

□含露

心安之处即桃源

更新了状态。九张唯美的露营图片:帐 篷、月空、山峰、河水、咖啡,配文"年休,逃 离城市,寻找内心的宁静"。一会儿,下面 就有很多点赞和评论。有的说"我也好想 逃离",有的说"心烦,很想逃离到一个无 人的地方。"有的说"好羡慕,准备在梦中 逃离城市"……已是凌晨近1点,"夜猫子" 真不少。我默不作声,心里感到一种莫名 的怅惘。

不知从何时起,"逃离城市"成了新风 尚。每逢节假日,许多年轻人或独自或结 伴去露营、徒步、骑行……逃离城市,奔赴 郊野乡间,搭起帐篷,生起篝火,进行一场 短暂的"精神出走"。之后,晒出露营帐篷 看星空、徒步山巅观云海、骑行落日余晖 中的照片或短视频,这些精心呈现的田园 牧歌,往往会收获无数点赞。

在快节奏的城市里,人们每天在工作、 学习、家庭中忙碌,难免疲惫不堪、心烦意 乱,想到户外透透气,让心灵得到疗愈。

可是,短暂的"逃离"真能带来内心的 宁静吗?未必。而且,户外活动也挺麻 烦,要做好攻略、路线规划、查看天气、购 买装备,也可能遭遇暴晒、淋雨、迷路、虫 咬……当我们努力地表演"逃离"时,恰恰 证明已无法真正地离开。那些露营装备 需要不菲的投入,那些民宿价格堪比星级 酒店,"说走就走的旅行",离不开稳定的 收入作为后盾。如果带着城市的消费习 惯、审美标准和生活方式去"逃离",实际 上不过是把都市生活搬到了户外。

也许,我们需要的不是空间的转换,而 是心境的腾挪。当你安静地站在阳台,什么 都不想,任微风轻拂,欣赏漫天晚霞,看着夕 阳一点点地西沉,直到暮色四合;也可坐在 书房,泡一杯香茶,听听音乐,翻看一本自己 喜欢的书籍;或是漫步在小区里,看看绿树、 听听鸟语,闻闻花香……不必"逃离"远方, 这样也能让人内心变得宁静平和。

因为,真正的平静,不是避开车马喧 嚣,也不在远方的山野,而是在心中修篱 种菊。现代禅诗《禅语》云:"心中若有桃 花源,何处不是水云间?成佛无须菩提 叶,梧桐树下亦参禅。"当你放慢脚步,抛 开杂念,平静下来,享受当下,无论身在都 市还是乡野,都会变得从容、心安。心安 之处即桃源。

在城厢区凤凰山街道的一间百余平方米 传习所内,绣绷上的龙凤泛着丝光,百福图的 朱红底色映着细密的银线,小娃肚兜上稚拙的 老虎纹样栩栩如生……这里是"八品刺绣"非 遗传承人姚倩倩的工作室,也是莆田传统刺绣 技艺的"活态博物馆"。作为姚氏刺绣第四代 传人,57岁的姚倩倩正以针为笔、以线为墨,守 护着一段与妈祖文化共生的刺绣记忆,更在时 代变迁中探寻这门老手艺的新生命力。

传说唐玄宗时期梅妃入宫,其弟返乡时带 回宫廷梨园服饰,戏服刺绣的技艺随之落地莆 田。历经千年演变,逐渐形成"线细、针密、色 彩艳、不留痕"的刺绣特色。

"我父亲姚振麟,大家都叫他'姚八品'。 姚倩倩摩挲着父亲留下的盘金绣龙凤壁挂,眼 神温柔。这位被尊为"八品艺苑文化"创始人 的民间美术家,将家族刺绣技艺推向高峰:20 世纪90年代,他带着女儿参加上海民间艺术 博览会;1994年,主导制作了湄洲妈祖祭典首 届活动的全套服饰与龙袍绣品。姚倩倩说,她 父亲鼎盛时期,八品刺绣的珠绣桌裙、妈祖官 服远近闻名,而她从16岁起便跟着父亲学画 样、配线、走针,一绣就是40余载。"八品"的名 字,就是为了纪念父亲。

姚倩倩说,八品刺绣的题材从山水花鸟到 吉祥纹样,从妈祖像袍到百姓日用,始终与莆 田的民风习俗同频共振。

更独特的是其"全浮绣"技法——这是姚 氏家族融合平绣、垫绣、挑绣等10余种针法的 独创。"普通刺绣追求'绣线隐于布',我们的绣 品却要让针脚'立起来'。"姚倩倩指着一件珠 绣桌裙解释,通过层层叠绣、垫高填充,花卉图 案能呈现出浮雕般的立体效果,金线银线的光 泽让画面更显华贵。这种"以针代笔、以线作 色"的纯手工技艺,不仅需要精湛的技法,更需 要对莆田民俗文化的深刻理解。

然而,这门手艺如今正面临严峻挑战。"跟我 学刺绣的,最年轻的也有四五十岁了。"姚倩倩叹 息道,随着机绣普及,加上刺绣学习周期长、经济 效益低,年轻一代已对这门技艺没有兴趣。



成短视频,通过网络,让更多人看到一针一线如何绣出 妈祖的故事。"她说。

"我的愿望很简单,就是让更多人知道莆田有'八 品刺绣',让这门手艺走出莆田、走向世界。"姚倩倩抚 摸着一件未完工的龙凤绣样,针尖在

阳光下闪烁。在她看来,非遗传承 不仅是技艺的延续,更是文化的接 力:"每一针都连着过去,也都 通向未来。只要还有人愿意 拿起绣绷,八品刺绣的 故事就不会结束。" 陈颖 文/图



荔城残疾人服务 实现"一窗通办"

到街道便民服务中心申请补办残疾证。在工作人员的引导 下,他很快就办好相关手续。张某说:"以前办证要跑多次, 现在一次性就能办结,真是太方便了!"

据了解,为解决残疾人办事"多头跑、来回跑、环节多 材料繁"等问题,今年荔城区残联会同区人社、民政、医保等 多个部门,协调配合,成功上线运行残疾人服务"一件事"集 成服务套餐,对残疾人申请办理证件、申请补贴、就业帮扶 登记等各种业务实行"一次告知、一表申请、一套材料、一窗 受理",后台数据会通过政务服务平台自动流转至各相关部 门进行并联审批。此举不仅将原先需要跑动多次、耗时数 周的业务流程压缩至"一次办结",更从源头上减轻了残疾 人及其家属的奔波之苦。

服务窗口不仅是办事的窗口,更是传递城市温度的窗 口。荔城区各镇街便民服务中心为残疾人服务"一件事"窗 口配备了专门的服务人员,并设置了无障碍通道、爱心专 座、老花镜、轮椅等便民设施,为前来办事的残疾人朋友营 造温馨、舒适的环境。对有特殊困难、无法到场的重度残疾 人,专门提供上门帮办、代办服务,实现服务"零距离"。

(朱崇飞 彭超强)

让"轻养生"融入日常

连日来,气温下降,我市开启入秋模式,又到"贴秋膘" 时节。不同于过去靠吃追求季节性"大补"的传统方式,涵 江年轻人正青睐更灵活、轻盈的"轻养生"——不刻意进补, 而是让养生融入日常,成为一种自然而然的生活方式。

10月22日,在涵江六一东路一家中医养生馆内,体验 古法艾灸的顾客络绎不绝,年轻面孔随处可见。24岁的电 商从业者陈珊,因长期伏案饱受颈椎疼痛困扰,特地来艾 灸。"艾灸后,僵硬的肩颈舒缓多了。"她表示,每周坚持艾 灸,不仅使她通体舒畅,睡眠质量也明显提升。

在涵江,90后创业者翁丽萍敏锐捕捉到年轻人对"养生主 食"的需求,开了家新式馒头店。店内主打"养生食材+主食"组 合,涵盖80多种产品:姜米矢车菊馒头适合秋日驱寒,四神小面 包融入芡实、茯苓等祛湿健脾,胡萝卜山药球面包则成"养胃星 人"首选。丰富的品类与养生属性,让该店产品每天一上架就 被抢购,不少顾客还主动建议增加养生饮品,方便搭配食用。

基于顾客反馈与市场观察,翁丽萍随即在馒头店隔壁 开了"阿家凉茶铺",形成"养生主食+饮品"一站式服务。清 热降火的车前草茶、温润滋补的桃胶冬椰饮等成了热门选 择。不少顾客常来这买馒头、面包当早餐,或是带杯茶饮作 下午茶,让"轻养生"灵活贯穿全天饮食。

年轻人的"轻养生"热潮,是健康需求与生活节奏碰撞 的火花,这一选择还在不断丰富。入秋后,城区的药膳炖罐 店、草本滋补餐厅迎来客流小高峰;电商平台上,药膳面包 销售火爆,引领新"食尚";药店的中草药香囊也成了热门包 挂……从饮食到生活细节,年轻人让"轻养生"真正融入日 常,为区域健康消费市场注入新活力,也让城市多了份温暖 何媛婷 林亦霞







《妈祖邮福》茶礼

本套《妈祖邮福》茶礼礼盒内含: 1992-12 妈祖 邮票1枚、澳门S153 传说与神话五-妈祖邮票一套 4枚、澳门S154 传说与神话五-妈祖小型张1枚、 陈年大红袍茶包6泡。

¥128

长按识别二维码 购买商品



从公园跑到趣野跑

10月21日清晨5时半,城市尚未完全苏醒,市民李向 群和她的跑友们已经踏上了囊山公园后山的一条土路,脚 步声惊起林中的鸟儿(如图)。

这条由跑友自行探索出的"囊山一松东村"环线,已成 为涵江跑圈口耳相传的"宝藏路线"。它巧妙串联山野与 城市,让跑者同时享受自然野趣和都市繁华。

"起初只为找个人少的地方锻炼,后来发现这些路线 不仅锻炼身体,也让我们重新认识涵江的美。"李向群说。 她和"阳光跑团"的成员尝试拓展非传统路线:延伸囊山步 道、探寻溪畔捷径,逐渐形成一条长约25公里、累计爬升 220米的环线,包含山野径、乡村道与城市人行道。

这条被跑友们亲切称为"小江线"的路线,最大特色是 "一程多景":从体育场出发,经囊山、石狮村、深固大桥、双 亭村、霞楼村等多处最终返回。跑友林晓丹表示,土路山 林段最考验也最享受,夏天也更凉快。而在山脊最高点俯 瞰涵江全景,更是让人情不自禁慢下脚步。

这些"宝藏路线"完全由跑友自主发掘和推广。李向 群手机里存有探路过程中的大量照片,探路时他们常为一 段连接路反复尝试,仔细记录坡度、碎石段及休息点。完 善后,再通过跑团群和运动App分享。



如今,除"小江线"之外,涵江跑团还开发出经过渔光 互补光伏板等地标的"联十一线"、夜跑灯光路线"华佳彩 环线",以及可串联尽览白塘湖风光的环湖福道,满足不同

涵江的跑步风尚,正从公园标准跑道的"绕圈运动",升 级为探索城市的"趣味穿越"。每个周末的清晨,当大多数 人还在睡梦中,这些探索者已经用脚步丈量城市,从繁华街 区跑到静谧山林,从现代建筑跑到历史遗迹,用自己的方式 阅读这座城市的不同侧面。 陈少希 林亦霞 文/图

文明实践

本报讯 (全媒体记者 林英)10月18日,一场以"致敬 老兵峥嵘岁 礼赞祖国盛世年"为主题的新时代文明实践志 愿服务活动在市光荣院举行,为院内老兵送去关怀与敬意。

本次活动由共青团荔城区委、荔城区委社会工作部等 共同主办,吸引60余名青年志愿者参与。活动现场暖意融 融,志愿者围在老兵身边促膝长谈,认真聆听老人们讲述 抗战岁月里爬雪山、过草地、浴血奋战的故事。来自莆田 学院药学与医学技术学院的学生将自制的艾草锤赠送给

情暖老兵

老兵,并示范使用方法,为老人捶打肩颈缓解疲劳。老兵

们笑容满面。 随后,青年志愿者带来精彩的文艺汇演。电子琴独奏 《我的祖国》、歌曲《万疆》、三句半《神州风采锣声亮》及舞 龙舞狮、军体拳等节目轮番登场,赢得阵阵掌声。

现场还举行莆田学院与市光荣院"校地共建"签约授 牌仪式,双方将在志愿服务、红色教育、实践育人等方面开 展合作,进一步增强青年的家国情怀和社会责任感。

重阳观电影

本报讯 在重阳节来临之际,10月21日上午,涵江区 计生协会联合区卫健局、助涵社会工作服务中心,在中影星 汇电影城涵江店开展"重阳观电影,共话家国情"主题活动, 以光影为媒、以关怀为礼,为辖区计生特殊家庭老人送上一 份别样的节日祝福。

活动现场暖意融融,近30位计生特殊家庭老人在志愿者与

共话家国情

社工的陪伴下,共同观看爱国主义影片《志愿军:浴血和平》,重 温家国记忆,感受社会温情。工作人员还为每位老人送上含长 寿面、食用油、糙米等实用物品,寓意健康长久、福寿绵长。

此次活动不仅用光影故事为老人带来精神慰藉,更以 实际行动践行尊老敬老美德,让这个重阳佳节充满浓浓的

(朱秀花 陈虹)

"阳光动力"学校社会工作服务站揭牌

本报讯 近日,"阳光动力"学校社会工作服务站在渠 桥第二中学正式揭牌,这是荔城区首个驻校社工站。

服务站团队由专业社工和心理咨询师组成,将借助个 案辅导、小组活动、社工课堂等形式,为学生、家长及教师 提供支持,致力于促进学生全面发展,构建具有本土特色 的"家+校+社"协同育人新格局。

渠桥二中生源结构多样,外来务工子女居多。这些学 生在适应学校生活过程中,面临着心理健康、家庭关系、校

园适应等诸多突出问题。为帮助学生更好地应对这些挑 战,在荔城区委社会工作部、荔城区教育局指导下,新度镇 政府积极探索创新,通过项目购买服务的形式,引入市阳 光青少年事务服务中心,以渠桥二中为试点,先行开展专 业社会工作服务。

"阳光动力"学校社会工作服务站不仅是服务形式的 创新突破,也为荔城区教育事业注入新活力。

(林雪雅)