



## 美衣舞乡间

一间国风衣铺的慢生长

■文/摄 戴琰

推开一抹红漆木格门,城市商圈的嘈杂瞬间被隔绝在外。在林埭镇的乡野院落之间,结义云沙坊安静伫立,四周清风绕院、绿意环抱。这家藏于稻田花海旁的国风衣裳坊,把温柔的新中式美学,悄悄融进了乡间烟火里。



香云纱、宋锦等上好面料垂挂舒展,没有过度花哨的设计,只留下干净简约的剪裁。宽松利落的版型、温柔流畅的线条,藏着独属于东方服饰的温润风骨。指尖抚过衣料,细腻通透的质感,藏得住店主对每一件衣服的用心与坚守。

当快时尚裹挟着浮躁充斥市场,很多人都会心生疑问:为何偏要在乡间,守一间慢节奏的国风衣铺?这份与众不同的选择,是店主顾燕华多年的热爱沉淀,也是一场偶然相遇种下的执念。

深耕服装行业多年,顾燕华看过潮流更迭、爆款轮番上新,更懂面料肌理、版型分寸,也看透了流水线服饰的千篇一律。在她眼里,衣服从来不止蔽体御寒,更是一个人气质与心境的外化。多年来,她始终守住自己的审美底线,不追网红热度、不随潮流摇摆,只偏爱那些沉静耐看、经得起时光打磨的东方衣韵。

而真正让她下定决心回乡开店的,是一次远方的旅行际遇。旅途之中,她偶遇一间隐匿乡野的中式服装店。这里无拥挤人潮、无花哨

促销,以青山田野为景,简约木架陈列素雅衣衫,清风拂面,满是安宁治愈的力量。

这一刻,顾燕华深受触动。“这般雅致的国风小店,为何只藏在远方?林埭坐拥花海稻田、风光旖旎,我又自有院落场地,为何不能将这份动人的东方诗意,带回故土家乡?”

一念起,便深耕不辍。“城里的服装店节奏匆忙,顾客仓促挑选,商家仓促售卖。可一件好衣裳,本该慢慢欣赏、细细触摸、随心邂逅。”笃定心意后,顾燕华全身心投入店铺筹备。依托多年从业积累的优质资源与人脉,她主动对接、反复沟通,携手上海专业设计师团队,结合平湖温润的城市底蕴与乡野松弛自然的氛围,量身打造自带乡村气韵的国风服饰。“每一处细节设计师都反复打磨,版型求简不求繁,配色求柔不求艳,工艺求精不求快。”顾燕华说,比起昙花一现的网红爆款,她更想做的,是件件耐看、越穿越有味道的东方衣衫。

就这样,结义云沙坊悄然落地乡野。店铺落成后,顾燕华做了一场浪漫又别致的尝试。盛夏时节,田间向日葵铺成遍地金黄,她把秀场直接搬进花海田埂。模特身着素雅新中式衣衫,穿梭在鎏金花海之间。没有精致的舞台,连片花海便是最美的布景;没有配乐灯光,自然清风便是最好的伴奏。国风古韵撞



上乡野风光,两相映衬,温柔至极。

“衣服生于生活,本就该归于自然。”顾燕华这样诠释这场田间秀。在日光田野之间,面料的光泽、衣衫的灵动、版型的气韵,都能最真实地展现出来,让人真正领略国风服饰的美。

日常之余,顾燕华以短视频、镜头记录店内衣裳景致与院落风光,治愈的画面悄然走红网络,让这间小众小店收获一众忠实粉丝,不少外地游客慕名而来、打卡选购。来自上海的王俐,便是小店的资深老客。“我被网上的视频吸引而来,没想到乡村深处藏着这样一间雅致小店,购衣之余,还能沉浸式畅享乡村风光。”王俐坦言,闲暇时分,她总会专程从上海赶来,一边挑选心仪的国风衣衫,一边漫步院落田野,独享乡野悠然惬意。

“今年6月刚开业的时候,日均营业额可达一万元左右。”顾燕华介绍。店内衣衫定价多在八百元至一千元区间,面对顾客对定价的疑惑,她坦荡从容:“这个价位,贵在真材实料。非遗香云纱面料搭配手工盘扣、精工刺绣,全程摒弃流水线量产,每一件衣衫都耗费大量工时。”

在顾燕华心底,始终藏着一份朴素的期许:愿每一位远道而来的客人,都能在这里卸下疲惫、慢下脚步。不止带走一件合身的衣衫,更能邂逅一份中式雅致,遇见藏在平湖乡野里的东方温柔与诗意。

## 让AI学会讲故事

探访 AI 短剧制作师,看技术如何把故事搬上屏幕

■文/摄 张宇青 通讯员 夏晓蕾

**本期关注:**新360行之AI短剧制作师  
**受访者:**浙江禾曙软件有限公司 AI 短剧制作师苏俊磊

一周能做什么?  
在 AI 短剧制作师苏俊磊的日历上,一周的时间刻度正被重新定义。此刻,他正对着一块屏幕,为一部名为《定海神针》的短剧做最后的打磨。

这是一部以跨海大桥建设为背景的工业题材短剧,讲述的是坚守传统工匠精神的老师傅与信奉冰冷算法模型的徒弟之间的理念交锋,从师徒情谊的撕裂到核心技术的窃取,再到层层升级的跨国博弈,情节环环相扣,张力十足。值得一提的是,短剧画面全部由 AI 生成,几天后,就将上线网络短剧平台,呈现在全国观众眼前。

而回顾一年前,当苏俊磊和团队初次涉足 AI 短剧制作时,AI 短剧制作全流程的摸索远比想象中漫长。那时,一部剧需要整个团队全员扑上,耗费整整一个月才能勉强完成。传统影视制作流程中,剧本拆解、角色生成、分镜绘制、配音合成……各环节信息与素材的流转迟缓费力。

“得益于我们自研的 AI 短剧制作平台正式上线,这些原本割裂的制作环节,被悉数打包进一条由 AI 全链条驱动的计算流

水线。”苏俊磊介绍,如今,团队中每人手上都至少同步推进一部短剧,制作周期被稳定压缩在一周以内。按规划,到今年九月底,公司单月制作的短剧数量将突破一百部。

效率的跃迁,带来的直接变化是创作门槛的骤降。“我们的初衷,不止是做 AI 短剧,而是想让每个人都能成为导演,让每个好故事都能被看见。”苏俊磊说,平台上线后,他陆续

受邀前往杭州师范大学、浙江传媒学院、复旦大学等高校教授 AI 短剧制作课程,带领由各专业学生组成的跨学科团队,用 AI 工具进行创作实践。“一名学文学的学生可以在短时间内将脑海中的画面转化为可视的片段,一名理工科背景的同学也可以尝试用算法工具搭建叙事节奏,技术的迭代正在打破专业壁垒。”苏俊磊说。

技术提供管道,故事才是真正流淌其中的水。“人的创意是无限的,AI 无法取代创意,而我们制作师的作用,是纠错 AI 生成的剧本硬伤,把握剧情情绪的起伏节点。”苏俊磊解释说,自研平台能自动收集、整理并推荐海量的提示词方案,制作师的更多精力可以放在审美判断和叙事把控上。

“我们也与阅文、番茄等头部网络文学平台达成版权合作,大量成熟的网文 IP 被



改编为 AI 短剧,形成了稳定的内容供给链。”苏俊磊说,在版权协商的“空窗期”,他们也会自主用 AI 生成原创小说,再反哺到短剧制作之中,形成一条从文本到影像的内部循环生态。

当算法学会讲故事,它送进观众视野的,是人类被技术无限放大的想象力。“AI 技术的发展迭代速度远超预期,我们也正探索另一条更具挑战性的道路,将 AI 生成技术逐步运用到影院大电影的制作中。”苏俊磊期待地说道。



长时间伏案敲击键盘、久坐不动,颈肩酸痛、腰背僵硬等问题早已成为不少上班族的日常困扰。不少上班族感慨,工作节奏紧张,很难抽出整块时间健身锻炼。其实,利用工位间隙、午间碎片时段,一套简单拉伸、一份合理膳食,就能为身体减负蓄力。日前,记者就此分别采访了平湖市中医院针灸科主治医师薛宇豪和营养师钱玲盈,为广大职场人群整理了一套实用健康指南。

**工位微运动:碎片化拉伸,缓解久坐劳损**

“长期久坐,气血循环放缓,颈肩腰背肌肉持续保持紧张姿态,久而久之容易诱发颈椎、腰椎劳损,也会降低代谢水平,影响肠胃消化功能。”薛宇豪介绍,上班族健身不必追求高强度、长时间,碎片化的工位微运动,坚持下来同样能够起到不错的调养效果,关键在于把握频次、动作轻柔适度,切忌用力过猛。

工位运动以舒缓拉伸为主,大部分动作坐在座椅上就可以完成。每伏案工作 45 至 60 分钟,就应当起身短暂放松。颈部可以缓慢做前后俯仰、左右侧屈,切忌快速甩头转圈;双肩向后缓慢环绕舒展,释放肩背压力;双手交叉上举,带动侧腰适度拉伸,缓解腰部僵硬;还可以站立做踮脚提踵,改善下肢肿胀,促进腿部血液循环。

午间休息时段,条件允许的前提下,可在办公区空地练习靠墙静站,每次 30 秒,做 3 至 4 组,增强下肢力量。整套动作下来十余分钟,不会大量出汗,也不会影响后续下午工作。

薛宇豪特别提醒,所有拉伸动作讲究循序渐进,以肌肉微微酸胀为宜,一旦出现刺痛、麻木,应当立刻停止,有颈椎腰椎基础疾病的人群,更要控制动作幅度,量力而行。

**午间巧调养:均衡膳食搭配,科学安排午休**

运动之外,一日三餐怎么吃,午休怎么歇,同样直接关系职场人群身体健康。营养的关键在于全天均衡,而一顿合格的早餐,正是开启一天代谢的“钥匙”。早晨尽量在 9 点前完成进食,搭配应包含优质碳水(如全麦面包、红薯)、一份蛋白质(鸡蛋或牛奶)和少量果蔬,避免只吃高糖点心“糊弄过去”,这样不仅血糖迅速升高又快速回落,容易在上午十点左右就感到疲倦饥饿,还会导致午餐时过度进食,反而加重肠胃负担。如果实在来不及在家吃,可以提前准备隔夜燕麦杯或全麦三明治。

“对于午饭,不少上班族点外卖只看重口味,重油重盐、荤素搭配失衡,或是匆匆扒几口饭就趴在桌上睡觉,这些习惯都会悄悄损伤身体。”钱玲盈说,午餐讲究均衡适度,可参照“211”比例来搭配——两份蔬菜、一份优质蛋白、一份主食,主食粗细搭配,适当增加杂粮。点外卖时尽量选择清蒸、水煮类菜品,备注“少油少盐”,少吃油炸红烧菜品;下午茶优先选择白开水、淡茶,减少含糖饮料、膨化零食的摄入,每餐吃到七八分饱即可,不宜暴饮暴食。

吃完午饭不要立刻伏案趴睡,建议缓步走动十分钟,给肠胃留出消化时间。午休时长控制在 20 至 30 分钟最为合适,睡得太久,醒来容易头昏沉,还会干扰夜间睡眠节律。睡姿尽量避免直接趴在胳膊上午睡,有条件可以倚靠椅背,搭配 U 型枕托住颈部,减少颈椎、眼球受到的压迫,简单闭目养神,也同样能够达到休整精力的效果。

晚餐则是“缺什么补什么”,补充一天中所缺失的膳食纤维、蛋白质等,让每一个指数基本达标,尽量在晚上 8 点前完成进食。

“很多职场人陷入误区,觉得养生是空闲之后再考虑的事。实际上,健康藏在每一个日常细节之中。”钱玲盈表示,科学饮食看似是小事,长期坚持,能够有效减少久坐带来的各类亚健康健康问题。工作再忙碌,也要学会关照身体,劳逸结合,以更饱满的状态投入工作与生活。



工位微运动

午间巧调养

■记者 陶佳敏 通讯员 邵俊