

CHENGSHI·CHENGSHI

“糟蛋”也能发酵音乐梦想？——平湖街头，一支新锐社团用音符唤醒城市心跳

■文/摄 张宇青

你见过会“发酵”的音乐吗？不是藏在耳机里的私密旋律，也不是高悬舞台的遥远回响，而是一种带着生活气息、市井温度，像平湖糟蛋一样“有味道”的声音——它古怪、鲜活、直击人心，正在这座城市的街角悄然酝酿、破土而出。

这个夏天，平湖的夜晚因一群年轻人而变得不同。热浪翻涌的街头，一支名为“糟蛋”的本土音乐社团，用吉他弦的震颤、鼓点的律动，编织着属于这座小城的青春乐章。

“我的舞台我自己建造，要让全世界看到……”夜幕降临，社长柯勤超和伙伴们又一次在排练室反复打磨动画《我为歌狂》的主题曲《我的舞台》。歌声铿锵，像一句宣言，也像一声召唤。这支刚成立一个月的乐队，正在以惊人的速度生长——而他们所追求的，不是聚光灯下的荣耀，而是让音乐真正“落地”，成为城市呼吸的一部分。

“平湖藏着太多爱音乐的灵魂，但他们像散落的星光，从未相遇。”柯勤超说。白天，他是扛着相机记录生活的摄影师；夜晚，他化身音乐梦想的“召集人”。一

个月前一次偶然的灵感闪现，让他决心为这座城市的独立音乐人搭一座“桥”。从本地琴行老师小潘，到每周专程从外地赶回的键盘手Tina，十多位志同道合的音乐人迅速集结，组成这支风格鲜明的新生力量。他们约定：每周至少一次演出，用音符串联生活，用现场点燃夜晚。

“糟蛋”——这个听起来有些“怪”的名字，恰恰是他们最真实的注解。

“就像我们平湖的糟蛋，有人觉得香，有人避之不及，但它就是味道、有记忆。”柯勤超笑着解释。社团以朋克为底色，融合民谣、摇滚、R&B等多种风格，不追求精致完美，却格外珍视现场的原始张力与情感共鸣。他们不要“高高在上的艺术”，只想要“人人可参与的生活调味品”。这种“去严肃化”的态度，正是他们对音乐最本真的理解：音乐不该被束之高阁，而应像街头的风，自由穿梭，触手可及。

梦想从不等待。成立仅数日，糟蛋音乐社团便在市区银泰广场完成了首秀。没有华丽舞台，只有几台简易设备，音乐却如清泉般流淌而出。《我的舞台》《海阔天空》点燃了围观人群的热情，而最动人

的，是那场即兴合唱——一位跳广场舞的阿姨接过话筒，用略带颤抖却无比真挚的嗓音唱起《甜蜜蜜》。那一刻，年龄、身份、风格的界限被音符轻轻抹去，音乐真正成了连接人心的桥梁。

这场演出，也引来了市文化特派员陈其富的目光。这位平湖玩吉他与流行乐的“老前辈”，在音符中听到了熟悉的“暗号”——那是对音乐纯粹的热爱。一拍即合，他当即约定：“下周，我带人来，咱们再演一场！”

第二周，“夏夜民谣”专场在青瓦白墙的平湖书场上演。台风过境，屋外风雨交加，屋内却暖意融融。从60年代欧美民谣的温柔低语，到70年代台湾校园民歌的清澈梦境；从罗大佑、蔡琴的岁月回响，到崔健的呐喊、朴树与老狼的白衣飘飘；再到《安和桥》里晚风中的乡愁……琴弦拨动，时光流转。陈其富还带来了一位名叫大成的朝鲜族歌手，不同民族、不同风格的声音在此交汇，碰撞出意想不到的火花。现场，大家又约定了下一场——市文化馆的R&B主题之夜。“糟蛋”的“朋友圈”，正在不断扩大。

“我想要的是，让每一种音符都成为平湖上空的云朵，抬头就能看见，呼吸就能听见。”

如今，他们不仅排练经典曲目，更在筹备一首原创歌曲。词曲由社员和平湖本地鼓子书专家共同创作，巧妙融入平湖非遗“鼓子书”的元素，用“方言+”“文化+”的方式，让传统在现代节奏中重生。“平湖孕育了我们，我们也想用音乐，讲出不一样的平湖故事。”柯勤超眼中闪着光，“让老文化，走出新路子，走向更大的舞台。”

从一次“灵光一闪”，到街头巷尾的声浪涌动；从“糟蛋”这个名字的自嘲与倔强，到用音乐连接城市与人心——这不仅仅是一支乐队的诞生，更是一座城市文化生态的悄然苏醒。原来，最动人的旋律，不在远方，就在这烟火人间的每一次拨弦与合唱中。而“糟蛋”，正用它独特的“发酵”方式，让平湖的夜晚，越来越有“味道”。

非常时尚



东湖边有片光影，盛着咖啡与松弛

■文/摄 徐玉霞

正如店名“松池”所蕴含的深意：“松”，是松弛，是放下；“池”，是容纳，是沉淀。陈君希望这里不仅是一家咖啡馆，更是一个能让灵魂喘口气的避风港。上个月20日，松池正式开门迎客，悄然东湖畔的生活区扎下根来。没有喧嚣的开业仪式，只有氤氲的香气与暖光静静等候。它像一位老友，不声不响地出现在街角，却让人一见如故，仿佛这就是“家门口”的咖啡馆，亲切、安稳、无需设防。

将亲手制作的食物端上桌，看着客人嘴角浮现满足的笑意，是陈君最珍视的时刻。这份朴素的坚持，成了松池最动人的底色。

在咖啡的研磨与冲泡中，陈君有自己的坚持：“中度烘焙的豆子适合美式，清冽明亮；深度烘焙则更适合拿铁与卡布奇诺，醇厚绵长。”松池的菜单不繁复却足够用心——从经典意式风味拿铁，从无咖啡因饮品到清爽气泡水，价格大多停留在25元左右，像一句温柔的承诺：好味道，不必昂贵。

但她所追求的，远不止一杯咖啡的温度。她相信，真正的治愈，来自一场完整的味觉与心灵的邂逅。于是，

餐盘里多了切得整齐的开心果巴斯克，外皮微焦，内里如云朵般绵软；还有酥香多汁的鸡块，成为午后小憩的最佳伴侣。而最近上新的青柠酸奶芝士，更是俘获了无数味蕾——阳光青柠的清新酸甜，与醇厚芝士层层交融，像一口咬下夏日的微风，28元的价格，却尝得出满满的诚意，如今已是店内炙手可热的甜点“明星”。

空间本身，也是一味“佐料”。70平方米的店内，三面环窗，光影自由穿梭。可手动推开的折叠窗，让风与湖意一同涌入；全景落地窗则将东湖的波光与绿意框成一幅流动的画。原木桌几、树桩造型的矮凳、角落里悄然生长的绿植……日系侘寂风的静谧与自然，在此悄然成诗。每到午后，座位早已被填满，却听不见嘈杂，只有低语、翻书声与咖啡机轻柔的鸣响交织成曲。待秋意渐起，窗扇大开，阳光倾泻而入，整个空间都将沐浴在一片温暖的金黄里，仿佛连空气都带着笑意。

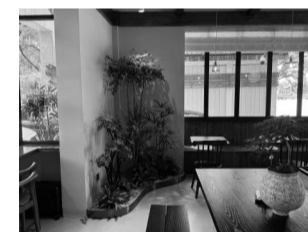
“虽然才开业不久，这已经是我第二次来了。”顾客陈一洋笑着说，“每次推门而入，就像瞬间从闹市穿

越到了另一个世界，所有的焦虑都被挡在了门外。尤其是坐在窗边，捧一杯咖啡，看湖面波光粼粼，远处绿意如海，心一下子就静了下来。”

在这里，时间从不催促。它允许你慢下来，细细咀嚼一块蛋糕的细腻，聆听冰块在杯中轻响，或是望着窗外一整片的云发呆。陈君也在这份从容中，愈发沉静地打磨每一杯咖啡的层次，每一道甜点的本真。“咖啡不只是饮品，更是一种生活态度。”她说。而松池，正以它独有的节奏，诠释着何为“慢下来，好好生活”。

这份将心意揉进食物里的执着，正是松池最动人的地方。它虽小，却像一个温柔的容器，盛得下疲惫、心事，也盛得下微笑与偶遇。素不相识的人在这里交换眼神，轻声交谈，烦恼在咖啡香中悄然融化。咖啡，成了连接人心的媒介；而松池，则成了城市里一处隐秘的“情绪疗愈所”。

未来会怎样？陈君望着窗外的湖面，眼神清澈而坚定。她知道，只要有人愿意停下来，喝一杯咖啡，发一会儿呆，松池，就会一直在这里——在东湖边，等你“松”一口气。



消费新势力

斑驳的树影在松池咖啡门前轻轻摇曳，像被风拨动的琴弦。一张低矮的露营椅静静守候，桌上是一杯浮着冰块的美式咖啡，杯壁凝结着细密的水珠，朦胧如雾。街角人影匆匆，车流不息，而就在这方寸之间，时光仿佛被悄然放慢，变得黏稠而温柔，如同缓缓流淌的蜜糖。这一刻，恍然觉得——原来生活本该如此：不疾不徐，只是一杯咖啡的工夫，便足以让心沉静下来。

“我们都该拥有这样一个地方。”松池咖啡主理人陈君轻声说道，“能喝到一杯好咖啡，吃上一口合心意的小食，和老板聊几句闲话，或者什么也不做，只是发呆。”在这里，大家卸下疲惫，任倦意如潮水般退去，内心重新被温柔填满，再带着一份轻盈与力量，继续奔赴生活的下一程。



把酒店当景点：解锁“躺平式旅行”

■记者 戴琰

你有没有想过，旅行的目的地，可以就是一张床？

不是匆匆打卡的驿站，而是整段旅程的中心——在那里，不必赶路，无需计划，只需躺下，让山风、湖光、萌宠与星光，主动靠近你。

这个夏天，一种名为“躺平式度假”的新潮流正悄然兴起。大家不再执着于“到此一游”的奔波式打卡，而是更愿意把时间留给一处好地方，让身心真正沉下来。酒店，也不再是旅途的附属品，反而成了旅行的主角。在江浙沪范围内，就涌现出了不少将“松弛感”刻进基因的特色住宿，它们用自然为幕，以生活为景，重新定义着“度假”的意义。

南通森迪部落酒店：与萌宠共眠，把假期过成童话

如果“躺平”能具象成一个童话，那一定是南通森迪部落酒店的模样。作为国内首家开在动物园里的酒店，它把“不费力的快乐”做到了极致——你不必出门寻景，因为风景，会自己走进你



的窗。

清晨，在树屋中醒来，侧耳是林间鸟鸣，推开窗，或许正撞见孔雀在草坪上缓缓开屏，翎羽在晨光中闪烁如宝石。房间被绿意环抱，阳光透过叶隙在地板上跳格子，窝在沙发里发会儿呆，时间仿佛被按下了暂停键。

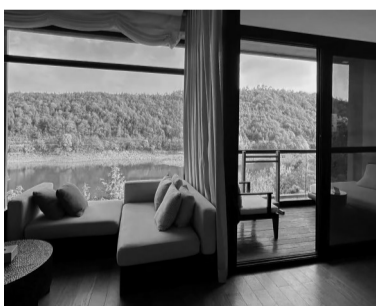
150间主题房，每一间都有独特的“躺平姿势”：星空屋的天窗，让你躺在床上就能仰望银河，连出门观星的力气都省了；猛兽房的玻璃隔断，是“躺平观兽”的神器——隔着窗看老虎打盹、狮子伸懒腰，刺激与安逸奇妙共存；而梦幻岛树屋，则是亲子家庭的天堂，小朋友趴在围栏边和小熊互动，大人则瘫在沙发上，听着孩子的笑声，彻底放空。

连在这里连吃饭，都能“躺”出趣味。部落餐厅里，早餐还没吃完，长颈鹿可能就把脑袋探进窗来，好奇地打量你的面包；斑马和麋鹿在窗外草坪上踱步，偶尔抬头与你对视。投喂包就在手边，递出一根胡萝卜，看动物们凑过来的模样，连吃饭都像一场轻松的游戏。

最妙的是那些“不期而遇”：散步时，羊驼摇着脑袋蹭过来讨食；转角处，开屏的孔雀挡在路中央“求关注”。在这里，你不必追赶风景，因为风景和萌宠，总会主动走向你。

千岛湖洲际酒店：湖光山色里，按下生活的慢放键

在千岛湖的羡山半岛，藏着一处被90%森林环抱的秘境——千岛湖洲际



度假酒店。这里独占一整座半岛，仿佛一座漂浮在碧波上的绿色岛屿，刚踏入大门，城市的喧嚣便如潮水般退去，只留下满目苍翠与清冽空气。

客房大小从49平方米起步，每一间都像一座微型自然馆：原木家具温润质朴，落地窗外是连绵的湖景，而最令人心动的，是那嵌在露台上的浴缸——泡在温热的水中，眼前是千岛湖如诗如画的湖光山色，晚风轻拂，水波微漾，所有疲惫都在这一刻悄然融化。

在这里，时间仿佛被调成了“慢速模式”。清晨，在鸟鸣声中自然醒来，踱步至无边泳池，让身体与湖水温柔相拥；午后，窝在半岛酒吧的藤椅里，点一杯冰饮，看阳光在湖面撒下碎金；傍晚，漫步至洲际灯塔，静候一场橘粉色的日落，将整片天空的浪漫收入镜头。

来到这里的亲子家庭更不会失望。1800平方米的室内儿童乐园里，滑梯、碰碰车、淘气堡一应俱全，孩子们

可以尽情撒欢；夏日限定的泡泡派对和湖鲜戏水，更是让欢笑洒满整个假期园区。小火车环湖游、植物园探秘……全家老少都能在这片绿意中找到属于自己的节奏。

味蕾也不会被辜负。美·中餐厅的千岛湖有机鱼头，鲜嫩得让人拍手叫绝；湖上全日餐厅的国际buffet，搭配开阔湖景，每一口都是享受；而逸廊·大堂吧的高颜值下午茶，配上窗外的山水画卷，堪称一场视觉与味觉的双重疗愈。

岱山岛观海壹宿：山海为伴，找回生活的本真

在舟山群岛的岱山，东沙镇的一隅，藏着一家名为“观海壹宿”的民宿。它不张扬，却自带一种让人瞬间安定的力量——几栋青瓦白墙的小楼依山而建，掩映在绿树之间，像从山海画卷中自然生长出来的居所。

推开门，便是慢生活的序章。无需计划，不必赶路，光是坐在窗边，看云卷云舒，听风穿过竹林的沙声，就能消磨一整个上午。步行五分钟，便是细软的沙滩。傍晚时分，赤脚踩在微凉的沙上，看夕阳将海面染成琥珀色，浪花推着碎金般的光漫过脚背，那一刻，连呼吸都变得轻柔。

民宿的老板娘是这里的“灵魂人物”。她像老友般亲切，一句“今天想吃点啥？”便能拉近和顾客的距离。转身进厨房，刚捞上来的海鱼、地里摘的时蔬，简单清蒸或快炒，鲜甜的滋味直击味蕾——这才是“躺平”的终极享受：不

游在四季

费力，却最动人。

门口的大池塘，是孩子们的天然乐园。挖蚯蚓、甩鱼竿，看浮漂轻轻一颤便欢呼雀跃，那份纯粹的快乐，连大人都忍不住蹲下身加入。雨天更别有一番意境：窝在屋里，听雨点敲打屋顶，浙浙沥沥如白噪音，山风穿过树叶的轻响，伴着茶香，思绪不知不觉便放空了。

夜幕降临，院子里抬头便是漫天繁星。银河如丝带横贯天际，和家人朋友围坐闲聊，数着流星许愿，连时间都仿佛静止。在这里，“躺平”不是懒散，而是一种与自然温柔相拥的智慧——钓鱼时的专注，看日落时的放空，听雨声时的安宁，数星星时的纯粹，都是生活最本真的模样。

趁着暑假还没结束，不妨试试：把酒店当景点，把时间还给自己。毕竟，最好的风景，有时就在你“躺下”的那一刻，悄然展开。

