

一刻钟里，“近”享烟火与便利

本报记者 白复海 吕丽 姜雪 费嘉维

引子

清晨出门，楼下早餐铺飘出第一笼包子的香气；放学时分，孩子们在社区书店安静地翻阅绘本；家里水管堵塞，手机下单后维修师傅一刻钟内便能上门……这些看似平常却不可或缺的生活场景，共同描绘出一个理想社区的轮廓——一刻钟便民生活圈。

2025年9月，商务部等九部门联合印发《关于推动城市一刻钟便民生活圈建设升级的通知》，着力打造全龄友好型品质生活圈。从“缺什么补什么”的基础补短板，到“要什么有什么”的精准服务与场景创新，辽宁正全力建设不少于800个布局合理、业态齐全、功能完善、智慧高效的便民生活圈，实现城市全覆盖。如今，更具活力、更有温度、更显智慧的现代社区生活，不仅为城市消费注入全新动能，更让一个个“小圈子”，真正变成居民触手可及的“幸福圈”。

业态焕新 当“潮趣”消费潜入街巷

升级版“一刻钟便民生活圈”的亮点突破，在于锚定年轻人的兴趣与作息引入新业态，将传统、静态的社区空间，转变为满足个性化、即时性需求的时尚消费节点。

对于都市夜归人而言，“夜间窗口”与即时零售，能够缓解一天的疲惫。在锦州凌河区，与凌河夜市一街之隔的山东街，夜里10点半依然灯火通明。刚加完班的90后设计师林曦悦走进家楼下的24小时便利店，取走半小时前下单、尚且温热的咖啡与三明治，又顺手在店旁的自助快递柜里，取走网购的酸奶。

“下班是晚了点，但这么晚还能吃上一口热乎的饮食，疲惫感就消了一大半。”她坦言，“以前网购总要盯着配送时间，下班晚了快递站早关门了。现在有了24小时的柜子，想什么时候取都行。”便利店亮着的灯、触手可及的暖食、随时可取的包裹……这些细碎的便利，为无数加班的夜晚添上了实在的暖意。

如今，由24小时店铺、社区食堂与特色餐饮织就的全天候供餐网络，搭配广泛布设的智慧快递柜，正在重新定义社区的“时间弹性”。

更深层次的变化，是各种“小而美”业态对社区的深度融入。许多年轻人发现，家门口越来越“洋气”：瑜伽馆、咖啡店、搏击馆、时尚买手店、共享自习室……这些不再是商业中心的专属，它们正作为生活的“兴趣据点”，密集嵌入居民区周边。

在沈阳方城北中街，一条原本静寂的背街小巷，因一群年轻主理人的入驻迎来“重生”。

“White Dog”酒吧里，主理人张宝伦笑着向客人介绍店内的“停狗区”。一位牵着柯基犬的熟客推门而入，小狗径直走向角落铺着软垫的小窝。“老熟客了，它都知道自己的‘专属包厢’在哪儿。”张宝伦说，自己从一开始就认定，身处居民区的酒吧不该只做喝酒的生意，这个“毛孩子友好空间”正是小店的灵魂。“每到周末晚上，店里总能坐满年轻人，很多客人最初是为了带狗



① 沈阳市浑南区满堂街道旅万科社区里的生鲜超市，让居民日常生活采购十分便捷。 本报记者 杨靖岫 摄



② 沈阳市和平区砂阳北社区课堂，居民在家门口就能学习插花、茶艺新技能。 本报记者 姜雪 摄

新旧对比

一刻钟便民生活圈	升级版一刻钟便民生活圈
覆盖范围 地级以上城市部分社区试点	地级以上城市主城区+有条件的县城社区
核心定位 基础便民、满足刚需	全龄友好、品质宜居
基础业态 一店一早、一菜一修、一老一小	新增“一收一洗”，形成“八个一”
延伸业态 以基础配套为主	构建共享空间、宠物服务、代厨等品质新业态
服务模式 以线下网点为主，服务标准化	线上线下融合，人性化品质化
评价标准 侧重“有没有”，关注网点覆盖率	侧重“好不好”，以居民满意度为核心

制表 隋文锋

社交，后来自己也交上了朋友。”

“老建筑+新消费”“旧街巷+新业态”的融合模式，正将原本冷清的背街小巷，转变为辐射社区、吸引全城年轻人的活力地标，成为附近居民下班后遛狗、会友、放松的“城市客厅”。

社交进化

“家门口”的全龄段生活聚场

超越单纯的购物消费，升级版“一刻钟便民生活圈”正着力营造兼具社交属性与文化体验的公共空间，让社区从简单的居住地，转变为休闲放松、结交同好的“第三空间”。

主题市集与社群活动，最能点燃社区的“烟火气”。“四九”天的沈阳，呵气成霜，沈河区滨河街道多福社区的主路广场上却热气腾腾，“年

货大集”正办得红火。免费磨刀摊前“嘟嘟”声不停，笨猪肉、红肠、奶砖等年货摊子围满了人，空气里飘着浓浓的“年味”。

“天儿冷，可咱把服务搞热乎了，街坊们一边逛市集一边唠家常，人情味自然就浓了。”社区党委书记樊月穿梭在人群中。这种由社区组织、商户参与的线下活动，已形成了稳定的社交场域和情感连接，“应居民要求，大集往后还得常办、办得更好，让‘15分钟生活圈’越来越有温度！”

在锦州凌河区丽都社区，一处由闲置空间改造的“居民会客厅”兼共享书房、儿童游戏角与沙龙场地等多重功能。上周六，一群年轻人在这里玩了一整天剧本杀。55岁的居民刘梅对此深有感触：“过去出了家门，好像就只能去商场、菜市场。

现在下楼走几分钟，就能参加插花课、亲子阅读，或者我们老人的手机培训班，大伙儿各得其乐。”

更深层的“社交进化”，在于直面现代家庭的核心痛点，提供创新性解决方案。上周日，家住沈阳市沈水湾街道的中海社区的顾森带着儿子和父亲，一同参加了社区举办的餐桌礼仪课。课上，老师引导孙子为爷爷盛汤并说一句关心的话。孩子有些腼腆地开口：“爷爷，您先喝，小心烫。”这一幕让顾森十分感慨：“同样的事，在家像完成任务，在这儿，却感觉很有仪式感。”

中海社区引进源自德国的“多代屋”理念，在100平方米温馨空间里，设置家风家教、餐桌礼仪、科学实验等六大功能区。该空间现已成功调解家庭矛盾数十次，改善了许多家庭的教育氛围，相关课程预约持续爆满。

便利不仅关乎距离与商品供给，更关乎人际的连接与心灵的归属。当社区成为一个有活动、有服务、有情感的“生活聚场”，城市便真正拥有了抚慰人心、便利生活的柔软基座。

服务赋能

“一站式”智慧网触手可及

升级版“一刻钟便民生活圈”的现实意义，更在于织就一张响应迅速、触手可及的智慧服务网络。它围绕全龄段居民最日常的需求，将线上线下资源无缝对接，把专业与便利主动送到居民身边。

上午9点，盘锦双台子区一家社区超市刚开门，后台就响起了“叮咚”的订单提示音。新鲜的果蔬、家庭常备的日用品，被各分区店员迅速拣出，汇聚到打包台。不到10分钟，一份订单已整理完毕，静待骑手取走。

对于在外地工作的董然来说，这个场景意味着心安。“你看，给我爸妈买的排骨和青菜，已经显示签收了。”她滑动着手机上的订单记录，“他们年纪大了，提重物不方便，又不太会用手机。现在我隔三岔五在小程序上下单，一小时就能送到家。虽然人不在身边，但感觉照顾得周到了。”这种“即时达”服务，像一座数字桥，悄然连接着异乡的关切与家中的餐桌。

将分散的服务“集成”起来，变“到处打听”为“一键解决”。如今，越来越多的社区推出线上服务平台，就像一位贴心的“生活管家”，提供一份清晰的“服务菜单”：水管漏水，预约师傅上门；需要大扫除，挑选评价好的家政；换季衣物要护理，查找附近的靠谱洗衣店……所有琐碎，指尖轻点就能安排妥帖。

便利，不仅关乎“新”的送达，也关乎“旧”的修复。在大连，一项特别的合作正在推进：利用社区闲置空间设置便民服务站，并与市洗染协会联动，为残疾人提供免费的修鞋、缝补技能培训。“把这手艺传下去，挺好。”一位老鞋匠一边演示一边说，“孩子们学了能自立，街坊们修鞋、改个裤脚也不用跑远路了。”

“一刻钟便民生活圈”的升级，本质是让社区服务网络更加牢固。这不仅是消费动能的提升，更是重塑社区人际关系、提升城市治理水平、增强居民归属感与幸福感的温暖工程。在这张网的托举下，生活在“圈”里的居民，每一刻都更从容、更踏实，也更温暖。

关键词 GUANJIANCI

朝夕学堂

1月14日，“朝夕学堂·年味辽沈——非遗里的团圆家宴”系列公益课程在沈阳正式启动。本系列课程共计24节，将于1月26日起，通过“沈阳市教育研究院”官方视频号、沈阳智慧教育平台陆续上线发布。市民可随时随地便捷学习，让辽菜非遗技艺的火种，在千家万户的灶台上薪火相传。

课程旨在将国家级非物质文化遗产辽菜的传统技艺引入大众生活，特邀辽菜非遗代表性传承人、中国烹饪大师刘敬贤领衔教学。

“朝夕学堂”是沈阳市教育研究院继“名师在线”品牌后，聚焦终身学习打造的又一品牌，蕴含“朝夕相伴、全龄包容、只争朝夕”三层寓意。项目依据社区教育课程体系规

划，构建了覆盖思政教育、文化素养、实用技能、健康教育、艺术素养、体育健身六大类的公益课程矩阵，满足幼儿启蒙、青少年成长、职场提升、老年康养等全年龄段学习需求。

本次“朝夕学堂·年味辽沈——非遗里的团圆家宴”系列课程，是“实用技能课程”矩阵中的重要组成部分。课程紧密围绕春节团圆饭，以普及性、实用性为原则，特邀辽菜非遗传承人刘敬贤领衔，联合专业院校师资，将经典辽菜从选材、处理到烹饪的全流程进行细致拆解与实践演示。

未来，“朝夕学堂”品牌的深化与特色课程的不断推出，正是沈阳推动终身学习从“有形覆盖”到“有效赋能”的关键实践。

本报记者 姜雪

白色陷阱

近期寒潮天气持续，渤海一侧再次出现海水冰景，银装素裹的冰面吸引许多游客和自媒体博主扎堆打卡。然而，站在水面上看冰海日落的浪漫里其实隐藏着极大危险。1月21日，大连甘井子海事处提示：脚下的冰面可能很薄，随时会断裂的“漂浮冰”，已发生过因踏冰导致冰层断裂，人员落水的险情。“大连甘井子海事处相关负责人景子文介绍，海水是“脆皮蛋糕”体质，渤海海水多是咸水冰，盐度越高冰点越低（约-1.8℃），冰层内部布满空隙，在岸边肉眼无法探测其厚度。看似平整实则脆弱不堪，不足7厘米厚的海水，承受不住成年人的重量，站立冰面容易坠入“白色陷阱”。海水具有“漂移刺疼”属性，渤海海域的海水“固定冰”和“浮冰”，离岸“浮冰”多随潮汐移动，可能前一秒还和岸边相连，下一秒就被

海水冲断，变成“海上漂流瓶”。而且海水是“外强中干”结构，气温波动大时，白天气温回升会让冰层表面融化变脆，夜间结冰又无法恢复强度，这种“夹心冰层”的危险系数直接翻倍。

在大连夏家河子海域曾经发生过踏冰险情。2024年1月12日，一名市民因浮冰断裂被困百米外海域，救援船只能绕开零散浮冰艰难开辟通道，50余名救助人员共同努力，历时1小时才完成全员转移。

据介绍，安全赏冰需要记住4个原则：岸边观赏，即在视野开阔的岸边步道欣赏，切勿踏入冰面；远离危险，即避开冰面裂缝、颜色发黑的薄冰区或有水流涌动的冰洞周边；关注警示，即留意管理部门设置的提示牌与警戒线；紧急救助，即若被困冰面，应保持冷静，立即拨打12395水上遇险求助电话，切勿盲目跳水逃生。

本报记者 吕丽

本溪开展网络食品销售专项整治

本报讯 记者薛蔚冰报道 即日起，本溪市将开展为期5个月的网络食品销售专项整治行动，规范网络食品销售市场秩序，促进数字经济背景下食品行业健康发展。

此次整治将聚焦通过互联网从事食品销售、网络订餐，以及通过直播营销方式销售食品的经营行为，重点对网络食品交易平台、入网食品生产经营者、网络主播及其所属机构等主体落实食品安全主体责任情况开展监督检查。

据介绍，本溪市市场监督管理局将从食品生产、食品销售、网络

订餐、网络交易、食品抽检、广告监管、执法检查、消费者权益保护8个环节同步发力。专项行动还会强化销售过程控制，重点检查是否销售“三无”、过期、变质、假冒伪劣等食品。督促经营者严格落实进货查验记录制度，按照食品安全要求贮存食品，如实描述食品信息，不得隐瞒成分、保质期、产地等关键内容。加强对冷链食品、生鲜食品、婴幼儿配方食品、保健食品等高风险食品进行重点监管，重点检查温度控制、贮存经营条件、特殊食品注册备案及追溯管理等内容。

往来更方便 清原到新宾新路通车

本报讯 记者崔振波报道 1月13日，位于抚顺市清原满族自治县与新宾满族自治县交界的饶盖线五道沟岭段改建工程建成通车，缩短了清原与新宾两县之间的空间距离。“以前跑这段路，老岭道坡陡弯急，一侧还面临着悬崖，冬天下雪，开起车来提心吊胆。”常年往返两地的货车司机王勇江说，现在新路不仅比老路近了3公里，关键是走起来安全，再也不用担惊受怕了。

饶盖线五道沟岭段改建工程是连接清原、新宾两县的重要交通要道，原有岭道长8.1公里，坡陡弯急，冬季行车存在严重的交通安全隐患。改建工程是涵盖隧道、桥梁、路基等多种结构的综合性公路工程。项目路线全长5.135公里，设计速度60公里/小时，隧道结构为单洞双向两车道，净宽10.5米、净高5米。

作为我省“畅联辽宁工程”的重点项目，饶盖线五道沟岭段改建工程的建成通车，既完善了抚顺市交通基础设施网络，也为发展壮大清原、新宾两县冰雪、旅游等产业提供了有力的交通支撑。

泼水成冰 -28℃的快乐



1月20日，正值大寒节气，沈阳清晨室外温度-28℃。北陵公园冬泳基地内，市民与冬泳爱好者以极具东北特色的“泼水成冰”活动，欢度这个一年中最冷的节气。

凛冽寒风中，参与者将热水奋力泼向空中，瞬间凝结成晶莹的冰雾弧线，与园内的冬日景致相映成趣，成为严寒里一道独特的风景线。

本报记者 赵敬东 摄

“与科学家为邻，老有面儿了！”

本报记者 张晓丽

1月8日，沈阳冬日的阳光洒在文萃路上。一侧图文并茂的展板，致敬李薰、葛庭燧、蒋新松等10位曾在这个区域工作过的科学家；转过背街小巷，一座色彩明快的口袋公园悄然出现，地面镶嵌着“金属元素周期表”，墙上科普知识生动有趣，尽头传来孩子们的嬉笑声。这里是沈阳市沈河区五里河街道翠塔社区。短短20个月，一条曾经脏乱的小巷与一段普通市政路，经过精心改造，蝶变为集“科学家精神宣传廊”“中科普科创街区”“儿童友好街区”于一体的复合型公共空间。它不仅重塑了环境，更像一把钥匙，打开了居民的心扉。

翠塔社区辖内坐落着中科院金属所、生态所、自动化所三家“中”字头科研单位，“科学浓度”极高。但社区环境却并不令人满意，老旧小区多，旧街巷道路破损、卫生条件差。

改变从社区的人户倾听开始。2024年初，社区党委书记张毅刚调任至此，在与居民交谈中得知，老小区里的许多退休居民曾是参与过“奋斗者”号深潜等国家重大项目的科学家。“能不能把这些资源利用起来？”他们从三大科研院所的发展历史中，遴选出10位为国家作出杰出贡献的科学家进行展示。“科学家精神宣传廊”在文萃路建起来那天，在社区群众中反响强烈。

静态展示还不够。社区瞄准了那条脏乱的文萃路57巷，清除垃圾、重铺路面，墙上展示院所尖端成果，地面彩绘“跳房子”与元素周期表，路边设置适老化和适儿化的椅凳；同时争取到院所支持，定期在街头展示“奋斗者”号“舱球壳”的模型、300兆瓦级F级重型燃气轮机叶片等实物，让居民在家门口就能触摸“大国重器”。

考虑到儿童众多的特点，三期工程在街区尽头利用闲置空地，建起“儿童友好口袋公园”和“一米菜园”。沙坑、传声筒成了孩子们的“快乐据点”；小菜园里，孩子们将亲手种植的蔬菜送给社区老人；孩子们爱在地面“跳房子”游戏上

流连，不知不觉认识了许多科学名词。

环境的改变，引发了人心的“聚变”。居民们在共同的空间中熟络起来。退休工程师主动为孩子们讲解展板内容；居民自发守护“一米菜园”；冬至包饺子、百家宴等活动座无虚席，居民们带着拿手菜相聚一堂。

“过去觉得社区就是一个办事开证明的地方，现在感觉是一个大家庭。”小区居民藏宝苗说。

“与科学家为邻，老有面儿了！”退休居民闫宝刚感叹，“现在大家都爱来这条小街散步、聊天，邻里关系近多了，心里亮堂了。”

一条小巷，联通众人心。