

这个“六一”来平湖!

告别城市喧嚣,赴一场自然与成长的治愈之旅

■文/摄 戴 琰

“六一”遛娃无需远行,乡野自有万般童趣。告别城市喧嚣,走进平湖的美丽乡村,在森野撸宠治愈身心,在窑烤烟火中体悟劳作,在指尖非遗间传承匠心……快来奔赴一场自然与成长双向奔赴的美妙之旅。



绿野萌伴,解锁乡野童趣时光

在曹桥街道马厰村赛艇小镇旁,一方绿意萦绕的小马森林,藏着独属于乡野的清静与治愈。整片园区被繁茂绿植环抱,远离都市车水马龙,既能让孩子沉浸式邂逅自然,亲近萌宠,也能让成年人卸下疲惫,放松身心。

踏入园区,清新的森林气息扑面而来。不同于传统动物园的隔离观赏模式,小马森林主打开放式沉浸式互动体验。园内七十余只温顺可爱的萌宠,可近距离投喂,轻柔抚摸,让人与小动物自在相伴、温情互动。

园区最具人气的,是自带趣味人设的“小马天团”,每一匹小马都拥有专属名字与独特性格,“圈粉”无数游客。马妈妈“爱马柿女士”和幼崽“马嘟嘟”温情相依,觅食时乖巧黏人、软萌可爱;身姿俊朗的“马蜜拉帝”悠然穿梭林间,氛围感拉满;温顺亲人的“收款马先生”最偏爱胡萝卜投喂,是园区骑乘体验的热门之选。游客只需25元,便可骑马漫步林间,沉浸式饱览沿途秀美的乡野景致。

园内处处藏着童趣惊喜,各式萌宠随处可见、可玩可互动。灵动温顺的小鹿自在嬉戏,游客轻轻招手、递上食材,便会缓步靠近,亲昵互动;呆萌的细尾猴不时挺身张望,标志性的“探头杀”模样憨态可掬;软萌乖巧的彩色小兔,是小朋友最喜欢的撸宠玩伴;圆滚滚的小浣熊更是园区顶流“吃播”,埋头干饭的灵动模样,总能引得大人小孩欢声笑语、驻足停留。

“本来只是想就近遛娃,没想到这里氛围这么好。”不少游客由衷感慨,“在这里喂小马、撸小鹿、逗浣熊,小动物性情温顺,游玩节奏舒缓,大人解压放松,孩子也能肆意撒欢。”

这里不止是肆意嬉闹的休闲乐园,更是寓教于乐的亲子研学宝地。园区串联周边优质特色研学点位,打造一站式沉浸式趣味游学体验。走进桥文化纪念馆,沉浸式探寻江南桥梁发展脉络,品读水乡百年文脉底蕴;打卡中国乡村低碳科普馆,通过实景观摩、互动体验轻松掌握环保知识,让孩子在嬉戏玩乐间,潜移默化地树立绿色低碳的生活理念。

窑烤烟火,体悟田园治愈诗意

藏匿于林埭镇保丰村的结义农庄,是一处远离尘嚣的田园秘境,治愈氛围感满满,已然成为周边亲子家庭休闲出游的首选去处。

农庄户外体验区烟火氤氲、暖意融融,古朴的泥土窑静立田园,温热的柴火气息夹杂淡淡的草木清香,松弛而又治愈,引得不少游客驻足围观、体验打卡。

“没想到乡村农庄还能体验柴火烤面包,亲手制作、守窑慢烤,比城里吃现成的有趣多了!”带着孩子游玩的张一婷,一边帮孩子拭去手上的面粉,一边笑着说道。

“我们主打沉浸式农耕研学体验,开设柴火窑烤项目,就是希望让孩子放下电子设备,亲身见证食材蜕变为美食的完整过程,也让奔波忙碌的家长放慢脚步,沉浸式感受田园烟火的惬意悠然。”农庄负责人顾燕华介绍道。

食材操作台旁,处处是孩童专注的身影。面粉、酵母、新鲜果蔬、芝士等食材整齐摆放,在工作人员的耐心示范、细致指导下,孩子们化身小小烘焙匠人,开启趣味十足的手工创作。软糯的面团在稚嫩的掌心反复揉搓按压,一举一动认真又可爱。片刻之后,一个个童趣十足的面包、披萨生胚便整齐摆放成型。



家长们纷纷举起手机,定格这温馨治愈的瞬间;“孩子平日衣来伸手饭来张口,很难体会劳作的不易,亲手制作面包,不仅是休闲游玩,更是一堂生动鲜活的劳动教育课。”

待所有面团制作完毕,备受期待的入窑烤制环节正式开启。工作人员将面包、披萨依次送入高温土窑,封紧窑口,窑内柴火静静燃烧,温度均匀弥散开来。

短暂等候过后,窑口缓缓开启,袅袅烟火升腾而起,醇厚麦香夹杂浓郁芝士香,瞬间铺满整个农庄。新鲜出炉的窑烤面包色泽金黄,外酥里软,自带独有的柴火烟火气息。捧着亲手制作的美食,孩子们眉眼弯弯、满心雀跃:“自己动手烤的面包,味道格外香甜!”

这场温柔治愈的田园窑烤体验,不仅让孩童在动手实践中学会坚持、懂得珍惜粮食,也让每位游客卸下身心疲惫。在平湖美丽乡村的慢时光里,大家共同真切体悟着劳动之美、自然之趣与生活之甜。

指尖琢木,传承非遗匠心底蕴

走进林埭镇陈清华非遗园工作室,木香萦绕、凿磨声声。承载平湖乡土记忆的圆作古法技艺,变身沉浸式亲子研学项目,吸引了众多家庭慕名而来。孩子们亲手琢木打磨,近距离感受非遗匠心与文化底蕴。

工作室的展架上,一件件圆作成品精巧别致、质感十足。顺滑细腻的木梳、古朴规整的木桶、灵动精巧的木雕摆件整齐陈列,每一件作品,都凝聚着手艺人对传统技艺的坚守与深耕。温润质朴的木器,代代相传的古法手工艺,让前来体验的孩子们驻足端详,满眼都是对传统匠心的好奇与向往。

“这些精巧的木器,是怎样一点点雕琢成型的?”孩子们凑近展品轻声发问。“老祖宗传下来的圆作手工艺,最讲究巧劲与耐心,唯有静心细磨、持之以恒,才能做出圆润结实的好木器。”非遗传承人陈清华温柔细致地解答,用通俗易懂的语言,为孩子们揭开古老手工艺的神秘面纱,将繁复的制作工序、千年沉淀的技艺历史,转化为孩童易懂的趣味讲解。

趣味十足的非遗手作体验随即开启。孩子们穿戴好防护装备,化身小小木艺匠人,沉静心投入木作创作。陈清华手把手悉心教学,耐心示范工具用法、打磨手法与抛光技巧,细致纠正每一个操作细节,引导孩子们静下心来、慢下来,在指尖实践中体悟“慢工出细活”的匠人真谛。

手作现场暖意融融、治愈满满。孩子们俯身工作台前,专注打磨手中木坯,在一遍遍推拉打磨、精细雕琢中,粗糙的木坯渐渐褪去毛刺,变得圆润顺滑。遇到边角打磨不均、造型不够规整的难题,孩子们便主动举手请教。

“别急,顺着木纹慢慢推,稳住手法,耐心是木艺创作的关键。”在陈清华的温柔引导下,孩子们慢慢放缓节奏、潜心精进,沉浸式感受手工创作的治愈乐趣与收获成果的满满成就感。

“终于磨光滑了!亲手做的木梳,太有意义了!”经过一番静心雕琢、用心打磨,一件件独一无二的原木手作作品陆续成型,孩子们捧着专属的匠心作品,脸上满是欢喜与自豪。

一场沉浸式非遗研学,是润物无声的文化启蒙。孩子们在一凿一磨、一刨一琢间锤炼耐心、沉淀心性,以指尖触碰传统、以匠心传承文脉,真切感受平湖本土非遗的千年底蕴、乡土情怀与匠人初心。

白天打工,晚上飙戏

揭秘平湖“戏精学院”里的普通人

■文/摄 陶佳敏



说起最近平湖热门的“戏精学院”,它并非专业院校,而是由“浙出好戏”(平湖市)文化传播有限公司创立的一个戏剧团队。工作室位于当湖街道毓秀路,地方不大,但近十号人天天“泡”在这里。平日里,有人打磨剧本,有人琢磨表演,有人捣鼓灯光道具,还有人负责配音剪辑……零门槛、全开放,不问出身,只看热爱。每个人各展所长,把对戏剧的热爱变成了每天的日常。

走在南河头的青石板路上,若偶遇一位对着空气横眉冷对、或是对着老墙念念有词的年轻人,别担心,他没迷路,也没“疯”。他叫龙龙,是“戏精学院”的一员,此刻,他大概率正沉浸在某个看不见的剧本里,与一位隐形的对手飙戏。

2001年出生的龙龙,大学读的是工商管理。毕业季,他和身边的同学一样按部就班地找工作上班,但一条来自家乡平湖的短剧演员招募信息,勾起了他心底藏了许久的念头。他没多想,报了名。就这样,一脚踏进了短剧的世界,成为了平湖戏精学院里的一员“新兵”。

从《叶小鱼,离开我的房子》里那个让他紧张到手心冒汗的经理,到《花开升职记》里车间里最不满意的

“小刺头”,龙龙像是打开了新世界的大门。而真正让他体会到“戏比天大”的,是《花开升职记》里那场令人印象深刻的群戏。

那场戏的剧情并不复杂:工人们发现工资被无故克扣,龙龙饰演的角色需要带头冲进办公室讨说法。一个人演不难,难的是他得作为“领头羊”,把现场十几个群演的情绪都带起来。

开拍前夜,龙龙辗转难眠。一个新人,凭什么让那些阅历丰富的叔叔阿姨跟着他的节奏走?第二天到了片场,他没急着站位,而是蹲在角落里,跟演工友的群演们一个个攀谈。

“我年轻时在服装厂干过,真遇到过欠薪的事。”演老张的大叔感慨道。

“当时你们是怎么做的?第一个人说了什么?大家怎么跟上来的?”龙龙追问道,听得入神,不时在本子上记几笔。



正式开拍前,他把大家拢到一起,把情绪节奏掰开揉碎了讲:“待会儿我的角色先是不敢相信,接着是委屈,最后才是愤怒。这三层情绪,我们一层一层往上推。”

导演一声令下。龙龙站在人群最前,先是低头看了一眼工资条,眼神从茫然变成难以置信。他攥紧拳头,肩膀微颤,猛地抬头时,眼里带着火,声音却压得很低:“走,去问个明白。”

那一声不高,却像点燃了引线。身后的群演们仿佛被推了一把,喊声此起彼伏。那一刻,他们不是在演,是真的在替自己讨个公道。“喂,一条过。”收工后,老张拍着龙龙的肩膀:“小伙子,你刚才那一下,让我想起当年了。”

拍完《花开升职记》没多久,龙龙又接到了新本子《民国诡案录》。拍摄地选在新仓1955艺公社,斑驳的砖墙、旧标语,一走近便让人恍惚觉得时光倒流。这一次,他挑战的是一位沉郁内敛的打杂伙计。从清晨九点到深夜十点,龙龙几乎把一整天都“泡”在了老厂房里。没他的戏时,他也不玩手机,就穿着一身民国戏服,在走廊里来回踱步……

从工商管理到短剧演员,从现代职场到民国旧梦,这条路走得不算笔直,但每一步都踩得实实在在。龙龙觉得,演戏和上班不一样:“上班是别人安排你做什么;演戏是你自己想把一件事做好,时间过得特别快。”

龙龙的故事,只是“戏精学院”众人故事中的一个缩影。这里有下班匆匆赶来排练的会计,有深夜写剧



本的宝妈,也有第一次摸到摄像机就两眼放光的退休大叔……一群普通人,因为一份共同的热爱,把生活过成了另一场精彩的“戏”。

如今,“戏精学院”的试镜再次开启。如果你也曾对着镜子演过独角戏,曾在刷短视频时模仿过角色的台词,心里藏着无数角色只差一个开始的信号,那么,你和龙龙一样,都是这里正在寻找的人。

学院需要敢玩敢秀的戏精担当,需要声线多变的配音达人,需要脑洞大开的编剧,也需要对幕后充满好奇的玩家。带上朋友,来飙一场属于平湖人的自己的戏。

正如龙龙所说:“舞台不在大小,灯光一打,你就是主角。”南河头的风还在吹,青砖老墙下,新的故事等着你来开演。

美甲成“指尖负担”

专家支招科学护甲

■记者 徐玉霞 通讯员 邵俊

随着“美丽经济”持续升温,美甲已成为不少女性生活中不可或缺的“仪式感”。许多人在社交平台上分享自己钟爱的美甲款式,各类“种草帖”备受追捧。然而,近期也有不少消费者发出“避雷帖”,表示做完美甲后手指出现了健康问题。如何守护“指尖上的美丽”?记者就此采访了市中医院皮肤科主任施蕾。

美甲究竟暗藏哪些健康风险?

在化学成分方面,部分人群本身就对指甲油或底胶中的某些物质较为敏感。“一旦接触,局部皮肤容易出现红肿、瘙痒,从而引发接触性皮炎。”施蕾说。尤其是一些价格低廉的指甲油,可能含有超标的甲醛、甲苯、二甲苯,甚至国家明令禁止使用的二氯甲烷等有害成分。

长期接触不仅会导致皮肤过敏,严重的还可能通过呼吸道被人体吸收,引起慢性中毒。

打磨环节同样隐藏着健康风险。美甲时需要打磨甲面的天然屏障以及甲周细小的皱褶处,这个过程甲小皮很容易产生微小伤口。如果此时美甲工具没有经过严格消毒,就会成为细菌、真菌的传播媒介。过度反复地打磨还会使指甲越来越薄,严重时出现分层、断裂,整片指甲都能被轻易撕下。

如今主流的光疗美甲也并非完全无害。那些精致的水钻、珍珠等装饰通常需要以甲油胶打底,而甲油胶必须借助美甲灯照射才能固化成型。美甲灯发出的是长波紫外线,通过反复照射涂有甲

油胶的指甲来实现硬化固定。而长波紫外线穿透力很强,长期使用不仅会加速手部皮肤的老化,还会让手背变黑,给双手带来损伤。

科学护甲,牢记这四点

首先,选择正规、卫生的美甲店。消费者可以多留意店内的工具是否做到“一客一换”或经过高温高压消毒,并观察美甲师在开始操作之前有没有认真洗手或使用消毒清洁剂手部。

其次,记得主动跟美甲师沟通,不要过分打磨指甲表面。哪怕因此导致甲油胶的附着稍稍差一点,也比把指甲磨坏要强得多。

第三,控制频率,给指甲“放个假”。指甲每月约长3毫米,从甲根长到指尖

需3至6个月。如果两次美甲之间时间隔得太近,指甲会越来越薄、脆。所以,两次美甲之间最好留出足够长的“空窗期”,确保指甲有充足的时间修复。

第四,别忘了给双手加上一层防护。照美甲灯的时候,可以提前戴上防紫外线的露指手套,或者在手背、手指上涂抹防晒霜,这样能有效减轻美甲灯发出的紫外线对皮肤造成的潜在伤害。

指甲是健康的“镜子”

指甲通常被视为“肝之余气所养”,其色泽、形态可反映气血盛衰与肝血盈亏。健康的指甲通常呈现红润光泽,质地坚韧,并且半月痕清晰可见。反之,如果指甲变得苍白、发青发紫,往往可能存在血瘀、阳虚或肝气郁结等情况。

指甲的形态也值得留意。比如,指甲表面出现明显的纵向条纹隆起,可能与甲扁平苔藓相关;如果甲板上分布着顶针样凹陷,常见于银屑病引起的指甲改变;而当指甲变厚、发黄、脱屑,容易脆裂时,则需要高度怀疑是否患上了灰指甲。

“一旦发现上述异常,建议尽早就到医院就诊,不要自行掩盖或忽视。”施蕾说,追求美丽的同时,更要学会倾听身体发出的健康信号。

