

平湖的“慢角落”：给生活松口气

■文/摄 张宇青 通讯员 潘笑寒 彭心怡

非常时尚

城市生活的节奏越来越快，人们的内心却愈发渴望一处能慢下来的角落。在平湖，这样的“慢空间”正悄然生长，成为了不少平湖人固定的“心灵栖息地”。

市文化馆内，名为“艺亩”的疗愈空间正安静地敞着门。“艺亩”，谐音“一亩”，寓意在城市中开辟一方艺术耕耘之地。与传统农田相似，这里同样需要用心浇灌，但不同的是，这里的“作物”是人内心深处对美好与安宁的渴望。

“去年我们启动了‘心灵驿站 暖心相伴’艺术疗愈项目，虽陪伴了很多人，却始终受制于流动服务的形式，未能覆盖更广泛的群体。”市文化馆副馆长范佳丹说，如何让这份“暖心”成为一种可持续的陪伴？让更多老百姓在寻常日子里也能随时获得一份安宁与愉悦？带着这样的想法，最终“艺亩疗愈空间”应运而生。

走进其间，能发现整体被精心划分为多个区域，不同区域各有其用，却又浑然一体。中央植物疗愈区里，蕨类舒展着羽叶，藤蔓轻柔垂落，绿意错落有致。这是空间内，“植物+艺术+疗愈”的核心所在。“植物的独特性恰恰契合疗愈的理念。”范佳丹说，比如在色彩上，花朵的明艳能改善情绪，提升愉悦感。而在象征意义上，植物更是一种无声的教诲，提醒着人们慢慢呵护、点滴浇灌，恰如人生踏

实前行。毗邻的艺术疗愈区，则是创造与冥想的空间。绘画、手作、音乐、舞蹈……不同形式的艺术活动轮番登场，水晶疗愈、颂钵疗愈更是引导参与者用非语言的方式，释放内心积压的情绪。“疗愈空间并不是试图解决什么具体的病症，”范佳丹说，“它所做的是提供一个温暖轻松的场所，让参与者能在艺术的熏陶中，享受片刻纯粹的快乐，获得情绪的舒缓与内心的安宁。”

截至目前，“艺亩”已举办十多场活动，吸引近百人体验。市民陶晓文便是其中之一。“工作生活中有很多无形的压力，有时候也不得不内卷，”陶晓文说，这种状态持续久了，人就会变得紧绷，连休息日也难以真正放松下来。她身边有不少朋友都曾参加过各类疗愈活动，也常听她们提起其中的奇妙感受，这让她心里一直存着一份好奇。恰好了解到“艺亩”的体验活动，便抱着试试看的心态报了名。“确实让人很放松，而且不是那种睡一觉的缓解，而是心里好像被什么东西轻轻托住了一样。”陶晓文说。

当城市中心辟出“艺亩”，乡村疗愈也在同步生长。去年大学毕业的周佳宁，如今在银行工作，从校园到职场的跨越，也让她体会到了什么叫“被数字追赶”。柜面业务、营销指标、服务评分……每一项都被量化，每一天都有考核。“压力特别大，感觉自己的生活都被切割了。”周佳宁说这话时，正坐在曹桥街道孔家堰村的

归元见真疗愈空间里。窗外是丁店古桥，青石板路蜿蜒而至，桥下流水潺潺。

去年秋天，周佳宁第一次被朋友带来时，她并不知道什么是“疗愈”。只是那天下午，她在垫子上坐了一个下午，没有看手机，没有想工作，只是听着窗外的风声和偶尔的鸟鸣。走的时候，她说不上哪里变了，但觉得肩膀没那么紧了。

原来，“归元见真”疗愈空间提供的疗愈方式，是以中医与自然疗愈为根基，围绕茶、香、手工皂等元素展开，其背后倡导的是“身、心、灵”三重疗愈维度，以自然为师，不刻意雕琢，自有其不变的从容。

后来，周佳宁每隔一两周就会来一次。当颂钵的声音响起，那种低频的震动从耳膜蔓延至胸腔，再缓缓沉入丹田。“不是‘听’到的，更像是身体‘接’住的。”周佳宁这样形容那种感觉。钵声响起后的几分钟内，她的呼吸会不自觉地放缓，紧锁的眉头也随之舒展。“当然不是说压力真的消失了，而是疗愈让我学会了在压力中间找到自己的节奏，能给自己按一个暂停键。”周佳宁说。

从“艺亩”到“归元见真”，这些空间或许形态各异，但相同的是，在快节奏的城市化进程中，为人们留出一块可以随时停驻的“心田”。它们不试图解决具体的病症，也不提供速效的答案，只是安静地存在，成为寻常日子里的一隅安宁，或许也正是城市在钢筋水泥之外，重新找回温度的方式。



不追金价追“手作温度”

在南河头花一下午敲一枚“无价”的银戒

■文/摄 张宇青 通讯员 夏晓蕾



最近，国际金银价格像坐上了过山车，金饰店的柜台前，不少人在询价后默默退了出来。当“按克计价”变得让人犹豫，一种回归本真、注重情感体验的消费方式正在年轻人中悄然兴起——手工DIY银饰。相比起按克售卖的成品，亲手打造一枚独一无二的戒指，不仅性价比更高，那份倾注了时间与心意的“温度”，更是流水线商品无法比拟的。

南河头历史文化街区的主街上，总是很热闹。游客们顺着青石板路往前走，两边店铺琳琅满目，人声此起彼伏。但真正熟悉这里的人知道，那些藏在深巷高墙下的小门里，往往另有天地。

江南面塑文化展示馆就是这样一个地方。门面不起眼，稍不留神就走过了。可一旦走进去，先看到门厅里那些栩栩如生的传统面塑人物，再往里是一方

种满绿植的天井，外面的喧闹一下子就被隔开了。这情致，恰似陶渊明笔下的桃花源，“初极狭，才通人。复行数十步，豁然开朗。”或许一直走到内厅的操作台前，才会恍然大悟：原来此行的“正主”，是那在烈火与敲打中诞生生命的纯银。

这大概是南河头最奇特的组合。名叫“面塑记忆”的商铺里，不仅守护着柔软面团的捏塑技艺，还有另一种需要硬功夫的“锻造术”。不大的空间里，回荡着细碎的敲击声，一对对年轻的情侣、三两成群的闺蜜，正系着围裙，神情专注地与手中的银条较劲。

进入内厅时，操作台前正坐着一对安静的情侣。女生托着腮，男生则全神贯注地握着工具。他们选择的是颇费功夫的竹节定制款。通过闲聊得知，两人曾手工做过一对银饰，“但是不小心丢了一只，这次想补

一只。”女生在一边说，男生则在另一边听得认真，手下愈发用力。

做竹节纹饰，要经过扭花、打扁、塑形，每一步都得反复退火。第一次，男生太使劲，“啪”的一声，银条断了。他有点不好意思地抬头。江南面塑文化展示馆负责人曹光建笑了笑，递来一根新的，让他继续。第二次，又断了。最后在曹光建手把手的指导下，银条总算服了软，慢慢变成了一节一节的竹子。

做好的戒指戴在女生手指上，大小刚好。上面有竹节的纹理，也有男生手忙脚乱留下的锤痕。“我们的戒指材料很简单，就是纯度极高的999纯银，也没有复杂的流水线工序，全靠手做。”曹光建说。世上的精致戒指太多了，但这一只，带着爱人心手的温度和笨拙的心意，是独一份的。

指是按银子的克数和款式收费的。比如一对总重4克、2毫米粗细的银戒指，只需100元左右。算下来，花一两百块钱，就能换来一下午与爱人或朋友共度的独特手工体验，并收获独一无二的“手作戒指”。

“我们不打广告，来的大多是回头客介绍的。”曹光建说，店里最近最受欢迎的是莫比乌斯环戒指，寓意无尽的爱；竹节款也颇受青睐，图个节节高升、清清爽爽。不少客人做完手作后都会发朋友圈，靠着这样的“自来水”，周末一天能来二三十个人。顾客从十来岁的孩子到四十来岁的中年人都有，最多的还是二十多岁的年轻情侣和闺蜜。此外，店里还有面塑、陶艺等各类手作可供选择。

从“面塑记忆”的银饰DIY，到街区里各类手作体验的兴起，这类“情绪消费”正成为年轻群体的新选择。在金银价格波动、标准化商品同质化的当下，消费者不再只关注“克价”与“品牌”，转而追求“体验感”与“唯一性”——百元左右的低门槛、亲手制作的参与感、专属定制的纪念意义，构成了这类消费的核心竞争力。



从“瞎折腾”到“科学减”

市民在家门口找到了“减肥搭子”

■记者 王茹彤 张宇青 通讯员 高洁 杨佳盛

健康有道

夏天就在眼前，减肥这件事儿，再次冲上话题热搜。可怎么减才不伤身、不掉坑、还能坚持住？最近，当湖街道办了一场画风不太一样的活动——“赘肉换好券，健康‘邻’距离”减重挑战赛。这不是那种“一个月冲刺”的老套路，而是有医生、有方案、有邻居互相打气，整整六个月，让健康管理真正走进了家门口。

活动现场，工作人员忙而不乱，挨个给报名的人量身高、量腰围、测体重，

算出BMI指数，再建一份专属的“减重档案”。每人还发了一张“健康个人卡”，后续的体重变化、身体指标，统统可以记录，以便“跟踪到底”。正在建档的刘玲颇有感触：“我以前自己瞎折腾，跑步、节食都试过，要么坚持不下去，要么瘦了又反弹，越减越没信心。这次不一样，有医院专家全程指导，还有邻居们一起监督、互相鼓励，感觉像是一次真正能把自己‘管起来’的机会。”

报名只是第一步，真正硬核的是后面的“精准开方”。专家团队会结合每个人的身体状况、基础疾病、作息规律、运动习惯，量身定制一套既科学又

不难坚持的饮食+运动方案。比如刘玲拿到的人体成分分析报告就显示：脂肪偏高、水分不足、肌肉偏少，而骨质和蛋白质还算正常。医生给她的建议也很实在：“别光盯着秤上的数字，要增肌、要补水，平时做点有氧+无氧结合的运动，吃饭少油少盐，优质蛋白要跟上。”这么一聊，她反而觉得减重没那么痛苦了。

为了让大家更有动力，当湖街道还想出了“健康换好券”的激励机制：2026年9月前，每科学减重一斤斤数，就能兑换“社区健康睦邻券”，在家门口的合作商户里直接当钱花。活动期间还会安排各种科学饮食、科学运动的小讲座，普惠又实用。用当湖街道办事处副主任顾晓鸣的话说：“我们想摸索一套能复制、能推广的社区健康管理模式，让体重

管理从医院延伸到社区，再走进每家每户。”

这场热热闹闹的减重挑战赛，其实也戳中了很多普通人的痛点：想减重，但不知道怎么科学地减；有决心，但总败给了“坚持不下去”。我们在临床上碰到的那些减重失败的案例，十有八九是方法不对，过度节食把代谢搞坏了，营养不良；或者运动方式不对，关节伤了，得不偿失。”市第一人民医院内分泌科主任医师沈晓明建议，科学减重的第一步，不是直接开练，而是先搞清楚自己到底算不算胖、属于哪种胖。最常用的指标是BMI（体重÷身高的平方），超过24是超重，超过28是肥胖。但光看BMI还不够，还得结合其他指标，看看是单

纯性肥胖，还是因为某些代谢病引起的胖，根源不同，方案也完全不同。

其实对于大多数单纯性超重或肥胖的人，不用一上来就办卡、买器械，居家就能动起来。跳绳、跳操、平板支撑，这些动作对场地几乎没有要求，不受天气影响，最容易坚持。跳绳和跳操能提升心肺功能和全身代谢，平板支撑则能强化核心力量，慢慢练，体重下来了，体能也上去了，还不太容易受伤。“管住嘴、迈开腿，这句话谁都会说，可真要做到、要坚持，确实难。”沈晓明确说，“但只要找到适合自己的节奏，不激进、不伤害身体，一步一步来，就一定能实现目标。”说到底，科学减重没有捷径，用对方法，慢慢来，反而最快。