

聚焦內地黃金周

一場新冠疫情，打破了所有人的平靜生活，丁香醫生數據研究院發布的《2021國民健康洞察報告》顯示，74%的受訪者因疫情改變生命觀，過半人擔心自己患上焦慮抑鬱。因此，好不容易等來了國慶長假，人們盼望逃離鋼筋樓宇、給身心做個「SPA（水療）」。於是，帶有禪修、唸經、打坐等項目的療癒系民宿成為熱門首選，在旅行中「返璞歸真」的需求也令這樣的民宿一房難求。

●香港文匯報記者 俞晝 杭州報道



●療癒課程的林間雲腳禪行。受訪者供圖

「——花一世界，一樹一菩提。」距離杭州市區40分鐘路程的徑山鎮，坐落着江南五大禪院之首的徑山寺。看慣了千篇一律的黃牆紅門，這座創建於唐天寶年間的寺院以其簡單古樸的「仿宋」建築，令人眼前一亮。著名的日本僧人圓爾辨圓便是在徑山寺學習長達6年時間，才將徑山茶道和禪宗文化帶回了日本，直至現在每年仍有日本僧人遠渡重洋來此考察學習。

山林環繞 找回平靜

「不是居·林」正是落址其中的一間休閒度假民宿，試圖為都市人提供一個身心療癒、回歸自我的「森林療癒空間」。「如果不是知道這裏開了一家療癒系民宿，我壓根兒沒想過還有不少杭州人能花一兩千元（人民幣，下同）在杭州住上一晚，這也太奢侈了。」某互聯網企業的營銷總監葉菜說，她經常三天兩頭到各個城市出差，每天的行程表裏恨不得塞進七八件事，連好好吃飯都成了一種奢侈。「所以當國慶假期快要到來的時候，我就想好了要找個寧靜的地方躺平。」葉菜說，這座民宿整個被山林包圍，客房邊就是參天的樹木，透着原始的氣息。「看到圖片的那一刻，就有一種平靜的感覺。」

唯一讓葉菜有些猶豫的，是民宿的價格。「國慶期間，兩晚的價格要八千多元，都夠我去趟東南亞了！」但即便如此，國慶前三天的房間還全部訂滿了，可見像她這樣願意為「躺平」支付高額代價的都市男女還真不少。「價格是貴了點，但搭配的療癒課程還挺多的，甚至還有治療失眠的音鉢療癒，太適合我這種『打工人』了。」葉菜感慨道。

從離開學校到進入現在的單位，葉菜從未跳過槽。工作十五年來，她在公司的職位越升越高，收入也越增越多，去年算上年終獎，到手有近200萬元。付出的代價則是日夜顛倒的生活和飲食不規律導致的嚴重胃病，還有時不時發生的失眠與焦慮症。「這十五年以來，我幾乎沒有放過長假，手機24小時隨時待命，難得跟朋友吃個飯，吃到一半就接到電話趕回去開會了。」

「為什麼不犒勞一下自己呢？」在這種補償的情緒下，葉菜下單了三天兩晚的療癒套餐，「讓工作見鬼去吧。」

事實上，像葉菜這樣收入不菲卻心靈焦躁的都市白領，正是「不是居·林」的目標客群。「與一般的目的地旅行相比，我們民宿做的是『減法』，為客人留下大段的空白時光審視內心。」民宿的主人Louis身着禪服，看起來頗有些仙風道骨的模樣，「從選址到設計建造，我們花了三年多的時間，請來了業內知名的建築師陶磊，為的就是建一座能完全融入自然的民宿。」為了保留林場的特色，陶磊在每棟小屋的房間內部，都保留了一棵原生的樹木，樹木所佔據的空間成了屋中院，透過玻璃時刻與室內相伴，身處其中有一種「生長於林卻又消隱於林」的感覺。

療癒課程 舒緩壓力

葉菜報的療癒套餐，涵蓋了民宿裏所有的療癒課程，包括音鉢療癒、靜心抄經、身心瑜伽、宋式點茶雅修、藝文手作等等，這些都是「不是居·林」團隊與專業的療癒師團隊為都市男女設計的「輕療癒」體驗。「疫情之前我經常會去印度等東南亞地區的療癒系酒店入住，那裏面的很多課程都是一周起報的，我們的客人沒有那麼多的時間，所以就挑選了其中的幾個項目過來。」

「音鉢療癒」是「不是居·林」裏最受歡迎的課程之一。療癒師通過敲擊音鉢帶來振動，發出的泛音能深入聆聽者的大腦皮層，起到放鬆和靜心的作用。「人體約70%都是由水分組成，音鉢發出的聲響，是一種有規律的振動。」Louis解釋道，通過聆聽或者是直接接觸身體，都可以對人體產生正面積極的影響，對治療失眠效用極佳。

「好多客人在『音鉢療癒』課程期間就直接睡着了，還有打呼的呢。」Louis笑着說，作為民宿的王牌項目，「不是居·林」近期還為有更深療癒需求的人士，提供專業音療師一對一「音鉢療癒」個案，幫助客人在深度睡眠的同時，舒緩壓力，緩解疼痛，全面喚醒身體自癒力。「這個項目要另外收費，但效果很不錯，還蠻多人預訂的呢。」



●在烏村涉水捕魚的親子家庭。受訪者供圖

禪修茶藝手作體驗

「打工人」：讓工作見鬼去吧

避世民宿療癒 遠離塵囂躺平



●民宿「不是居·林」的觀景陽台。受訪者供圖



●民宿「不是居·林」提供頗有儀式感的正念飲食。受訪者供圖

寓文化於度假 回歸中華傳統

事實上，疫情之後，越來越多的城裏人就將度假的目的地放到了大自然裏，這也使得鄉村民宿在這一年多的時間裏得到了質與量的大爆發。途家《2021上半年鄉村民宿發展報告》中指出，上半年國內鄉村民宿房源總量超過63萬套，同比2020年增長超16%，相較2019年增長超2.9倍。民宿業已然進入內捲期，相似的網紅打卡拍照點比比皆是，看照片幾乎分辨不出各家的區別。

位於浙江衢州開化的「漢唐香府」是縣裏首個主打「漢唐文化」的民宿，民宿的主人段書英是中國傳統香道的傳承者之一。「在創建時期，我就想到了要發揮本身的特長，做一間更有體驗感的民宿，這樣也好在周邊民宿群的競爭中脫穎而出。」段書英介紹道，「漢唐香府」以香道文化為主，以茶道、書道、花道、琴道為輔，打造了一處回歸中華文化傳統的「慢生活」空間。

走進「漢唐香府」，香器和茶具幾乎無

處不在，從香爐、香筒到香插，段書英會向客人演示一整套的焚香過程，有興趣的客人不但能親自上手，還能帶一套香器回家，感受與西方香氣不同的味道。此外，每天下午，一整套包含品茶、品香、插花、撫琴、書法的「五道文化」體驗，寓文化於度假，更是民宿主的獨特心意。

從農家樂到民宿再到度假體驗式民宿集群，鄉村民宿正在為復興鄉村活力、推動鄉村經濟發展持續提供強勁推動力。「衛生、安全、私密、特色開始成為遊客出行最關心的重點，用戶的旅行需求正從『觀光型』轉向『度假型』。」在途家執行副總裁兼首席商務官李珍妮看來，專注風情體驗、休閒吸氧、度假療癒的高品質民宿正迎來更大的發展空間。



●「漢唐香府」打造了一處回歸中華文化傳統的「慢生活」空間。網上圖片

特色度假體驗式民宿

禪心居梯渡山舍

地址：河南省登封市少林街道辦事處楊家門村

特色：民宿請來專業的少林弟子，為客人提供八段錦等養生功法及少林功夫的體驗，另有關於中國傳統文化的體驗課程，包括琴棋書畫、紮染陶藝、古彩戲法等等

溪竹山居

地址：安徽省黃山市翡翠谷

特色：民宿主人有260畝茶園，客人在這裏不僅可以品嚐到正宗黃山毛峰、祁門紅茶、太平猴魁等徽茶名茶，還可以體驗摘茶、炒茶的過程，深入了解中國的茶文化



●位於安徽省黃山市翡翠谷的溪竹山居。網上圖片

竹蓬里民宿

地址：浙江省台州市三門縣喬樓村

特色：頗具年代感的物件如電報機、蓑衣、斗笠、熱水瓶，與歷史故事牆繪相得益彰，大銅飯體現「紅色主題」

壹點探索

地址：四川省成都市都江堰市青城山五里社區

特色：全國首家兩天一夜實景沉浸式探案民宿，古風庭院實景還原了整個劇本，遊客身着漢服吃住其中，隨着劇情層層推進解鎖不同結局

親子耕作農田「自食其力」

下地種田、涉水捕魚、手磨豆花、藤編摺紙……在這個國慶假期，作為世界互聯網大會·烏鎮峰會的主會場，烏村憑藉着上世紀七八十年代江南村落的田園體驗吸引了不少親子家庭。「既要遠離城市的喧嚷，又不能讓孩子呆着無聊，所以我們就選擇了烏村作為這次長假的旅遊目的地。」清悅一家有四口人，爸爸媽媽和姐姐弟弟，他們剛從

杭州自駕1個多小時來到了這座「農村」。

體驗農民生活不易

「我和爸爸都是農村出來的，靠奮鬥在杭州買了房子，有了一個溫馨的小家。」清悅媽媽告訴記者，選擇「農村」出行的一個很大的原因，是她覺得孩子們從小的生活條件都太好了，不懂得食物來之不易的道理。「不喜歡吃的東西碰一碰就丟掉，太浪費

了。」所以，她提前三天就報名了烏村的農耕體驗，讓兩個孩子「吃吃苦頭」。

烈日下，清悅穿着塑膠雨鞋在農田裏耕種，沒一會兒就被大太陽曬紅了臉，剛開始的興奮也慢慢消逝。「媽媽我不想種了，我要上來吃冰淇淋。」清悅帶着弟弟撒起嬌來，卻被媽媽「溫柔而不失禮貌地拒絕」了。「你在讀書時背過《農農》，詩句所蘊含的道理也講得一套套的，但這是你真實的

感受，還是死記硬背的答案？」

清悅撅着小嘴就開始勞動了起來。

「坦白講，如果真的是回農村住，別說孩子們不習慣，連我估計都住不慣了。」在清悅媽媽看來，像烏村這樣「農耕體驗」的民宿，是城裏家庭親子旅行的最好選擇。「吃小苦，不吃大苦。」清悅媽媽自嘲道，雖然自己在語氣上對孩子比較嚴厲，但「內心裏寵得不得了」。「我一直在掐着表呢，半小

時就把她們喊上來，別曬壞了。」

吃過午飯後，清悅和弟弟又去磨坊磨了豆漿，還拜託村裏的阿姨幫忙把自己挖的番薯烤了烤，端在盤子裏給爸爸媽媽送了過來。「我挖了半天才挖到三個小番薯，不捨得自己吃，送給你們吃吧。」經歷過真正的勞作，清悅開始發自內心地感慨農民伯伯的不容易，這或許也正是城裏孩子需要補上的勞動課吧。



●烏村的田園風光。受訪者供圖