



▲ 周国平
李翠玲摄

『家的味道』

■ 周国平 云南昆明 餐饮店经营者

舒心开销

退休前，我在上海一家餐饮集团从事管理工作。2024年，我和老伴随孩子来到云南昆明呈贡旅居。过去工作繁忙，难得有机会出游，退休后终于有时间走走看看。大理、丽江、香格里拉……我们都去过。如今出门，我们不把行程排得满满当当，也不急着赶景点，而是睡到自然醒，再慢慢欣赏风景、品尝当地美食。平日里，去滇池边、湿地公园散步，也是一份享受。

住处旁边就是斗南花市，路边常有卖花的小摊，鲜花鲜亮又便宜。十几元可以买回一大束玫瑰，三五元可以买到向日葵，赶上时令，二十元左右还能带回一小盆绿植。我隔三岔五就去逛逛，买花成了日常不大却固定的一笔开销。回到家，修剪枝叶、换水养护，屋里便有了生气。朋友来做客，看着舒心；自己闲下来欣赏一番，也觉得欢喜。花不贵，却能把日子点缀得亮堂堂的。

凭着过去的餐饮从业经验，我和老伴在呈贡实力锦城开了家名叫“米多餐饮”的小店，经营地道上海小吃。上海大馄饨、红烧肉葱油拌面、老上海炸猪排、排骨年糕，都是店里的菜品。我们希望客人走进店里，就像来到我们在上海的家。开店不只是为了增加收入，也让旅居生活有了落点：心里有盼头，手上有事做。

我在上海时就喜欢喝咖啡，来到云南，发现这里的小粒咖啡香气足、口感好。有时，我会到附近的咖啡店，点一杯拿铁，坐在窗边看看街景、晒晒太阳。不赶时间，也不急着离开，让自己安静地歇一会儿。偶尔买些挂耳咖啡和小粒咖啡豆回家，亲手冲上一杯。一杯咖啡的工夫，让日子有张有弛。

从远道而来的旅居客，到把昆明当作第二故乡，我们渐渐在这里找到了生活的节奏。出游、买花、喝咖啡，看似是不同的消费，带来的都是实实在在的舒心。退休后的日子，不必追求轰轰烈烈。把买菜做饭、养花喝咖啡这些小事过得有滋有味，把旅居过成“家的味道”，让自己过得舒心，这样的开销就值得。

（本报记者 李茂颖采访整理）

烟雾缭绕间，一缕幽香从房间里悄然升起。对我而言，这缕香气不仅仅是天然香料，更见证我从“快消费”到“慢生活”的观念变化。

以前，我买东西常图方便、看颜值，追过不少网红爆款。挑选香薰时，总爱在网上找外观漂亮、价格便宜的产品，很少留意原料和工艺。香气不喜欢，就换下一款，买回来的东西越来越多，真正用得上的却未必有多少。

转变发生在一个偶然的机会。我走进湖南宁乡沩山传统香制作技艺传承人陈丽娜的工作室，第一次近距离接触这门古老的非遗手艺。宁乡沩山传统香制作技艺是长沙市第九批市级非物质文化遗产，已有140余年历史。在这里，我感受到手艺人对时节、配伍的讲究。手工碾粉、和泥、理香、阴干，每一道工序都需耐得住性子，慢工出细活。原来沩山传统香制作不是简单的香精混合，而是老祖宗传下来的智慧，每一味香材都有它的脾性。跟着陈老师学习，我渐渐明白，一支香背后需要了解很多知识。

如今，我的消费理念发生了改变。同样是为香气买单，我不再只盯着包装和流量，而是愿意为手艺、文化和体验付费。对我而言，消费不再是单纯购买一件成品，而是亲手参与、读懂一门老手艺。过去在意家里又添了一样东西，现在更在意自己从中学到了什么，能不能感受到文化。

体验消费对我的意义，不止于一次新鲜的尝试。了解制作工艺，再使用一支香，便会多一份珍惜。比起不断购买、更换香薰，我更喜欢把时间留给体验。花钱买到的不只是香，还有专注做一件事的时光。

学香之后，我的生活节奏也慢了下来。过去做事风风火火，如今更愿意给自己留一点独处的时间。闲暇时，点燃亲手制作的沩山香，或打上一炉篆香，静静感受香气。学到的手艺没有停留在工作室里，而是成了日常生活的一部分。对我来说，这正是体验消费带来的收获。

（本报记者 杨迅采访整理）



▲ 汤英

婚礼从简 爱意绵长

■ 董庆鑫 山东济南 职工



▲ 董庆鑫（右）

前不久，我和爱人办了婚礼。没有豪华车队，没有动辄几十桌的宴席，也没有请婚礼司仪——台上站着的，就是我们小两口。整场婚礼下来，花费不到两万元，但热热闹闹，亲朋好友欢聚一堂，都很开心。亲戚朋友起初不理解，如今反倒有不少人来问我们心得。

我在山东省地图院工作，和爱人都是95后，在济南安了家。单位这些年一直号召年轻人婚事简办、反对铺张浪费，平时听得多、看得多，轮到自己筹备婚礼，我们也想照着做。

办婚礼，是希望获得亲朋好友的见证和祝福，也是向大家说一声：往后我们要好好过日子。筹备婚礼时，我跟爱人达成一致：节俭办婚礼，让这场仪式

成为两个人齐心过日子的起点。

我们把想法跟父母摊开说，没想到得到了双方父母的支持，仪式从简、心意不减。婚礼当天，我们只请至亲好友。菜是家乡的家常菜，实惠又地道；喜糖在网上比了几家，包装不用太讲究，好吃才要紧；婚庆布置就买了几串红灯笼、几幅喜字，我和爱人自己动手挂。省下的钱，我们准备添置家电，还留了一笔应急存款。

婚礼那天，没有冗长的流程，我和爱人自己当主持，开场我先说了句：“今天没有司仪，我俩就是司仪，说得不好，大家多担待。”台下笑成一片。爱人接话：“流程短，菜管够，大家吃好喝好。”简单几句，气氛反倒热络起来。仪式虽短，热闹一点没少，大家围坐吃饭、聊天，热热闹闹。有亲戚拉着我说：“这样好，实在，不折腾人。”

婚礼办下来，简单温馨，亲朋好友的见证和祝福一点没少，我们俩也更觉得，婚礼的排场大小，并不妨碍心往一处想。现在回头看，婚事简办省下的不只是钱，还有精力。不用为排场攀比，不用为流程焦虑，两个人的心反而更齐。把花钱花在刀刃上，把日子过得踏实，这是我们对“体面”的新理解。

（本报记者 王者采访整理）

我的

消费

新理念

自己有袋 绿色环保

■ 岳琳霖 黑龙江哈尔滨 职工

每次逛菜市场、去超市，我兜里习惯揣着折叠好的布袋。菜贩拿起塑料袋就要装菜，我总笑着摆摆手：“不用啦，我自己有袋。”这个不起眼的小习惯，已经坚持整整七年。

说起来，这份坚持源于我偶然读到一篇文章，读完之后，我心里很不是滋味：全球每年消耗巨量塑料袋，在自然环境中完全降解需要上百年；它们顺着水流汇入海洋、埋进田间土壤，不仅会影响野生动物生存，分解产生的微塑料还会进入生态循环，最终进入我们的身体。

那一刻我猛然意识到，我们随手丢掉的一只轻薄塑料袋，积累起来就会对环境造成极大破坏。

从那天起，我开始思考：我能为地球做些什么？答案或许很简单：先从自己的生活改起，能少用一点塑料，就少用一点。出门包里常备布袋，食堂打饭使用自带餐具，连买散装零食都尽量让老板少扯分装袋。后来，我慢慢关注环保材质的日用品：可降解垃圾袋、植物纤维餐具、竹制生活用品……虽说这类商品的价格普遍比普通款高些，但我从不觉是“乱花钱”。在我看来，这是在为环境买单，为地球减负。为了减少一次性塑料制品的使用，多花几毛钱，我觉得有意义。

我也常跟身边同事、朋友聊起这些想法。不少人觉得消费就是图方便、比价格，东西划算、用着顺手就好。后来我觉得，买什么、怎么用，看着是花钱的小事，也是在选择自己想过的日子。总有人问：“一个人少用塑料袋能有多大用？”我始终相信，每少用一只袋子，就少一分被野生动物误食的风险，少一分土地承受的负担。事虽微小，千万人一起做，就是改善环境的大力量。

如今身边自带购物袋的朋友越来越多，超市里由可降解材料包装的商品也越来越多。绿色消费不是口号，它就藏在每一次掏出布袋的动作里，藏在每一次“不用塑料袋”的轻声拒绝里。买东西时多想一想，方便了自己，也尽量少给环境添麻烦。

（本报记者 郭晓龙采访整理）



▲ 岳琳霖
本报记者 郭晓龙摄

我在天津师范大学新闻传播学院广播电视编导专业读书，平时课业和日常创作几乎都离不开拍摄。好的摄像器材普遍价格昂贵，对于我们“学生党”来说，更是难以负担。

大二导演课，课程实践作业要求拍摄一部剧情片。学院的公用设备，一到实践周就供不应求。自己买的话，仅仅一盏高质量的LED裸灯加上专业录音套装，就抵得上我两个月生活费。作为没有固定收入的学生，一次性购入全套设备不现实，而且，很多器材单次拍摄用完就闲置，也是资源浪费。作业得交，买设备的钱却拿不出来，我们的拍摄计划一度卡了壳。

既然买不起，能不能租？情急之下，我脑海中冒出了这个想法。我和小伙伴们试着搜了搜本地摄影器材租赁渠道，还真找到一家合适的店，灯光、挑杆等设备一应俱全。

第一次租设备，我们发现，原来拍片还可以这样省钱。戏拍得顺利，成片质量也超出预期。租赁解了燃眉之急，也让我第一次意识到：消费，并不一定非要拥有。

拍摄结束后，小组成员复盘。大家一合计，首次租赁的店离学校不远，搬运费时费力，部分设备配件老化，用着不太顺手。于是，下次大型拍摄前，我们留出足够时间货比三家，最后选定一家口碑更稳、性价比更高的店。

这家店的特色是“共享模式”。如何“共享”？学生之间互通资源、分享渠道，新来的同学通过熟人推荐可以享受优惠。我们把靠谱、省钱、省心的渠道分享给身边拍片的同学，大家一起降低创作成本。你推荐给我，我再介绍给别人，同学们少走弯路，租设备也有了互相帮忙的意思。

几次租借经历，让我对消费方式有了新的理解。过去总觉得，搞创作就得先置办设备，好像不买就没法开工。如今我慢慢明白，消费不必是占有，也可以是按需取用。租赁让我们这些暂时没有稳定收入的学生，也能用上专业设备，把想拍的内容拍出来，也少了买来用上、放着占地方的顾虑，把更多精力放在创作本身。

（本报记者 李家鼎采访整理）



▲ 张英

今年国庆假期，来到浙江省丽水市遂昌县湖山乡看山水，没想到最打动我的，不是这里的湖光山色，而是一场特殊的音乐会。

在名为“地心世界”的矿洞景区里，斑斓多彩的光线投射在岩壁之上，像一幅大自然的油画。岩壁之间，回荡着优美的萨克斯演奏乐章，让人心旷神怡。

这是一场名为“地心之音·湖山回响”的文化活动，来自俄罗斯、加拿大等国的音乐家会聚一堂，在岩壁环绕的矿洞中吹响萨克斯，古典曲目与即兴演奏交替，乐声在矿洞里回荡，听起来绵长通透。

景区由废弃萤石矿洞改造而成，越往下走，水汽越重，凉气迎面而来，和洞外的感觉很不一样。而音乐声则沿着岩壁、贴着石头自然地流淌进耳中。一时间，音乐声、滴水声、暗河水声和岩层回音混合在一起，给人别样的体验。

再往里走，光影也成为艺术。洞内灯光顺着石头形状自然延伸，有的地方打亮一块钟乳石，像给大自然的作品单独打了追光；有的拐角一束冷光打下来，人一走过影子投在岩壁上，自己也成了展览的一部分。听着音乐，看着眼前变换的光影，我突然意识到，自己不是在欣赏艺术，而是置身在艺术之中。

以前出门旅游，不过就是看个景、拍个照凑个热闹。这次体验对我而言完全不一样。矿洞里的文化活动直接贴近大自然，不能简单照搬、复制。

我想，现在的文旅消费，早已不只是“看风景”那么简单。风景谁都能看，但让音乐长在岩壁间、让光影和石头变成现场的艺术体验才是真的稀罕。对我来说，旅行的花费不只用来买门票、买纪念品，也可以买这样一段特别的感受。

这一次，我不只愿意为剧院里的一场演出买单，更愿意为这种只能在山里、只能在洞中、只此这一回的文化现场买单。我相信，未来一定会有更多有创意的文化活动，让我们的旅行有更多选择。

（本报记者 窦瀚洋采访整理）

按需租取 共享共用

■ 刘奕君 天津 学生

本版照片除署名外，均为受访者供图