

春节临近，这份消费提醒请收好

本报讯(记者 侍敏 通讯员 陈勇)春节的脚步越来越近，新一轮消费高峰也将随之而来，购物、聚餐等成为消费热点。市市场监管局消费者投诉举报管理处根据近几年对春节期间消费者投诉举报动态监测和大数据分析，消费者反映最突出的问题主要集中在部分产品质量问题、食品安全、虚假宣传、经营者不按约定提供商品和服务等。为减少不必要的消费纠纷，让广大消费者度过一个欢乐祥和的节日，昨日，市市场监管局发布春节消费提醒：理性面对购物促销，树立绿色消费观念，依法维护自身权益。

节日购物要理性。商家年末促销力度加大，很多消费者会选择在年末抢购商品。提醒消费者面对商家“优惠、买一送一、清仓、返券”等促销折扣活动时，应保持头脑清醒，货比三家；要仔细阅读商场促销活动的具体规则、时限等内容，根据自身情况合理购买，切勿因打折而盲目选购，做到明白、理性消费；选购商品或接受服务时应注意详细查看产品说明书、销售授权证书、合格证等相关证明，对打折商品或赠品也要当面查验质量；在购买预付卡前，充分了解商家格式条款要求、退换货规则和流程，截图、拍照保留相关证据并妥善保管。

年货购买要有据。购买年货时要查验产品的品质、生产日期和保质期，特别是特定储存条件的土特产。购物发票是消费者依法维权的重要法律依据，大多数的消费者在日常消费中也养成了索要、保留发票的习惯，但依然有些消费者依法维权意识淡薄，不主动索要发票，致使消费者遇到消费纠纷时因没有消费证据或者提供的消费凭证不足而无法投诉维权。所以，消费者在购买年货时一定要索要发票等票据。

预约聚餐要看清。预订年夜饭要注意食品安全，消费者尽量选择证照齐全、环境整洁、食品安全、管理规范的餐饮场所就餐。与经营者就菜品价格、分量、付款方式、服务内容、取消变更的违约责任等提前约定。年夜饭其他额外收费项目也要一清二楚，如可否自带酒水、有无最低消费、有无开瓶费、包间费以及订金等事项，避免因电话预订或考虑不周导致后期维权证据不足而产生不必要的消费纠纷。

“春节期间，如合法权益受到侵害，消费者可先行与经营者协商解决，也可通过拨打经营者所在地或者交易平台所在地的12345、12315热线，或登录全国12315平台微信公众号进行投诉举报。”市市场监管局消费者投诉举报管理处相关负责人表示，“我们将及时解决消费者在春节期间遇到的相关消费问题，确保大家度过一个欢乐祥和的节日。”

大寒遇上强势回暖

周末有一次雨雪天气过程

本报讯(记者 袁春梅)20日迎来了二十四节气中的大寒，与往年不同，今年大寒伊始迎来了气温的强势回升，当日最高气温能升至13℃到14℃。本周前期气温明显回升，周末有一次雨雪天气过程，气温下降。

“寒之逆极，故谓大寒。”一年至此，天气寒冷达到极致。不过今年大寒伊始，全省却迎来强势回暖。20日全市天气晴好，气温回升，暖阳相伴，午后东部沿海地区最高气温8℃到9℃，其他地区最高气温11℃到12℃，早晨南部地区最低气温-1℃到-2℃，其他大部分地区最低气温-4℃左右。

年前还有大扫除、洗晒计划的网友们要抓紧了，本周港城的天气就会发生变化。港城已经50多天没有明显降水了，本周终于有了降水的可能性。气象部门预计，22日开始云量增多，23日、24日以阴天为主，局部地区有零星小雨，26日起有一股强冷空气开始影响我市，受其影响，我市有一次小雨转雨夹雪天气过程，气温下降。

市区巡游出租车春节假期每车次临时加收5元

本报讯(记者 王文 通讯员 李先锋)为鼓励巡游出租汽车(以下简称出租车)驾驶员春节期间积极参与营运，依据市相关文件规定，2025年1月28日(除夕)零时起至2月4日(正月初七)24时止，出租车在现行运价打表计费的基础上，每趟次加收5元。春节假期结束后即恢复日常运价标准。

春节假期期间每趟次加价5元已执行多年，市交通控股集团要求驾驶员执行时间不得提前或推后，必须严格执行明码标价制度，提高服务质量，在出租汽车的指定位置张贴统一印制的标价签，并自觉接受社会监督和交通运输主管部门的检查，同时要做好解释工作。目前，广大出租车副驾驶员仪表台已开始张贴统一印制的标价签。

春节假期，市交通控股集团将严格监管加价收费情况，对规定的加价收费外的乱收费行为加大打击力度。如果遇到乱收费现象，欢迎市民拨打热线0518-85013899、85681718投诉。一经查实，将依照有关规定严肃处理。



近日，“探寻老海州的味道”年货大集在瀛洲路农贸市场开幕，40多个展位、20多家地方老字号以及非遗企业齐聚一堂，数千种特色年货琳琅满目，集中展示海州区美食和传统文化的精髓，让市民在家门口选到称心如意、温暖暖暖的匠心年货。  
记者 张泽瑞 通讯员 耿玉和王一平 摄影报道

“年轻人的新年味”系列报道之三

“整顿”年夜饭——吃饱吃好还要吃出文化和健康

随着新春佳节的脚步日益临近，年夜饭作为中国人一年中最重要、最隆重的家庭聚餐，历来承载着团圆与希望的美好寓意。当年轻人逐渐成为年夜饭筹备的主力军，年夜饭餐桌上也悄然发生着变化。他们带着新鲜的想法与创意，从追求视觉享受的“漂亮饭”，到寓意深远的“吉祥饭”，再到注重健康的“营养饭”，年轻人入场“整顿”年夜饭，年夜饭不再是简单的吃饱吃好，而是变成了一场视觉与味觉的双重盛宴。

□ 张明兴 戚跃潇

注重颜值 打造“漂亮饭”

“大家先别着急吃，让我拍个照片。”“手机先吃”是年轻人餐桌必不可少的环节，拍出一张高颜值出圈的食物照片，分享到社交平台获得朋友的点赞评论，在年轻人眼中，年夜饭不仅是一场味蕾的盛宴，更是一场艺术的比拼。他们不再满足于菜肴传统样式，而是追求更加精致高颜值的呈现方式。因此，“漂亮饭”应运而生，成为年夜饭的新宠。

“漂亮饭”这一概念近几年在年轻群体中走红，体现了年轻人对美好生活的向往。“漂亮饭”的核心在于色彩搭配与摆盘艺术，颜色丰富的水果和蔬菜成为年轻人摆盘神器，运用草莓、橙子、黄瓜、圣女果等各种食材的天然色彩，通过巧妙的组合与排列，营造出令人眼前一亮的视觉效果。

“这道金玉满堂我家很喜欢，我是用玉米粒、青豆粒、胡萝卜丁、虾仁烹饪后摆在中间，再用黄瓜切半圆片摆成蛇的形状，寓意着新年好彩头。”大学毕业后的陈成了家庭年夜饭的“大厨”，这两年的年夜饭都是他来掌勺。

一道精致的菜品，除了色彩形状搭配上的讲究，适宜的餐具和饰品也是制



胜一环。精致的瓷器、璀璨的玻璃器皿以及充满节日氛围的桌布与烛台，大幅提升了年夜饭的观赏性。在这样的环境中享用年夜饭，不仅让人食欲大增，更能感受到浓浓的年味与家的温暖。

寓意满满 品尝“吉祥饭”

如果说“漂亮饭”是视觉上的盛宴，那么“吉祥饭”则是心灵上的慰藉。用藕片炒制的“好运连连”、白菜蒸的“百财纳福”、鸡肉炖的“大吉大利”、鲍鱼煮的“招财进宝”、年糕炸的“年年高升”……为每道菜起一个寓意美好的名字，年轻人对此乐此不疲。

“所谓厨艺不够，寓意来凑。”厨艺尚显稚嫩“00后”小孙自嘲道，“我在小红书上搜索一些博主做得好看有寓意的年夜饭教程，跟着网上步骤学。新年，图的就是个吉利，爸妈也都很高

兴看到这些寓意美好的菜肴。”

“吉祥饭”不仅增加了年夜饭的趣味性和文化内涵，更让年轻人在传承中感受到了传统节日的魅力。年夜饭不仅是一顿丰盛的晚餐，更承载着关于团圆、安详和祝福的心愿。在觥筹交错之间，人们扫清一年里所有的疲惫与辛劳，迎来新的希望。

健康低脂 推崇“营养饭”

“过年大鱼大肉，吃多了不好消化。”随着健康意识的不断提高，掌厨的年轻人将低脂、少糖、控油等健康饮食习惯带到了年夜饭的餐桌上。一顿美味健康的年夜饭，不仅能让人吃得开心，更能他们的身体健康保驾护航。

在食材的选择上充分考虑蛋白质、脂肪、碳水化合物以及维生素等营养素的摄入比例，注重荤素搭配。在烹饪方

式上，尽量减少油炸、煎炒等高温烹饪方式的使用，而更多地采用蒸、煮、炖等低脂烹饪方式，保留食材的原汁原味与营养的同时，降低菜肴的热量与脂肪含量。“爸妈年龄逐渐大了，需要注意高血压高血糖这些常见疾病，过年也要注意饮食方面的控制。”小陈说。

“这是我今年年夜饭的菜单，西兰花炒虾仁、香菇蒸鸡、清蒸鲈鱼、清蒸鲑鱼、荷塘小炒、蛤蜊蒸蛋、菌菇汤……”健康为主的“营养饭”，年轻人正用自己的行动传递着健康生活的理念。

年轻人入场“整顿”年夜饭，不仅带来了新鲜的想法与无限的创意，更让这一传统习俗焕发出了新的生机与活力。他们用创意打造美味，用寓意寄托祝福，用健康守护家人。在这场年度盛宴中，我们看到了年轻一代的活力与激情，感受到了传统文化的魅力与传承的力量。

(图片来源 赖翰发布)



昨天，东海县市场监督管理局开展“护航”春节食品安全保障“舌尖安全”专项检查行动，对辖区片区商场、超市、农贸市场等场所开展食品专项检查，明确落实食品安全主体责任，维护市场秩序稳定，切实保障消费者舌尖上的安全。  
记者 樊晓妹 通讯员 张正友 摄影报道

寒假期间

海州7所学校体育场停车场“随心停”

本报讯(记者 魏吉珂 通讯员 徐欢 侯作山)最近，海州区第一批免费向社会开放的中小学体育场、运动场吸引了许多市民组团打卡、就近停车，成为寒假校园里的一道别样风景。记者从海州区教育局了解到，2025年寒假期间，海州区面向市民开放4所中小学校的体育场和3所学校的校外停车场试点，方便市民就近锻炼、停车。

现有资源，进一步发挥学校相关场地服务社会的功能，在保障学校正常教育教学秩序基础上，将学校体育场、停车场免费向市民开放，一方面可以缓解市民健身停车需求与城市设施资源供给不足的矛盾，另一方面也是学校服务社会、与社会加强沟通和互动的重要方式。”海州区教育局相关负责人说。

据了解，今年寒假期间向社会开放体育场、停车场的7所学校(校区)，运动

场分别为连云港实验学校、凤凰学校、海宁中学江化路校区、郁洲实验小学、停车场分别为连云港实验学校、凤凰学校、海州实验小学。体育场上午9时至17时开放，停车场19时至次日早晨7时开放。

此次开放的试点学校均实行预约进场，有锻炼需求的居民凭有效证件登记后，即可不需要携带证件，通过人脸识别入校锻炼；有停车需求市民车辆通

过车牌扫描进入停车场停放车辆。各校开放场地及开放时间以学校通知为准，市民可关注各校公众号，或通过学校通知查看开放公告。因校舍、体育设施维修保养、重大活动、考点设置等因素暂停向社会开放学校运动场、停车场，将会提前告知。

值得一提的是，开放学校同时提供便民服务，在传达室准备热水、创可贴等物品，方便市民使用。

6个场馆22个项目春节免费开放

“动起来”成为港城新年俗

本报讯(记者 魏吉珂 通讯员 卢星)笔者昨日从市体育局了解到，为积极响应国家体育总局“运动迎新春，健康谱新篇”的2025年全民健身大拜年号召，我市各县区总计6个体育中心及场馆33个项目，在2025年春节假期期间，将对市民实行免费或低收费开放，其中免费项目22个。

近年来，我市全力推进全民健身战略，全民健身事业取得了显著进展。2024年，我市投入3000多万元提档升级全民健身场地设施，已建成健身站点4142个、体育公园57个，健身步道总里程达900千米，15个公共体育场馆免费或低收费对市民开放，人均体育场地面积达4.15平方米。开展“赛事进社区”、海州半程马拉松、“三大球”比赛等300余场次，参与群众达50万人。常年参加体育锻炼人口比例达41%以上，国民体质监测合格率达93.5%，居全省第二，城市社区“10分钟

体育健身圈”服务功能不断完善。今年，国家体育总局春节号召开展丰富多彩的全民健身活动，我市积极响应。春节前后，全市各县区、乡镇(街道)拟举办迎新春冰雪嘉年华、新春国风巡游、趣味运动会等丰富多彩的全民健身赛事活动。春节期间，市全民健身中心、赣榆区体育馆、灌云县体育馆等6个体育中心和场馆免费开放，为市民参与体育运动、健康过年创造了便利条件。市民们在欢庆佳节的同时，还能尽情锻炼身体，享受健康生活。

春节，亲朋好友欢聚一堂，除了传统的聚餐、拜年等活动，选择“动起来”过年，成了一种别具一格的交流新方式。大家在运动过程中畅快交流，分享生活点滴，传递快乐心情。这种健康的聚会模式，既有益于身心健康，又能进一步拉近彼此之间的距离。

体育场馆免费开放，有力推动“动起来”过年成为新年俗，让春节洋溢着更浓郁的“体育味”。这不仅是一种健康的生活模式，更是一种积极向上的生活态度。