

传统香道文化

走进年轻人“诗意生活”

□本报记者 周西

沏一杯茶，焚一炉香，看一本书，这是90后女孩小黎非常喜欢的休闲方式。“我点的香是崖柏，在呼吸中享受香气，可以养身体、凝气安神，让自己彻底放松下来。”小黎告诉记者，这就是中国传统文化中的香道文化。如今随着优秀传统文化的复兴，越来越多的年轻人开始对香道产生兴趣，购买香、香炉、打香篆的工具，品味香道文化之美。

小黎介绍道，香道的“道”包含了道德、道路等意思。我国香道历史悠久，始于春秋战国，兴于秦汉两朝，完备于隋唐五代，鼎盛于宋元明清。“香道多流行于中国古代贵族士大夫及文人阶层，是通过识香，六根感通、香枝呈现和香法修炼等环节，在相对规范的程序中，体会人生和感悟生活的一种高品位的修行。”小黎说，香不仅芳香养鼻、颐养身心，还可祛秽疗疾、养神养生，“早在先秦时期，香料就被广泛应用于中国古人的生活。从士

大夫到普通百姓，都有随身佩戴香囊和插戴香草的习惯。端午节，民间也有挂香袋、戴艾蒿的习俗。”

小黎接触香道，源于参加一次汉服活动，看到穿着汉服的小姐姐在台上进行香道文化展示，她一下就很喜欢上了香道这典雅的生活艺术。

“通过网购平台，可以非常方便地购买到线香、盘香、香粉和香道工具。这几年我花在香道上的钱估算也有小1万了。”小黎说，初接触香道文化，她只花钱购买了香炉、香插、盘香和线香，在深入接触香道后，她又对打香篆产生了兴趣，陆续购买了艾草香、苍术香、鹅梨帐中香、二苏旧局、雪中春信、龙涎香、崖柏香、茉莉香、沉香等多个品种的香粉，还购买了几套打香篆的工具，有模有样地在家中给自己安排了一个香道区域，平时她就在这里看书喝茶闻香。

小茹接触香道的时间不长，堪堪半年多。“我是听说佩戴艾草香包，燃烧艾条、艾草香可以防疫、驱

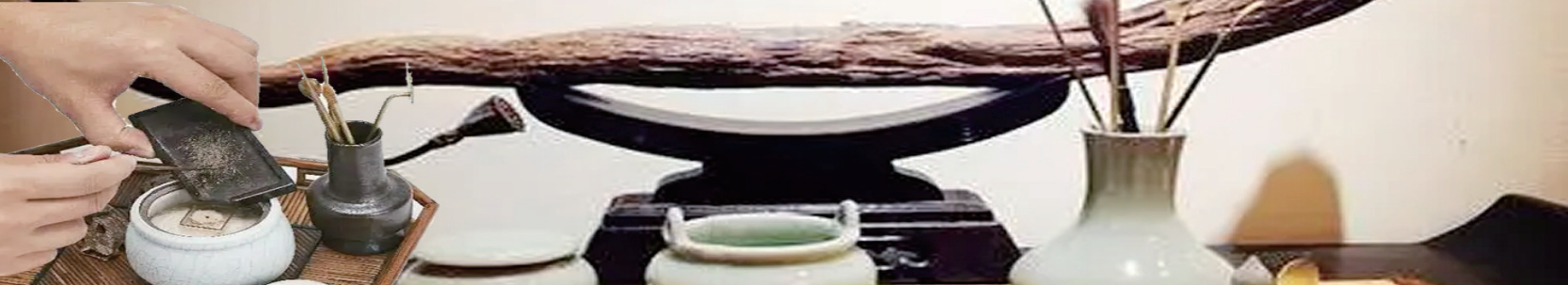
蚊，于是喜欢上了焚香和佩戴香包。”小茹说，为此家中囤了不少艾条、艾草香，“‘双十二’我补货的时候，在经常购买的香店看到还有玫瑰香、沉香、桂花香、鹅梨帐中香的盘香，很好奇是什么香味，就凑单一起拿下。拿到手一点，好闻的香味立刻让我折服。”小茹了解到，从中医药学的角度来说，香疗当属外治法中的“气味疗法”，各种木本或草本类的芳香药物通过燃烧所产生的气味，可起到免疫避邪、杀菌消毒、醒神益智、润肺宁心等作用。

市场上品质好的香有，滥竽充数的香也不少，如何选购和鉴别好香呢？小黎说，在购买前先做好功课，对香道有一定的了解之后，找好评率高和信用值高的网店，再多看看评论。小黎建议说，拿到香后也可通过品味香气的方法来鉴别香的品质，由于不同的香味风格各异，没有统一的鉴别方法，但品质较好的香，其香气一般是清新、爽神的，久用也不会有头晕的感觉。

“品质好的香点燃后，可以让

人醒脑提神，有愉悦之感，不会使人心浮气躁，且香味醇和，浓淡适中，深呼吸也不觉得刺鼻。”小茹分享了自己鉴别香的经验，“天然香料做的香，能感觉到在芳香之中还透出一些轻微的药材味。这是非常好用的一个鉴别方法。”

记者了解到，香的价格因其品种和品质的差别，从几十元到几万元，甚至十几万元都有。小茹建议大家，第一次可以先买小份少量的香试试味道，避免因不喜欢香味或者品质不好造成浪费。比如她买的鹅梨帐中香10克约30支线香，价格59.9元，芽庄沉香10克约30支线香29.9元，这个价格对于喜欢香道的人来说可以承受。至于打香篆的工具，其价格从几十元到上千元都有，小黎建议初学者可以购买200元以内的工具套装进行练习，“等打香篆的水平提高了，确定自己真的喜欢，再购入材质更好的套装，这样也不会浪费”。



家居装修

衣柜要不要做到顶？

本报讯(记者 周西) 家里的衣柜要不要做到顶？家装设计师的建议是要做到顶。衣柜做到顶能最大程度利用空间进行收纳，来存放换季物品；这样可使衣柜和墙面看起来更加简洁，重要的是不用担心衣柜顶部上落灰难打扫。

家装设计师表示，能做到顶的衣柜需要定制或者找木工来做，目前市面上的成品衣柜一般都不可能到顶。所以如果购买成品衣柜，那么在装修的时候就要考虑到衣柜顶部的空间问题，可以提前在成品衣柜上方做顶柜，将衣柜上方的空间利用起来。

生活中比较常见的衣柜布局有一字型、L型转角、嵌入式等样式，大多数卧室用的都是一字型和嵌入式衣柜。一字型衣柜，一柜到顶能充分利用垂直空间，顶柜可以收纳床品和换季物品，下柜收纳日常使用衣物。嵌入式衣柜，就是将衣柜整个嵌入墙体，好处就是不会额外占用卧室的面积。“如果家里不是方方正正的户型，梁柱比较多，可以选用L型衣柜，能有效遮盖和节省空间，同时衣柜也要做到顶。”设计师说。

最后，设计师建议衣柜采用平开门。相比之下，平开门比推拉门更方便，推拉门有缝隙，容易进灰尘，时间长了轨道也容易坏。

✦ 华联天地

闹元宵

冬款出清 2折

春款上新 6折

2月5日晚18:30以后

会有神秘人出现派送红包

K5 國緣

國緣K5

开启成功之缘 铸就大国风范

大师之作 苏派典藏

威士忌 必收藏

太仓云太贸易有限公司 地址: 郑和东路72号 电话: 0512-53525179

古越龍山

青太商贸/同城零距离

TEL: 53597999

留世酒庄

LEGACY PEAK 宁夏贺兰山东麓二級庄

藏酒阁

太仓市娄东街道岳阳路73-2号

0512-53585520

太仓市巨顺食品

(沙溪万顺) 商行

城厢镇岳阳路19号

13906227224

沙洲优黄 >>>

古法冬酿技艺 醇香甘味原浆

本报讯(记者 周西) 黄酒是我国传统饮料酒，因色泽黄亮而得名黄酒，属于低度的发酵原酒。据太仓市金新盛贸易有限公司介绍，该公司出售的沙洲优黄是我国有名的黄酒品牌，这种黄酒采用始于1878年的古法酿造而成，传承了纯正的古法冬酿工艺，是由酿酒老师傅采用传统的三十道工序，再结合天时地利做出来，集浓香与精髓于一身的口感纯正的黄酒。

据介绍，黄酒是用谷物作

原料，用麦曲或小曲做糖化发酵剂制成的酿造酒，香气浓郁，甘甜味美，风味醇厚，并含有氨基酸、糖、醋、有机酸和多种维生素、多种矿物质和微量元素等，具有活血祛寒、通经活络、保护心脏、美容抗衰老等功效。适当饮用黄酒，对于身体出现消化不良、烦躁、身体寒凉、手足麻木、风湿性关节炎以及跌打损伤的人群有良好的调理作用，也可以保护心血管和心脏肌肉健康。

如何饮用可以品到黄酒的最佳口感呢？太仓市金新盛贸易有限公司建议，以沙洲优黄为例，除了直接饮用还有多种饮用方法，比如黄酒冲蛋花、黄酒煮姜丝红糖、黄酒泡桂圆人参、黄酒泡阿胶等。夏季，可以将沙洲优黄放在冰箱中冰镇一下再喝，会更加爽口。冬季，由于天气寒冷干燥，喝黄酒时记得加热，也可以在黄酒中加入适量的姜片、枸杞、红枣等，小火慢慢加热后饮用。



买一盏花灯闹元宵

□本报记者 周西

正月十五元宵节来临，在这个中国的传统佳节，各地都会组织赏花灯、吃汤圆、猜灯谜、放烟花等一系列传统民俗活动。记者发现，近期各大网购平台和线下实体店的汤圆和元宵花灯销量直线上升，市民们也开始购买汤圆、花灯准备欢度元宵佳节。

市民陈小姐告诉记者，古人称“夜”为“宵”，正月十五是一年中第一个月圆之夜，所以称正月十五为“元宵节”。根据道教“三元”的说法，元宵节又被称为“上元节”。“元宵节自古以来就以喜庆热闹的观灯习俗为主。我已

经在网上买了元宵花灯DIY材料包，是一只兔子灯，只要13.8元，非常实惠。等做好了，元宵节夜晚可以拎着自己做的兔子灯去逛街。”陈小姐笑着说，近年来大家对传统节日和习俗越来越重视，买一盏花灯过元宵也受到越来越多市民的喜爱。而今年又是兔年，兔子灯无疑成为最大赢家。

记者看到，花灯中除了兔子灯，还有鲤鱼灯、宫灯等材料包，消费者可以根据自己的喜好购买。此外，网购平台上也有成品的花灯售卖，荷花灯、圆灯、兔子

灯、宫灯、走马灯、羊角灯等，价格便宜的几十元，贵的两三百元。市民魏先生告诉记者，他给两个孩子分别买了荷花灯和兔子灯，打算元宵节晚上让孩子提着花灯上街游玩，感受传统佳节的文化氛围。

动态资讯

港区分局 >>>

春节期间 开展长江禁捕“回头看”



为进一步落实长江禁捕工作要求，巩固长江禁捕工作成效，春节期间，市市场监管局港区分局组织人员进行长江禁捕检查，开展长江禁捕工作“回头看”。

此次检查，执法人员重点检查了辖区内餐饮单位的店招、菜单、网络平台菜单是否存在“长江鱼、野生鱼”等词汇，查看了经营现场、仓库、冷柜是否有“江鱼”等销售，是否存在以“江鲜”“野生”为噱头的虚假宣传行为。执法人员还查看了店内长江禁捕宣传海报张贴情况，并再次向各餐饮单位负责人介绍了长江禁捕相关要求，指导商户合法合规经营。

下一步，港区分局将贯彻融合监管要求，将长江禁捕与各项日常工作结合，持续开展相关检查，扩大宣传覆盖面，促进长江禁捕工作深入人心。

沙溪分局 >>>

寒假期间 专项检查校外培训机构



为切实加强寒假期间校外培训机构规范管理工作，日前，市市场监管局沙溪分局联合沙溪镇社会事业局对辖区内校外培训机构开展专项检查，规范非学科类校外培训机构办学行为，保障辖区内中小学生度过一个愉快充实的假期。

执法人员立足监管职能，重点查看了校外培训机构是否具有营业执照、办学许可证等相关资质，是否“亮证办学”；非学科类校外培训机构是否严格执行收费标准，是否对收费项目、标准进行公示；户外广告和网站是否存在发布“一对一”“众筹私教”等违规招聘需求广告的情形。

此次行动共检查校外培训机构28家，检查中未发现违规办学行为及风险隐患。接下来，沙溪分局将持续加大执法力度，加强部门联动，严防学科类“隐形变异”培训反弹，切实保障广大家长和学生的合法权益。

高新区分局 >>>

坚守岗位保民生 市场监管不降温



新春佳节期间，寒潮突袭，气温骤降，为确保人民群众度过一个平安祥和的节日，市市场监管局高新区分局干部坚守岗位，加大对食品、药品、物价、消费维权等领域的监督检查力度，及时排查和消除安全风险隐患，为群众度过幸福美满的新春佳节保驾护航。

“每到节假日，24小时的轮值班可以说是一个萝卜一个坑”。作为一名老党员，我必须发挥先锋模范作用，干在前、冲在前。”日常巡查任务结束时，还有两年就要退休的老党员陆宜说道，“虽然天气冷，但市场监管人为人民服务的热情不能降温。”

目前，高新区分局共出动执法人员28人次，检查农贸市场32家次，食品经营单位21家次，药店15家次，接处投诉举报11件，辖区总体形势安全平稳。

春节期间，从食品安全到物价稳定，再到消费安全、特种设备安全等等，市场监管人没有一丝一毫松懈，守护人民群众度过了一个欢乐祥和安全的团圆年。

总第91期

太仓市市场监督管理局 协办

维护市场公平

保障民生安全