财富多寡,将物质富足当作衡量人生成败的唯一标准。这种片面的攀比,极易滋生虚荣浮躁的社会心态,助长铺张浪费、好面子的不良习气,让不少家庭忽视了育人齐家的根本,冲淡了崇文重教的淳朴民风。

价值评判应摒弃物质至上,比家风学风、德行修养。下西陶村数十年深耕文教、厚植家风,该村结出累累硕果,先后走出20名博士、79名硕士、百余位人民教师,亮眼的人才答卷,正是优良家风代代传承的最好见证。

乡村设立的助学奖励,更彰显着清醒的育人理念。村集体依托慈善基金嘉奖优秀学子,评选标准不止拘泥于学业分数,更看重日常品行、家风素养与向善初心。这份奖励,嘉奖的从来不只是优异的成绩单,更是勤学笃行、崇德向善的优良家风。盛大的表彰仪式,让求学向善的榜样立于孩童眼前,一句“下回你们也站上领奖台”的质朴期许,悄然在孩子们心中种下勤学向上、修身立德的种子。家风无声,润物无声;榜样有形,催人前行。

乡村振兴,既要塑形,更要铸魂。村容村貌的硬件提升是乡村振兴的外在底色,乡风民风的精神蜕变才是长远根基。从攀比物质家底到比拼家风学风,村民价值追求的转变,正是乡村精神文明建设的珍贵成果。家风正则学风浓,学风浓则人才兴,人才兴则乡村盛。这份向上向善的精神风气,远比一时的物质富足更有生命力,能为乡村发展提供持久动能。

文化礼堂传文脉,文明仪式育新风。福田街道以常态化国学启蒙、助学表彰活动,盘活耕读文化资源,用具象的仪式涵养无形的家风。愿更多乡村以这里为榜样,摒弃攀比奢靡陋习,深耕崇文重教家风,让“不比家底比家风”的文明新风吹遍乡野,为乡村振兴源源不断赋能聚力。

尚凡