



编者

年关将近意味着有一群“熊孩子”也迎来了他们的悠长假期——放寒假了！每逢放假，最让家长们头疼的莫过于，如何安置自家的“神兽”了。

保守派：关在家里写寒假作业！安全又省心！

乐天派：给他一部手机，他好我也好！

放飞派：辛苦了一个学期，要带娃去看世界啊！我已经安排了“小土豆”北上滑雪；我已经订好了机票南下踏浪；我们正在办理出入境……

孩子是祖国的未来，是家庭的希望，安顿好了孩子，没有后顾之忧的家长们才能安心奋战在各自的工作岗位上，这是人之常情。

不久前，全国妇联、中央网信办、最高人民法院等16部门印发通知，联合部署开展“把爱带回家——

真情暖童心 相伴护成长”2024寒假儿童关爱服务活动。

通知要求各地各相关部门用好当地红色资源和身边鲜活教材，精心组织开展读经典书籍、访红色地标、讲家风故事、看家乡新貌、观主题展览等丰富多彩的活动；组织富有“年味儿”的民俗活动，让孩子们品味中华文化的深厚底蕴。

而针对家长普遍关注的孩子时间管理、兴趣培养、课外阅读、网络使用、儿童呼吸道疾病预防等内容，集中推出一批家教指导课程，丰富儿童假期生活。还要通过多种方式普及应急避险和安全自护知识。

如何让孩子们度过一个平安、充实又有意义的寒假，不仅仅是家长面临的课题，也是对全社会的考验。



给手机就笑，拿走就跳？

别把童年“锁”在屏幕里



14.3%，小学生为35.6%。近视低龄化不容忽视，防止“小眼镜”增多，这是大家的共同愿望。

其实，屏幕暴露除了伤害视力，还伤害智力。一项研究显示，孩子3岁前每天观看电子屏幕时间超过1小时，到6岁时，孩子智商可能会降7-8分。

近日，由国家儿童医学中心(上海)等机构发布的一项研究成果则指出，儿童每天“盯”屏幕超1小时，心理健康风险会大增。

专家指出，0~3岁儿童每天观看视频1小时会影响认知控制能力，进而影响总智商水平以及注意力发展。即使3岁以后电子屏幕的使用时间降低，仍然可以对儿童的认识和心理行为问题产生显著不良影响。

问题暴露了，怎么解决

有句话说得好：当问题出现时，家长要和孩子站在一起，打败问题；而不要和问题站在一起，打败孩子。

专家建议，2岁以下儿童尽量避免屏幕暴露，18个月龄以上如无法避免屏幕暴露，可将屏幕行为限于进行视频通话等。对此，广大家长不能不思行之。

减少屏幕暴露，家长当以身作则。据报道，一名四年级学生曾在自己的作文里写道：“爸爸，你就只会玩手机。你已经快不是我爸了，你是手机的爸爸。”

“爸妈的孩子是手机，不是我！”听起来让人啼笑皆非，细一想则令人深思。如果家长在孩子面前狂玩手机，不能自拔，再说什么让孩子远离屏幕，效果可想而知。

比如，家长在孩子面前刷短视频“刷”得不亦乐乎，喜不自禁，捧腹大笑，势必对孩子构成暗示，手机是个宝藏，沉陷于屏幕之中，可带来莫大的乐趣。一定程度上说，如果家长把电子产品当作孩子的“电子保姆”，孩子难免成为“电子娃娃”。

基于此，家长应减少对屏幕的依赖，尤其是不能一味“陪”手机不陪孩子。防止孩子沦为“屏奴”，家长首先要拒绝成为“屏奴”。

不妨假设这样一个场景：家长抽出时间读绘本，给孩子讲故事，潜移默化之间，孩子就可能爱上绘本，到绘本里放飞想象力，在故事里“神与物游”。

此外，还可以多带孩子到户外走一走，看一看、闻一闻、摸一摸神奇的大自然。

专家指出，户外“活动”并非户外“运动”。走到户外，不一定非要运动，在户外动一动、

跑一跑，抑或看看书、赏赏景，都有意想不到的良好效果。

减少孩子的屏幕依赖是教育问题，也是社会问题

对于一些家长来说，由于工作等原因，没有充裕的时间陪伴孩子，更没有充足的精力照顾孩子。在此背景下，发展更多普惠性托育机构是一个方向。

近年来，国家大力发展普惠托育服务，提出“到2025年每千人口拥有3岁以下婴幼儿托位数由1.8个提高到4.5个”。还从不同层面鼓励和支持托育业发展，比如聚焦托育机构难题，从增项、增量、增力度等方面加以精准扶持。

值得一提的是，新修订的《中华人民共和国未成年人保护法》增设网络保护，对未成年人网络信息保护、网络沉迷防治等作出全面规范。

培养和提高未成年人的网络素养，是家庭的事，是学校的事，也是全社会的事。对此，国家鼓励和支持有利于未成年人健康成长的网络内容的创作与传播，鼓励和支持专门以未成年人为服务对象、适合未成年人身心健康特点的网络技术、产品、服务的研发、生产和使用。

归根结底，减少孩子的屏幕暴露并无万全之策，既不可能一劳永逸，也不可能一蹴而

2023年度全省文明出行现状发布 近四成人选了 新能源汽车

本报讯 记者胡朔 通讯员陈谊报道

近日，由省文明办、省公安厅交管局和省广电集团联合主办的“改变——2023年度浙江省文明出行现状发布会”在杭州举行。这是浙江连续第14年向社会发布全省年度文明出行现状。

浙江省公安厅交通管理局向社会发布了全省交管数据：2023年，全省机动车保有量2471万辆，其中汽车保有量2157万辆，同比增长5.3%。新能源汽车保有量达到204万辆，新增73万辆，占全年汽车总上牌量的39%。全省机动车驾驶人2834万人，其中汽车驾驶人2727万人，同比增长4.9%。机动车保有量列全国第5位，驾驶人数量列全国第6位。

2023年，全省公安交警坚持“人民至上”理念，深入开展新一轮道路交通安全综合治理行动，全力消除“人车路企”各类风险隐患，依法严管严管交通违法行为。全年共查获“三超一疲劳”335.3万起、酒驾10.7万起(其中醉驾3.2万起)、开车使用手机240.8万起、电动自行车违法941.6万起、高速公路违法停车8.2万起、高速公路实践违法32.4万起；行政拘留2.6万人次、吊销驾驶证3.9万本。全省道路交通安全形势持续平稳，全年

交通事故死亡人数同比下降9.4%。

这一年，全民文明出行意识持续提升，各大城市道路主要路口机动车守法率、头盔佩戴率、斑马线礼让率分别达到97.9%、93.4%、93.3%。

各地公安交警部门深化“放管服”改革，持续推出私家车新车上牌免查验、二手小客车转让登记“一证通办”，便利交通物流货运车辆通行等便民利企措施，1000余万人次享受到政策红利；同时各地会同银保监部门实施“浙里快处”改革，推出轻微交通事故快处快赔，通过“浙里快处”处理交通事故的时间缩短了三分之二，群众获得感和满意度进一步提升。

发布会还以VCR形式公布了2023年全省十类交通事故警示榜，曝光了电动自行车随意乱穿、超员载客、疲劳驾驶、违法变道以及酒驾醉驾等典型事故案例，展播了爱心、暖心和聚心的八大文明交通事件，从群众的热心助人到公交司机的善行义举，从信号配时员的敬业乐业到家长们的志愿助学，从亚运会浙江人践行的“文明交通”到斑马线礼让的双向奔赴，“改变”，让每一个交通人的出行越来越安全方便，让每一个出行人的行为越来越文明。

食 / 在 / 浙 / 江

不一样的温州鱼丸

■沈佳慧

在温州，一顿饭可以没有肉，但绝不可以没有鱼。温州人把靠海吃海的想象力发挥到了极致，制作以鱼为原料的美食信手拈来，既是温州人餐桌上的佳肴，也成为在外打拼的温州人化解乡愁的美食念想。

温州鱼丸汤是“中华名小吃”之一。“正宗的温州鱼丸有三大特点：即料码足、有韧劲、味道鲜。一碗优秀的鱼丸汤，原料一定是用东海野生的鳓鱼做的。”在温州疗休养推介会上温州市旅行社行业协会常务副会长金占如是说。

当问到鱼丸汤要怎么做时，这位地地道道的温州人开始滔滔不绝：温州鱼丸的制作过程非常讲究。首先，先剖开鱼的肚子，掏出鱼鳃和内脏，在水龙头下将鱼里里外外反复冲洗干净，鱼肉切成细条，加入盐、味精、少许白糖提鲜，拌匀腌制15分钟之后，再加入姜末、葱白、淀粉，再不停按揉，经过反复摔打，直到粘度出来，鱼肉纤维重组。待到锅里的水烧到“似开非开”之时，转小火，直接上手把鱼肉“弹”入锅中。

“你看，这水中鱼丸的形状都是长短不一，它有个好听的名字叫‘鱼珊瑚’。”守在锅前的金占仿佛是在自己怀里揣了个秒表计一样，知晓在哪一刻出锅。迟了话，鱼肉就要老了；早上那么一刻，又嫌

夹生。只有等到它们一个个都探出可爱的不规则小脑袋，便可以出锅了！

温州鱼丸的鲜，不仅仅在鱼丸本身。“煮过鱼丸的汤，也不是直接倒掉的，而是要来个原汤化原食。老温州都知道吃鱼丸前，要多加一勺当地的花椒米醋，这是鱼丸汤的灵魂！放几撮葱末，一勺白胡椒粉，就着这一口原汁原味的鲜爽酸辣，舀起一勺鱼丸肉入嘴，筋筋道道的口感，即弹牙，又有嚼头。”金占说道。

鱼丸汤是温州地区的特色小吃，距今已经有上百年的历史了。最早鱼丸汤叫做渔船汤，当时温州一带靠海而居，但陆路交通不是很便利，造成了米比鱼贵的环境。出海的渔民经常会带少许的米面等物，但因价高数量极为有限，所以格外珍贵。渔民们将捕捞上的鱼肉，和上木薯粉，在锅中煮熟，既美味又充饥，还能吃到米面的味道，关键是比较省粮食。于是这就成了渔船上特有的汤，故称渔船汤。因温州话中船与丸同音，久而久之叫成了鱼丸汤流传至今。

除了在温州地区享受温州鱼丸的美味，如今也可以在全国各地的餐馆和小吃摊上品尝到这美食。温州鱼丸因其鲜美的滋味和独特的制作工艺，受到了越来越多人的喜爱和追捧。无论是作为一道小吃，还是作为一道正餐的主菜，温州鱼丸都能带给大家独特的味蕾体验。



过年穿新衣，国潮风正盛

通讯员黄婉文报道

过新年穿新衣，这是中国人过年的传统。随着农历新年临近，各大商场、购物中心、临街服装店已率先开启了过年的氛围。

各种可爱、炫酷的“龙”形象，“鸿运当头”“日进斗金”等络绎不绝的吉祥祝福，中国结、京剧脸谱等各种传统而又亲切的中国风元素，就连个性十足的冲锋衣也是以国产品牌唱主角……年底的服装消费市场中，吹吹国潮风。

买国货、用国货、晒国货，正成为这一届年轻人习以为常的生活方式。

“龙”重登场，国风当道

随着龙年的临近，温州市民纷纷置办起新年新装。日前，笔者走访了温州市区多家购物中心，发现生肖龙、中国红等新年元素在各大运动国潮品牌中已经闪亮登场。

鸿星尔克“鸿运当头”、李宁“日进斗金”、安踏“好事发生”……这些品牌纷纷以各种新年祝福为主题，迅速上架了系列龙年新品。包括“生肖龙”在内，各种各样的中国风元素也被品牌融入日常穿搭中。据了解，今年以来，各大服饰品牌的产品中普遍地融入了盘扣、中国结、京剧脸谱、喜鹊等各种中国风元素……浓郁的“中国

风”彰显了国潮的热度。

这些国风元素营造出满满的氛围感，也获得了很多消费者的喜爱。“年底各大服饰品牌上新时，明显增加了国风元素。以女装为例，五六成左右的品牌推出了多款国风服饰，这种普及率在以前是无法想象的。”银泰百货门店营运部潘雅露表示，近期各大服饰品牌都在尝试将刺绣、中国结、盘扣等中式元素与秋冬大衣相结合，未来还会不断增加国风服装的款式。

国风服饰的主力消费者是90后00后，随着国潮风的越来越流行，这种喜爱也被传递到了他们的孩子身上——年轻父母们大都热衷于将孩子向更中国风的方向打扮。

冲锋衣“走红”，国货“冲疯了”

“中国风”是国潮热最直观的体现，而在个性化与功能性兼具的户外运动服饰领域，虽然琳琅满目的国风效果不显，但以中国制造、原创设计为核心的国潮热同样汹涌澎湃。

2023年以来，冲锋衣以“文能办公室，武能防风防水”的特质，成为销售黑马。越来越多的国货潮牌纷纷瞄准冲锋衣产品推陈出新，除了探路者、骆驼等户外品牌外，主打羽绒服的波司登，主打防晒衣的蕉下等也在积极布局冲锋衣，同时，安

踏等一众运动品牌均持续加码冲锋衣系列。当然，温州服装企业也不甘示弱，乔顿、报喜鸟等品牌均上架了款式新颖、配色大胆的时尚冲锋衣，售价500~1000元不等。

在冲锋衣领域，国货品牌的崛起主要源自于“高性价比”带来的“平替”效果。北面、始祖鸟等海外品牌的冲锋衣价格往往在数千元甚至上万元不等，与之相比，骆驼、伯希和、凯乐石等国产户外品牌，以及李宁、安踏等国产运动品牌推出的冲锋衣，许多款式售价都在千元以下，而时尚度与舒适性也相当不错。

多位从事服装、百货等行业的经理人均认为，在国潮兴起，国货品牌崛起的背景下，不仅仅是冲锋衣，全品类的国货服饰市场规模都将呈现持续增长态势。

要时尚更要性价比，年轻人在“上天入地”淘国货

据新华网发布的《国潮品牌年轻消费洞察报告》显示，对比十年前，如今国潮热度增长逾5倍，78.5%的消费者更偏向选择中国品牌。在全行业国潮品牌消费中，90后00后贡献了74%，成为绝对主力。而从另一个角度观察，年轻人既是国潮的消费者，同样也是国潮文化的创造者与传播者。国潮正



百货商场里的国风服饰。

在变成年轻人的时尚文化新宠，许多新国货品牌和新消费场景为年终消费市场的提质扩容带来了新的热点。

“高性价比”是年轻人选择消费国货服饰最重要的因素之一，他们在争先打卡商业街区、百货市场赶“国潮”时尚消费的同时，还更喜欢跟着主播在全国各大批发市场“淘国货”。

风衣66元、大衣99元……这段时间，杭州四季青服装批发市场的年终清仓甩卖活动，又如期上线了。而对于温州消费者来说，再也不用因为现实的距离对这些优惠活动“垂涎三尺”，跟着直播间的主播就可以下手购买。“跟着杭州主播逛四季青、跟着湖州织里