

# 民宿正流行

■本报记者 张文静

你有没有尝试过,在一个陌生的城市,敲开一扇原本不认识的家门,开始一段另类的旅行生活?门里面的人可能已经为你打扫好了一间温馨的卧室,也许准备好了一桌可口的佳肴,又或者早已为你制定了一份只有本地人才知道的旅行攻略。在这里,你能吃到最地道的当地小吃,听到最生动的风土故事,也能分享自己旅行中的有趣经历……

当下,随着背包游、自驾游等多种个性旅行方式的兴起,民宿,这种赋予旅行更多人情味和深度体验的住宿方式,也越来越受到人们的认可。



## 出来玩儿,住我家!

今年清明节假期的第一个清晨,居住在青岛的杨小过像往常一样出去买早餐。不过,这一天,除了自己和妻子的,他特意多买了一份,因为家里还有一位特殊的客人——来自北京的陌生游客。

对于杨小过来说,像这样接待和照顾来自全国各地的旅行者,已经是生活中的寻常事了。实际上,自从去年夏天结婚搬进这套临海的房子后,他就把自己家的照片放在了几个短租网络平台,把家里空闲的卧室短租出去,开始当起了房东。

提起在自己家里开办民宿的初衷,杨小过告诉记者,那时,正在从事媒体工作的他经常在网上帮助来青岛的游客解决旅游问题。“在我经常浏览的一家旅游网站上,只要有外地游客提出关于青岛的旅游问题,我基本上都会回答。有一些游客后来甚至加了我的微信来询问更详细的信息。久而久之,我发现,他们中的很多人都在发愁住宿问题,于是就萌生了把家里卧室短租出去的想法。”

对于每一位远道而来的游客,杨小过都悉心照料。每次游客到来之前,他都会仔细地帮客人打扫一遍,特别是客房、厨房和卫生间,并为客人更换床单、被套等日常用品。对于初来乍到的“路痴”,他会反复告知乘车路线,并去家附近的车站等候。每天晚上睡觉前,他会询问客人早餐想吃什么,然后一大早起床去买。在客人游玩的短短几天内,他总会找个机会做一大桌自己的拿手好菜,特别是海鲜,有时还会买上几瓶崂山可乐和当地人常喝的散装青岛啤酒,与客人边吃边聊。

正是这样的细心与妥帖,再加上合适的位置和价格,让杨小过在短租网络平台

上赢得了一片好评,而这些好评又为他带来了源源不断的新客人。去年从八月份到国庆节假期,他家里几乎每天“客满”。

“我还记得,有两个游客,当时没听我的嘱咐,在外面吃了不新鲜的海鲜,第二天和我们一起去爬山时上吐下泻,回到家后我就给他们找药、照顾他们,好在后来逐渐好起来了。他们当时说,要不是住我家估计就去医院了。”提起与游客相处的细节,杨小过记忆深刻,“还有一家游客跟我们聊得特别好,后来竟然成了朋友,逢年过节给我们寄特产,还说等我有了孩子了再来我家看宝宝。”

“能认识各地的朋友真的挺好,因为游客会带来他们生活中最精彩、最新鲜的第一手资料与我们分享。”杨小过笑着说,“这知足不出户了解天下,赚钱倒显得次要了。”

## 让旅行更有人情味

与杨小过在家里接待各地来客不同,在北京工作的“80后”女孩吴凌旭则喜欢一有机会就往外跑。相比于参加旅行社组织的旅游团,她更愿意拉上三五好友自己安排行程。2012年,她与三个闺蜜一同前往台湾游玩,那次旅行中的民宿体验也让她至今回味无穷。

与杨小过提供的民宿不同,吴凌旭在台湾居住的民宿营业性更强。“在台湾九份,很多住宿的地方都叫民宿,我们住的那家是一个朋友推荐的。”吴凌旭说,“当时,我们住在一栋别墅二层的大套间里,房子的装修很有自己的风格。这家民宿的老板在山上有几处房子,并不和我们住在一起。”

吴凌旭忘不了提到民宿老板娘的“超级无敌早餐”。“民宿免费提供早餐,我们早

上起来就跑到老板自己开的咖啡店里。然后,老板娘就会亲自给我们做一顿丰盛的早餐,简直是又美味又可爱。”吴凌旭至今还清楚地记得,在那样美好的早晨,她们坐在咖啡吧的大阳台,一边看海一边享受美味的美妙时刻。“咖啡吧里面悬挂着好多漂亮的餐具和杯子,杯子上还印着老板和老板娘的照片,那气氛与北京二环里任何一家有腔调的文艺咖啡馆不相上下。”

在台湾花莲,吴凌旭同样选择住民宿。“那个老板娘免费开车把我们接回家,又开车送我们去蒋经国曾去过的一家馄饨店,那家馄饨真的特别好吃。”吴凌旭回忆说,“第二天,老板娘的弟弟又开车带我们出去玩,免去了我们另外包车的麻烦。那个大叔特别好玩,每到风景好的地方,都会热情地帮我们拍照,一路上乐此不疲。”

“住在条件比较好的酒店里,可能地理位置、服务设施都非常好,但你与工作人员交流也仅限于你咨询,他回答,不会有任何常规之外的小惊喜。”吴凌旭感慨,“但是住在民宿不一样,它会为你的旅行增添一些人情味儿。”

## 迎合个性旅游新需求

“台湾的民宿是介于营业性酒店和纯粹的家庭旅馆之间的一种形态,它们在民宿协会的管理下,以营利为目的,为游客提供各种服务,同时还能让游客融入到家庭旅游与当地文化之中。”中国旅游研究院区域旅游发展与规划研究所所长马晓龙告诉记者,在内地,在自己家中招待游客的民宿也已经有几年的发展历史了,如今借助互联网平台,发展更是迅速。

“这种个人民宿与官方确定的农家乐等家庭旅馆不一样,它更开放,更具亲和力。这种住宿方式的出现,其实是迎合了年青一代追求个性旅行方式、希望深度体验当地文化的需求。”马晓龙解释说,“原来传统的旅行社组织的旅行,会提供吃、住、行一条龙服务,不需要游客自己安排。但近年来,随着自驾游游客等增多,特别是年轻旅行者,个性张扬、喜欢冒险,他们不喜欢被别人安排,不喜欢拘泥于传统的浅层次观光行为,而是更愿意主动借助网络为自己安排旅行内容。正是基于游客行为方式的转变,这种住宿模式才逐渐发展起来。”

据马晓龙介绍,这种住宿方式早期常见于网友聚集的旅行论坛。他们会在网络上讨论各自的旅行目的地,寻找可以交换居住的空间。如今,随着互联网的迅速发展,已经有不少专门的短租网络平台,为游客提供更为专业和规范的短租服务。

虽然这种旅游住宿新方式能够给游客带来更加个性、深入的旅游体验,但马晓龙同样提醒人们,居住在这种个人提供的民宿时,也要注意防范可能出现的问题。“这种民宿不像星级酒店或官方确定的宾馆那样,有成熟的定价体系和投诉机制,能够保证人身和财产安全,它们是游离于法律规定的监管之外的。如果出现问题,游客很难在遭到侵权时进行投诉和解决。”马晓龙说道,“同时,在网络平台交易、居住在陌生人家里也都存在着风险,特别是对于年轻女孩来说,需要格外注意。此外,由于目前我们还没有针对这种住宿方式的法律法规,所以对于这种业态要如何监管,也是有关部门需要重视和研究的课题。”

(文中部分采访对象为化名)

## 胜地

# 我愿在欧洲古镇



生活在大都市的人们,十之八九都有欧洲小镇情结。的确,那些散落在绿色田园上的安详静谧的小镇,体现了欧洲民间最典型的建筑和最淳朴的生活方式。

中世纪的教堂,曲径通幽的街道,一望无际的葡萄园,没有汽车轰鸣而过,打扰你的宁静。间或小河绕着小镇蜿蜒流淌,清澈的水中能看到鱼儿游动。河水从一座座古老石桥上缓缓流过,两岸繁茂的树木浓荫密布,掩映着一幢幢用鲜花装饰的百年古屋。

狭窄的巷道两旁散落着小巧精致的咖啡厅、餐厅、商店,乡村的装潢,咖啡的香气和店主的淡泊让人安心。人们在酒吧喝酒聊天,在



小路上遛狗散步,或者骑着自行车漫无目的地欣赏沿途风光。每一个温馨的早晨,睡到自然醒,然后品尝现烤的面包、柔软的芝士和新鲜的橙汁,在明净的阳光下感受晨风的清爽。宛如生活在印象派画家的笔下,似远似近,若明若暗,充满宁静安逸的休闲气氛。

小镇的美在于其历史和民俗,因为它们大多保持着数百年前的原貌,从未改变过,万物生长于长年累月、井然安宁的环境中,这种浑然天成的静谧、精致和优雅,是很多人最理想的生活方式,也是欧洲小镇的魅力所在。

难怪有人说:欧洲的古镇,是整个欧洲的灵魂。(吕小羽整理)

## 运动健康

# 如何引体才能“向上”

■本报记者 王剑

前不久有媒体报道称,浙江省中学生在引体向上测试中,半数男生一个都不能完成。是不是这个动作难度大?抑或是我们体育教学的标准要求过高?

引体向上是《国家学生体质健康标准(2014年修订)》中规定的内容之一,也是中学体育测试和中考测试项目之一,更是发展全民健身体育的重要项目之一。在标准中规定,男生引体向上,初中一年级4个及格,大学为10个。

## 锻炼时间少是体质水平低的重要原因

根据国民体质调查的数据表明,日本学生的体质健康水平高于我国学生。在身高、体重方面,虽然近年来我国比日本增长幅度大,但在大多数年龄段上与日本仍有一定的差距;在运动能力方面,我国学生50米立定跳远的成绩远落后于日本。

从数据中可以看出,提高我国中学生的体质水平很有必要。

上海体育学院副教授郭黎在接受《中国科学报》采访时表示:“据调查显示,我国只有52%的学生每天体育活动时间达到1小时。”

在这个范围内,男生所占的比例明显高于女生。其中仅有22%的学生超过了1小时这个标准,还有高达48%的学生体育锻炼时间在1小时以下,女生的比例大于男生。

令人担忧的是,小学生除了体育课以外,有22%的学生不参加其他体育锻炼,锻炼时间在1小时以内的占调查人数的60%,1小时以上的仅占18%。郭黎指出:“看来,锻炼时间太少是造成体质水平低的重要原因。”

## 引体向上的难点在哪

作为中学体育测试项目之一的引体向上,是有效提升学生体质不可或缺的一项运动。但是由于它强调肌肉力量并需要掌握一定的技巧,因此,在完成过程中存在一些难度,动作要领也不是一朝一夕可以掌握的。

郭黎指出,标准完整的引体向上姿势应该是,两手用宽握距正握(掌心向前)单杠,两脚离地,身体自然下垂伸直。用背阔肌的收缩力量将身体往上拉起,直到单杠触及或接近胸部。静止

一秒种,使背阔肌彻底收缩。然后逐渐放松背阔肌,让身体徐徐下降,直到回复完全下垂,重复再做。郭黎强调,引体向上运动要注意呼吸——身体上拉时吸气,下垂时呼气。

郭黎说,完成引体向上还需要一定技巧:“引体向上分为引体‘向上’和‘下落’两个阶段。下落阶段的运动方向与重力作用方向一致,肌肉运动为离心运动,那些无法完成引体向上动作的人当中,大多数人的难点主要集中在‘向上’这个阶段。”

“向上”阶段原动肌收缩形式为向心收缩。其中,肩关节后伸、内收,主要涉及的肌肉为胸大肌和背阔肌。腕屈和指屈肌群始终保持紧张。此外,脊柱和下肢肌群和参与动作,完成加固工作。

## 完成引体向上的“秘籍”

郭黎认为,不能完成这个动作的主要原因,一是肌肉力量弱,二是没有掌握动作要领。他强调,在练习过程中应注意从易到难,逐渐过渡到标准引体向上。

练习的步骤要循序渐进,可以选择的动作包括:单杠悬垂;斜身引体向上;屈臂引体向上;帮扶引体向上;爬杆或爬绳;引体向上。其中,练习屈臂引体向上时,注意单杠的高度要与学生的身高相同,两手正握杠做引体向上。在练习时,两臂用力向上拉起,至下颌过杠稍停3到5秒,练习到肌肉酸胀,略作休息,再做下一次练习。

在帮扶引体向上练习中,两人一组,练习者握杠后,另一学生用双手托住练习者的腰部或腿部,在练习者上拉时,适当予以助力,练习到肌肉酸胀的程度。

在练习的过程中要注意保护,量力而行。先在低杠上练习逐渐过渡到高杠练习。在锻炼前做好准备活动,在正式训练结束后做好整理活动,适当拉伸运动的肌肉。在开始锻炼的几天会有肌肉酸胀,属于正常生理反应,充分的整理活动可减轻这种反应,随着锻炼的进行反应会逐渐减轻。

锻炼的重要性还是在于体力和智力相辅相成地发展,郭黎强调,应该从小学生开始,养成经常锻炼的好习惯。

## 品味

古典名著《红楼梦》里描绘过很多传统中式家具和装饰物,例如“玫瑰椅”“四出头官帽椅”“紫檀琉璃花樽”,复杂而精巧,让人对那个时代精致、闲适、宁静的生活充满向往。

现代人过古代贵族般的生活不可能了,但在社会高速运转的今天,人们更期望得到心灵上的宁静与满足,让自己的心情“贵族”起来。正因为如此,中式家具日趋流行。

## 高贵稳重的气质

中国古典家具历经先秦的质朴浑厚、春秋秦汉的浪漫神奇、两晋南北朝的婉雅秀逸、隋唐的华丽润妍和宋元的简介秀秀,最终沉淀出质朴简练、古雅清丽的明式风格。

“它的特色与魅力,仅仅一把交椅就能让人思量许久。”南开大学历史学院副教授敖莹告诉《中国科学报》记者。

中式家具讲究材料珍贵天然,工艺精雕细琢,智慧高度凝聚。木材一般以硬木材质为主,纯天然的木料色彩柔和,散发自然的芳香,摸上去平顺润泽,不仅给人视觉上的享受,也在嗅觉和触觉上让人感觉舒适。

古典风格的中式家具,讲究线条的柔美和流畅。直线与曲、弯交织,巧妙地互相呼应。也体现出中国传统文化的理念,直线象征着礼、权力、刚直;曲线则象征着仪、服从、柔和。仅从中式古典家具的造型上,就能看出中国传统的礼仪文化。

中国古典家具追求稳重厚实,造型多为方形,严格的中心对称和轴对称。在简单方、圆型构造的基础上,细节之处曲线修饰,又避免了给人以单调乏味之感。

家具的轮廓部分,是方与圆的组合,方与圆的统一,朴实中蕴藏着无穷的变化,变化中又体现着高贵稳重的气质。

## 精美巧妙的结构

明清时代,家具制作进入繁盛时期。家具具有硬木木之分,明清家具多选硬木。

“硬木”是对各类优质木材的统称,主要有紫檀、黄花梨、鸡翅、酸枝、铁梨、乌木等,主要生长在我国南方。

硬木材质坚实,结构稳定,纹理自然,色泽多样。代表木材有黄花梨、鸡翅木,色泽美丽,纹理多样;紫檀、乌木,色泽稳重,厚实端庄。

常言道,“朽木不可雕也”,而硬木材质稳定,可塑性好,加工简单,能做出复杂精细的榫卯结构,自然多被工匠文人所喜爱。

中式家具的制作饱含智慧。敖莹告诉记者,中国古代家具是找不到钉子的,部件多以榫卯结合,实用且美观。在跨度较大的部分之间,镶有圈口和矮老等加固,呈三角形,不仅美观,而且十分稳固。

传统的榫卯木结构,至今仍有非常大的实用价值和研究价值。敖莹告诉记者,从七千多年前的河姆渡文化遗址中,已经发掘出榫卯结构的家具,可见中国先民智慧非凡。

中式家具中的彩饰内容也十分精美,多用“玉女献瑞”“牛郎织女”“八仙过海”等古代人物故事作为点缀。无论是花鸟鱼虫还是历史典故,其布局之工、结构之巧、装饰之美,都体现了中式家具文化的魅力。

## 对现代人内心的关照

古典中式风格是与中国文化最为紧密的风格,中式家居风格的形成基础,是明清以来贵族、文人的生活态度和生活方式。

敖莹介绍,古典中式风格的精髓,首先是总体布局对称均衡,端正稳健,而在装饰细节上崇尚自然情趣,富于变化;其次,非常讲究空间的层次感,在有限空间中营造出“一步一景”的延伸感。室内陈设包括盆景、瓷器、古玩、屏风、博古架、字画等,追求一种修身养性的生活境界。

当下热爱中式家具的人,一部分人自小家境优渥,耳濡目染,对传统文人士大夫的生活方式非常熟悉,所以对中国式家居风格情有独钟,另外一部分人都是被本土文化所折服。“近年来中国人的审美趣味又慢慢地向本土文化靠拢,这就是根。我们从小接受的文化和生活环境,对中国古代文化的感受和了解,潜藏在我们的基因里,影响我们的欣赏趣味,使我们发现中式家具的美。”敖莹说。

著名作家海岩是黄花梨家具爱好者。他特别喜欢明式家具那种简洁清丽、不事张扬的美。黄花梨不温不燥,不卑不亢,特别适合打造简洁凝练的素身家具,也被称为文人家具,喜爱中国传统文化的人,往往会偏爱黄花梨家具产生共鸣。

中式家具,代表的是精致的生活方式、清雅的文化品位、含蓄的为人处世之道,它沉淀了几千年来中国的生活起居的点点滴滴,对现代人内心起着温润的安抚作用,让我们懂得珍惜,并放慢生活的脚步。



# 中式家具:淡雅宁静总相宜

■本报记者 王剑