

## 开版的话:

“快时代”需要一点“慢文化”。

今天起,《萧山日报》文化系列版面与您见面了!我们将献上文化·悦读、文化·漫谈、文化·乐活、文化·影像四大板块,呈现多元化的审美感受,传递积极向上的人文精神,倡导乐观豁达的生活态度。

“悦读”,是品读一本书、观看一部剧、欣赏一次展后,内心涌起的涟漪;“漫谈”,是对传统文化、文学思潮、文化现象的漫想和探讨;“乐活”,是乐活族们对健康、快乐、可持续的生活方式的推介与分享;“影像”,则是用色彩和光影呈现镜头中的大千世界。

生活越是喧嚣,越需要我们保持内心的一份静气。文化系列版面投稿邮箱413821639@qq.com,一经采用,即付稿酬。

## 热梗新词



指早上喊fighting(战斗、加油),晚上睡前却emo(抑郁、消极)的现象。形容当代新青年白天越努力,晚上越困惑的现状。

在这个充满挑战的时代,很容易在工作、学习、感情世界中迷茫。让我们相信,夜晚再E,早上也要继续F,勇敢奔赴,不负韶华。

让今天的不开心到此为止,明天依然万丈光芒!

## 生活馆

“每年今日”  
忆此味

文/周婷

一个操作台,一位咖啡师,就能制作出一杯杯不同口感的咖啡。如果你是“咖啡星人”,不难发现萧山越来越多的咖啡馆里,不仅有风味,有品味,更有人情味。随意推开一间咖啡馆的门,慢下来,在萧山,感受咖啡文化与治愈生活。

当你爱上咖啡,就不会止步于享受它的香醇,而会更加享受咖啡本身和所处环境带给你的新鲜感。

这家位于建设一路和金鸡路交叉路口的咖啡馆,有个想唤醒你记忆的名字:Peryear Today(每年今日)。抬头望一眼招牌,不禁开始回忆,去年今日我在哪里?和谁一起,在做什么?

去过几次这家咖啡店,每回去都有小惊喜。窝在这里喝咖啡,就和它的名字一样透着一股温暖,带给你回味。小而美的环境,暖黄的灯光,温馨的相片,整体感觉很舒适。



麻雀虽小,五脏俱全。主理人是来自安徽的一对小夫妻,都喜爱甜品,有一个可爱的小女儿。

咖啡的美味总是与温暖的心意并存的,以正确的方式欣赏一杯好咖啡,不仅更容易欣赏咖啡的美味,也不至于辜负冲泡者的心意。

它家的咖啡豆是自烘的,店售的均是手工精心冲制,用的是明治牛奶,比如陨石dirty(脏奶)油脂丰富、入口醇苦、甘香回味,不输连锁咖啡同款。招牌黑武士拿铁,全萧山只有这里有哦,配上层次丰富的焦糖奶油蛋糕,味道不赖。

餐食品种也不是一般的多:舒芙蕾、可颂三明治、鸡肉水果沙拉、香草芒果奶盖蛋糕卷、杨枝甘露、德式烤肠可颂,味道都保持在高水准。餐食盛放的容器也都很精致,每一个品种搭配不同的特色容器。

餐食和咖啡都是现做的,稍稍要等一会儿工夫。你可以在这里挑一部影片,不管是午餐还是下午茶,边吃边喝边看,打发时间之余,等待美食慢慢制作出来。



## 乐活派

没有暮气沉沉的烟霭,没有沸沸扬扬的纷争  
一群志同道合的人,几曲回味悠长的歌  
夕阳唱“晚”

文/李乍虹

一个与唱歌八杆子打不着的人,却跌跌撞撞被赶鸭子上架“架”进了萧山区级机关退休干部活动中心的音乐教室里学起了唱歌。加盟于欢乐歌友会这个团队,应该归结于一种缘分。

欢乐歌友会,是2021年底区级机关退休干部自发组织的团队。请我加盟这个团队的,是区里一个部委办局领导岗位上退休的张姓女同志,在歌友会里大家都亲切地叫她“张团”。她不仅歌唱得好,戏曲也是她的强项。二十多年前,她曾是我的采访对象,之后我们便成了好朋友。

她来邀请我参加歌友会时,我连声谢绝。我知道自己五音不全,嗓子不亮,几乎没有完整地唱下一首歌来,哪有资格进歌友会呢!自己有几斤几两还是非常清楚的。张团说,不会唱可以学,以歌会友,开心过好退休生活才是目的。我被说服了,那就委屈一下歌友会,让我这只“菜鸟”与你们一起抱团开心吧。

第一次进入坐落于永兴公园内那座苏式园林建筑,推开二楼教室的门,一阵欣喜。团队中大部分人都熟悉,许多都是机关退休的局级干部,竟然还有我的老邻居和我几十年不见的小学老同

学。据说团队中有好几位是金秋合唱团的成员,这无疑给了我巨大压力。

坐在钢琴旁的马老师平易近人,专业认真且有耐心,她是团队中年龄最小的,且一直坚持免费教学,她说“与你们在一起很开心”。马老师的教学以科学的发声方法为基础,从练声到简谱视唱,从唱谱到填词,从集体合唱到个人展示,对于我来说面临着一场战斗:歌唱的通道,喉咙的放松,吐字前咬,气息的运用,鼻咽腔的打开,声音的走向等等唱歌技巧,我是那样的陌生,怪不得我唱不出一首像样的歌,唱歌确实是一件挺难的事情。

《绒花》《人间第一情》《乡愁》《多想再牵你的手》《五星红旗》《祝福祖国》《母亲之歌》《共和国之恋》《父亲的草原母亲的河》……在一年多的时间里,我们学唱了近三十首歌。我也慢慢克服了音不准、高音上不去、节奏跟不上等等弱点,一点一滴地进步起来,在歌友们的鼓励下,对唱歌有了无比的信心。

欢乐歌友会是一个正气十足的团队,从选歌上、从歌友会

的微信互动中、从每位歌友的精气神中都可以看出来。微信群里满满的正能量,没有抱怨,没有叹息,只有轻轻的问候和发自内心的祝福。

为了唱好歌,有的歌友在学唱时把手机的录音键摁下,反复听,给自己挑毛病。暑假活动中心放假,歌友们就在家练歌,在群里播放,求指正,这种学习的态度深深地打动了。团队中有人身体虽然欠佳,但优雅豁达,谈笑风生,精气神够足。有的人上要照顾病榻前的老父母,下要陪伴照顾未成年的子孙,他们乐观向上,积极应对,不为生活所烦,心态够好。大家十分珍惜每周一次学唱歌的机会,即使家中有事请假也会拜托歌友录制课堂教学,给自己补课。

今年7月高温期间,歌友会两次自发组织去临安海拔近千米的龙须山村和林家塘村避暑,带着歌谱,自带乐器,面对群山放声歌唱。在临安避暑时,偶遇余杭良渚一老年合唱团的指挥和他的几位演奏电吹管朋友,歌友相聚,

非常默契,在他们电吹管的伴奏下歌友们激情满怀地唱了多首歌曲,让山村充满了欢快的气氛。第二次上临安高山正逢抗美援朝战争胜利七十周年之日。那天晚上,军队转业歌友小富建议我们用大合唱《中国人民志愿军战歌》来庆祝这个特殊的日子,并建议用文字+图像+视频等方式记录这一刻,逼得我学会了拍视频和做美篇,也是一大收获。

喜欢这个团队,这里没有暮气沉沉的烟霭,没有沸沸扬扬的纷争,没有怨气和不满,有的是一群阳光可爱的老小孩,谦逊上进,团结友爱,积极向上,有的是满满的正能量在挥洒。这里不仅教会人唱歌,更让人明白,人到老年依然星空璀璨,依然不能辜负夕阳。



从今天起,不妨在衣橱中加入更多你喜欢的颜色的衣服,用那些能让你想起快乐时光、地点或人的颜色,找回那些快乐、自信、愉悦的感受。

## 用“多巴胺穿搭”找回快乐和自信

文/钱嫣

“人靠衣装马靠鞍”,今年夏天最火的穿衣方式,大概就是五颜六色的“多巴胺”穿搭了。

“多巴胺穿搭”是一种新的搭配风格,就是将鲜艳饱满的彩虹色穿在身上,展示快乐的面貌,把快乐做到极致。而当人拥有了自己喜爱的事物、漂亮的衣服时,人体便自然会产生多巴胺。

多巴胺由脑内分泌,是一种神经递质,可以跟随血液进行循环流动,它可以影响人的情绪,也可以传递脑内信息、控制人体运动、增强人体的学习记忆。

在色彩心理学上,颜色与人的情绪息息相关。1810年,歌德就在他的著作《色彩论》中提到“人是如何感受颜色的”。例如他说,红色在所有颜色

中是最有力量,最富激情的颜色;黄色表现出“积极、强势、热、近”;蓝色表现出“昏暗、弱小、冷、远”。

研究表明,在一般情况下,红色表示快乐、热情,它使人情绪热烈、饱满,激发爱的情感。

黄色表示快乐、明亮,使人兴高采烈,充满喜悦之情。

绿色表示和平,使人的心里有安定、恬静、温和之感。

蓝色给人以安静、凉爽、舒适之感,使人心胸开阔。

灰色使人感到郁闷、空虚。

黑色使人感到庄严、沮丧和悲哀。

白色使人有素雅、纯洁、轻快之感。总之各种颜色都会给人的情绪带来一定的影响,使人的心理活动发生变化。

有这样一则故事能说明颜色的威力:

1940年,美国纽约的码头工人因搬运的弹药箱太重而举行罢工,一位颜色专家出了个主意,把弹药箱的深绿色改漆为浅绿色,并告诉工人箱子的重量减轻了。事实上,弹药箱的重量并没有改变,但它的颜色却让工人觉得它真的变轻了,罢工终于停止了。

工作、生活中的诸多不如意,总使我们不知不觉陷入坏情绪的泥沼,此时,你可以借助一些手段帮助自己很好地调节情绪。假如你的情绪很低落,如果再穿黑色的衣服,你的心情或许会变得更糟糕。然而如果穿上红色、绿色、黄色等色彩明亮的衣服,将有助于提升情绪,调整心态。