

惠民生促消费，多地推进便民生活圈建设

步行一刻钟拥抱好生活

城市“一刻钟便民生活圈”，是以社区居民为服务对象，服务半径在步行15分钟范围内，以满足居民生活消费和品质消费等目标的社区商圈。建设便民生活圈，是保障民生、扩大消费、畅通国民经济循环的重要举措。

如何推动“一刻钟便民生活圈”扩容升级？居民生活品质有了哪些提升？人民日报记者进行了采访。

——编者

辽宁省沈阳市增加社区设施 护“一老一小” 优化服务

□ 人民日报记者 郝迎灿

中午11点半，推门走进辽宁省沈阳市沈河区北站街道山东堡社区幸福长者食堂，一股暖意扑面而来。“今天是红烧肉炖白菜配花卷。”餐桌前，70岁的社区居民王凤敞吃得正香，“价格经济实惠，而且少油少盐，合胃口又健康。”

一日三餐，对不少老年人来说是个麻烦事。“我们社区60岁以上老人有1700多位，不少老年人反映家里人手少，做饭不方便。”山东堡社区党委书记曹红娜说。社区幸福长者食堂应需而生。“有了这个食堂，下楼走几步就能解决吃饭问题，遇到刮风下雨，给社区打个电话，还能送餐上门。”王凤敞说。社区还建设了居家养老服务中心，设置老年活动室、心理咨询室、康复理疗室等，为老年人提供专业服务。

“我们不断加强优质服务供给，推动更多资源向社区倾斜，打造‘一刻钟便民生活圈’。”沈阳市商务局相关负责人介绍。

关爱“一老”，也要守护“一小”。新春佳节将至，迈进社区书屋，只见十几个孩子围案而坐，正在书法爱好者、68岁的社区居民范红的指导下一笔一画写春联。“为解决孩子在假期里无人看管、缺少玩伴等问题，我们早在2001年就开始举办社区课堂，到现在已经坚持了20多年。”曹红娜说。

“我和爱人工作比较忙，最头疼的就是孩子放假没人带。”社区居民宋薇说，“如今，学校放假、社区‘开学’，社区课堂不光提供课业托管、课外实践等服务，还邀请周边学校老师来教授书法、手工等兴趣课程。”

以“一老一小”为重点人群，沈阳改造或建设小区及周边适老化和适儿化设施，大力增加养老育幼等社区服务供给，为居民打造更加舒适、便捷的生活环境，山东堡社区是沈阳推进“一刻钟便民生活圈”建设的一个缩影。

“十四五”时期，沈阳全市共建成试点便民生活圈182个，建设社区养老服务站955个、社区卫生服务中心193家，一批社区从“住有所居”变为“住有优居”。

海南省海口市修缮老街区

助市民游客，各得其乐

□ 人民日报记者 董泽扬

晨光穿过骑楼的雕花窗棂，店面的卷帘门次第升起。家住海南省海口市龙华区中山街道居仁坊社区的吴女士戴上头盔，准备骑电动车出门购物。

“以前商铺外摆，这里堵，那里不让过非机动车，出门买东西很不方便。”吴女士说。

居仁坊社区位于海口骑楼建筑历史文化街区区内，发展旅游业给老街区带来活力的同时，也给老街坊们带来了新烦恼——主干道划为步行街，拎着大包小包难通行；新店扎堆入驻，业态单一，便于本地居民生活的店面却少了。

接到居民反映后，中山街道与多部门会商，让街巷里的“一刻钟便民生活圈”更畅通。“我们动态调整交通动线，延长了步行街开放给非机动车通行的时间，让居民购物更方便。街道里要开什么店，大家商量着来。特意保留的两个修鞋点，为的就是方便群众‘小修小补’。”中山街道工委书记刘虹说。

生活圈缺了缺，老街巷更添新意。拐进小巷内，既能看到杂货店、五金店等“熟熟人”，也能看到智能快递柜、电动车充电桩等“新面孔”。建筑外立面修缮亮化后的水巷口，品牌连锁店的个性标识与骑楼的古朴形制相映成趣；少土巷不再有斑驳的墙面和乱搭的电线，随手一拍就能“出片”。

与主街相连的巷道里，更多设施完善和景观改造工程正在进行，既让本地居民生活更便利，也为引客来、留客住，为高质量发展打下基础。

骑楼老街时装周、年货节、非遗巡游、文化展览……颇具特色的活动也给老街坊带来新见闻。“不仅注重缺什么、补什么，居民们没想到的，借着发展旅游，我们也要试着办。”刘虹说。

好生活不仅在街巷。近年来，海口市通过实地调研与问卷调查的方式，对主城区内189个社区开展生活服务设施调查。各区结合实际情况，确定包括托育机构、平价菜网点、社区团购站点、养老站等在内的“一刻钟便民生活圈”建设项目。

夜幕降临，动态图案投影在骑楼墙面上，为历史街区增添了几分现代感。逛街看展、品尝小吃，外地游客与本地市民共享海口夜晚的惬意悠闲。

品读课本里的中国年

磨盘转动福气来

□ 人民日报记者 吴丹

【课文】

小孩小孩你别馋，过了腊八就是年。腊八粥，喝几天，哩哩啦啦二十三。二十三，糖瓜粘。二十四，扫房子。二十五，磨豆腐。二十六，去买肉。二十七，宰公鸡。二十八，把面发。二十九，蒸馒头。三十晚上熬一宿，初一初二满街走。

——摘自统编语文教材(人教版出版)一年级上册《春节童谣》

乙巳年腊月初八，北京市第十五中学附属小学一年级学生陈泓骁出门游玩，被一位磨豆腐的老奶奶吸引。他眼睛一亮，脱口而出：“二十三，糖瓜粘。二十四，扫房子。二十五，磨豆腐……”

征得老奶奶同意，陈泓骁开始尝试做豆腐。在家长的帮助下，陈泓骁使劲推动磨盘，白白的豆浆顺着缝隙缓缓流出。一旁的老奶奶介绍：“把豆浆烧沸，点上石膏或卤水，静置凝固后便能做出鲜嫩的豆腐。”

“豆腐谐音‘都福’，过年吃豆腐，全年都有福气。”听了妈妈王萌的介绍，陈泓骁兴奋地计划——腊月二十五，要和爸爸妈妈一起做白菜豆腐汤。

回家的路上，王萌顺势引导：“泡豆要提前，研磨要均匀，点膏要适度。每一步的严谨，都是做事的道理。”

陈泓骁的体验，正是他的语文老师田文婷想要达成的教学目标。田文婷介绍，《春节童谣》是一年级上册语文课本的最后一个单元收录的课文。“童谣朗朗上口，孩子们都很喜欢，但对‘糖瓜粘’‘磨豆腐’等渐行渐远的年俗，难免感到陌生。”如何让六七岁的孩子真正理解这些习俗背后的文化？

课堂上，田文婷通过图片、视频和实物，让课文可感可知。“当看到社糖拉出金色丝线，听到石磨转动的低沉声音，孩子们都很新奇。”同时，她鼓励孩子们“回家和大人一起阅读，一起尝试，共忆年俗”。

这个简单的互动设计，成为代际连接的桥梁。孩子们询问家长“小时候怎样过年”，家长们的讲述为童谣注入了生动的细节：“糖瓜粘”化作舌尖上甜滋滋的期盼，“把面发”变成满屋蒸汽中忙碌的身影，“满街走”则是对新一年的美好期盼……“当传统与生活产生连接，文化传承便自然而然发生了。”田文婷说。

春节是承载文化、传承家风的重要载体。北京市第十五中学附属小学德育副校长张杨介绍，学校依托“我们的节日”系列活动，引导学生深入了解中华优秀传统文化，同时推出《迈步致远》假期实践手册，鼓励学生参与家务劳动、社会实践，在生活体验中健康成长。

师者播撒种子，父母陪伴浇灌，这样温暖的协同育人故事，正发生在北京万千校园、家庭。文化自织网记录孩子的成长时光，让年味更浓、传承更暖。

红纸巧剪送吉祥

□ 人民日报记者 李蕊

【课文】

每年除夕，我们这里家家户户都要用红纸剪成蝙蝠、麋鹿、白鹤和喜鹊，寓意“福”“禄”“寿”“喜”，贴在门窗上，作为一种装饰，增添节日气氛。

——摘自统编道德与法治教材(人教版出版)四年级下册《我们当地的风俗》

“沙沙”作响的剪刀下，红纸屑轻轻飘落。在山东威海乳山市文化和旅游公共服务中心，来自乳山市第二实验小学的孩子们个个神情专注，认真雕琢着手中的剪纸。

“在道德与法治课上，我学过《我们当地的风俗》，课本里的剪纸，我觉得格外精美、喜庆。”五年级学生陆可欣小心翼翼地转动着手中的红纸，原本普通的纸片，逐渐绽开成一幅环状祥云的“福”字，“现在在我课中也能剪了，感觉书上的图画真的活过来了！”

这个寒假，和陆可欣一样，乳山的不少孩子通过手中的红纸与剪刀，将原本静态的课本知识，变成了有温度、有故事的文化体验。

乳山剪纸是威海市市级非遗代表性项目。“有图必有意，有意皆吉祥”的艺术特色，加上一厘米能剪出38根细毛的“打细毛”绝技，让这项非遗成为承载家乡文化记忆的鲜活载体。

“我们时常在想，怎样才能让孩子们亲手触摸到课本上提到的传统技艺。”乳山市教体局相关负责人介绍，“我们和文化馆、街道社区一起，设计了‘非遗润童心’这项假期活动，就是想让孩子们利用假期亲身体验，读懂自己家乡的文化。”

这一活动的落地，让不少民俗馆、社区活动室热闹起来：一些非遗传承人前来，为孩子们示范“福字团花”剪法，讲述“鱼戏莲”“松鹤延年”等纹样背后的民俗内涵。

活动的变化，家长也看在眼里。“孩子盼着来上课，回家还主动教我们剪‘春’字。这种接地气的活动，很有意义。”陆可欣的妈妈陪同在旁，笑意盈盈。

“我要再剪几套马年窗花，过年送给亲友，让大家都红红火火。”陆可欣兴奋地拿起红纸，继续着她的创作。

(宋潇颖参与采写)

龙狮腾跃显精神

□ 人民日报记者 姜晓丹

【课文】

中华传统体育类运动项目内容丰富、形态多样，满足了人们的不同需求，给慢节奏的古代生活带来了许多乐趣。

——摘自体育与健康教材(华东师范大学出版社出版)三年级《中华传统体育的特点》

广东广州番禺区沙湾实验小学训练场上，三年级学生李子銮和队友挺直腰板，右手成拳，左手为掌，郑重行了一个抱拳礼，接着开始了当天的训练。“上学期体育课接触了中华传统体育项目，现在能自己舞龙舞狮，我很兴奋。”李子銮说。

醒狮抖擞，金龙腾跃，呼喝声与锣鼓点交织，传统民俗体育运动，让学生们的寒假生活充实而健康。建校以来，沙湾实验小学便将龙狮、武术作为特色传承；不仅在体育课上系统教学，还将自创的武术操融入每日课间锻炼，课后更开设了龙狮、武术社团。

社团聘请广东醒狮非遗代表性传承人周锐东到校指导，队员从三年级延续至六年级。“寒假期间，留在本地的学生都会抓紧练习，虽然有点累，但大家都乐在其中。因为春节有民俗活动，有时候还能露一手呢！”周锐东说，“以赛促练、以演带练，对学生们来说，是最好的动力。”

“体育活动当然不只针对社团学生，全校学生都要动起来。”学校体育老师周金富介绍，今年寒假，学校设计了“小马过河”“小马快跑”等趣味关卡，学生们在家庭游戏中就能训练体能。而对于龙狮队和武术队的队员，这仅是“基础套餐”，队员们还需要通过压腿、扎马步、举重等专业训练，保持状态。

“经过几年训练，舞狮的基本动作我现在都掌握了。表演时，自己的努力被看见，我感到很开心。”五年级学生周铭轩舞狮近3年，身体素质显著提高。

周铭轩负责狮尾，他与负责狮头的搭档，在磨合中从陌生逐步走向默契。周铭轩说：“这种协作中建立的信任，是体育精神的生动体现。”

“孩子们眼里有光，身上有股精气神。”校长郭凤喜说，“长期的体育训练，让学生们体质提升，性格也更落落大方、开朗阳光。”

休息过后，龙狮小将们又开始新的训练。从一招一式的抱拳礼，到气势恢宏的龙狮共舞，学生们从传统体育活动中，不仅得到了身体的锻炼，更是从传统文化中得到浸润与成长。

感悟这堂延续千年的年俗“大课”

□ 韩养民

腊月里的风一裹上甜香，年味便悄悄漫进了寻常巷陌。不少人发现：今年又没大年三十，下次过大年三十要到2030年。

连续5年没有大年三十的现象，其实是农历历法遵循月相变化的自然结果。中国古代根据月相来确定月份，小月是29天，大月是30天。若腊月恰逢小月，大年三十便会“消失”。

历法规则凝结着古人的科学智慧，其形式可应天时而微调，但其内核——对时序的尊重、对团圆的期盼，却始终如一。在孩子眼中，春节是贴春联时踮起脚尖的喜悦，是包饺子时捏出花边的雀跃，是守岁时盯着倒计时器的期待。这些传统习俗在年复一年的浸润中，潜移默化地滋养着一代代人的内心。

年节起源于上古祭祀，年终祭天祀祖，祈求五谷丰登、人畜兴旺，是年俗的雏形。而年节成为中华民族共同的节日，则始于汉武帝在长安颁行太初历，定正月为岁首。此后，年节沉淀为文明长河中最温暖的坐标。

诸多年俗都蕴藏着可触可感的教



① 北京的春节

按照北京的老规矩，春节差不多在腊月的初旬就开始了。“腊七腊八，冻死寒鸦”，这是一年里最冷的时候。可是，到了严冬，不久便是春天，所以人们并不因为寒冷而减少过年与迎春的热情。在腊八那天，家家都熬腊八粥。这种特制的粥是祭祖敬神的，可是仔细一想，它倒是农业社会一种自傲的表现——这种粥是用各种米，各种豆，与各种干果（杏仁、核桃仁、瓜子、荔枝肉、栗子、花生米、葡萄干、菱角米……）熬成的，这不奇怪，而是小型的农业生产展览会。

腊八这天还要泡腊八蒜。把大蒜放到大蒜里，封起来，为过年吃饺子用。到年底，蒜泡得色如醋，醋也有了点辣味，色绿

——摘自老舍《北京的春节》，选段经文字整理。



④