

●生活新广角

集市：百年烟火 老少钟情

核心阅读：逢集热闹，遇市暖心。义乌城乡的日子，跟着农历的节拍轮转。赤岸、廿三里、上溪这些镇街的老集市，一代代传下赶大集的老传统。岁月流转，这里不仅守护着质朴的农家原味，沉淀着绵长烟火香气，更迎来了新鲜业态、年轻客流。新旧在此相融共生，让老集市不断续写新故事。

岁岁集市 烟火如约

在义乌，最动人的生活节拍，藏在农历的轮回里。对本地人来说，公历是上班赶路的钟点，农历才是过日子的准星。不用翻日历，老一辈义乌人心里都揣着一本“赶市账”：逢二、五、八，上溪开市；逢单日，廿三里热闹起来；逢双日，轮到赤岸登场。这套按农历排的老规矩，传了一百多年，到今天仍是义乌乡村最有人情味的一天。

集市源于浙中丘陵的农耕时代。古时交通不便，农户要卖余粮、山货，就约好固定日子，在乡镇中心聚拢交易。千百年来，集市串起散落的村落，也是乡亲们唠嗑说事、互通消息的地方。如今道路宽了，电商火了，城里商超遍地都是，可义乌人赶集的习惯，始终没丢。

每逢集市，平日里安静的乡镇街巷就像按下了“开机键”。天还没亮，摊主们或骑车或挑担，从四面八方赶来，默契地寻到老位置，支摊、铺布、摆货、码齐，一气呵成。天色渐亮，扁担落地的闷响、招揽客人的吆喝，熟人碰面的寒暄，此起彼伏，织成一首熟稔的晨曲。空气里混着泥土青草、生鲜肉类、油炸小吃的味道，这是集市独有的气息，义乌人一闻便心安。

集市和城里规整的菜市场不同，不讲分区陈列、干净划一，而是顺着老街自然铺开，越逛越有滋味：带露水的时令蔬果、活蹦乱跳的土鸡土鸭、酱香扑鼻的手工腌菜，还有实惠耐穿的鞋袜、耕田砍柴的农具，一应俱全。随便走一走，总能撞上意想不到的乡土好物，带一兜惊喜回家。

来赶集的，是四面八方的人流。老人提着竹篮，慢悠悠在摊位间穿行，仔细挑菜，不紧不慢地还价，你来我往之间，不像买卖，倒像熟人闲谈。对义乌人来说，赶集从来不只为了买和卖，而是刻进骨子里的生活惯性。很多老人家里什么都不缺，到日子还是要走一趟，就为看看熟悉的面孔、听听热闹的人声。

一集一味 各有风情

义乌各镇的集市，年头久了，各有各的特色。赤岸、廿三里、上溪这三处老牌集市，靠山吃山、靠城吃城，走的路子大不一样，市民们也就各有所爱，隔三岔五专程去赶一场集。

逢双日开市的赤岸集市，堪称“农家风

味大本营”。赤岸在南部群山之间，摊上大多是农户自产自销，天不亮就上山下地，带着山野的晨寒赶来。山脚采回的野菜、藤上刚摘的瓜果、自家酿的米酒，没有精致包装，可那份新鲜劲儿和接地气的价钱，让人一眼心动。农户操着浓重的南乡口音推介自家物产，竹篮、木桶、陶罐随处可见。

集市的热闹，是十里八乡聚出来的。家住廿三里街道上社村的虞先生，每逢天气晴好就早起坐公交赶来，一逛就是一上午：“集市上都是农户自种自销的好物。”这里没有固定标价，邻里随口议价，花小钱就装满一袋家常食材。佛堂镇王宅村的王老伯今年七十多岁，赶赤岸集已有十多年，他图的不是买东西，而是扑面而来的“人情味——买把青菜，摊主随手搭上一把小葱；碰上年长的熟客，还帮着装袋。他说，热闹却不嘈杂，赶走独居的冷清，日子就有了暖意。

年轻人也偏爱这份烟火。在城区上班的90后小林，每逢休息日就来赶集，走在石板老街上，听摊贩吆喝、街坊谈笑，一周的紧绷都松了。软糯香甜的赤岸小吃、手工编织的竹编农具、老手艺现场展演，处处是原汁原味的义乌风情；赶上节庆，古戏台旁民俗展演，红灯笼挂满长街，年味十足。“新鲜实惠、踏实暖心”八个字，便是赤岸最贴切的注脚。

逢单日开市的廿三里集市，则是烟火气和新潮范儿混搭的网红地。廿三里紧邻城区，交通便利，来的不再只有周边村民，城区年轻人也发现了藏在老街里的市井天地。早些年这里以生鲜、杂货为主，如今生鲜熟食、日用杂货这些老底子摊位依旧红火；新业态也长了出来，网红小吃摊前香气飘远，年轻人排着长队，文创手作、平价饰品、创意玩具旁围满举着手机拍照的年轻人。每到集市，城区白领、上班族下了班驱车赶来，边逛边吃边打卡。老市井遇上新青年，复古烟火撞上潮流多巴胺，气氛直接拉满。

逢二、五、八开市的上溪集市，是义乌最有底蕴的老牌综合集市。上溪文脉深厚，吴晗故居的史学书香与市井喧嚷融在一起，让赶集多了一层人文底色。百余年来，上溪都是义乌西部重要的物资集散地，规模大、品类全，是它长盛不衰的硬实力。上溪最叫座的，当数现宰的鲜土牛肉，还有那一口熬得浓白醇厚的牛杂汤。炭火大锅支在街边，汤咕嘟翻滚，香气飘满整条街，

一到集市，牛肉、牛杂摊前总是围得里三层外三层。来赶集的人群层次丰富，有常年光顾的本地老人，有专程为一碗牛杂驱车而来的年轻食客，也有批量采购的小店主。人潮涌动却井然有序，百年集市的包容与鲜活体现得淋漓尽致。

除这三处，义乌还有众多散布各镇的集市，有的擅长竹木手作，有的主打糕点小吃，有的以苗木花卉见长。一处集市，便是一方乡土的缩影。

老集焕新 点亮日常

早些年，提起乡村集市，总绕不开“老旧杂乱”这几个字。道路窄，摊位乱，污水垃圾混在一起，不少人觉得它只是旧场所，终会淡出时代。如今在城乡融合发展推动下，这些老集完成一次温柔转身：褪去粗放凌乱，保住最珍贵的烟火底色，以更清爽有序的面貌迎接新时代。

今日的乡镇集市，早已不是老年人的专属领地，而是全年龄段共享的生活舞台。对长辈来说，赶集是割舍不下的老习惯，集市是一代人共同的乡愁。对年轻人来说，赶集是解压阀，整日困在写字楼格子间，集市里热闹鲜活的人间景象，让人暂时脱离快节奏，扑进市井人潮大口呼吸。对孩子来说，集市就是一座巨大的露天乐园，花花绿绿的零食、稀奇的小玩具，都会沉淀在童年记忆里，成为长大后念念不忘的温暖底色。

集市焕新，最直观的变化是整洁和便利。如今各大集市都科学划区，生鲜、干货、小吃、百货分门别类，摊位规范整齐；通道干净通畅；垃圾桶、临时休息点陆续配齐，部分点位还有公共卫生间。环境升级，却没丢集市最珍贵的灵魂——露天集市独有的松弛感一点没减，没有商场的拘束，买卖随缘、议价随心，摊主笑脸相迎，游人慢悠悠闲逛。烟火依旧，舒心倍增。

更重要的是，这些集市实实在在便利了周边村民。偏远村落的百姓不用长途奔波进城，在家门口就能一站备齐菜蔬日用，打通了民生便利的“最后一公里”。集市也带动了乡村小微经济，农户直接摆摊，省去中间环节，多一份收入；小吃摊主、手艺人靠集市有了客源，小小的摊位撑起一户人家的生计。

城乡融合之下，集市的价值早已不止商品交易。它是乡土文化的活态载体，农耕物产、民间手艺、方言吆喝、乡土习俗，都在

一场场集市里代代传递，城里人走近乡村，村里人看见新潮，城乡在这里双向交流。

烟火有期，市井温柔。赤岸的质朴农味、廿三里的新潮烟火、上溪的人文繁盛，加上散布各镇的其他集市，各有各的热闹，合起来就是一幅义乌人过日子的鲜活图景。对越来越多义乌人来说，赶集不只是买一趟东西，更是一场治愈人心的生活之旅：在熙攘人声里抚平浮躁，在邻里闲谈中守住乡情，在传统市集里触摸乡土文化。从农耕年代的物资互通，到今天老少同乐的打卡地，集市跨越数百年时光，始终扎根乡土，守着一方人间烟火。

全媒体记者 刘军 文/摄



集市上的中草药



赤岸集市

●生活资讯

秋乏不用慌

浙江本土虫草解锁平价康养



市民选购大晟虫草

金秋时节，秋燥秋乏如期而至，温和滋补、固本养阴成为市民换季养生的主流选择。以往高端小众的冬虫夏草，如今依托浙江中医药科创实现本土化培育，彻底打破价格与场景壁垒。义乌本土滋补展销暖心续场，让市民在家门口就能平价选购地道浙产虫草及各类康养好物，轻松解锁大众适配的秋日科学养生新方式。

秋乏之际 养生正当时

时序入秋，暑热散尽，凉意渐浓，“春困秋乏”的体感愈发明显。

入秋之后气候干燥、昼夜温差变大，人体精气易耗、阳气收敛，温和润燥、固本调养成为大众养生刚需。长久以来，冬虫夏草凭借温润平和的滋补特性，是大众熟知的高端养生珍品，但受高原生长环境限制，产量稀少、价格偏高，很难走

进普通家庭的日常养生清单。此前火热开展的义乌传媒大晟虫草滋补展销活动按计划展期已到，但市民养生需求旺盛、咨询选购热度不减。为回应民生期盼，主办方暖心延续展销活动，在义乌市融媒体中心一楼原址持续开放展厅，让错过前期活动的市民不留遗憾，也为有日常进补、佳节送礼、复购刚需的群众，提供家门口的平价滋补渠道，轻松解锁高性价比的秋日康养方式。

科创赋能 好草扎根浙江

此次延展的核心好物，是源自磐安老字号企业大晟国药的新产冬虫夏草。

作为深耕中医药领域十八载的本土品牌，磐安大晟国药融合传统中医药底蕴与现代科创实力，潜心攻坚冬虫夏草人工培育的世界级技术难题。研发团队历经数万次参数调试，精准复刻高原

虫草的日照、温差、湿度等原生生长环境，逐一攻克培育、量产、品质管控等核心关卡，成为全国第二家掌握虫草规模化人工培育技术的企业。科创突破彻底打破传统虫草产量稀缺、价格高昂的行业桎梏，规模化量产让高端虫草褪去奢侈标签，变成普通百姓可消费、可日常吃的亲民养生食材，实现高端滋补大众化、日常化，为义乌市民科学秋养筑牢品质根基。



相较于传统干制虫草泥沙多、难清洗、储存难的痛点，本次展销的浙产虫草主打鲜养便捷、高质纯粹。产品采用前沿FD宇航冻干锁鲜技术，搭配16道精细化工序与超声波深度清洁工艺，从源头净化虫体，牢牢锁住原生营养。成品虫草形体饱满、菌香清新，无泥沙杂质，可直接免洗即食，口感清甜回甘，彻底颠覆了大众对虫草腥涩难食、操作繁琐的固有印象。无论是上班族嚼服泡水、日常养生，还是家庭煲汤炖煮、膳食

调理，都能轻松适配当代人快节奏的轻养生需求。

展厅内除了王牌浙产虫草，还汇聚多款浙江地道康养好物，搭建起全场景、全年龄段滋补矩阵。十六年有机认证的磐安灵芝孢子粉，有效成分远超行业标准；五年生冻干铁皮石斛，冲泡即饮，舒缓秋燥不适；古法九蒸九晒的黄精人参饮，便携省心，能够有效缓解身心疲惫。多样好物兼顾日常调理、换季养生等场景，让专业中医药康养融入百姓日常生活。

惠民让利 康养走进万家

本次延展始终坚守普惠民生初心，采用厂家直供模式，砍掉中间商层层溢价，以实打实的优惠力度回馈义乌市民。

活动期间，热门鲜虫草专属买赠福利持续上线，多款精品礼盒组合特惠，性价比远超日常售价。同时每日到店前100名市民可免费领取定制好礼，多元价位的滋补好物，适配不同消费需求，让人人都能实现秋日养生自由。

目前展厅人气持续火热、秩序井然，不少市民专程到店品鉴体验、咨询选购。现场配备专业养生顾问，提供一对一专属服务，细致讲解各类滋补品的功效、食用方法、搭配技巧与进补禁忌，根据不同体质指导市民科学进补，规避盲目养生误区。

入秋进补，贵在温润有度、平价适宜。这场持续落地义乌的滋补展销，既是浙江中医药科创实力的生动彰显，也是本土企业深耕民生、回馈大众的暖心担当。中秋佳节渐近，秋日养生正当其时，无论是居家调养、守护家人健康，还是甄选走心好礼、传递亲友心意，这里都是优质之选。市民可前往义乌市融媒体中心一楼展厅，甄选地道浙产滋补好物，以温润康养之力，驱散秋乏秋燥，守护全家秋冬安康。

全媒体记者 刘军 文/图

●银龄新生活

义亭老年学堂烹出“幸福味”

灶台腾起温熟烟火，锅铲碰撞清脆作响，鲜香四溢的菜肴摆满操作台。近日，义亭镇前屋村老年学堂，一改往日静坐闲谈的模样，变身热气腾腾的“老年厨艺实训室”。义亭镇老年学校、社区学院将特色烹饪实训课程下沉村居，让村里的老年朋友在家门口解锁烹饪新技能，在袅袅炊烟里烹出满满夕阳幸福感。

以往，前屋村的老年人想要精进厨艺，需要奔波前往镇区校区参训，此次送课进村，精准打通老年教育服务的“最后一公里”，把专业厨艺课堂搬到村民家门口，让老年教育真正扎根乡村、服务乡民。

课堂现场氛围热烈而温馨，专业授课老师贴含义乌本地饮食口味，采用实操演示、分步教学的方式，手把手指导学员。从食材挑选、精细刀工、火候把控，到调味配比、收汁提鲜，每一个烹饪细节都细致拆解。“食材控水到位，煎炸不易粘锅”“大火爆炒锁鲜香，小火慢炖入滋味”，通俗易懂的烹饪口诀实用好记，老人们或认真摘抄在笔记本上，或及时保存到手机里，学得格外用心。

不少老人起初对灶台操作心存顾虑，担心热油飞溅、火候难控，不敢上手尝试。为打消大家的顾虑，老师将整套烹饪流程细化拆分，循序渐进示范教学，组织学员分组轮流实操。从生疏手抖的初次翻炒，到从容熟练的控火调味，学员们一步步摸索练习。不多时，金黄酥脆的脆皮豆腐、酸甜爽口的开胃羹、鲜香入味的红烧鸡块、荤素搭配的宫保鸡丁陆续出锅，浓郁的菜肴填满整个学堂。

“以前做菜全凭经验，咸淡调味随心所欲，今天才明白做菜也有门道，下料顺序、火候掌控都有讲究。”一位学员端着自己亲手烹制的菜品，欣喜地分享学习收获，还热情地给身边同伴品尝，拍下成品分享到家庭微信群，收获满满成就感。大家纷纷表示，学会新菜式，节假日待客、村里红白喜事帮厨都能派上用场，晚年生活更充实、更有底气。

方寸灶台藏温情，烟火寻常暖人心。这场接地气的烹饪课，不仅让老年人掌握了实用生活技能，更搭建起邻里交流的暖心平台。课间大家畅谈养生常识，课后闲话家常趣事，在欢声笑语中拉近了邻里距离。

据义亭镇老年学校负责人介绍，老年教育不应止于琴棋书画的精神熏陶，贴合日常生活的实用技能教学，更能走进老人心里。依托“镇校统筹+村堂落地”模式，义亭镇将持续将烘焙养生、智能手机运用、文体健身等多元优质课程送进各村居。

全媒体记者 刘军