

年轻人重新定义『下厨房』

据《光明日报》近日报道,年轻人开始主动走进厨房了。越来越多的年轻人开始减少外卖,掂起炒勺。超市里的半成品菜销量攀升,就连空气炸锅、电饭煲的食谱搜索量都在大涨。文章中出现的几个关键词是:健康、成本、放松、参与感、确定性、烟火气……这些因素促成了年轻人的主动选择,而下厨房是对生活感知力的一种修复,是一种生活能力的回归。

曾经,“家的味道”是伴随着烟熏火燎的煎炒烹炸,让家人吃饱吃好对老一辈人来说是家庭责任。但随着居住条件的改善,中国家庭规模正在变小(《中国统计年鉴 2025》数据显示,2024 年全国平均家庭户规模为 2.51 人/户。),“忙活一小时,吃饱十分钟”让缺乏做饭动力的年轻人开始觉得“麻烦”。方便快捷的“外卖自由”、市井烟火的“堂食自由”更让做饭这种生活技能变得并非不可或缺,厨房甚至成了仅仅需要打扫的空间。

但是,就如飞得再高、再远,再自由的鸟儿也要有枝可栖,被标准化、速食化乃至工业化的饮食投喂久了,“三餐四季,一碗烟火”这种“向往的生活”,又让现实生活充满压力与不确定性的凡人动了心。

基于生活反思、精神归位与自我价值重塑的需求,造出“爱你老己”梗的年轻人于是重新定义了“下厨房”：“健康管理”“理性消费”“心理疗愈”“重建附近”……

不会做饭没关系,“差生文具多,做饭先买锅”,可是一个锅怎么够?和老辈相比,现在年轻人下厨房完全是打游戏加了外挂。麻烦事交给新科技,空气炸锅、电饼铛、蒸蛋器、搅拌机、削皮器……各种厨房小家电层出不穷,做饭一下就变得简单起来。

而年轻人定义的下厨房也不再是需要做出一桌子拿手菜才算,哪怕用预制菜、半成品,只要是亲躬就好。从采买到清洗,不仅省了钱,更让食品卫生安全从“未知”到“可控”,再到低盐控油吃出健康,那成就感自然节节高。

如果说老辈做饭是闭卷考试的话,现在年轻人下厨房不仅是开卷,而且连“导师”都带了一群。做的不好没关系,各大平台的各种美食达人恨不得把烹饪过程和细节掰碎了喂到受众嘴里。

从备菜、起锅、调味再到装盘,一丝不苟地完成易学速成的烹饪流程,不仅带来了自我关怀的仪式感,而且整个过程都是可干预可把握的,也让年轻人重获了对生活的掌控感。这种掌握感哪怕微小也是自信的来源。

被年轻人重新定义的“下厨房”,是感到疲惫、焦灼和无意义时重新找到的“加油站”,是拥有选择权、掌控感和治愈力的生活方式。这些被年轻人看重的“情绪价值”甚至逐渐淡化了“饱腹”的实用性能,充满烟火气的厨房成为治愈内耗、回归本心、重塑自我的生活实践载体。

一汤一菜皆用心,端好自己的碗,给自己的生活掌勺。锅碗瓢盆的磕碰是提示音,提示那个认真生活的你要更爱自己。

李振村

北京大爷大妈组团来沈“享老”

打造“金色名片” 京沈康养合作再深化 银发经济产业园蓄势待发



来自北京的银发旅游团在欢声笑语中踏上了沈阳的土地,开启了一段别具意义的康养之旅。 本报记者 王迪 摄

近日,沈阳北站北广场锣鼓喧天,秧歌起舞,洋溢着热烈而喜庆的氛围。来自北京的银发旅游团一行 20 余人在欢声笑语中踏上了沈阳的土地,开启了一段别具意义的康养之旅。这热闹欢乐的场面正是沈阳市民政局等组织的欢迎仪式,也是京沈两地深化旅居康养合作的一次具体行动。

东北民俗迎客 温情与诚意并存

当日中午 12 时许,随着高铁缓缓停靠,北京银发旅游团的老人们开始出站。广场上,东北大秧歌队早已就位,伴随着欢快的锣鼓声,彩旗翻飞、步伐矫健,浓浓的东北乡情扑面而来。短短十分钟的迎宾表演,瞬间点燃了现场气氛,老人们纷纷驻足观赏,脸上洋溢着惊喜与感动。沈阳市民政局等相关部门领导走上前,与大家亲切交谈,了解他们的身体状况与出行体验,并送上精心准备的伴手礼。“一下车就感受到沈阳人的热情,太暖心了!”一位来自北京的老年游客感叹道。

随后,全体人员以沈阳北站为背景合影留念,定格下这段温馨旅程的开端。随后,老人们有序登上旅游大巴,开启在沈阳的康养体验旅程。本次银发旅游团 5 日的行程,将带领北京的长者们游历沈阳故宫、张学良旧居陈列馆、小河沿早市、大东副食商场、清河半岛温泉度假区、沈阳印记等特色景点景区,让游客们沉浸式体验沈阳的文化底蕴、烟火气息和服务环境,充分展示沈阳作为“高品质颐养目的地”的独特魅力。

不止于迎接 更在于深远的布局

这场看似简单的欢迎仪式,背后是京沈两地旅居

康养合作的深入推进。沈阳市民政局相关负责人表示:“这次北京银发旅游团的顺利接待,正是京沈旅居康养合作的一次生动实践。展望未来,我们有深远的谋划和目标。”

据介绍,沈阳将在现有“御养颐年·盛京芳华”产品基础上,打造从短期“周末康养体验游”到中期“月居式深度旅居”,再到长期“候鸟式养老”的多层次产品矩阵,满足不同银发群体的需求。同时,依托北京市老龄产业协会、沈阳市旅游协会等平台,建立常态化客源输送机制。

更值得关注的是,沈阳正规划建设银发经济产业园区,力争整合医疗、康复、文化、旅游等资源,打造“医、养、游、学、乐”“五位一体”的康养综合体,真正实现“老有所养、老有所乐、老有所为”。

从接待到产业 打造康养合作“金色名片”

在产业层面,沈阳正以都市圈为载体,与北京在康养产业链上下游深度对接。去年,沈阳组织 29 家单位和企业亮相北京国际老龄产业博览会,达成意向合作金额 2000 余万元。接下来,将推动北京研发设计与沈阳制造深度融合,推动康养产业向智能化、标准化、品牌化方向升级。

沈阳市民政局相关负责人强调,将全面落实“十五五”京沈对口合作重点任务,清单化、机制化推动康养领域合作走深走实,并通过高规格推介会、博览会等平台,吸引北京优质康养企业、金融机构和人才落户沈阳,让康养产业成为两地合作的“金色名片”。

本报记者 赫巍利 王迪

点石成金孙佳兴 让非遗玉雕绽放时代光彩



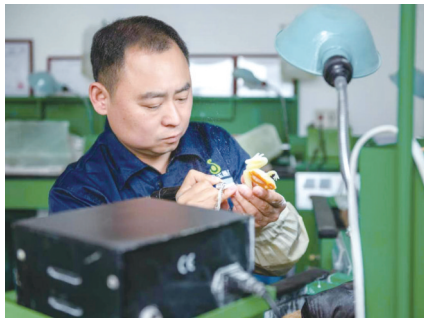
案台上的刻刀换了一把又一把,孙佳兴摊开双手,指腹上那层厚厚的老茧,早已化作他最显眼的“勋章”。作为岫岩满族自治县骏马玉器厂的雕刻工,这位平日里沉默寡言的手艺人,早已将自己的生命与温润的岫岩玉紧紧熔铸在一起。

从初出茅庐的学徒,到全国五一劳动奖章的获得者,他的每一步前行,都镌刻着专注坚守的年华与精益求精的匠心印记。

“玉遇有缘人”,孙家兴不仅能把品相

上乘的璞玉雕刻成精品,同时也常把被遗弃的“边角余料”变废为宝,让他们体现玉的圆润,彰显玉的生机,孙佳兴坦言。面对玉料中常见的脏、绺等瑕疵,他不仅以“剜脏”技艺巧妙规避,更创造性地运用“遮绺”手法,将玉料的天然纹路与作品题材完美融合,实现瑕疵的艺术化再现。

为求技艺精进,2009 年,孙佳兴远赴北京拜师学艺。这段求学经历让他领悟到,玉雕不仅是手上的功夫,更是思想的沉淀。回到岫岩后,他的作品从此有了别样的精气神。他的玉雕作品佳作频出,饱含深情的《黑土情》、意蕴深厚的《乡情》、清雅隽秀的《荷香雅韵》等玉雕作品广受



业界好评。玉雕精品《菠萝》《竹韵》先后被中国工艺美术馆永久收藏。

在精进个人技艺的同时,孙佳兴更主动肩负起传承与带动产业发展的责任。

2025 年起,他先后走进岫岩产业园区及社区非遗课堂,传道授业;作为“全国劳模工匠创新工作室”的领衔人,带领团队积极参加“工匠助企行”活动,传承技艺。“手艺这东西,得有人接着干。”这是孙佳兴常挂在嘴边的话。在他的悉心指导与培养下,先后有 14 名国家一级和高级技师、5 名全国轻工技术能手、4 名县级非遗传承人快速成长、脱颖而出。

看着被赋予新生的玉石作品,想到越来越多投身玉雕的年轻人,孙佳兴深知,正是这份执着与坚守,让古老的玉雕技艺得以薪火相传、生生不息。

本报记者 周学芳