

写自己的生活 唱家乡的故事

■唐旭昱

“一放暑假就去外婆家胡同
金鹁鸪、银鹁鸪，混世魔王来报道

从出生到7岁我都住在外婆家
无论到哪带上我，我是她的小尾巴……”

上周，一首欢快的《外婆谣》在网易云及QQ音乐上线，简单的旋律，质朴的歌词，欢快的声音，勾起无数人对外婆的回忆。这首歌的词曲作者及演唱者均为“1清道人”。“1清道人”真名黄宇豪，1991年出生，永康市古山镇前金村人，是一名热爱音乐的主持人。

“不同的城市有不同的故事，每首歌都能勾起大家内心深处关于这座城市的特殊记忆。”黄宇豪说，他钟情于家乡，期待能深入人心。

说唱男孩的亲情和爱情

外婆是黄宇豪生命中很重要的存在。春节在家，他陪着外婆，躺在摇椅上不自觉哼唱出一段旋律，随后花了两个小时写出《外婆谣》：那时夏天很热，外婆家也没空调，大家睡在小院里，外婆把那蒲扇摇，她说天上星星是祖先的眼睛，早点睡小东（我的乳名），唱山歌给你听……

黄宇豪所有的创作灵感都来自个人经历，歌词透露出浓浓的生



活气息，他说：“以前想成明星，现在只想做喜欢的音乐。要让别人觉得平易近人，很接地气，想做出一些自己觉得还不错的作品，引起大家共鸣。”

截至目前，黄宇豪共创作12首关于自己和家乡的歌曲。有关于童年的，有美食，有家乡永康，还有小情歌。这些天，他想把这些歌集合，出一张个人歌曲集锦，送亲朋好友，也是给自己的生日礼物。

在所有歌曲中，最早创作也最火的是《Hello 永康》和《永康小时

候》。其中，《永康小时候》有20多万的收听量，歌曲唱道：妈妈说，鸡爪吃吃，写字都写歪歪，厅前明堂一天到晚打弹珠和追大嫂，外公杀猪熬粥说我是个馋嘴猫；跳山羊、套铁箍、捉迷藏、玩皮弹箍；泡泡糖、青草荚、芳花根……

这是一首嘻哈说唱，还用上了永康方言。黄宇豪把小时候的回忆写成歌词，再用说唱形式演绎，纯正的乡音，儿时的回忆，一下子就引起了巨大的共鸣。

听完黄宇豪发布在音乐平台的歌曲，可以感受到他是个非常

快乐的人。唯一写的一首穿插着些许苦涩的情歌，叫《西津桥爱情故事》，这也是他写了两个版本，耗时最久的一首创作。黄宇豪介绍，西津桥是永康的地标点，有着上百年历史，夏天纳凉、冬天晒太阳的人很多，也是很多男女约会的必经地。“想给你一点问候，问你是否最近还好。想起你的背影，在西津哪处拐角。分开以后不像以前那样吵吵闹闹，更多时候变得安静，想早点把你忘掉。”

写生活 唱梦想

黄宇豪喜欢嘻哈文化，始于中学时代。“那时留着爆炸头，喜欢跳舞，但家里人反对。”黄宇豪只能偷偷看一些节目，自己跟着比划。上了大学，黄宇豪看到有同学玩乐队，开始痴迷beatbox（通俗的理解为节奏口技）。“虽然专业是国际贸易，但不影响我玩音乐。”那时候，黄宇豪只有一部诺基亚，找不到学习视频。他就在网上找英语版本，一句一句翻译，然后跟着念。后来，中国出现了桂晶。“他出了9集的教学视频，我记得手机像素很低，但我反复看了几十遍。”黄宇豪笑笑说，那时每天除了吃饭睡觉，就是练习。“一开始在大学寝室里念，室友们都说不好听，后来我就戴着MP4一个人到学校没什么人的地方练。”黄宇豪在大学里最

高兴的事情之一，是有一次他在僻静处表演beatbox，隔壁的人竟然敲着隔板说“同学你唱的什么歌，真好听”。

2016年至2018年，黄宇豪成为一名独立音乐人，曾因《Hello 永康》和《永康小时候》在永康火了一阵，也曾为音乐花掉所有积蓄。“后来我发现，得赚钱养活自己和梦想。”黄宇豪转行成了一名主持人。平日里一身休闲打扮的嘻哈男孩穿上西装、打了领带，梳起发亮的油头。不过，选择做主持人，是黄宇豪的小心思，这样他还是待在舞台上，也有闲暇时间留给音乐。

“写我生活，唱我梦想”或许是对三十而立的黄宇豪最贴切的描述。非科班出身，自学乐理、钢琴、编曲、制作等，这是黄宇豪对音乐的热情。一年多前，黄宇豪重新开始创作音乐。有了更多人生经历的他，进入创作黄金期。“给自己的目标是每个月写一首，每两年出一张个人歌曲集锦。”每天下午，黄宇豪会花上三四个小时写歌。

如今，面对音乐的心态和目的都已发生改变，黄宇豪把自己的生活写成歌曲，这是音乐人的一种能力。他想把家乡的美好告诉不在这个城市的其他人，“创作一首歌，有很多情感，虽然它只是有可能在大家手机里播放了一下，但是对我来说，这就是生命力。”

不求多卖 只求卖“光”

早餐店光盘进行时

■王晋焱

“来来来，吃橘子喽！”湖州市长兴县夹浦镇太平桥村一家早餐店内，店主李锦芳正在为“光盘”的顾客奖励水果。

走进这家早餐店，“文明用餐、光盘行动”“拒绝浪费、珍惜粮食”等字样很是显眼。每张餐桌上都摆放着倡导文明用餐的提示牌，墙上还张贴着“文明餐桌行动”倡议书和倡导节约用餐的海报。“从点餐开始，老板娘就在提醒顾客不要多点，餐后要‘光盘’。”正在就餐的张先生告诉笔者，这家店的就餐氛围很好，大家都提倡“光盘”节俭。

“一碗干挑面、一个荷包蛋，吃下去刚刚好。”杨大爷笑着说，自己从来不多点，吃多少点多少，正好吃完。“以前，经常看到顾客剩菜剩饭，‘光盘行动’以后大家都吃得很干净。”

店主李锦芳说，很欣慰发起“光盘行动”，在生意上不求多卖，只求卖“光”。

2020年12月初，太平桥村向餐饮行业发起“光盘行动”，李锦芳闻讯后立即实施，设立“光盘早餐店”，制定了“光盘”奖励制度，顾客们“光盘”后就可以免费领取一个水果，连续一周“光盘”还可以领取一束鲜花。李锦芳的做法得到了广大村民的支持，在大家的口口相传中生意越发红火，顾客络绎不绝。

“要想顾客每天‘光盘’，首先得抓住他们的味蕾，在食材上下功夫。”为了保证口味，李锦芳每天赶早去菜市场，挑选最新鲜的蔬菜和肉类食品。村干部陈丽娟表示，“光盘”从早餐开始，我们将在更多的早餐店推行“光盘行动”，从餐饮从业者到食客，将“光盘”进行到底。

触景生情

暖暖春风暖暖情

■骏捷

关于春风，最经典的句子恐怕莫过于“‘吹面不寒杨柳风’，不错的，像母亲的手抚摸着你”这句话了，“吹面不寒”是外表的感觉，“母亲的手”是内心的感受。有了内心的感受，哪怕是母亲七老八十，指硬手糙，她的抚摸也如临春风。春风，终究是一个美好的词。

春风拂面是春天来临的标志。节气过了立春，也不知是哪一天，你在路上走着，不论大街小巷，还是阡陌林间，没有丝毫征兆，就有一股风柔柔弱弱地、舒舒缓缓地吹来，带着温暖和娇羞，像是二八少女轻歌曼舞后的微喘，像是小家碧玉深夜久坐时的哈欠，是风不似风，你只能感到一阵暖流从脸旁耳鬓滑过，温度略高于你的脸温，暖暖的，还带着一丝清香，你不由自主地深吸一口，那种暖香就从你的鼻腔到喉咙、到肺腑，再沁入身体的每一个细胞，于是，你就觉得这是一种久违的体味，让你瞬间感到浑身轻松、通体安泰，甚至有些如醉如痴、飘飘欲仙了。

四季有风，夏风的暴烈撼天动地，秋风的冷劲摧枝折叶，冬风的凛冽刻骨铭心，只有春风的柔情可亲可近。春风来了，看似没有夏秋冬的威风严厉和盛气凌人，但她就是在你不经意间，以四两拨千斤的巧劲儿，以暖暖不息的韧劲

儿，在大地上吹过、吹过……慢慢地，河流里的坚冰熬不住了，以融化流动的方式承认了失败；田野里的麦苗忍不住了，以油亮疯长的姿态预言着丰收；山坡上的花草熬不住了，以发芽开花的面容飘散着清香；大树上的枯枝包不住了，以绿叶绽放的爆裂喷薄着希望。此时的春风，悄悄地在它们的耳边经过，一句话也不说，只是在心里发笑。

在暖暖的春风里，动物们似乎并不着急着醒来。它们仿佛习惯了以前生活的方式，好像对春风的召唤置若罔闻。你看，连最先知道春江温暖的鸭子也要等到“竹外桃花三两枝”“蒌蒿满地芦芽短”的时候，更别说冬眠的动物、蛰伏的昆虫了，不过，春风是很有耐性的，她不急不躁，隔三差五地吹那么几下，让小草加快增长的速度，让大树迸发更多的绿叶，让空气里温暖的气息更浓烈。春风像一位善解人意的妈妈一样，她始终坚信，唤醒和吵醒是两种境界，对待窝里的动物要像对待懒床的孩子一样，只要给动物们营建好它们活动的乐园，还怕它们不开开始幸福的生活吗？

有人说春风是有颜色的，吹绿了叶，吹红了花；有人说春风是有味道的，青草的甜，泥土的香。不识字的姥姥说，你说的我不懂，我就知道天气暖和了，刮刮风，树呀、麦苗呀，摇晃着才长得快！

用心生活 美丽人生



日前，省三建建设集团职工活动中心迎来了一群美丽女性。她们在烘焙老师的指导下，开启了烘焙初体验。只见她们在蛋糕坯上抹奶油、摆水果、添装饰，或手忙脚乱或游刃有余，在欢声笑语中完成了手中的甜品。生活中俯拾皆是美，祝愿这群认真生活的女性，越来越美丽。 通讯员马敏 摄

把“虚拟养老院”搬进居民家中

■周羽 袁芳

“嘟嘟，嘟嘟……”视频电话接通后，家住杭州市西湖区三墩镇华乐社区的赵奶奶，向“虚拟养老院”查房人员反映老伴李爷爷身体有点出汗。工作人员立刻指导赵奶奶帮助李爷爷测量体温，并协助进行简单的降温处理，其间还多次通过视频电话询问情况，直至情况稳定。

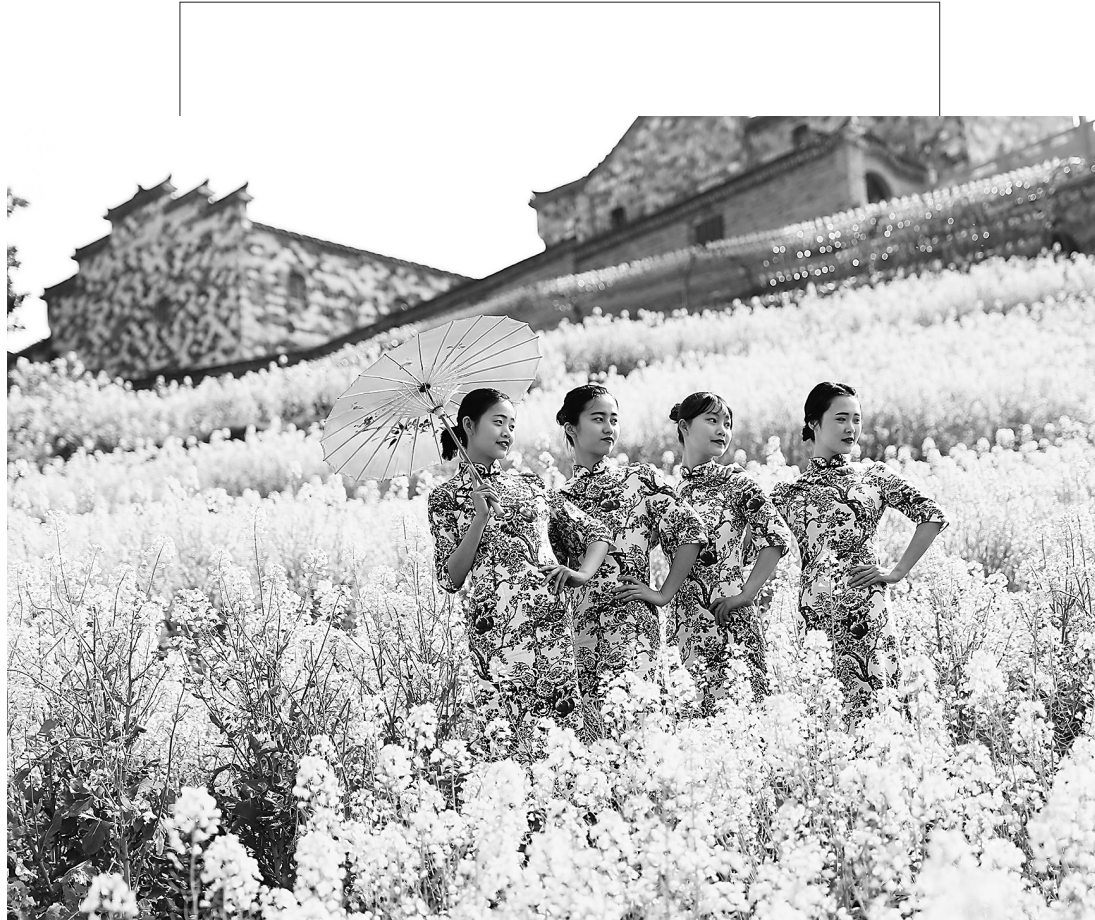
今年88岁的李爷爷，患有老年痴呆、帕金森病和糖尿病。李爷爷先前因中风住院，出院后自理能力和身体状况大不如前。为此，李爷爷爱人赵奶奶向社区倾诉自己的难处。社区工作人员了解情况后向老两口推荐“虚拟养老院——家庭养老照护床位”，在征得老人同意后帮助申请安装智能健康监测设备。就这样，李爷爷和赵奶奶开启了家庭智能养老生活。

每天早晚，服务机构工作人员通过视频电话与老人见面，问询身体情况，提醒按时服药；通过智能床垫等辅助设备24小时监测老两口活动、睡眠等情况；为老两口建立健康

档案，每周开展一次上门巡诊，协助老人进行药物管理，提供常规生理指数检测等医疗服务……除此之外，赵奶奶有时也会联系服务机构提供居家清洁、陪同外出等照料服务。

“子女不在身边。现在年纪大了，一个人照顾老伴有困难。现在有了这个床位，我就不担心了。床位旁边有一个紧急呼叫按钮，有事情可以随时呼叫。”对于新安装的家庭养老照护床位，赵奶奶赞不绝口。据悉，家庭养老照护床位以“智慧+居家”为特色，提供日常照料、生活护理、健康管理、医疗护理、精神慰藉等服务。通过床位的智能设备，工作人员可以在数据后台实时监测老年人的各项指标。同时，如果出现异常情况，系统还会自动报警，第一时间联系相关人员，确保工作人员能及时上门服务。

长期以来，西湖区大力构建康养服务体系，深入推进居家养老服务工作，通过建设家庭养老照护床位，打造“虚拟养老院”，让养老服务更精准、更贴心。



春之韵

严常春 摄

如何把衬衫、裙子穿得更美？

■忻怡

这两天杭州的天气着实让人结实实地体验了一把什么是杭城的“倒春寒”！不仅阴雨绵绵，最低气温也是跌破10摄氏度，那些迫不及待把冬装洗掉了的朋友，想必是要懊恼了。

不过好在这周末气温又会回升，露肤的季节也即将到来。对于爱美的女生来说，学会正确露肤还挺重要，不仅能显瘦显时髦，还非得整个人更有精神。

其实穿衣服怎么露肤更好看也是有讲究的，不同身材穿衣露的位置和露多少不太一样。有些部位是通用的，比如露出脖子、手腕、脚踝，很容易增加时髦感，也不怎么挑身材。很多好看时髦的图，都会露这些位置，尤其是穿衬衫的时候。哪怕把衬衫领子都扣好，露手腕和脚踝，整体也够清爽。就算是微胖型人，觉得自己肉肉多不好意思露出来，这几个地方的露肤都好驾驭。

但有几种体型，比如苹果型身材，一般腿细、腰腹肌肉较多的人，天气冷还没办法露腿的时候，可以多尝试衬衫+紧身裤的组合。普通衬衫扣子多解开几颗，形成V领，让视觉重心集中在这块。等到露腿季，就大胆地穿各种裙子吧。如果大腿不是特别细的话，可以选到膝盖位置的裙子。因为腰腹肉肉多，裙子要选腰线高一点的。不过腰线也不是越高越好，如果是腰比较短，穿普通的中腰

就相当于高腰了，过于高的腰线包裹住小腹，反倒有种圆鼓鼓的感觉……

梨型身材的上身较瘦，通常臀部和大腿肉肉比较多，衣柜里可以多些裙装，少些裤装。下摆宽大的伞裙和A字裙遮肉效果都很好，长度最好是过膝盖，露出相对细一些的小腿更显瘦。想多露腿也不是不可以，选下摆开衩的设计就好，隐约露肤，既可以拉长腿部线条，还带点小性感。

等夏天到了，肩颈好看的小

伙伴，可以把各种露肩装、吊带装穿起来，立刻增加时髦度。对小个子来说，穿露肩装，抹胸装，视觉中心往上一点，还有显高效果。不过常见的露背装、吊带装对上半身要求比较高，斜方肌比较明显的小伙伴，露出来整体更清爽。但肩膀那里圆润的话，就不太适合了，可以用头发稍微遮一遮。

总的来说，不同身材露的部位虽然不一样，但想要露得好看都有一个共同点：皮肤质感好。

多走几步的善良

■江东旭

从我们小区门口往里走，ABCDEFGF，一共有7栋楼。每栋楼下都有一个公共垃圾桶。每天，会有一个60多岁的老汉推着一辆人力翻斗车，从我家住的G楼下的垃圾桶开始，一直清理到A楼，再将满满一车垃圾拉出去。

一天，我和母亲出门时，母亲随手拎起一袋垃圾下楼，直到快走出小区时，才将那袋垃圾扔在A楼的垃圾桶里。我以为是她一时疏忽，忘记把垃圾扔在我们楼下的垃圾桶。后来，当我第三次看见母亲

这样的举动时，不禁问：

“您是不是又忘记把垃圾扔在我们楼下的桶里啦？”

“不是，我是特意拎到这儿来扔的。”

“为什么？”我十分惊讶：“我们楼下的垃圾桶不是摆在那儿，何必拎着垃圾走这一段路呢？”

母亲说：“你有没有看到那个清洁工？他每天从我们楼下的桶开始，一直清理到小区门口，垃圾车装得满满的，拉着很吃力。我将垃圾扔在这里，他一路清理出来的时候不就轻松一点吗？”我这才恍然大悟。

说实话，如果不是母亲解释，我可能永远想不到这一点。这个不过是拎着一袋垃圾多走几步的举动，看似微不足道，但如果不是像母亲这样善良慈和、心细如发的人，谁又会想到这一点呢？谁又能否认其中蕴藏的打动人心的善良和温暖呢？

无论是在影视剧还是现实里，心怀天下、扶危济困作为一种大爱、大善，向来是人们大力推崇和传扬的。不过，在我们的日常生活里，更多的，却是这种多走几步的善良。

一个拥有善良美德的人，总让

人觉得可敬、可爱、可亲。这方面，母亲给我的教益同样很多。记得爸爸担任我们村小学的校长时，有一年夏天，爸爸请来几个粉刷匠粉刷校舍。粉刷匠们白天吃住在学校，夜晚就在一间空教室里铺席子和衣而睡。母亲得知后，担心他们夜里着凉，从家里抱了两床薄棉被送去，还邀请他们来家里吃饭。几个粉刷匠被素昧平生的母亲的举动感动得不得了。后来，其中一个与母亲同姓的粉刷匠一定要认她做“干姐姐”，每年都来给她拜年。母亲的善举很小，也并不图回报，没想到却因此结下了一段善缘。

古人云：“善人者，人亦善之。”诚哉斯言。

生活中，我们都是普通人，那些惊天动地的大事、善事，或许离我们很远，但像这种多走几步的善举，却是人人可做、人人能做的。这些善举很小很简单，但对于感受到这份情义的人来说却可能温暖如春。小善其实不小，增进感情需要它，排忧解难需要它，提高修养需要它，和谐生活更离不开它。正所谓“赠人玫瑰，手留余香”“积善之家必有余庆”，让我们心怀善良，从一个个小小的善举做起吧！