

体验·民生一线观察

这里的菜市场，吸引年轻人

7月30日召开的中共中央政治局会议提出，“要有效释放内需潜力”“在保障改善民生中扩大消费需求”。菜市场汇聚了三餐四季，是最贴近百姓日常生活的消费场所。随着生活水平的提高，人们对菜市场的期待也超越了简单的果蔬采买，还希望能获得更优质的产品和更多样化的服务。近年来，各地纷纷开展对菜市场的改造升级，回应百姓需求，激发消费活力，一些菜市场吸引了很多年轻消费者。本报记者走进全国各地这些人气颇高的菜市场，一探人间烟火。

上海浦东新区书房市集——

老味道，叠加新功能

本报记者 季觉苏

早上9点，家住上海浦东新区三林镇的沈扬，走进家门口的书房市集，先买了块刚出炉的烧饼，又在Manner咖啡打了杯拿铁。这样的“早餐动线”过去是不存在的。以前想喝咖啡，要么点外卖，要么步行一公里。如今，一只自带杯既装了便利，又装下了他对这个新菜场的好感。

脚下这片菜市场，原是附近人又爱又嫌的“爱博市场”。开了18年，摊位挤、通道窄、夏天闷热，扫码还得靠“手气”——因为常常没信号。虽然必不可少，却称不上舒适。2024年下半年，菜场启动改造。因为挨着东书房路，今年7月1日，它以书房市集的名字重新亮相。空调、新风、宽通道、智慧秤、电子大屏……一切换了新貌，老市场成了居民“专程来一趟”的目的地。

推着婴儿车的年轻妈妈们察觉到了这里的变化。以前她们几乎不会光顾老菜市场，如今她们开车来，停好车，推着娃慢慢逛。地面干净，空气清爽，摊位规整，还有咖啡桌能歇脚，买菜也变得轻松了。

气质一变，一些原本大家“想都没想过”的品牌也来了。连咖啡品牌Manner咖啡开在市集门口，装修讲究，还带外摆。其实早在改造前，运营方上海柒源农产品市场经营管理有限公司总经理钱申豪就注意到，一公里外的几家咖啡店白天总是满座，说明这片区域有稳定的中青年消费力。如今，开业不到一个月，咖啡店外卖稳定，线下也不差，属于“开局就不错”的点位。

更令人意想不到的，连肯德基也入驻了。传统快餐品牌进菜市场，几乎没什么先例。运营方拿出人流数据、设计方案，品牌方才下定决心一试。

菜市场里面还有一个社区食堂。一半是老味道，另一半则是新功能——代烧菜。鱼虾挑好，交给后厨加工，稍晚来拿，已打包整齐，热气腾腾。有人家里来客，想买东星斑、

傍晚5点多，北京东城区崇文门菜市场已经热闹了起来，顾客们纷纷在摊位前挑选商品。小安和她的朋友从隔壁的写字楼里一出来，就钻进这家菜市场。下班后到这里逛逛，成了她们的习惯。“这里比外面的菜市场凉快，环境也好。我们常来逛逛，顺便买点小吃水果，也是放松心情。”小安笑着说。

崇文门菜市场始建于1976年，被人们称为“京城四大菜市场”之一。今年1月，这家老菜市场转型升级，在合景·摩方购物中心地下二层重新开张亮相。焕然一新的新崇文门菜市场，迎来了老顾客，也吸引了不少像小安这样的年轻人。

走进新崇菜，一眼望去，水果、蔬菜琳琅满目，周围还有各类熟食、凉菜、小吃和百货。菜市场内挂着的横幅也引人注目，有的写着“日子过得得好，全靠吃得饱”，有的写着“菜蔬香浅，拒绝内卷”，既有京味儿的亲切感，又体现当下年轻人的情绪。

位于浙江杭州市西湖区的古荡菜市，怀旧的装修风格引人注目，走进其中，花色地砖与几何线条的彩色玻璃窗相互映衬。

“现在完全不像老菜市场了，简直就是生活综合体嘛。”刚逛完，张芹两手拎着各种蔬菜、熟食满载而归。作为附近的老居民，谈起古荡菜市的变迁，她感触颇深：“这几年进行了多次升级改造，现在不光我们老年人爱逛，年轻人也不少。”

推开古荡菜市的大门，四层空间划分合理，动线流畅：地下一层的自产自销区，各种农户直销农产品应有尽有；一层的果蔬铺和熟食区，瓜果清香搭配熟食飘香；二层的肉类铺，价码、溯源信息在智能屏幕上实时跳动；三层的共享厨房，顾客可选择自炒或厨师代炒，烟火气十足……

“颜值是敲门砖，烟火气才是内核。”古荡菜市负责人郁红梅说，外围20多家店铺里，既有老杭州味道的品牌餐饮店，也有年轻人喜欢的花店、咖啡店，让菜市场从单纯的采买地，变成了可逛、可拍、可歇脚的场所。

放眼全国，这几年，转型成功的新晋菜市场有不少，都不缺颜值和生活气息。相较之下，古荡菜市有啥不一样？指向菜市场入口处的“数字驾驶舱”大屏，郁红梅道出不同。屏幕上，实时滚动着当前营业摊位数、今日菜价、交易总额等，甚至还有摊位销售排名和食品检测等信息。

放眼望去，每个摊位前，都配备统一的电子秤，商品价格、支付二维码、摊主信息、食品安全信息一目了然，交易数据会统一显示在“数字驾驶舱”的大屏上。

北京东城区崇文门菜市场——

烟火气，时尚显新潮

本报记者 李君强

将情怀与潮流融合，新崇菜在场景上做了精心设计。新崇文门菜市场运营总负责人袁鸣介绍，改造升级后的菜市场，开在了购物中心里。“老崇菜关闭后，周边很多居民仍然有买菜的需求，我们便做了升级改造，用现代设计把传统的老字号重新包装，让菜市场变得既有趣又舒适，目标是打造‘15分钟便民服务区’。我们设想的客群不仅是那些爱逛传统菜市场的中老年人，还包括在周边工作的年轻白领。购物中心挨着崇文门地铁站，交通方便，更有利于达到客群叠加的效果。”袁鸣说。

除了优化环境布局外，新崇菜在品质内容上也更加用心。市场里不仅有六必居、稻

帝王蟹招待，又嫌收拾麻烦，就直接交给这里处理，体面又省心。素菜也能代炒，8元起，洗菜、择菜全包。不少上班族傍晚顺路买菜，食堂代炒，再加几道现成的小菜，很快就有了热乎的一顿饭。

菜价会不会涨？这是很多人关心的话题。为此，市集专门划出一块200多平方米的供应区，每天从山东临沂直送蔬菜，一斤生菜只要1.2元。不经过批发、不加环节，老居民直呼便宜。

但便宜不是唯一选项。这里既有适合烧菜老手的“毛菜”，也有洗净分装、方便快捷的“净菜”。有人图实惠，有人求方便，都能挑到适合自己的那一把新鲜菜。

这种“双轨并行”的结构，不只稳定了价格，也拉动了人气。书房市集开业以来，日均客流稳定在5000人左右，高峰时突破万人。

和外表一起焕新的，还有摊位背后的系统。菜市场里电子大屏滚动播放“今日销冠”“好评排行”，后台记录着每名摊主的成交额与商品分布。摊位的比拼，早已不是谁吆喝得响，而是谁服务好、谁看得准。

比如“老代海鲜”摊位的吴长伟，从2016年就在市场做生意。她帮顾客挑蟹、剪扎，顺手给顾客换个大袋子，套上大包的菜，一拎就省事多了。凭借充满人情味的服务，熟客会自己找回来。“改造后，摊位大了，环境好了，租金虽有上涨，但客流多了，生意更好做了。”吴长伟说。

过去市场摊位超过70个，品类重叠，常出现摊主“弃摊”的现象。如今精简至52个，竞争减少，单户营业额反而提升了20%—30%。运营方也在前期对商户筛选培训，留下来的多是像吴长伟这样服务细致、有老客缘的摊主。

菜市场从未消失，只是换了种方式重新出场。咖啡香、菜叶气、烧菜味，混合着人情味，构成了这个时代的新市集气。



图①：书房市集内，“老代海鲜”摊主吴长伟正在将收拾好的海鲜递给客人。

图②：位于合景·摩方购物中心内的新崇文门菜市场，货架上各类水果、蔬菜琳琅满目。

图③：升级后的古荡菜市，环境干净整洁。

章 洁摄(人民视觉)

年轻人。”谈到为什么选择在新崇菜开店时，马京淮表示，这里干净整洁，虽然对入驻店家要求更高，但顾客都愿意来。“我们这儿的肉都是当天进的新鲜货，客人现点，我们现烤。”马京淮笑着说。

新崇菜承载了不少周边的烟火气，让更多人愿意回归线下消费，助力实体经济更好地发展。“新崇菜开业后，购物中心的客流量增长约50%，销售额增长约40%。”袁鸣告诉记者，“其实‘高级感’与‘烟火气’并不冲突，菜市场作为基础业态，创新归根结底是为了更好地服务民生，接下来我们还会继续在商品质量、商户赋能、社区活力上下功夫。”

崇文门菜市场的转型，不仅是一个老菜市场回归的故事，也是传统市场与现代消费相结合的成功案例。小安说：“水果、蔬菜、凉菜……菜市场里什么都有，我最常买的是凉菜和烧饼，吃起来就像家里的味道，真心期待未来能逛到更多有特色的菜市场。”

马京淮是新崇菜里一家电烤串商铺的店主，他的父亲曾经经营这桩生意30多年。后来，马京淮接手，在新崇菜传承了下去。“我干了半年多，客人里有不少是来回忆小时候味道的中年人，更多是在楼里购物逛街

单、采购与配送。在他看来，得益于古荡菜市能为消费者提供切肉、净菜、切菜等各种延伸服务，他的生意越做越好。

古荡菜市门口，一家名为“人口咖啡”的店里人气很旺，老板金璐璐留学回国后，把咖啡店开到了菜市场，“小时候我就跟着奶奶逛古荡菜市，现在回来开咖啡店，这种感觉很好奇。”像这样充满朝气的小店，也拉近了年轻人跟菜市场的距离。

“现在约20%的摊主都是90后了。”郁红梅介绍，年轻人的加入也让古荡菜市再添新活力和新气象。菜市场通过经常举办各类服务活动，不但留住了老街坊，也吸引了新群体。

郁红梅说，相较于改造前，如今2900平方米经营面积的菜市场，有158个摊位，营业额比原来增加了30%—35%，日均销售额已经达到35万—40万元。“最主要的是，依托打造‘全龄化’空间的理念，无论是年轻人还是老年人，都能在这个微型社区生活综合体里找到自己的生活方式。”

多棱镜

城市的温度与文明不仅展现在高楼大厦、繁华景象，更体现在如何对待每一位默默奉献的建设者、服务者中

他们的休息室应该在哪里

杨远帆

清晨，当第一缕阳光洒向城市，写字楼、商场、公共卫生间等场所的保洁员们已开始了一天的忙碌。然而，维系城市光鲜整洁的他们，其休息场所的状况不让人有些心酸。不少保洁员的“休息室”被安排在卫生间最后一个隔间、工具储藏室，甚至是通风采光条件不佳的角落。这些空间往往狭小、闭塞，甚至与清洁工具、排水设施混杂一处，难言舒适。

这背后，有其现实因素——城市核心区空间资源紧张，管理方有成本考量。但也反映出在城市建设中，如何平衡空间效益与劳动者基本权益的问题。保洁工作是城市正常运转不可或缺的环节，保洁员是城市环境的守护者。保障他们拥有一个相对独立、整洁、具备基本通风采光条件的休息场所，能够坐下来喝口水、吃顿饭，短暂缓解疲劳，这不仅是改善工作条件、维护劳动者身心健康的基本要求，也是城市文明与人文关怀的体现。

解决这一问题，关键在于制度保障、强化责任。住房和城乡建设部等7部门出台了《关于进一步保障环卫工人合法权益的意见》，深圳在相关环境卫生设施配置标准中，明确要求为环卫工人设置休息点，并对面积、设施等提出具体要求。相关部门应进一步完善制度设计并推动落地见效，在大型公共建筑、商业设施的规划建设规范中，让保洁人员的合理休息空间成为“标配”。

那方温暖的港湾，更需要“微更新”的智慧。广东广州有商场利用闲置空间，将其巧妙改造为明亮通风的“阳光休息角”；四川成都部分公共厕所设置休息室，配有上下铺、长椅等设施，可供保洁人员休息使用；上海对于部分空间面积有限的公厕和巡回保洁公厕，通过与周边爱心接力站、社区服务中心等联建共享的方式，帮助公厕保洁人员解决工作间隙的实际需求。实践证明，用心设计，适度投入，无须大动干戈，也能开辟出舒适的“歇脚地”。这要求管理方真正把劳动者需求放在心上，主动作为。

深层次的改变，则在于我们每个人的“举手之劳”。主动将垃圾入桶，及时清理污渍，文明如厕自觉冲水……这些细微的日常行为，汇聚起来就能减少保洁员的重复劳动，为他们赢得宝贵休息时间。更重要的是，需要在全社会形成“维护环境整洁，尊重劳动成果”的共识和氛围，让城市的温度与文明不仅展现在高楼大厦、繁华景象，更体现在如何对待每一位默默奉献的建设者、服务者中。

当保洁员的汗水能换来一个干净、明亮、有尊严的歇脚之地，我们的城市才真正称得上“美好”。他们的休息室应该在哪里？答案，写在每一份落到实处的制度设计里，写在每一处充满善意的空间改造里，也写在每一位市民自觉维护公共环境的举手投足之间。让这些城市的“隐形守护者”被看见、被尊重、被温暖，任何时候都值得点赞。

服务港

夏季游泳 这样预防疾病

本报记者 申少铁

夏季天气炎热，很多人喜欢去游泳馆游泳。游泳馆里人员复杂，环境好坏不一，存在多种健康风险。广大居民游泳应该注意什么健康问题，可以采取哪些预防措施？中国疾病预防控制中心研究员潘力军对此进行了解答。

“游泳可以提高心肺耐力和身体柔韧性，改善体脂率，因此受到越来越多人的喜爱。”潘力军说，游泳如果不注意卫生，可能感染红眼病、中耳炎和胃肠道疾病，建议做好如下防护措施：

游泳前，注意自身的健康状况。有高血压、心脏病患者不宜在公共游泳池游泳。急性结膜炎、肠道传染病等患者不宜在公共游泳池游泳。注意游泳场所的卫生质量。比如是否有卫生公示栏，游泳池水是否浑浊等。如果没有卫生公示栏，游泳池水不干净，尽量避免下水。

游泳时，佩戴好泳帽、泳镜和耳塞。游泳时间不宜过长，否则一些体质敏感的人可能会出现皮肤过敏等不良反应。游泳后不要立即大量补水，应注意保暖、休息等。游泳后，如果出现发热、腹泻等症状，要及时就医。

本版责编：李君强 版式设计：张芳曼