



广州越秀西湖花市,不少市民前来逛花市、选购鲜花。新华社发

“广州过年,花城看花。”这不是一句简单的口号,而是“老广”一直坚守的传统,包含了阖家团圆的美满之意以及对来年的美好祝愿。

十里长街花似海,千红万紫报春来。今年新春期间,广州再度成了“花的海洋”,云台花园春节郁金香花展、莲花山桃花文化旅游节、流花湖公园迎春大型主题花展、文化公园花展、海珠湖花海、花都湖花海以及白云山桃花涧、萝岗香雪等,处处鲜花盛开,游人如织。

除了看花,“行花街,买年花”也是“老广”迎春必不可少的仪式感:桃花寓意大展宏图(桃)、水仙象征富贵吉祥、金桔因粤语中“桔”和“吉”同音受欢迎,“转运”的风车能转运云云……大街小巷随处可见的花市,人手几束年花,大街上、地铁上、公车上、后备厢,让春的气息愈发浓厚。

广州的迎春花市在宋代萌芽、成形于明清,近代的花市则在民国定型,即便在1938年至1945年广州被侵华日军占领期间,花市都照

常举办,无一年中断,体现了广州人对花市的执念。广州迎春花市数百年来长盛不衰,发展到了今天,花市达数十个之多,各大花市繁花似锦,吐艳争芳,花卉盆栽品种应有尽有,尤以越秀西湖花市规模最为盛大。2021年,“行花街”民俗被列入第五批国家级非物质文化遗产名录。

然而,受疫情影响,2020年的广州传统花市戛然而止。随后的两年,迎春花市转为“线上为主+线下为辅”,把传统的11个大型花市打散成100多个小型花市,购买虽然方便了,但少了味道。

2022年12月,随着疫情防控措施优化调整,关于花市重开的呼声也越来越高,不少政协委员也提交了相关的提案和建议。1月初,广州市各区陆续宣布花市重启,“老广”们快乐地奔走相告。

越秀西湖花市是广州最具代表性的传统花市,素有“百年花市”之称。1月19日,在“醒狮迎宾”和《花神颂》的表演之后,西湖花市正式开市,不少市民带着家人前来“行

花街”,无论是坐着轮椅的耄耋老人,还是骑在父亲肩膀上的小宝宝,每个人眼里带着期盼,脸上挂着喜悦。年桔年花、挥春福字、年节装饰、庙会小吃……年味,从这熙熙攘攘、热气腾腾的烟火气中升腾。

市民叶先生一家,早早到花市买了富贵鸟、剑兰、年桔,把家里布置一新,“广州人肯定要逛花街的,希望日子蒸蒸日上!”叶先生觉得,今年年花价格和往年差不多,“比平时贵一点是正常的,可以接受!”

“前两年花市没有开,过年的气氛没那么足。”知道线下花市重新开市后,黄小姐立刻带着朋友来到北京路逛、吃、买、拍照打卡,带着蝴蝶兰、百合等年花回家。“烟火气回来了,花市的人气在慢慢地恢复。”

除了市民沉浸在喜悦气氛以外,商贩们也正笑意盈盈地忙碌着,亮堂的嗓门不时吆喝几句招揽生意,双手不停地整理着货物。一位卖百合的档主说,往年她开档做生意只是为了赚钱,但今年感受热闹的氛围才是最让她开心的事。“今年

的花市上,虽然所有人都戴着口罩,但是所有人的眉眼都是舒展的,说话都是轻快的。”

每年这个时节,润花艺创始人谢润青都会在西湖花市摆摊赚钱。他说,广州是花城,“行花街”的文化很深厚。“我们常常会调一些年轻的同事过来花市摆摊。赚不赚钱无所谓,关键是他要爱这个城市,爱这个行业。”

烟火气的逐步回归,不仅让市民的生活“暖”了起来,更能让城市的经济“旺”起来。来自广州市花市办的统计显示,截至1月21日,广州市2023年迎春花市期间(19日—21日,共3天),全市线下传统迎春花市共接待消费者约392.5万人次,销售额约1.44亿元,相比2019年增长19.3%;“云上花市”线上浏览量(点击量)约381万人次,销售额约4744万元,比2019年增长63%。

行完花街,将“好意头”的年花和喜庆的年货捧回家,带着憧憬和祝愿,广州人正式踏入新的一年。

「老广」迎春·花市里的烟火气

本报记者 林仪 揭春雁

非遗故事

运河沿线的“手造”盛宴

——大运河国家文化公园(德州)论坛在山东德州市举行

本报记者 张文敬 雷蕾

体验北京景泰蓝掐丝珐琅工艺,观赏天津泥人张指尖造物,领略河南绣娘高超的汴绣技艺,聆听扬州古琴广陵绝响……走进山东德州市博物馆,一场传统文化风情与现代审美意趣兼具的运河文化盛宴正在上演。2月18日至19日,以“原真古貌·创新传承”为主题的大运河国家文化公园(德州)论坛在山东省德州大剧院举行。

作为此次大运河论坛的重要组成部分,运河沿线城市手造展颇为亮眼,运河沿线首次串联起北京、天津、河北、山东、河南、安徽、江苏、浙江等8省28个城市的50多位非遗传承人和手造工匠人,携当地各具地域特色的精美手造,吸引着八方游客。

“我家住在运河故道畔,从五六岁起便跟妈妈学刺绣,在绣架前一坐便是50年。”江苏省非物质文化遗产(苏绣)传承人卢福英带着苏绣作品来到手造展。她说,为解决绣娘减少带来的断层问题,几年前就有意识地和一些学校合作,并开设苏绣培训学校。“我们专门招收对苏绣感兴趣的年轻人,并非把这些人培养成绣娘,至少让她们知道苏绣是什么,从兴趣培养的角度出发,让更多年轻人喜欢刺绣。”

“这只虎头枕用24块布料缝制而成,代表我们传统的二十四节气,寓意全年平安喜乐。”手造展上,河南省级非遗福老虎传承人秦然手拿一只

惟妙惟肖的布老虎,向驻足展位的观众介绍凌县“万福虎”技艺。她说,从精选布料开始,经过裁剪、缝制、填料、绘画、剪贴、刺绣等7道工序,作品才能完美呈现。“凌县是一座因运河而兴、围运河而建的城市,现在大运河还发挥着多方面的水利作用。我家就在黎阳仓遗址前面不远,那是运河沿线知名的大粮仓。”秦然告诉记者,参加此次展会,结识了不少运河沿线城市的非遗传承人和手造工匠人,相互间的交流与碰撞让她感到欣喜。

德州因大运河而兴,齐鲁文化、运河文化、黄河文化交融,慢慢形成了颇具代表性的“德州手造”。古朴醇厚的德州黑陶、意境美妙的金丝彩贴、色彩绚烂的德州窑红绿彩、精美绝伦的建志剪纸、温润典雅的漆画、妙到毫巅的皮雕……据了解,目前首批47家非遗工坊和8大类192项“德州手造”项目已入选德州市手造资源库,并实施动态管理。

值得一提的是,论坛期间还成立了大运河手造联盟,多位专家学者就如何做好大运河手造的创新实践、产业赋能和非遗的活态传承等进行学术交流。

大运河手造联盟主席梁丽霞表示:“手造联盟企业将利用现有资源,打造手造联盟展示厅,联盟会员共享资源平台,利用网络数字传媒技术,传播大运河手造联盟品牌,更好地激发运河两岸手造工匠人创业热情,提升大运河文化影响力。”

休闲窗

第二届印迹乡村创意设计大赛总决赛将在重庆市梁平区举行

本报(记者 徐金玉)记者从第二届印迹乡村创意设计大赛总决赛新闻发布会上获悉,第二届印迹乡村创意设计大赛以“创意发掘多元价值 设计引领未来乡村”为主题,总决赛将于2023年8月在重庆市梁平区举办。

出席现场发布会的农业农村部部长、重庆市农业农村委员会副主任莫杰介绍,自第二届印迹乡村创意设计大赛启动以来,重庆市重点从创新安排赛事活动、着力打造“乡村设计之都”、全力提供高品质会务服务等三个方面,积极推进总决赛的筹备工作。活动期间,将组织全国总决赛专家评审、颁奖仪式、创意设计峰会、优秀作品展、设计下乡、乡村文化展演等形式多样的相关活动。

中共重庆市委农业农村工委委员、重庆市农业农村委员会副主任莫杰介绍,自第二届印迹乡村创意设计大赛启动以来,重庆市重点从创新安排赛事活动、着力打造“乡村设计之都”、全力提供高品质会务服务等三个方面,积极推进总决赛的筹备工作。活动期间,将组织全国总决赛专家评审、颁奖仪式、创意设计峰会、优秀作品展、设计下乡、乡村文化展演等形式多样的相关活动。

中共重庆市委农业农村工委委员、重庆市农业农村委员会副主任莫杰介绍,自第二届印迹乡村创意设计大赛启动以来,重庆市重点从创新安排赛事活动、着力打造“乡村设计之都”、全力提供高品质会务服务等三个方面,积极推进总决赛的筹备工作。活动期间,将组织全国总决赛专家评审、颁奖仪式、创意设计峰会、优秀作品展、设计下乡、乡村文化展演等形式多样的相关活动。

北京冬奥会官方电影《北京2022》发布首支预告片

本报(记者 徐金玉)2023年2月20日,北京2022年冬奥会闭幕式一周年之际,北京冬奥会官方电影《北京2022》发布先导预告片及概念海报。

预告片中,严寒与风雪无法阻挡场馆建设者、技术官员、志愿者的脚步,压力与困难让运动员们必胜的决心更加坚定,场灯亮起,五环闪烁,众星即将登场……

首款概念海报是以“与自然博弈”“向极限挑战”为核心主题。运动员雪镜折射出飘扬的北京冬奥会会旗,冬奥精神与运动之美共同绘出冬奥会的人文与竞技魅力。

奥运会官方电影是国际奥委会自1912年以来,要求每届奥运会主办城市制作的记录奥运会的影片,是一次向世界传达举办地时代风貌、文化特征、人文理念的影像创作,备受国际社会关注。

织总预选赛,评选出170份作品入围总决赛。按照第一届大赛惯例,总决赛承办地作品通过定制赛评选直接进入总决赛,梁平区通过定制赛将评选出20份作品入围总决赛。最终参加总决赛的作品数量上限为370份。”袁学国说。

中共重庆市委农业农村工委委员、重庆市农业农村委员会副主任莫杰介绍,自第二届印迹乡村创意设计大赛启动以来,重庆市重点从创新安排赛事活动、着力打造“乡村设计之都”、全力提供高品质会务服务等三个方面,积极推进总决赛的筹备工作。活动期间,将组织全国总决赛专家评审、颁奖仪式、创意设计峰会、优秀作品展、设计下乡、乡村文化展演等形式多样的相关活动。

中共重庆市委农业农村工委委员、重庆市农业农村委员会副主任莫杰介绍,自第二届印迹乡村创意设计大赛启动以来,重庆市重点从创新安排赛事活动、着力打造“乡村设计之都”、全力提供高品质会务服务等三个方面,积极推进总决赛的筹备工作。活动期间,将组织全国总决赛专家评审、颁奖仪式、创意设计峰会、优秀作品展、设计下乡、乡村文化展演等形式多样的相关活动。

河南发布全国首批预制菜团体标准

本报(记者 徐金玉)日前,河南省食品工业协会发布《畜禽副产品预制菜》《羊肉及其制品预制菜生产管理规范》《特殊禽类预制菜生产管理规范》《酱卤肉预制菜生产过程质量规范》4项预制菜团体标准,这是全国首次制定预制菜团体标准。

“这4项标准都是侧重强调生产过程的规范化、标准化。”河南省食品工业协会常务副会长陈振杰表示,发布团体标准,能够提高河南预制菜知名度,弥补短板,促进行业发展,为下一步制定预制菜行业标准、地方标准、国家标准奠定基础。



此外,会上还发布了《红薯粉条(丝)》《红薯粉条(丝)饼生产管理规范》和《酸辣粉销售运营规范》3项酸辣粉团体标准。(王有强 刘晓中)

昆明斗南花市:与春日浪漫相约

本报记者 吕金平 通讯员 李茜茜

初春时节,走进坐落于云南省昆明市呈贡区滇池之畔的斗南花卉市场,仿佛置身于一片五彩斑斓的花海,郁金香、康乃馨、杜鹃花、月季花、鸢尾花、绣球花等让人目不暇接,商贩的叫卖声和顾客的还价声此起彼伏,这是属于“春城”昆明的独有浪漫。

“中国花卉看云南,云南花卉看斗南。”自20世纪80年代村民种下第一株剑兰开始,斗南花市用了近40年时间,书写了从“马路市场”到“亚洲最大花市”的传奇。数据显示,2022年,斗南的花卉交易量突破110.37亿枝,交易额突破121.48亿元,同比分别增长7.6%和8.04%。

“随着疫情的平稳发展,花市人流量逐渐增大,我们的生意也好起来了。这段时间,节庆活动很多,对鲜花需求量大,花市迎来了盼望已久的春天,虽然经常都要加班到半夜,但生活很有奔头。”来自湖南的

花商万惠已从事鲜花生意13年,见证了斗南花市发展壮大的历程。

万惠的店位于斗南花市1号门附近,每年租金近10万元。当天,从早上开市截至下午3点,她已经卖了上百捆鲜花,且除了鲜花零售,她还拓展了花艺培训、加工等业务,开年以来生意都十分红火。在万惠看来,如今的鲜花消费逐渐由节庆消费转变为日常消费,消费者更加看重鲜花的品质。“特别是北上广深的客源订购鲜花需求很大,而且很喜欢一些稀有的、不常见的、高品质的鲜花。”

除了固定的店铺,花市里更多的是移动的小摊位。“摊位费30元到几百元不等,主要看位置和大小。”花商刘琦的经营方式以摆摊为主,近段时间鲜花生意很火爆,她每天早上7点就起床来摆摊,晚上还要从拍市提货、打包、发货,经常忙到凌晨一两点。

刘琦口中的“拍市”是指位于斗南花市旁的昆明花拍中心。华灯初上,分散在昆明周边的花农把收好的鲜花陆续装车,运到花拍中心的仓库或者物流基地,再通过这里准备参与第二天拍卖,或打包运往全国各地。每天平均有300

万到350万枝高品质的鲜花从这里拍卖售出,从田间地头,到千家万户,鲜花交易形成了完整的产业链。

都说“云南十八怪,鲜花论斤卖”,但在刘琦看来,斗南花市的花价呈现出明显的两极分化,有着好花好卖、好花好价的特点。她介绍,目前不同品种的切花玫瑰,每扎(20支)价格在70至159元之间,新优奇品种价格涨幅明显。洋桔梗每扎30元左右,其中茶色系、红色系、紫色系备受青睐。康乃馨因霜冻导致产量减少,价格从春节前就开始持续上涨,目前每扎均价22元,A、B级满天星最高每公斤价格分别为68元、62元左右,A、B级向日葵则每支上涨到5元左右……“最近每天能卖四五十把,销量比平时提高了20%。”刘琦笑容洋溢地说。

游走在斗南花市,还有另一道风景——举着手机正在开展直播、录制短视频,滔滔不绝介绍各种花卉的主播们。老一辈的斗南花卉人,习惯面对面对手交易鲜花,年轻一代的花卉人则创新了鲜花销售模式,纷纷投身鲜花电商平台。

“南无春风”花艺品牌创始人诗蝶曾是一名模特,看到家乡鲜花市场的巨大潜力,她决定依托云南鲜花产业带的优势创业,开设专门面向家居鲜花的抖音账号。

瞄准家居鲜花的细分市场后,诗蝶发现,目前鲜花的消费者面临一个问题:许多消费者有通过鲜花装点生活的“悦己”需求,但不知道如何搭配鲜花和家居的场景氛围。

为了向消费者更好传达鲜花与场景的关系,诗蝶将直播场地装修为不同风格的家居场景,直接在场景中展示相应的鲜花、花器搭配,又组建了设计团队,根据现代家庭中不同的功能区、装修风格,进行相应的设计。通过直播,诗蝶获得了挖掘消费者细分需求的机会,并收获了近64万名粉丝。

“一朵引来万花开。”在斗南花市的引领带动下,云南花卉产业愈加蓬勃。目前云南全省从事鲜花种植、加工、运输、销售的企业有近30万家,从业人数逾百万,产值千亿元,花卉产业已成为彩云之南一张亮丽的产业“名片”。



主播毕茜茜(右一)与家人抱着刚采摘的鲜花准备进行分拣包装。新华社发

科学健身

科学健身,让你和“节后综合征”说拜拜

李相如

春节长假结束了一段时间了,大家又回到日常的工作状态。不少人,尤其是部分年轻人反应,开始正常上班以后,状态却怎么也调整不过来。有人感觉头晕、肌肉疼、浑身无力,只想睡觉或是什么也不想干,这种现象反映的正是当下流行的一个词语——“节后综合征”。为此,我们要对症下药,才能解决问题。

“节后综合征”一般指人们在放假后,特别是长假后出现的一种生理和心理上的异常表现,常常伴有疲惫、精神差、厌倦上班等症状,有些人甚至会出现焦虑、头晕、头痛、消化不良等身体上的不适感。这和长假期间睡眠

规律、饮食规律被打乱有关,很多人容易暂时放下日常约束,开始熬夜、暴饮暴食等,导致便秘、长痘、油脂分泌过多,甚至腹泻在过节中也很常见。

长假期间,人们的生活方式是三种类型:一种是出外旅游、访友、探亲等;一种是较长时间宅在家里,利用这段时间恶补睡眠等;还有一种是将短期旅游和居家休息有机结合。

而假期结束,人们由放松休闲回到紧张有序的工作状态,出现心理落差及身体不适是正常反应,所谓“节后综合征”并非一种疾病,而是一种过度放松导致的负面情绪。7天长假过后,进入工作环境的上班族都会有一

个心理、生理上的倦怠期和调整期。

如何尽快摆脱节后综合征?科学健身是一个很好的方式和手段。

科学健身的好处不仅可以提高身体的机能,增强体质,使身体变得更加强壮,使心情变得更加轻松,使人际关系变得更加和谐,还有利于转移人的消极情绪,促进人们加快适应新的环境,迅速进入工作状态。

比如,早晨利用上班路途的时间,可做一些适度的有氧跑、健身走、骑行等运动,让身体的血液循环速度加快,使心脏的泵血功能更加有力,使肺功能的气体交换能力更加流畅,使人的情绪变得轻松愉悦等,这对于缓解和摆脱“节后综合

征”非常有效。下班后或周末,可以约一些朋友打篮球、踢足球或打乒乓球、羽毛球、网球等,女士们还可以做些瑜伽练习、健美操活动等,都对摆脱“节后综合征”有意想不到的好处和效果。

但长假之后的健身运动一定要循序渐进,要做到运动强度由小到大,活动时间由短到长,动作节奏由慢到快,要时刻保持运动健身的安全意识。

一般要注意以下四个问题:第一,运动前要有心理和生理方面的暗示和一定程度的准备活动(上班路上的活动尤其要注意);第二,运动强度和运动量要可控,尤其是节后开始运动的前几天,要适当控制在中小强度和适量运动的范围内;第三,做动作时,不可动作幅度过大、频率过快;第四,注意配置一些静力性的健身练习,例如马步站桩、靠墙下蹲、静力平板支撑和侧支撑等。这些练习对于恢复肌肉力量,既安全又有效!

(作者系南昌工学院特聘教授,首都体育学院博士生导师)