

# 漫世界 慢生活

## 旅游度假



### 咏梅

## 演绎「美哉，中国风」

### 黄金剧场

近日,以国家级非遗嘉定竹刻为背景创作的动画短片《咏梅》日前在B站(bilibili的简称,是中国领先年轻人的文化社区和视频平台,被粉丝们亲切地称为B站)独家上线,目前已突破3276万次播放量,评分高达9.9分。纯手工中国动画的精致唯美,令网友不惜溢美之词,“有生之年系列”“美哉,中国风”等纷纷刷屏。

动画里,因为年幼时的一次相护,周颢与梅花仙梅娘结缘,他们一起度过了许多美好的时光。但周颢的理想是寻遍世间至美之物刻于竹上,两人就此分别。旅途中突生变故,周颢生命危在旦夕时,梅娘最终选择用生命来回报“护树”的恩情,化为一缕暗香。而周颢踏遍山川河流,分别之际才发现,梅娘的眼睛就是河流,眉即为绿竹,耳朵就是山川,原来世间的美好都在她眉目里……

不同于其他故事题材,《咏梅》创作团队要面对的是来自嘉定本土历史画卷中的人物。他们做了大量的历史考证工作:选用“垂枝梅”为梅娘原身,经过考证,嘉定地区确有这一品种;再如,周颢师傅仙逝后安放灵位的地点香雪庵,编剧翻遍嘉定县志发现该名称多出现在晚明时期,与剧中年代相符。严谨缜密的治学态度加上唯美合理的艺术想象,使得这部动漫脱颖而出。

据了解,《咏梅》是上海嘉定2015年启动的“中国古诗词动漫系列作品”的第六部。此前,《夜思》《相思》《元日》《饮湖上初晴后雨》等作品不断打开人们对古城嘉定的认识与了解,这一次,新作《咏梅》再现了嘉定竹刻的风雅世界。

23分钟时长的《咏梅》制作前后耗时三年之久。无论画面、配乐,还是故事性,都在诉说中国传统文化的古典和雅致。相较于前几部,它的动画表现更加丰富细腻,场景更加宏大。 □董薇菁

## 卸压:睡到自然醒

### 娱乐休闲

因为贪图懒散,而是因为它蕴含的一些人生状态是我所盼望的。

“睡到自然醒”是一种心安。一个人不做亏心事,吃得香,睡得稳,一觉睡到自然醒,问心无愧,安然淡定。心存善念的好人会心安,都该有好梦。

“睡到自然醒”是一种放下。有的人说我是善良之人,却依然睡不安稳,那么多半是因为执念太深所致,或对名利苛求太强烈,或被失意等负面情绪所困。人生如白驹过隙,世间的美好也有万万千,该淡看的不妨淡看,该放下的最好放下。心胸开阔了,自然睡得香。

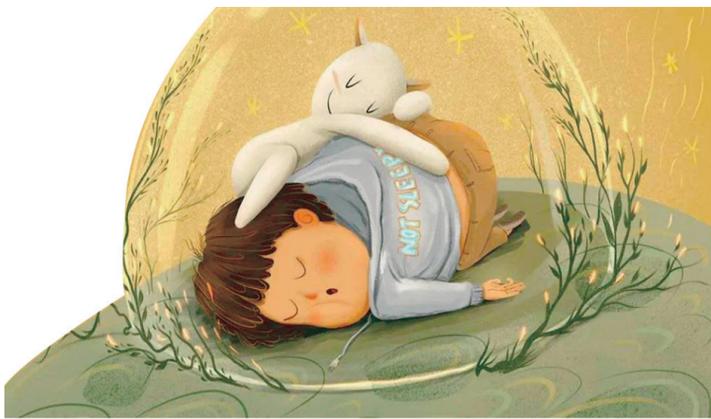
“睡到自然醒”是一种转身。一个成年人转往“睡到自然醒”的人生状态,选择的是主动卸压。他不再纠结别人的点赞有多少,不再轻易让红尘里的那些俗事悲喜影响自己。看透过往,回归生活的本真,顺势而为,轻巧转身,以潇洒飘逸的态度对待得失。

睡着后,人总还是要醒来的。所以,不能把“睡到自然醒”变成人生的荒废、工作的懈怠,而是当成一种自我的选择,选择豁达、慢生活,选择让自己舒心、家人幸福的生活方式,但醒来投身工作,仍然要乐观阳光,有担当、充满理想主义。对待人生,我们可以做减法,但不能什么也不做。

“睡到自然醒”的人生,也是奋斗的人生。它表面看起来有些闲情逸致,实则是遵从内心,追求自己向往的生活。过简单闲适的生活,是一种人生。三更眠五更起的打拼,也是一种人生。有的人喜欢慢节奏的生活,有的人则喜欢拼搏的快意。而处于不同的人生阶段,人们选择的生活方式也会有所变化。无论以何种姿态生活,适合自己的便是最好的。 □王玉初

与一位朋友联系后,才知道他已退休。我问他现在最大的感受是什么,他说:“每天睡到自然醒。”这句话透着一丝“凡尔赛”的味道,让我羡慕不已,因为我仍是打拼一族,每天听到闹钟的声音就要早早起床,偶尔能睡到自然醒,便是我一天的小确幸。

“睡到自然醒”是我羡慕的,不是



文化和旅游部资源开发司近日发布了2021年智慧旅游典型案例,全国共计27个项目入选。华山景区实名制分时预约实践入选“智慧旅游景区、度假区、乡村建设运营典型案例”。

当疫情防控进入常态化阶段,华山景区是如何让旅游变得更“智慧”呢?小编就带您“智”游华山、玩转景区。

### 不能错过的风景

**千尺幢:**这是一条峭壁上的大裂缝,陷在两旁的巨石之间,共370余级台阶,坡度极陡,每级台阶的宽度不过三分之一的脚掌。俯视脚下,如临深渊。石级顶端犹如井口,倘若把“井口”用铁盖盖住,通往华山的道路便被堵塞,所以称之为“太华咽喉”。

**南天门:**南天门在南峰东侧。自东峰南坡下经二仙龛、紫气台,沿崎岖小径攀援即达。为登临朝元洞、长空栈道、贺老石室,全真崖的必经之道。

**东峰:**华山第三高峰,又因是五峰中看日出的最佳位置,所以又名“朝阳峰”,观日出的最佳地方是“朝阳台”。这里的日出景象非常壮观,每一瞬间千变万化。

### 智慧旅游之对话华山

**实名制分时预约购票:**华山景区全面实行网络实名制分时预约订票。游客可以在华山旅游服务平台——微信公众

## 「智」游华山

号、大华山智慧旅游支付宝生活号、携程网等渠道预约购票。

**华山旅行管家:**全面支持票务预订、智能讲解、线路推荐、景区导览、结伴组队、酒店住宿、智能客服等功能,展示华山景区多样活动,为游客提供华山全方位旅游服务指南。

**沉浸式武侠文创体验:**游客在登山之前,可以沉浸式体验以金庸武侠小说为背景创作的飞越华山武侠光影剧。桃花岛山洞、禅室佛窟、华山之巅等均以实景为基础而建,全息水墨投影,灯光演绎,游客可身着古装,步入光影武侠的

世界。  
**云游拍:**由大数据、人脸识别、云超算等技术自动剪辑生成游客的华山之行短视频。

### 出游锦囊

**衣物:**山区气候多变,带些厚衣服总是好的,尤其是在夜里上山,气温较低,另外带一件雨衣也是必要的,既能挡雨又能保暖。

**“身”“手”“钥”“钱”:**即身份证、手机、钥匙和钱。出门旅游身份证是必不可缺的,无论是坐车还是住宿都需要身份证,不然寸步难行。另外华山景区ATM机比较少,记得尽量多带现金。

**食物:**华山景区里提供各种特色美食,游客也可以根据个人情况带一些食物和水,以备不时之需。 □单鹿

## 年前大扫除,妙招学起来

### 实用窍门

节前大扫除可是一个大工程,有没有省时省力的方法可以把家里的边角角落都打扫干净呢?

#### 基础清洁

**纱窗:**准备一个瓶子,将洗洁精、白醋和苏打粉按照1:1:1的比例,倒入瓶中混合均匀,加入清水。将溶液喷在纱窗上,用抹布轻轻抹干净。

**门窗玻璃:**擦玻璃除了用报纸外,还有洋葱或白酒。可先把洋葱去皮切成两半,用其切口摩擦玻璃,趁洋葱汁液未干时迅速用干布擦拭;或

用湿布沾一点白酒擦,这样擦玻璃既干净,又明亮。

**扫地:**扫地时,直接在扫帚上套个干净塑料袋,可轻松吸附细小灰尘与地上的头发,防止头发黏在扫帚上,扫完后直接把塑料袋拿掉就可。也可直接在扫帚上粘两排双面胶,也能轻松吸附难以清理的头发。

**拖地:**在地板污渍处撒一些食盐,等污渍能被食盐吸收,再用抹布摩擦几下,就能轻松擦掉污渍。

#### 卫生间清洁

**排水管:**往排水管内丢一些泡腾片或小苏打,然后再倒入一杯白醋,几分钟后再往水管内倒入热水一冲,排水管就会很干净。

**淋浴喷头:**把喷头取下来放在混合了醋的水里泡一夜,立即通畅无比。

**马桶:**用一块纱布或旧丝袜做一个口袋,将香皂装入扎紧,放在马桶水箱内。肥皂溶于水后,可随时清洁马桶。

#### 厨房清洁

**菜刀:**用生姜或醋在菜刀上擦一擦,可消除鱼腥味或葱蒜味。 □刘渭

**油烟机:**用温水将面粉调成面糊,用刷子将面粉刷在油烟机油网上,再贴上一层厨房纸,5分钟后把厨房纸揭下,最后用抹布擦拭,可轻松搞定油烟机的油污。

**灶台:**将热毛巾拧干后盖在脏灶台上,稍等片刻再用洗刷布蘸牙膏用力刷拭污垢,最后用抹布擦干净即可。

**砧板:**把柠檬切两半挤压出汁,撒上盐,用柠檬蘸盐擦洗砧板表面,清洁的同时还能除异味。

#### 家电清洁

**冰箱:**冰箱外壳的污垢,用软布蘸少许牙膏就可擦拭干净。冰箱内部,可用橘皮或柠檬皮洗净晾干,分散放入冰箱内,两天后异味全无。

**微波炉:**微波炉用久了里面很油腻,在碗中加入水和白醋,放进微波炉加热15分钟,再拿抹布擦干净即可。

**空调:**外壳可用软布擦净,过滤网用毛刷蘸取温肥皂水,从滤网背面清洗。

**洗衣机:**柠檬切片放入水中加热,用柠檬水擦拭洗衣机,不仅能清除污渍还留有清香。 □刘渭



## 新青年:时尚消费都关注啥

近年来,随着新国潮、嘻哈风等时尚潮流文化崛起,新青年群体对时尚消费有着迫切需求。在各大电商平台,时尚消费蓬勃发展成为显性趋势之一。

北师大近日发布了《2021新青年时尚消费趋势发展报告》(以下简称报告)。报告认为,新青年群体已成为时尚消费的主力军,在多种时尚消费场景中展现了更大的“爆发力”及未来发展潜能。

### 21%的新青年每天线上购物

拥有较高的经济和消费能力且无需家人支持,是当下更多新青年群体的现状。与此同时,受益于理财资讯、经济理念的传播,新青年消费者在消费时更趋于理性,炫耀型消费行为减少。

线上购物是新青年群体的主要时尚消费渠道。调研数据显示,有21%的新青年每天都要进行线上购物,有62%的人群表示未来线上购买的意愿

会增加,近七成新青年时尚消费者在购物时首要考虑性价比因素。特别是在数码3C领域,高性能与性价比配置是更多新青年消费者追求的方向。

报告同时认为,在购物时,除了性价比因素,新青年时尚消费者对功能诉求更为细化,产品品质和专业功能体验成为年轻群体消费时重点关注的信息。近六成的新青年时尚消费者表示,时尚的外观设计会促进他们的购买决定。

### 数字化转型商品受欢迎

对新青年消费者而言,传统的电商销售模式已不能满足其精神需求。IP、艺术家、不同行业或品牌等领域的跨界碰撞增加了新鲜元素的注入,刺激了新青年消费者在价值认同、怀旧等多方面的情感体验。而云看秀、线上直播逛展等数字方式成为新青年进行时尚消费的新方式。

作为时尚界最流行的潮流元素之一,新国潮风格已经成为95后、00后

消费者们的心头好。在拼多多平台,新青年们有着自己的“国潮新主张”。据报告,原创汉服在拼多多平台小众服饰类目中增长最为迅猛。

近年来,运动时尚类产品以及兴趣专业类产品销量也迎来快速增长。在拼多多平台上,简洁、干净的日式山系户外风格在2021年大受欢迎,全自动的速开帐篷、轻薄的皮肤背包、便携的户外折叠凳、保暖的四季睡袋等热门产品在数十家店铺均已拼购逾10万件。

报告显示,在新青年新消费的时尚模式中,国货品牌也正在强势崛起。拼多多官方数据显示,美特斯邦威、鸿星尔克、回力、RIO锐澳及上海家化等国产品牌“承包了”新青年消费者的“衣食住行”,纷纷入围新青年消费者最喜爱的品牌行列。 □据《北京青年报》

## 天寒怕冷,艾灸足浴正当时

腊月天寒,体虚怕冷的人可以用艾灸、足浴等方式进行调理,让身体更好适应冬天。

**艾灸:**可灸足三里、大椎穴等保健穴。艾灸相应的穴位,可起到疏通经络、调和气血、平衡功能的作用,体弱的人在冬季可通过艾灸温经散寒,促进身体气血的运行。

俗话说:“三里灸不绝,一切灾病息”。指的是艾灸足三里穴可起到强身健体作用,此外还可以艾灸膻中穴、神阙穴、关元穴、大椎穴、命门穴等保健穴位,起到增强人体免疫力的作用,达到中医“防患于未然”“治未病”的目的,避免关节痛等病症以及气管炎的复发。

现在网上有很多粗艾条售卖,粗艾条对于初学艾灸、找不准穴位者比较适合,另外粗艾条燃烧热量高、面积大,灸起来效率更高。但决定艾条

质量好坏的并不是粗细,而是要看纯艾叶在艾绒里所占比例,比例越高越好。劣质艾条也有粗的,但是里面艾梗所占比例很高,点燃后烟很大,容易掉灰,易灼伤皮肤。

**足浴:**冬季不妨试试中药足浴,素有脾胃虚寒可加入干姜、桂枝,温阳驱寒,预防寒气入体诱发胃寒痛的发生;患有寒腿痛可加入红花、艾叶、参茸草,有驱寒止痛、活血化淤的功效,可加强身体对寒冷天气的适应。 □胡珍

### 健康小知识

### 时尚消费