

稠州夜语

开栏的话

城市烟火不息,步履匆匆向前,每个人的内心,都需要一方安放情绪、邂逅温柔的港湾。即日起,本报《稠州夜语》栏目正式与读者见面。在这里,我们品读人间故事,感悟生活百态,舒缓内心焦虑,传递温暖力量,记录这座城市细腻、真挚的情感与思考。愿每一段文字,都能抚慰疲惫;每一次相逢,都能治愈心灵。让我们于方寸纸页之间,慢下来、静下来,与自己对话,与城市相拥,在沉淀中遇见更好的自己。

# 把情绪安放 把心灵治愈

## ——探访我市乡村“情绪小院”



在生机花园农场,孩子们把手插进泥土,父母蹲下身观察蚯蚓,用一次拔萝卜找回与土地的连接;在花千阁茶菓,人们静坐案前揉捏唐风茶菓,用一节课的专注把浮躁揉进甜香里;在烛隅芳香手作,选蜡、调香、灌模,用一支蜡烛的时间点亮自己久违的光;在佩弦香堂,揉香泥、穿珠串、点线香,让一缕东方青烟化开拧巴的情绪;在青岚咖啡馆,推窗见山、低头品尝,用一杯咖啡的工夫让自己发呆……

在后宅街道李祖村,这些看似不同的场景,指向同一个答案:“情绪经济”正以多种形式尝试打开人们的内心。如今,越来越多的“情绪小院”悄然走红——火的不只是那些改造后的闲置农房,更是一种全新的乡村生活表达。让我们一起走进这些“情绪小院”,看村里的创客们如何用双手回应大众的情绪需求。

### 生机花园农场:55亩土地上的自然课堂

在后宅街道李祖村,有一处被花草包围的小院,名叫生机花园农场。这里没有漂亮的建筑,也没有刻意打造的网红打卡点,只有泥土的芬芳和四季更迭的作物。

农场主理人朱佳莉是本地“80后”,七年前,她在这55亩的土地上种下第一株花,如今这里已被打造成拥有近千种花卉、百余棵果树的自然课堂。朱佳莉曾是外贸从业者,工作压力大时便以种花解压,后来开过花店,最终选择扎根在这片土地上。“我微信签名十多年没变过——花花草草治愈你。”她说道。

最初,这里只是供客人摘花、举办派对的场所。渐渐地,老客人成家立业,带着孩子来,希望孩子能近距离接触自然。于是,朱佳莉开发了融合二十四节气与农时特点的研学课程:种菜、拔萝卜、烤面包、做鲜花饼……每一个动作都在缝合一种“失联”——人与土地、与自然时节、与内心自我的失联。

“不少孩子有‘自然缺失症’,家长带他们来,一开始不敢脱鞋踩草地,待不到半小时就想回家。”朱佳莉回忆道,此前有一个比较内向的小朋友,从刚来时不停给妈妈打电话,到后来独立参加全天托管营,变化令人动容。“自然包容的力量,默默加持着孩子的成长。”如今,农场70%的客人是回头客,30%

由老客介绍而来,几乎没有做过商业推广。不只是孩子,大人在这里同样被治愈。“我以前做生意要频繁应酬,压力缠身。现在在拔草就拔草,捉虫就捉虫,心慢慢静下来了。”朱佳莉说。山坡上,大人们喝茶、烧烤、剪花,或者光脚踩在草地上放空发呆,那种在城市里飘浮已久的归属感,悄然回归。



### 佩弦香堂:一缕东方香气安放情绪

轻推佩弦香堂木门,空气中弥漫着中式合香的气息,混着安神的温润味道。这座由闲置民居改造的小院,如今成了一个专门“疗愈情绪”的合香工作室。

主理人方天宁是李祖村返乡大学生,2017年开始学习中式合香,之后又在互联网大厂工作,每天要面对高强度的工作节奏和琐碎的信息轰炸。过年回村时,她发现家乡变了样——不少年轻人在村里创业,环境安静而充满生机。2021年,她选择返乡,把自家闲置的民居改成了佩弦香堂。

“家里长辈研习中医,我自小是闻着草药味长大的。”方天宁说,她的手艺虽在北京学成,但那种对天然香气的亲近感,早就植根于童年里。如今,

她在小院里复原古法合香:选料、研磨、配伍、揉捏、阴干……每一道工序都急不得。游客可以亲手穿一串合香珠串,让香气在腕间日夜相伴;也可以点一支线香,看青烟袅袅,闻草木本真。

“专注制香时,你没法看手机,很容易进入心流状态。香气本身让人放松,专注的过程又能让人抛开杂念。”方天宁把小院打造成一个个“情绪小院”——每个节气都会招募体验课程,从惊蛰的香牌到清明的清蒸丸,参与者花两三个小时,亲手揉捏香泥、制作香囊。

如今,方天宁的合香有了许多老客,她便请了村里及周边30多位阿姨帮忙调粉、制作。“她们也很喜欢这个活,觉得闻着香气干活,心情特别好。”

### 青岚cafe:山间清风里的自我安放

从义乌市驱车20分钟,绕过几道窄窄的山路,一片安静的院落出现在眼前。落地大窗通透敞亮,木质桌椅简洁温润,远山如黛,近树含烟。李祖的后山上坐落着一家咖啡馆——青岚,这里成了不少人那个“可以安放自我”的角落。

青岚的背后,是一支年轻的初创团队。团队三位核心成员李泽坤、李云飞、倪申青均毕业于复旦大学,在校时学习社会科学相关专业。几位同学原本想在上海创业,但高昂的启动成本让他们望而却步。一次偶然的契机,他们来到李祖村,“从市区开进来,心情一下子就变了。外面是高度紧张、摩肩接踵,这里却像世外桃源一样安静。”李泽坤说,那种“离城市够近、离尘嚣够远”的对比感,让他们决定留下来。

经过几个月的打磨,去年10月,咖啡馆终于对外营业。虽然过程艰辛,

但他们觉得值得。“你可以在窗边发呆一下午,看看窗外的自然风光,也可以看看书、聊聊天。”李泽坤说。

大面积的落地玻璃窗将山色引入室内,没有繁复的吊顶,没有刻意的装饰。“我们希望你和自然保持沟通,而不是被关在砖土房子里。”李泽坤学的是社会学,他和团队对“情绪价值”有着自己的理解:在AI冲击重复性劳动的今天,人与人之间的服务、互动、情感连接,恰恰变得珍贵了。

“只有让人愿意一来再来,生意才能长久。”李泽坤说,目前回头客占了来客的大约两成,有村里带娃的年轻父母,有周边的创客,还有一些外商。如今,这支团队还在打造太空舱民宿等新项目,希望更多的人在这里彻底放松下来,让心灵暂时地休憩一下。

青岚的英文名叫“Breeze”——清风地带。山风拂过,确有一阵清凉。

### 花千阁茶菓:一枚茶菓里的微型禅修

穿过一条安静的小巷,花千阁茶菓藏在一座古色古香的小院里。没有醒目的招牌,只有若有若无的茶香和悠扬的乐声从木门里缓缓飘出。

推门而入,主理人余文慧正坐在案前制作茶菓。指尖翻飞间,一枚栩栩如生的唐风茶菓渐次绽放,花瓣薄如蝉翼。她轻声说:“手心温度、力道把控、呼吸节奏,稍有杂念就做不成形。做茶菓的过程,仿佛一场微型禅修。”

很难想象,眼前这个语速平缓、神态安然的女子,曾经是义乌家装行业里雷厉风行的“余总”。她深耕室内设计十多年,总在与不同的人打交道。“那时候睁眼就是工作,我和先生各管各的工地,生

活中几乎没有交流。”长时间的高压状态,让她身心俱疲。

退休后,她迷上非遗唐风茶菓。每天在家练习,看着满桌的制作工具,她冒出一个念头:想要一间清静的小茶室,让自己的爱好得以长久延续。2024年9月,她租下了李祖村这个院子——没有做大的装修,只搬进工具和食材,很快就开张了。

“很多人说我不是来创业的,是来好好生活的。”余文慧笑着承认。她把这次转型称作“轻资产运营”:没有沉重的房租压力,家里有事随时可以暂停营业,不用费心打理团队。“以前做设计追求的是结果,现在做茶菓享受的是过程。做一颗果子,就是修复内心的过程。”

茶菓每天现做,泡豆、磨粉、调色,白芸豆外皮包裹着季节限定的馅心——春天的桃花、夏天的白桃、秋天的桂花。客人来了,她也不急着推销,而是安安静静地坐在案前做果子。“有人以为这是模具压出来的,我就让他们亲手捏一捏,尝试一下。大家会发现每朵花都不一样。”研学体验课上,一个果子要做45分钟,揉、捏、推、剪,学员们一玩就是一整天,连手机都忘了看。

游客们称这里为“情绪小院”。有人专程从杭州赶来,只为坐着看她做一枚果子;有小学四年级的小女孩每逢长假就来学做果子,说“在这里心很静”。余文慧说:“把专注融进茶菓里,平静便从指尖慢慢生花。”

### 烛隅芳香手作:一支蜡烛的时间点亮自己

从花千阁茶菓出来后,穿过一条小弄堂,就能看到一家门口繁花簇拥的手作店,这就是烛隅芳香手作。走进店内,扑面而来的是二三十种香气交织出的“温柔拥抱”。

“原来我们不是缺钱,是缺一个让自己发光的下午。”谈及自己打造手作店的初衷,“95后”主理人施志鹏这样说道。很难想象,这个如今专注于调香、雕刻的年轻人,曾是一名习武少年。从动到静,心境已然不同。他说:“武术是向外迸发

的力量,手作是向内沉淀的修行。”

施志鹏与香气的缘分,始于十五六岁。高中时学业压力大,他偶然接触香薰蜡烛,发现调配颜色、选择香型的过程能让人真正慢下来。前年,他专程到深圳系统学习了半个月,全身心深耕手作技艺。去年9月底,他在母亲余文慧的鼓励下开了这家店。如今,母子俩一个做茶点,一个做蜡烛,但都在做同一件事——用双手帮人找回内心的宁静。

店内最大的特点是色彩温暖、香气自然。

施志鹏见过太多在快节奏里疲惫的人,他说:“我不想做得太商业化,要给人轻松愉悦的感觉。”从选蜡、调香、配色到灌模,每一步都在提醒你慢下来。制作一支简单的杯蜡,需耗时三四十分钟;做一朵雕刻蜡烛,需要一个小时静心构思。“只有心静下来,才能让作品的颜色和香气协调。”施志鹏一边清理烛泪,一边介绍,“现在一到假期,就会有不少人来做蜡烛,在专注创作中放空自己。这份治愈与成就感,让我觉得很有意义。”

行走李祖村,你会发现,远不止这几家“情绪院子”。卖棉麻衣物的小院,纯露咖啡屋,做陶艺的工坊,脱口秀开放麦的小舞台,角落里设着树洞信箱的老房子,只容一人的茶室……每一处,都是一次与情绪的相遇。在这里,不再是简单的业态叠加,而是情绪的生态系统。愿人们都能找到属于自己的那一个“情绪小院”——把情绪安放,把心灵治愈,把生活重新爱一遍。

全媒体记者 陈健贤 文/图