

“一馆、一场、一池”

住在这里的百姓幸福感爆棚

■王卫英

生活不只有眼前的苟且,还有诗和远方。在兰溪市马涧镇,舞蹈、阅读、运动,这三大“诗和远方”让该镇群众的幸福感爆棚。

今年,在兰溪市文旅局支持下,马涧镇的群众文化阵地建设实现质的飞越,目前已形成“一馆、一场、一池”的集镇文化格局,以点串线构建村级文化布局,让文化阵地真正成为村民的“精神家园”,提升群众生活幸福指数。

一大早,兰溪市马涧镇杨梅种植户倪先生,送孩子上学后,便

拐身进了马涧镇文化站,到二楼图书室翻阅有关杨梅栽培技术方面的书籍和资料,看了起来。入冬以来,图书室里坐满了远远村民,大家趁着农闲时间给自己“充电”。

今年升级改造后的马涧文化站,一楼为面积800多平方米的多功能厅,拥有座位600多个,完好保留了上世纪70年代建筑风格,经常举办一些文艺演出、电影放映、大型讲座等活动,有时这里还是一片完美的乡村电影外景拍摄基地。位于二楼的图书室已升级为兰溪市图书馆马涧分馆,藏书量

达1万多册,内部装修独具风格,配置了空调等设施。为了方便群众阅览,该馆除周一整理图书外,周二至周末每天开放,开放时间为上午8时30分~20时。

“在图书室,我们经常可以见到畅游在书海中的村民,一边享受初冬暖阳,一边阅读。”马涧镇党委委员、副镇长柳力说,有村民笑侃这是马涧人专享的“VIP”,“我们的村级文化阵地蓬勃发展,小康体育村提升工程以及文化礼堂建设让群众的生活变得更美好”。

为了让文化站“兴起来”,马

涧镇每个月组织1~2次文化活动,每年开展不少于6期的免费培训,普及少儿舞蹈、成人走秀、书画等,家长们可以让孩子就近学习艺术知识。“我们以前每个周末都要乘公交车送女儿去兰溪城里学习舞蹈,来回一趟至少半天,费时费力费钱,现在可去镇文化站学舞蹈,真的很方便。”家住兰溪市马涧镇马涧村的村民方女士开心地说。

除了学艺之外,马涧镇的村民还可以去马涧镇多功能运动场享受健身的乐趣。占地700多平方米、建于原马涧小学的运动场,

拥有塑胶场地、跑道,兼具篮球、足球、乒乓球等多种运动模式,灯光、停车场、旅游厕所等配套设施一应俱全。今年10月1日投入使用后,运动场成了马涧村民强身健体的最佳场地,一到周末或晚上,场地便供不应求。

而位于该镇马坞村,总投资100多万元、总面积500多平方米的拆装式游泳池,今年建成后既为杨梅风情园再添魅力,又成了村民和孩子们游泳培训一大去处。等明年暑假,马涧镇的孩子不用跑兰溪城区,只需要到马坞村,就能学习游泳。

生活志

愿有岁月可回首

■杨晔

某日,中午去单位餐厅用餐迟了些,人不多,刚好有个落满阳光的餐桌空着,我欣喜地独自坐在那里。

餐厅里没有刚才的喧闹。我抬起头,看见了外面蓝蓝的天,几丝白云静静地泊在那里,仿佛在小憩,心情顿时淡然起来。其实我根本不必着急用餐,因为时间从容得很。窗外的树枝静止成一幅油画,几只雀儿在枝头栖息,树枝微微抖动,不定睛去看,根本感觉不到。

端详着盘中的菜,思绪却恣意地飞翔。翠绿的蒜薹居然使我想到了一片葱绿的竹林。于是脑海里尽是南方的竹子。我想起那年去杭州,灵隐寺里,有一片竹林高高大大,竹子笔直挺拔,枝叶翠绿欲滴,林旁有一个亭子,红柱朱椅,小坐亭内,仿佛穿越从前,抚琴小酌。西溪湿地的竹更是茂盛,尽管竹子纤细了一些,但是排得密密的,叶子更是密密匝匝地挤在一起。

记忆更深的却是大观园的竹子。与其他地方相比,这里的竹子果真显得落寞。当年的红楼旧景地距离现在也是快30年了,大观园越发显得凝重久远。即使当年热闹非凡的怡红院,怡红快绿的几个字都显得孤单得很,就更不用说潇湘馆里的潇湘竹了,尽管心里也清楚这里只是拍戏的场景,但还真真切切地看到了黛玉凄切地撕旧帕和焚诗稿。

不过是一些绿绿的蒜薹罢了,就扯到那么遥远,我暗自笑了。我夹起一根蒜薹,慢慢地

品味着,味道刚刚合适,不咸不淡。

我凝视着盘中的鱼,仔细地把刺挑出,不再如从前那样急急吃下,即使有刺在喉,也是吞口馒头强咽下去。其实是完全可以慢下来去品尝,从前的我一切太匆匆了,总埋怨时间不够用,总哀叹没有时间休息。

我把一块鱼肉放在口中,不急不缓地品尝。一下子想起顺长江而下时,路过一个叫石宝寨的地方,寨中塔楼依山而立,飞檐展翼,造型奇特,其中的渊源不必细说,我只记得,在那里买的烤鱼价格实惠,味道很独特,以至于上船之后,又返回去再买。我还记起那次去江西,因为道路被阻没有去三清山,就改道去鄱阳湖。游玩之后在岸边的饭店吃饭,餐桌上是湖里的鱼的各种做法,大家很尽兴,完全沉浸在湖鱼大宴的美味之中,完全忘记刚才还抱憾没有去成三清山。

思绪任意驰骋,阳光照在后背上,暖暖的。一次从容的午餐让我无限地回味,安静地思考。回想往日我何其多的抱怨,抱怨没完没了的工作,抱怨无休止的疲倦。我的时间总是排得满满的,我的脚步总是匆匆,就连吃饭也是神速,来不及品尝菜的味道。

其实岁月不曾轻薄过谁,是我们慢待了自己。我们完全不必一直不停地走,我们很有必要慢下来,甚至暂时停下来。别辜负了路边的美景,别冷落春天里开在黎明里的花朵。

惟愿岁月可回首,光阴里慢走,回忆清浅,兴致不减。

■欣怡

瑟瑟冷风起,此时此刻,还有什么比捧一杯热乎乎的咖啡或者茶饮在手,更让人舒适又暖心的呢?香甜、苦涩、微酸、回甘,西方人的咖啡和东方人的茶,如今是交织在都市人生活中的两大饮品,有人偏爱一方,有人沉迷两者,还有人其实是在享受手握温暖马克杯的那一刻,美好而又慵懒的时光。

随着现代人生活节奏变快,各种新奇的茶饮方式也逐渐出现了。从早几年的胶囊、挂耳,到如

时尚搭配

■转身

回想了一下,我这两年买得最多的帽子就是渔夫帽,从去年到今年已经买了好几顶。每一顶利用率都很高。

买了一柜子帽子,为什么它的利用率还那么高呢?因为渔夫帽的风格都偏休闲,很适合日常出门戴;无论是传统渔夫帽还是钟形渔夫帽,一般带有帽檐,除了凹造型也能防晒;再加上自重都比较轻,戴起来很舒服,搭配上也没有什么雷区,所以基本上只要买了,闲置的几率是很小的。

另一方面我觉得多少也受现在流行趋势的影响吧。渔夫帽可

以说是今年最火的帽子了,而且火了足足有三年多,还没有退潮的迹象。

不过,这几顶渔夫帽款式区别还蛮大的,渔夫帽可以演绎的风格很多,不同风格适合的人也不一样。

现在就来说说渔夫帽到底适合什么人,以及不同风格的渔夫帽该怎么搭、怎么选:

帽檐宽一点——休闲户外风

渔夫帽可以说是很多明星的机场造型。国内明星的机场造型,十个有九个都在戴渔夫帽。我自己平时出差赶飞机,也蛮喜欢戴的,尤其是不洗头的时候,它的帽檐设计可以起到很好的挡脸

传统老街 遇上新潮cosplay



近日,衢州市区水亭街历史文化街区,三名cosplay(角色扮演)的女孩,用快闪形式展示风采。

衢州水亭街是传统老街,是游客打

卡地。既有传统的天皇塔、古城墙和老字号店铺,又“遭遇”cosplay等新潮玩法,呈现出多元文化形态。

通讯员胡江丰 摄

改头换面的茶和咖啡

还是裹着毯子蜷坐在自家的沙发上,只要斟上一大杯,捧在手心就是一场暖冬。

几毫升的咖啡浓缩液倒进冰水里,就是一杯冰美式,倒进牛奶里,就是一杯拿铁,还能加入气泡水中变成气泡冷萃,甚至于直接浇在冰淇淋上。这样方便的咖啡,你喝过吗?利用瞬时锁鲜技术,咖啡、茶叶的精华可以保存在浓缩液中,让人完全脱离设备的桎梏,在学校、在办公室、在商场甚至在火车上,只要有水,就能让你迅速喝到一杯不凑合的咖啡或者风味茶。

自从三顿半在网上火了起来,和雀巢咖啡不同的即溶咖啡——冻干粉,就成为新时尚,不仅新零售品牌推出不同口味的冷萃咖啡粉,就连线下咖啡店也纷纷入局。

把迷你杯中的精品咖啡粉倒入冰水或者牛奶,瞬间还原为一杯好喝的冷萃、拿铁咖啡。三顿半的冷萃超即溶咖啡早已成为网红,其中的数字精品系列因为可以选择不同的烘焙程度,体验到不同的咖啡香气,受到很多消费者的喜爱。此外,对于重视环保的人来说,三顿半的空罐使用100%可回收材

料,回收后还能制成生活物件再次利用,也是增加好感度的一个方面。

不仅是咖啡,采用冷萃冻干技术的速溶茶也在流行。某日原叶小冲茶就有桂花乌龙、茉莉绿茶、玫瑰花茶等多种口味,每一罐用10克自然草本提取物支撑冻干粉,用冷热水或者牛奶直接冲饮,没有茶渣,更加方便。鹰巢咖啡甚至还把茶和咖啡创新拼配在一起,推出了“茶咖”,茉莉绿茶、桂花乌龙和玫瑰分别拼配咖啡豆,带来不一样的味觉体验。不过创新口味到底好不好喝,还是见仁见智的。

买了又想买的渔夫帽

效果。可见渔夫帽的功能性还是蛮强的,并不只是为了凹造型,更是充分发挥了一顶帽子该有的效果。

抽绳、系带设计的渔夫帽今年也很火,它的功能性更强。一是有有些款式可以调节帽围,头围小的朋友也不怕;二是抽绳设计不用担心被风吹走,很多人不是喜欢骑车戴帽子吗,这种就很合适。

帽檐小一点——嘻哈街头风

你们有没有发现很多嘻哈歌手也特别喜欢戴渔夫帽。虽然都是渔夫帽,但深受嘻哈歌手们喜爱的渔夫帽,相对没那么户外(毕竟对遮阳要求没那么高),帽檐都比较小,看起来帽子好像要盖住

眼睛,营造出一种拽拽酷酷的感觉。想走街头风,靠搭配就能实现。

如果想要追求更有个性,可以试试自带嘻哈风设计帽子,这几款都可以试试:表明态度的字母款、复古奢华的老花图案、军旅风的迷彩图案、运动品牌出的logo款,都是嘻哈歌手们喜欢戴的。

钟形渔夫帽——复古优雅风

今年钟型设计的渔夫帽也蛮火的,坊间叫它“自闭帽”,因为帽檐压得很低,戴上就有种“与世隔绝”的安全感。钟形帽裁剪精致,圆顶、帽檐向下,总体呈钟形,可以将头整个包住。它是上

“良友”城市书房

■王南海

在我看来,拥有书房的人,是最幸福的人。旅行时分,我总喜欢去城市的书房逛逛。

这次去青岛,沿着繁华的中山路走不远,只见一个德式建筑,风情独具。在建筑的一角,开着一家城市书房,名为“良友”。

推门而入的一瞬间,能感觉到丝丝清凉,更能感受到浓郁的书香。前台摆有咖啡机,你可以点一杯咖啡,伴着书香,悠悠坐上很久。很喜欢一扇古老的窗户旁的一个座位。一个木制小圆桌,几把扶手椅。洁白的地板,黄色的墙壁,黑色的窗棂。此时,你手中翻动着书页,偶尔抬头,窗外的电车缓缓走过,独特的建筑风格,仿佛时光回溯到了上世纪三四十年代。

在黄色的墙壁上,悬挂着很多漂亮的油彩画。有美丽的栈桥,碧海蓝天;有青岛的基督教堂,宛如一座古堡,神秘而美丽;还有一条条小巷子,蜿蜒向前;每一幅都浓墨重彩,极具青岛特色。黄色的墙壁,配着古典的窗,仿佛我们走进了德式建筑里。

书架很高,整齐地摆放着格林林总总的书籍,古今中外,故事的,旅行的,纪实的,形形色色。在书架里,你抚摸着书页,香气淡淡,心情宁静。在书籍上,摆放着可爱的卡通玩偶,上书:每

一本都值得阅读和深思。的确,书中有深邃的思想,散发着浓郁的人文情怀。

喜欢坐在高高的木椅上,窗子上摆放着香烛、鲜花,到处充满了浪漫的文艺氛围。就这样,突然爱上了这里。店家格外用心,在长吧台处,摆放的除了书籍,还有漂亮的陈列,如木雕、松果,还有来自大海的海星、海帆。到处是淡雅的色调,配上清雅的音乐,一切似乎配合得刚刚好。

在一处白色墙壁上,挂着上世纪三四十年代的美人图,美人明眸皓齿,顾盼含笑,格外迷人。时光呵,仿佛也停留在那一刻,似乎看书的,人,定格在青春;一切的时光,也定格在历史中。

窗外是古朴的建筑,窗内是一室书香,这种感觉真幸福。

青岛有很多独具历史的书坊,在老舍故居不远处就有一家,名为荒岛书店,创建于1933年。当年,老舍先生是这座书店的常客。闲暇时光,他常常来这里小坐。最为珍贵的是,老舍先生在创作《骆驼祥子》时,其中使用的一部分稿纸,也印着“青岛荒岛书店制”。如今,在这家书店的墙壁上,还展示着当年老舍手迹的图片,格外珍贵。

一处城市书房,也凝结着一个地域的风情。一处书房,也记载着厚重的人文和历史。喜欢这些地方,让人心绪柔美,沉浸其中,物我两忘……

大生活小扫盲

你选对枕头了吗

■春生

在我们的日常认知中,枕头,顾名思义,就是躺着的时候垫在头下面使头略高的卧具。但是,枕头真的是像字面意思一样,只是枕头吗?

其实,枕头并不只是用来枕头的,如果只是用枕头来垫着头睡觉,那你就错了。很多人睡眠质量不佳,就是因为睡觉时枕头枕头的姿势不对。单纯用枕头垫着头,会造成肩膀与枕头中间的颈椎悬空,使颈部肌肉无法得到完全放松休息,导致睡觉的时候脖子产生酸痛感、拉伤肌肉,严重时甚至难以入睡。

保持良好的睡眠质量的关键之一就是要用对枕头,发挥其应有的功效。睡觉时,要把脑袋和脖子都放到枕头上,让枕头撑着枕头,使颈部处于正常颈曲位置,这样枕头才能发挥作用。

那么,枕头应该怎么选呢?习惯侧卧睡觉的人,枕头高度最好是8~13厘米(大概一个拳头的高度),同时,膝盖下方也可垫

一个枕头,缓解脊椎压力。习惯侧卧睡觉的人,枕头高度以个人肩膀的宽度为宜,大概在13~15厘米之间,让颈椎和腰椎差不多保持在同一条水平线上。而喜欢俯卧睡觉的人,可以选择非常薄的枕头,也可以不用枕头,同时,为了避免腰疼,最好在腹部垫一个薄枕头,但通常不建议采取俯卧睡姿。

除了正确的“枕姿”,选择一个合适高度的枕头也是保证睡眠质量的重中之重,枕头过高或者过低都会对身体造成伤害。研究表明,过高的枕头会阻碍头部正常的血液循环,易导致脑缺氧,引发打呼噜、落枕等问题,高血压、颈椎病和脊椎不正的病人也不能使用高枕;而过低的枕头则容易引起眼脸和脸部水肿,患有哮喘病、肺病、心脏病的人也不能使用低枕。

一般情况下,枕头高度以稍低于肩到同侧颈部距离为宜,大概在8~15厘米,或按公式计算:(肩宽-头宽)÷2。

枕头,这回你选对了吗?

寻访美食

一身银光带鱼美

■缪士毅

闲暇之时,徜徉县城菜市场,发现水产摊位上的带鱼银光闪闪,摊主们说:带鱼很鲜,买几条尝尝吧。禁不住诱惑,便买了一条带回家。吃午饭时,品尝刚刚经过烹调的这条带鱼,果真鲜美,可谓大快朵颐。

带鱼,为我国海洋四大经济鱼类之一。地处沿海的温州拥有“近水楼台先得月”的优势,温州的洞头、南麂岛为带鱼南来北往洄游的必经之地,形成一年两度带鱼季,带鱼因而早已成为温州海鲜市场的重要角色。在温州人眼中,带鱼因其为长条状,形如护身宝剑,年夜饭餐桌上这道带鱼菜肴,被视为“长寿”、“平安”之象征,以讨个彩头。

带鱼肉嫩体肥,肉多而细,丰腴油润,鱼刺滑软,味道鲜美,素为人们喜爱的烹调食材。在温州,烹调带鱼采用蒸、炸、烧、煎等方法,烹调时常将带鱼切成段、块等形态。清蒸带鱼,最能品出带鱼的鲜美,清蒸时将鲜带鱼切成块,佐以料酒、生姜片、食盐、葱等,置于蒸锅中蒸熟即可,将鲜带鱼切成块状或条状,放在食用油中炸至鱼块呈金

黄色,捞出沥油即可,常作宴席上的冷盘点缀,光泽诱人,食之鲜香脆嫩,常吃不厌;此外,红烧带鱼、酒糟带鱼,等等,也是温州人喜爱的带鱼佳肴。

在我们温州,带鱼除鲜食之后,还可晾晒成带鱼干。每当朔风乍起,人们总喜欢将一条条鲜带鱼用细绳吊起来,悬挂在冬阳下晾晒,有的则先将鲜带鱼经酱油浸过之后再行晾晒,晾晒过的带鱼,其尾部往往用报纸之类包扎起来,悬挂在自家房子的楼板底下,以便随时取下来食用。对此,还勾起了我对往事的回忆,上世纪七八十年代,我上初中、高中时,家中父母亲自晾晒的带鱼干经烹调之后,曾是我带到学校就餐时的菜肴之一呢,真是小小带鱼干,殷殷父母情。

中医认为,带鱼味甘性平、温,有滋补强壮、和中开胃、补虚泽肤之功效,对病后体虚、乳汁不足等具有一定疗效。

挑选带鱼有一定学问,在温州人眼里,带鱼应是体宽厚,眼亮,体表呈银白色,有光泽,鱼体硬而有弹性,体形完整,不破肚者为优;反之,鱼体窄薄,体表呈香灰色,无光泽,鳃黑,肚破,银粉脱落者为次。