



一针一线，把日子织成诗

■文/摄 陶佳敏

盛夏的午后，走在南河头被晒得发烫的青石板路上，空气里浮着闷热的暑气。行人挑着檐下那点窄窄的阴凉，在巷子里匆匆走着。

直到转过一个弯，一抹绿意忽然撞进视线，一家叫“织间·茶咖”的铺面被垂落的绿萝半掩着，门楣上挂着一只毛线钩编的晴天娃娃，风一吹便慢慢悠悠地转。光是站在门口，那股从门缝里渗出的凉意就让人忍不住推门进去。

推门而入，里面别有洞天。左手边是整齐的咖啡操作台，右手边一张长木桌上散着毛线团和钩针，中间用几盆琴叶榕和龟背竹隔开，绿意从各个角落漫出来，连空气都带着湿润的植物气息，与外头的燥热判若两个世界。

最惹眼的是进门右侧的那整面墙，密密匝匝地码着毛线团。按色系由浅至深排列，奶白过渡到米灰再渐入深棕，另一侧则是从鹅黄到姜黄到焦糖，像一道被拆解开的彩虹。粗的细的、纯色渐变带闪丝的，每一团都圆鼓鼓地挂在墙上，散发着棉麻和羊毛

特有的气息。

趁午后客流稍缓，记者与店主苏美平围坐在窗边的矮桌前闲聊。她手里正钩着一朵雏菊，钩针穿梭间，线团一点点变成花瓣，动作不紧不慢。“很多客人进来第一眼都会被这面毛线墙吸引，然后好奇‘织间’是什么意思。织是编织，间是空间，也是光阴。一针一线都是时光的痕迹。”她笑着说。

这个店名也恰恰是苏美平开店的初衷。“自己从小喜欢手工，跟着妈妈学过针法，后来上班，工作节奏快，下班就窝在家里钩毛线，工作再忙也没丢下，到现在已经和毛线“打交道”几十年了，钩着钩着心就静了。我想着这件事能治愈我，或许也能治愈别人，恰巧咖啡和茶饮也适合坐下来慢慢品，所以就把这些元素融合起来，开了这家店。”她说。

苏美平指了指靠窗的衣架上挂着的几件毛衣、开衫等各类成品，向记者介绍，店里的毛线从平价棉线到进口高端线都有，每斤价格从几十元至上千元

不等，可以称斤购买满足顾客多种需求。除了毛线团，店里的成品也对外销售，成品按手工和毛线品质定价，袜子几十元一双，帽子两三百元不等。“像那件用幼羊驼毛线钩的开衫，光毛线成本就花了六百多，加上钩了整整一周的手工，定价在千元以上，有人觉得贵，但懂的人知道，手工的东西每一针都是时间。”苏美平说。

正聊着，长桌那边传来低低的笑声。三位顾客围坐着，每人手里攥着一团毛线，钩针上下翻飞。靠窗那位正钩一顶渔夫帽，红色的帽顶已经成型大半，她时不时举起来在同伴头上比划尺寸，惹得另外两人交换着修改意见。桌面上放着三杯不同的饮品，饮品下的杯垫也各有特色，都是店里钩编自制的。“平时没事干，来这里和姐妹们一起织毛线、喝茶，太惬意了。”顾客方瑾说。

除了毛线，店里还融合了咖啡和茶饮。记者在点单小程序看到咖啡类定价在28到32元之间，茶饮基本在60元上下。“叫上姐妹，点一杯咖啡或者茶

饮，人均40元，换一个安静的下午简直不要太舒服。”苏美平说，“所有到店消费的客人，可以免费使用店里备好的工具和基础线材学钩针，我们会手把手现场教学。”

闲聊间隙，陆续有路人被窗里的绿意和那面彩色毛线墙吸引，探头张望后推门进来。苏美平照例抬头，轻声招呼：“随便坐，想学钩东西我教您。”不殷勤，也不疏离，像这条老巷子本身一样，不慌不忙地接纳着每一个想慢下来的人。窗外偶尔传来三轮车碾过石板的咕噜声，混着钩针与毛线摩擦的沙沙细响，还有咖啡机低沉的蒸汽声，融成了这个夏日午后独有的韵律。那面满墙的毛线在斜阳里泛着柔光，每一团都在等待一双愿意慢下来的手，把它们织成光阴的模样。



消费新势力



咸香糟蛋+飘逸汉服！

这个村的夏夜，被年轻人玩出了新花样

■文/摄 徐玉霞

非常时尚

“糟蛋君”笑眯眯地站在门前，憨态可掬地迎客——在广陈镇山塘村集镇20号，这家名为“礼遇平湖·山塘文创馆”的小店，正以一种轻盈的姿态，把平湖的非遗与乡愁，揉进年轻人的夏日时光里。

馆内不过百来平方米，却藏着江南的雅致与巧思。推门而入，绿植掩映，一方小水池叮咚作响，植物的清香混着老木头的温润气息扑面而来，仿佛一脚踏进了山塘村的慢时光。展架上，赵孟坚主题的书画冰箱贴透着文人风骨，龙兴村阿婆手作的钩针小物带着指尖的温度，复古布艺茶垫则藏着旧日光阴的故事。这些带着乡土气息的文创，可观、可触、可带走，游客们挑上一两件，便能把一程山塘记忆妥帖装进行囊。

“开这家店，就是想要让更多人知道，非遗不是博物馆里的老古董，而是能摸到、尝到、带走的日常。”主理人马燕凤笑着说。她随手拿起一块糟蛋曲奇，酥脆的表皮下，平湖糟蛋的咸香与黄油的奶香奇妙融合，一口咬下，满是惊喜。除了曲奇，糟蛋三明治、糟蛋咖啡也成了店里的“爆款”。点一杯冰镇糟蛋咖啡，绵密的奶盖上点缀着细碎的糟蛋，吸管搅动间，咖啡的醇厚与糟蛋的咸甜在舌尖交织，初尝是海盐焦糖般的奇妙碰撞，咽下后，醇厚的糟香在口腔中缓缓迸发，毫无突兀感。不少年轻食客尝

鲜后连连称赞，传统老味道与年轻化表达碰撞，让“糟蛋”这个平湖老IP，有了全新的打开方式。

文创馆的“小心思”，还藏在门口的荷花里。近日，平湖农开首届荷花集市启幕，文创馆顺势联动，推出“穿汉服打卡享专属优惠”的活动。不少年轻人换上飘逸汉服，在文创馆里吃一份糟蛋甜品，再拍一组“探店照”，发朋友圈时配文：“在山塘村，把夏天过成了诗。”

而荷花集市的主阵地——三红村陈家漾，傍晚时分更是美成了画。夕阳把整片荷塘镀上暖金，荷叶田田，荷花亭亭，水面上光影流转，随手一拍便是氛围感大片。游客们穿梭在10余个特色摊位间，荷花文创、夏日特饮、咖啡小食琳琅满目，笑声与交谈声混着荷香，织就了一个松弛治愈的乡村夏夜。

最让人心动的，当属水上网船体验。登上小船，顺着蜿蜒水道穿行于层层荷塘之间，水波轻晃，荷

叶擦肩而过，荷香扑面而来。人在船上坐，船在画中游，仿佛时光都慢了下来，连风都带着江南水乡的温柔。

“这只是开始。”马燕凤说，后续文创馆还将联动钹子书馆，开展钹子书表演、非遗手作体验、文化沙龙，让传统文化真正“活”起来，融入村民与游客的日常。

一池荷香，满村诗意。在山塘村，文化与乡愁相遇，传统与创意共生。这里不仅有看得见的风景，更有留得住的故事与温度——而这，正是乡村夏夜最动人的模样。



又到一年的“三伏天”时段，冒着烈日、顶着酷暑，不少市民专程赶来中医院贴上一块“三伏贴”。这块小小的药膏，只需贴在背部的几个特定穴位上，就能预防和缓解胃痛、鼻炎、老寒腿等冬季“常客”，实现“冬病夏治”的效果。

记者在市中医院发现，如今三伏贴的“粉丝”已不限于老年群体，不少年轻上班族也加入进来，甚至有人带着“网红贴敷攻略”来问诊。不过，贴对了是治病、贴错了是遭罪，哪些人适合贴？如何正确贴敷？还需要问问医生的意见。

“借天时”驱寒邪

“三伏贴”由来已久，属于中医“治未病”的特色外治疗法。古人认为，冬天寒气重、阳气弱，寒气淤积在经络，就会引发咳嗽、鼻炎、关节冷痛等问题。

而三伏时节是一年中医气最盛、气温最高的时候，人们毛孔舒展、气血通畅，这个时候外敷药膏的吸收效率最佳，可以最大程度驱逐积淀在体内的寒气，同时借助天地间的阳气补益人体内的阳气。

“我们医院的三伏贴是以经典古方为基础，例如调理呼吸系统的‘三伏贴’，使用了白芥子、细辛等药材，能够温阳散寒，预防、减少冬季易发疾病。”市中医院针灸科主任刘婧补充说，“三伏贴”最佳时间为每伏前三日贴敷，错过也可顺延。初伏贴起到初次驱寒的作用；“核心固本”的中伏贴能把寒湿从深层排出，是重中之重；末伏贴则收尾巩固、锁住阳气。

辨证施贴才有良效

“中伏”首日，记者在市中医院遇到连续贴了第三年的张先生。据他介绍，他患有慢性消化系统疾病，脾胃功能差，一吃凉的就胃痛腹泻，到了冬天少不了胃痛。“前两年贴完，冬天胃痛的次数明显少了，希望今年也能有这样的效果。”

张先生并非个例。刘婧介绍，三伏贴对呼吸系统疾病、颈肩腰腿寒湿、消化系统疾病都有显著效果，包括慢性支气管炎、哮喘、慢性结肠炎、慢性腹泻，以及颈椎病、腰椎间盘突出症等，都有较好的辅助治疗作用。

然而，队伍里也有被“劝退”的人。李女士因长期熬夜而口干、长痘、上火，本想来“调理一下”，却被医生劝退：三伏贴是温热性疗法，对湿热体质、高热患者不但没有作用，反而可能致使病情加重。刘婧表示，“三伏贴”并非万能药，也非通用养生疗法：皮肤过敏者或贴敷部位皮肤破损者、处于急性期炎症患者、活动性肺结核者等群体都不宜使用，孕妇及2岁以下婴幼儿也要慎用。

贴敷有讲究

医生提醒，贴敷“三伏贴”要牢记这三点：

第一，并非贴的时间越久，效果就越好。对于成年人而言，生贴约2小时，刺激性较弱的熟贴为6至8小时；儿童皮肤娇嫩，熟贴时间在4至6小时左右。如果出现红肿、细小水泡，均为正常现象。一旦出现皮肤瘙痒、发红症状，必须立刻取下。

第二，“三伏贴”并非立竿见影的特效药。“冬病夏治”疗程为3年，每年贴足三伏，才能逐步改善体质。同时，“三伏贴”也只起到辅助治疗效果，不能替代药物治疗。贴后的“避寒”同样关键，贴敷当天不要冲冷水澡；期间不要直吹空调，更不要吃冷饮、海鲜、辛辣发物，否则刚驱出的寒气又会被“请”回来。

第三，“三伏贴”本身是一种药物，贴“三伏贴”是一种医疗行为，需要在专业中医师辨证后进行。正规的三伏贴必须由专业中医师根据患者自身的体质、症状来调配药方、选择贴敷穴位，穴位贴错了，药物再好也是白费功夫。



冬病夏治正当时

记者 韩胜超