



品咖啡,闻书香,玩桌游,无丝竹之乱耳,无案牍之劳形

## 轻闲自在 静享快乐

### 节后轻休闲 “轻”闲篇

□记者 吴彬 文/图

当咖啡遇到书香,当桌游遇到大屏幕,当休闲遇到运动……你会发现,你获得的心底快乐与安宁会成倍增加,休闲并快乐着,就这么简单!

#### 1 咖啡桌游伴书香

近日,在涧西区一家大型购物中心附近,我们发现不少饮品店同时还提供桌游、读书等项目,而一些书吧也提供咖啡、果饮等服务。

打开装修考究的店门,满目都是“参天大树”,你仿佛置身于热带雨林中……其实,这是一家装修特别的休闲小店。你可以拨开“树枝”“树叶”,到原木书架上取自己想看的书,然后坐在原木椅上,在木质菜单上点一杯奶茶或者咖啡,在轻音乐中享受阅读的乐趣;你也可以邀三五好友,来此聊天、打牌,这里提供“三国杀”等各种桌游服务;当然,你也可以点一盘零食、端一杯啤酒,在“丛林”中对着大屏幕K歌、看电影。这种休闲,充满了新奇和神秘感,一名顾客说,她很喜欢这里,有时候在“丛林”里还能发现乖巧的猫咪……

在距此不远的一家休闲书店,小资风格的装修使这里看起来更像一家咖啡屋,但几个装满书的大书架又在提醒你,这其实是一家书店。老板称,书架上有各种书,种类包括历史、哲学、人物传记、市场营销、流行时尚、漫画绘本等,书会不断更新,市场上的热销书也会出现在这里。你可以点咖啡、干果,也可以点果汁、甜点,然后捧一本书,在充满小资情调的吧台或沙发上享受一个休闲惬意的下午。如果兴致颇高,你还可以将心情短语写在彩色纸签上,贴在店里的心情墙上。



香道表演

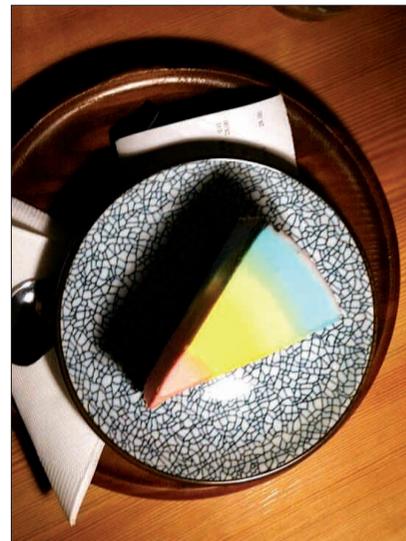
#### 2 品茶品香享安然

近日,在涧西区辽宁路的一家品茶馆,几名客人正在感受茶和香的魅力。

随着茶雾袅袅上升,茶香弥漫,人的心情也变得沉静下来。店里工作人员介绍,这种茶冲起来非常简便,一天中即使经过多次冲泡,茶香也几乎不减。人们常说茶如人生,品茶可以让人安静下来,与自己的心灵对话,享受一份安然。

客人在品茶期间,还能欣赏香道表演。在雕工精细的九龙茶台上,一个女孩摆出了一整套香道表演的道具,包括几个精巧的瓷罐和十来种我从没见过的小工具,有的造型像小刷子、修眉刀,看起来非常精致。香道表演的女孩在荷叶乌龟造型的香插上点燃一支线香,随着香气弥漫,表演开始了。用清水净手后,她先将打

底用的香灰放在一个青色广口小瓷罐里,将香灰用印章一样的香拓轻轻压平,再用香刷轻轻刷去多余的香灰,然后将一个锃亮的铜黄色香印摆在瓷罐中间。女孩取出一个小巧的玻璃罐,里面装的是沉香粉,她借助香拓、香刀、香刷等工具,细心地将沉香粉摊在梅花造型的香印上,整个过程女孩子定神闲。接下来,考验技艺的时候到了(这个环节要求表演者手稳心净,否则无法完成)。只见女孩一手扶着茶台,一手稳拿香印,屏气凝神轻轻将香印提起,一朵“梅花”就赫然出现在人们视线中。女孩用喷枪打火机点燃“梅花”,香气上升,与一旁线香的香气融合,令人心旷神怡。据介绍,香道表演有助于修身养性,品茶品香相得益彰,使人静心享受一种“香境”。



书吧甜点



休闲角落

#### 3 运动的愉悦

经过春节各种聚餐、聚会的忙碌,不少人都发现自己“吃胖了”,于是运动瘦身成了节后的重要休闲方式之一。

家住涧西区的市民范女士今年25岁,过了个年,她的体重增加了近2公斤。最近她坚持去健身房,希望能恢复到以前的体重,保持苗条。“跟着音乐跳跳肚皮舞、做做瑜伽啥的,再用器械锻炼一会儿,便感觉身心放松。看到镜子中的自己姿态挺美,很有自信和成就感,运动后整个人的状态都不一样了,心态也变得更加积极乐观。”她发现不少健身俱乐部的朋友都有“长胖了”的感慨,大家在一起聊聊天、跳跳操,“一起享受伴着音乐的休闲运动,是件挺美好的事儿。”

对于平时工作紧张的现代人来说,运动是一种很好的休闲活动。新区体育中心的工作人员说,春节期间到游泳馆、羽毛球馆、网球综合馆进行休闲运动的人不少,有时需要“眼疾腿快”才能抢到场。春节过后,人们运动休闲的热情没有减少,最近还有一些会员带了新朋友来体验网球和乒乓球运动,有意长期坚持运动呢!新区体育中心网球综合馆一名姓张的相关负责人说。

