

Fashion  
时尚风向

## 刺绣手作,体会慢时光里的温柔与美好

记者 陈培芳

有个很古老的名字,叫做“女红”,做刺绣的人叫做“绣娘”。现如今忙碌的生活、快节奏的日子里,愿意静下心来,一针一线做刺绣的人越来越少,到最后的最后,或许再也没有人会刺绣了。不过刺绣元素的东西倒是随处可以买到,只是一切都不再拥有原来那种清逸充盈的感觉,那种在花树下、绿窗前悠然做女红的情景再也难看到。在奉化,有这样一群人,把刺绣玩得时尚又治愈。闲暇时候,她们聚在一起,刺绣聊天,做出一件件美好的刺绣手作,并在其中体会岁月的温柔与美好。



## 刺绣,源远流长

刺绣,古代称之为针绣,是用绣针引彩线,将设计的花纹在纺织品上刺绣运针,以绣迹构成花纹图案的一种工艺。古代称“黹”“针黹”。刺绣是中国古老的手工艺之一,4000多年前的章服制度,就规定“衣画而裳绣”,至周代,也有“绣绩共职”的记载。唐宋刺绣施针均匀,设色丰富,盛行用刺绣作书画、饰件等,明清时的宫廷绣工规模宏大,当时的民间刺绣也得到了快速发展。

刺绣的针法众多,学习难度颇大,还要求直线挺直,曲线圆顺,针迹整齐,绣面平整,针距一致。也正因此,刺绣手工艺成了外国人眼中的中国文化艺术的代表之一。漫漫历史长河中,民间刺绣渗透了中华民族无数妇女的聪明智慧和美好愿望,十指春风,充满了炽热的生命力和美好的情感。技艺高超的绣女手中的针线,犹如画家手中的笔墨丹青,可以绣出璀璨精美的图画,并能表达绣女的个性,显示出不同时代的文化风貌和艺术成就。

## 刺绣手作受欢迎

刺绣,是一根绣花针突破绢布的清

脆跃然而出的欣喜,体会着丝与线一点点交织着带来的淡然,时光不自觉地流失于指缝,而唯有剩下的作品,会让你踏实而充满成就感,这就是刺绣手作的魅力。

手作,在国内流行,是作为一个日文词汇引入的。它除了有“亲手所做”的意思外,也代表了一种生活态度。大到家具,小到首饰,手作几乎无所不包,玩手作也成了时下流行的事。对现代人来说,美好的东西,买来的固然不错,但终究少了些与自己相关的故事,当新鲜感淡去,那份美好,已是昨日。而亲手制作的东西,即使时光再久,回味时一针一线皆是故事。

## 当刺绣遇见手作

日前,记者来到位于原太平洋购物广场五楼的奉化城市培训学校时,林晶正在认真地绣她的作品,只见她俯首微垂着头,眼睛盯着丝帕,眼角含笑,似要将一心期盼与才情赋予了手下的绣帕。教室内摆满了林晶的刺绣作品,复古项链、胸针、手提包、钱包、镜子、发饰、茶杯垫……每件作品精致小巧,让人爱不释手。

“我从小就喜欢手工作品,学习工作

之余,会自己琢磨着去做些小东西玩,能把自己的兴趣爱好发展成一份事业,真的是非常幸福的一件事情。”今年39岁的林晶非常有“文艺范”,无论在生活中还是工作中,她对身边细小事有着独特的审美。林晶的作品,没有复杂的构图,没有繁复的绣技,很多是简简单单的小花小草,用一两针针法就能完成。她还是奉化城市职业技术学校培训学校的教师,几乎每周末要上一两节刺绣培训课,受到了不少女性学员的欢迎。“传统的刺绣手法太难了,费时又费力,不适合现代人的生活节奏,所以我在教学的时候,往往会选择最简单的轮廓绣、雏菊绣等针法,让她们快速上手,一节课能完成一件小作品,这样学员就会比较有成就感,从而激发她们的兴趣和信心。”

## 刺绣与心理咨询的邂逅

林晶曾经是个心理咨询师,主要的服务领域是亲子关系和妈妈自我调节方面,如今专职进行刺绣手作的教学和作品的制作。“我自己也是个母亲,平时跟孩子相处的过程中,会有这样那样的问题出现,每次控制不住想发脾气的时候,我会绣刺绣平复心情,次数多了,发现这个方法效果不错,所以应用到了我的心

理咨询工作上。”2017年初,林晶成立了手作疗愈工作室,将刺绣和心理咨询结合起来,收获了不错的反响。“现在在很多妈妈,白天上班,晚上还要陪孩子写作业,心理、生理压力非常大,会出现焦虑、失眠的状态,情绪的控制力很弱,导致亲子关系紧张。所以我就建议学员在陪孩子做作业的时候,自己在旁边做刺绣,以自己安静、专注的状态影响孩子,带动孩子自主学习。”

据林晶介绍,向她学习刺绣的一般是三四十岁的女性,除了刺绣,大家会聚在一起聊育儿心得,相互倾诉倾听,调节情绪。“不少年轻妈妈还会带着孩子来参加,在相互配合协调中促进亲子关系往更好的方向发展。通过这样的方式,很多人找到了新的亲子相处方式,也发现了一个更加平和、自信的自己,希望我的手作疗愈室能帮到更多的人。”林晶说。

有人曾说:写文字的女子,喜欢将喜怒哀乐隐藏在字里行间,所以字字珠玑;绣刺绣的女子,将儿女情绪传递给了银针和丝线,所以针针动情。用手中的绣线,绣一场美丽邂逅,绣一场烟雨纷纷,面对真我,放慢节奏,释放想象,又何妨?

图为各种刺绣手作。

## 自我介绍

Hello everyone, my name is Cassie. I am from Jinping central primary school. My hobbies are reading and painting. My favorite subject at school is English. When I grow up, I want to be an English teacher. Because I like English very much, thank you!

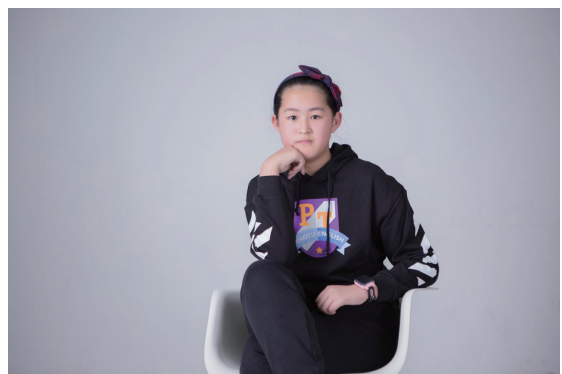
译文:大家好,我是Cassie。我来自锦屏中心小学,喜欢阅读和画画。我最喜欢的就是英语课啦,希望长大后能成为一名英语老师。

## 妈妈寄语

首先谢谢鹏图给了宇晗一次自我展示的机会,宇晗一直是一个比较乖巧懂事的孩子,学习上也比较自觉,学习成绩一直保持在班级里前几名,让我省了不少心。总的来说,宇晗是比较独立的,而且有主见,我不追求她的成绩,只希望她能脚踏实地。当然她也有小缺点,就是不能坚持,但是宇晗也在努力,我相信通过她的努力将来一定能做到。

## 老师寄语

Cassie是一个阳光开朗、聪明好学的孩子。她对英语的领悟能力强,能够识别新单词并使用句子来描述观点,是班里面对英语问题反应速度最快,并正确书写出正确答案的学生。Cassie的综合能力比较强,创新能力也是很强。不管是课文还是绘本,都能够坚持每天阅读,随时随地阅读。Cassie继续加油,相信你会越来越棒。



## 智瑜伽 Mei 美学·生活

## 智爱瑜伽:遇见瑜伽,遇见另一道风景

记者 陈培芳

春天到来的脚步很慢,也很踌躇,期待她忽地一下迎面而来,全身心地拥抱她。即便三月底的天气仍然很凉,回首间满树的玉兰花让人惊喜不已。春季的瑜伽练习是非常美好的,伴着轻缓的音乐,深深地吸气,缓缓地呼气,开始一段内心的旅程,一种宁静和舒畅由心底泛起,而通彻全身,仿佛一伸手就能感觉风从指缝间滑过,呼吸间汲取阳光的能量。

简约轻奢的装修风格,闲适柔和的茶室,居家式的环境,各式的瑜伽器械设备……目之所及,无一不透露着经营者的用心,和对瑜伽的挚爱,给人以回家般的温馨体验,这里就是位于桥西岸路绿城玫瑰园的智爱瑜伽馆。

在智爱瑜伽馆,每天有一场身心合一的瑜伽练习在进行着。这里犹如天然磁场,无形中弥漫着优雅、馨香、高贵、

和谐……爱美的女性为健康而至,奔美丽而来。走进这个磁场,在这里相遇,心境平和,嘴角轻扬,笑意从容,仿佛遇见了另一个自己。

据瑜伽馆负责人介绍,智爱瑜伽成立于2017年11月,目前拥有10余位专业瑜伽教练,除了开设常规课程外,还有墙绳瑜伽、空中瑜伽、孕产瑜伽、肩颈理疗瑜伽等特色课程,同时还为学员提供免费营养餐,每月定期举行集体生日派对及插花艺术、古琴演奏免费培训等活动,让学员体会到家一般的温暖,满足了爱美女性的各种需求,受到了大家的喜爱和好评。

一段瑜伽,一本书,一位好友,随意地练习,漫不经心地翻看,畅所欲言地闲聊,心随手动,思随文涌;一段音乐,一点文字,一个动作,浮躁的心绪在瑜伽中缓缓地淡去,慢慢平静,这就是智爱瑜伽的魅力。

In fashion  
最IN族

## 银发老人健身房“炫技”



在天津的一家健身工作室里,一位满头银发、身姿挺拔、精神矍铄的老人十分引人注目,她在不同的器械和健身项目间转换,“十八般武艺样样精通”,她就是74岁的健身达人白金芹,从60岁开始健身,已经坚持了14年。

60岁时,白金芹开始跟随健身教练进行系统性训练。白金芹一周要去六七次健身房,在专业健身教练的指导下进行一个小时的柔韧性训练和力量训练。如今,这位70多岁的老人练起普拉提、蹦床、划船机、战绳时的认真劲儿,一点也不输给年轻人!

14年如一日的坚持,需要难以想象的付出,但白金芹认为她的收获更大。如今她的身体各项指标正常,充沛的体力让她每天的生活游刃有余。除了健身之外,她在烹饪和编织上有一手“绝活儿”。白金芹幽默地把健身投资比作“绩优股”,看病吃药比作“垃圾股”,“我们不能阻止老化,但通过锻炼可以放慢老化的速度。与其把钱花在看病吃药上,不如把钱放在健身上。”健身还带给白金芹更好的心态,虽然训练的过程十分辛苦,但每次健身后,白金芹都觉得自己是世界上最幸福的人。

据新华社



鹏图英语星宝贝,每周三和您不见不散,让我们期待更多的宝贝们给我们惊喜。