聚力同行，趣享时光 —— 伊莱瑞特研发部开展秋季轰趴团建活动

文 / 伊莱瑞特研发三部 罗萌

为打破部门沟通壁垒，增进团队交流，营造轻松融洽的氛围，伊莱瑞特研发部于 10 月 16 日组织了一场秋季轰趴团建活动。本次活动由培训部和研发部成员共同研讨策划，以“分组协作、共同备餐、互动游戏”为主要形式展开，全体人员在协作与欢笑中拉近了彼此距离。

作为策划组成员之一，我全程参与了方案研讨，最终确定以“轰趴”形式落地。为真正打破部门壁垒，我们将研发部四个小部门混合编组，各司其职、分工协作。其中“集体午餐制作”被确立为本次活动的核心环节。筹备阶段，研发三部的欧主管积极配合培训部，完成物料统筹、人员分工等前期准备，并合理控制开支。团队逐项敲定场地、采买、流程与时间节点，最终定于 10 月 16 日上午 10 点在慢姑娘轰趴馆集合。

活动当天，不少伙伴九点多就提前抵达轰趴场地。临近十点，同事们陆续到达签到，团建正式开始。留言互动、BINGO 十六宫格等破冰小游戏依次登场。轻松的氛围里，大家跳出日常工作的交集，主动结识其他部门的伙伴，破冰环节进展顺利。

做饭环节是本次活动最具烟火气的高光时刻。方博、吕博担任厨房主力，切菜、翻炒有条不紊；各组成员默契搭手，洗菜、摆盘，现场如同阖家准备年夜饭一般热闹。一道道菜品陆续上桌：醋熘娃娃菜、蒜蓉金针菇、农家一碗香、可乐鸡翅、烧鸭、蒜薹牛肉、清炒上海青。火锅组贴心为大家备下番茄、牛油、椰子鸡三种口味，再搭配各式凉拌菜，兼顾众口。主食同样不甘示弱——包子、饺子、馄饨、米饭轮番登场；烧烤更是香气四溢，椒盐虾、青椒肉串、牛肉串陆续上桌，全程由章总掌炉烤制，诱人食欲。众人围坐共享美食，最后以一锅香喷喷的炒饭为这顿集体大餐画上圆满句号。

自由活动时段，场馆各处皆有乐趣：KTV 内歌声不断；客厅摆开 13 人局狼人杀，推理氛围紧张烧脑；台球、麻将、五子棋区域，同事们捉对切磋；随行的小朋友开心地玩着电玩和 Switch，时不时到狼人杀桌边“蹭”零食，温馨又治愈。

自由活动结束后，颇具巧思的“科研人 emoji 猜词”游戏火热开场。题目紧扣日常科研场景，十分考验联想力，大家脑洞大开、笑声连连。经过紧张刺激的角逐，炒菜组脱颖而出斩获第一，成为本次活动的 MVP 队伍。

下午五点，团建圆满结束，大家一同清理现场、收拾垃圾，有序返程。整场活动流程顺畅、衔接紧凑，各环节有序推进。

在秋风送爽的十月，短暂放下实验与课题，大家在协作备餐与趣味游戏中增进了解、凝聚共识，紧绷的心弦也得以舒展与释放。感谢培训部的统筹组织，也感谢每一位积极参与、全力配合的同事。未来，研发部将把这份融洽与默契带回工作岗位，让它成为团队与团队间携手攻坚、创造更多可能的坚实底气。



2026 年 9 月“最美团队”名单公布

热烈祝贺**戴安项目部、人力资源中心**获得 2026 年 **9** 月**“最美团队”**流动红旗！各部门具体得分情况可扫描二维码进入内网查询。



榜样的力量 @优秀的你

跨组协作，高效破解系统难题

优秀案例代表：姜莹 信息技术中心信息部数据组

提报人：吴通承

姜莹同学始终与原代组同事保持着密切高效的对接，为我们解决了不少系统操作与计算机应用层面的实际难题，具体涵盖以下方面：一是鉴定报告系统中报告完成日期的显示异常问题；二是冻存备货系统的订单删除故障；三是在采购细胞引用目录中新增荧光信息与采购数量信息，方便生产组进行针对性区分；四是鉴定报告向客户补发的相关操作问题；五是个人笔记本电脑的维修保障问题等等。

这些问题大多细小琐碎，又直接影响日常运转，她总能第一时间响应，快速定位并高效闭环，处理过程专业严谨，从不拖延推诿。作为售前与售后之间的关键协作纽带，她主动补位、默默支撑，把大量跨环节的衔接工作扛了下来，切实减少了各组的沟通成本与等待时间，为业务顺畅流转提供了扎实的保障，也为公司整体向前发展持续注入了协同力量，这样的专业与担当值得大家学习。

动态迎检，换证审计顺利通关

优秀案例代表：向立 普诺赛质量部质量保证组

提报人：高铭君

9 月，普诺赛迎来 SGS ISO9001 体系审计检查。SGS 在全球拥有 2600 多个分支机构，审查标准向来严苛，且本次为换证审计，检查力度较往年更为严格。恰逢开学季销量走高，自动灌装线产量激增，生产线不得不以动态生产的状态迎接检查，迎检难度进一步加大。

质量部 QA 向立全程顶住压力：白天在 C4 完成体系检查后，当晚又加班赶往 B8，完成自动灌装线的现场清场核查；第二天动态生产迎检现场，她全程细致回应审计老师提出的各类疑问，对批生产记录、辅助记录、原料信息等细节了如指掌，应答准确到位。

最终，本次 SGS ISO9001 动态生产体系检查顺利通过，且自动灌装线未开具任何不符合项，这充分体现了她扎实的体系功底与过硬的现场管控能力。

丙午年（马年）
2026年10月
第 075 期

敬天爱人

本期要点导读

- 中秋游园会热闹收官 A1
- 闪光的人；人间烟火 A2/A3
- 伊莱瑞特研发部团建活动 A4
- “最美团队”名单公布 A4
- 榜样的力量 A4

华康之家

盛世华康月报 Sci-Meds Monthly　投稿 & 建议：gongting11857@elabscience.com.cn　总编：冷毅斌 主编：龚婷 责编：李伟、盛晓琴 美编：邹金艳

“月满中秋 欢喜同游”——盛世华康 2026 年中秋游园会热闹收官

文 / 培训中心 龚婷

盈月将满，硕果初盈，正值秋分好时节，盛世华康 2026 年中秋游园会顺利举行。秋风送爽，桂香浮动，园区上下早早便沉浸在节日的喜悦之中。本次活动以“月满中秋 欢喜同游”为主题，通过“猜灯谜 - 换体验券 - 玩游戏 / 做手工 - 赢礼品”的参与形式，设置“灯谜智趣”“秋实套福”“灵筷夹月”“称心如意”“抓兔纳福”“茉莉簪秋”“巧手扎灯”“桂香凝皂”共 8 个互动区域，将中秋的喜庆氛围推向高潮。活动由培训中心主导，行政部与人事部协同参与，让“月圆人团圆”的美好寓意在这一天成为全体盛世华康家人的深切共鸣。

上午 9 时，各办公区的筹备工作紧锣密鼓地展开。从物料清点到分区布置，各环节分工明确，为活动的顺利开展打下了坚实基础。B17、B18 栋室外平台上，五颜六色的纸灯笼次第挂起，祥和喜气扑面而来；会议室内桌椅挪移、人员穿梭，各式道具整齐陈列，引得员工频频驻足。手工区的布置最为应景，茉莉花的清幽芬芳与桂花手工皂的沁人香甜交织弥漫，令人心旷神怡；一旁流光溢彩的鱼灯，早早将中秋的韵味装点得格外浓郁。

下午 5 时，游园会正式开启。“灯谜智趣”区人头攒动，谜面兼顾传统典故与生活趣味，引得大家或凝神沉思，或恍然大悟；猜中谜底后与同事相视一笑，又兴致勃勃地商议起接下来要挑战哪些项目。各游戏区更是被围得水泄不通，最为火热的当属“秋实套福”——琳琅满目的各色水果吸引众多同事一试身手，瞄准、投掷，每当套中，现场便爆发出阵阵欢呼。“灵筷夹月”区里，两根 1.5 米长的竹棍操作起来远不如想象中轻松，大家纷纷使出浑身解数，调整姿势、总结技巧，将“月饼”稳稳夹入筐中。设于 B18 栋二楼的“称心如意”凭借新颖的规则同样人气高涨，一刀切出与指定克重相符的月饼，考验的是对分量的精准感知，对生活经验丰富的伙伴而言自是驾轻就熟，不少同事抱得礼品而归。“抓兔纳福”则是“毛绒玩具控”的主战场，伴着此起彼伏的灯光与音乐，毛绒玩偶在一次次精准抓夹下投入礼物通道，惊喜的笑声四处洋溢。手工区同样人气十足，早早就有人前来体验：有的聚在茉莉花前，一朵一朵串起清香的手串；有的专心致志地拼装缤纷的鱼灯笼；还有的潜心摆弄着手中的桂花皂，将其塑造成一串串精巧可爱的模样。

晚 7 时，游园会在大家的意犹未尽中落下帷幕。月色映照下的园区灯笼摇曳、人影交织，成为这个秋天里一抹温暖的集体记忆。大家带着亲手收获的成果，一路欢声笑语，与同事伙伴回味着游戏中的精彩瞬间，踏上归途。

皎月知心意，遥寄共团圆。中秋佳节是中华民族的传统节日，承载着团圆与温情的文化意涵。一场游园会，串起的是欢声笑语，凝聚的是团队温情——大家在互动中增进了解，在协作中加深默契，也让“家”的意味在一次次并肩参与中愈发具体可感。公司以中秋佳节为契机，旨在传承中华优秀传统文化，更以切实行动助力企业文化在员工心中生根发芽、茁壮成长。未来，培训中心将持续探索更加丰富多元的活动形式，为公司经营宗旨的实现而不懈奋斗。























闪光的人 第十期

于细微处较真，在协同中成事

——客户服务部张元枝专访



星辰大海的征途上，最动人的不是划破天际的流星，而是亿万年来始终恪守轨迹的恒星；时代齿轮的运转中，最珍贵的不是万众瞩目的焦点，而是深藏于机械深处却精准咬合的铆钉。

《闪光的人》聚焦那些扎根平凡岗位的“恒星守护者”——他们或许不曾站上光芒万丈的舞台，却用日复一日的坚守，将最朴素的“认真”二字打磨成照亮企业前路的星火；他们或许鲜少被掌声簇拥，却以分毫不差的精度，构筑起公司远航的钢铁龙骨。

这里没有惊天动地的传奇，只有把“普通”做到极致的伟大。本期，我们将走进国内客户服务的一线窗口，对话客户服务部的张元枝，看她如何在一串串繁杂的货号里反复较真、在多方信息与诉求之间穿针引线，用精度守住专业，用温度赢得口碑。

欢迎做客第十期《闪光的人》面对面访谈！首先，请你简单介绍一下自己。

大家好，我是国内客户服务部商务四组的张元枝。我是 2021 年 8 月 21 日加入公司的，至今已有 5 年时间。这五年，我一直坚守在商务岗位。

刚加入公司时，我主要负责伊莱瑞特品牌的商务工作；后来随着公司战略调整，2025 年商务部做了一次大的融合，伊莱瑞特和普诺赛两个品牌的商务工作合并到了一起。目前我负责这两个品牌在上海、贵州两地的客户服务工作。

很多人不了解商务团队的工作职责。请用通俗的语言介绍一下商务团队的核心工作。日常工作中，商务部是如何协同技术支持部、销售部共同做好客户服务的？

商务部算是客户接触公司的“第一窗口”，客户各种各样的咨询，基本都是我们先接住。目前国内商务服务部一共有 26 位同事，大家按省份划分，每个人负责固定区域，做一对一的客户服务。

我们的日常工作离不开跨部门协作，尤其是技术支持部和销售部。像产品推荐、订单信息核对和一些比较基础的技术问题，我们自己就能处理；但如果碰到比较复杂的技术问题、金额较大的订单优惠政策，或者比较棘手的投诉，我们就会转给技术支持的同事或者销售经理一起跟进。不过转出去并不是就不管了，我们会全程跟到底，直到这件事真正闭环。

商务工作讲究“细致”和“准确”。有没有哪一次，正是因为你对细节的坚持和较真，避免了一次订单差错或客户损失？能讲讲当时的过程吗？

其实这种情况在日常工作中还挺常见的。公司的产品型号多，货号又繁杂，客户下单的时候经常遇到货号和产品名称对不上的情况。特别是细胞产品，同一个名称下面还分不同亚型，一不小心就容易弄混。

上周我就碰上一个。有位客户要采购 MC3T3-E1（细胞 + 完全培养基）整套产品，而这款细胞包含两种亚型：MC3T3-E1 Subclone 14 和 Subclone 24。客户说要用成骨细胞，凭经验我初步判断应该选 Subclone 14，但客户明确指定要 Subclone 24。虽然指令已经很明确了，我还是怕客户选型失误，最后双方都受损失，就没急着下单。我又去翻了官网“细胞学堂”里关于 Subclone 14 的成骨诱导操作指南，特意提醒客户：Subclone 24 其实是 14 的阴性对照，并不适用于成骨实验。经过再三核对确认，客户最终确定真正要的是 Subclone 14，也就避免了一次选型错误带来的损失。

除此之外，还有很多产品名字看着一样，但因为适用的检测仪器、样本类型和浓度不同，货号完全不同。客户有时候看得不仔细，也很容易选错。所以碰到这类订单，我们都会主动多问一句、多提醒一句，把售后风险提前规避掉——既保护了客户的利益，也维护了公司的专业形象，客户的体验感也更好。

日复一日面对订单、单据、报表这些重复性很强的工作，你靠什么保持工作热情、调节工作状态的？

我觉得主要是工作本身带来的成就感，让我能一直保持热情。虽然我每天看起来只是在处理订单数据，但实际上客户的需求往往需要多方配合才能完成：和发货组确认货期和发货条件，在第一时间反馈给客户；和财务沟通开票时间，灵活应对不同的开票需求；跟渠道销售对接优惠政策，尽可能为客户争取到合适的价格；把技术问题反馈给技术支持，帮客户达成实验目标。当然也少不了咱们部门小伙伴的支持——大家共享服务心得和小技巧，让我能更高效地提供高质量的服务。每一个细节背后，都是来来回回的反复确认和耐心沟通。所以当我把客户的问题解决掉、收到一句满意的回复，或者客户顺顺利利完成一次订购，那种愉悦感是发自内心的。

偶尔遇到疲惫的状态，我会在闲暇时间听听音乐，独自出去散散步，或者干脆好好休息一会儿，慢慢把心态调整过来。

商务工作很多时候像是一个人的战斗，但你有没有过印象特别深的团队合作经历，让你切实感受到 1+1 ＞ 2 的神奇力量？

部门内部团队合作这个不用多说，同事之间互帮互助、定期开展经验分享，早已是我们的工作习惯。让我感触更深的，是整个客户服务体系这个大团队的力量。

曾有一位客户，已经自行完成原代细胞提纯，急需订购公司原代细胞的专用完全培养基和消化液。沟通过程中我能明显感觉到客户特别着急用，希望我立刻帮他确认订单、马上就能收到货。于是我快速跟生产同事确认好货期，争取到当天发货，并且安排顺丰加急。

后来不知道什么原因，客户突然说不要我们公司的产品了。在耐心沟通的过程中，我感觉到他在几个品牌之间做对比，就马上深入了解他的顾虑，第一时间把公司同款原代细胞的培养说明书发给了他，同时告诉他如果还有培养方面的问题，可以再跟咱们的技术老师确认，并立刻把技术老师的微信推给了客户。技术老师做了专业的引导和讲解之后，客户认可了我们的产品，最终顺利下单，当天也如期发出了。

这笔订单，单凭我一人无法落地。正是销售、生产、技术多岗位协同配合，才守住了客户信任。这件事也让我明白，个人能力总有边界，依靠团队合力，才能做好客户服务，维护好品牌口碑。

商务岗位常被比作销售、生产、物流、财务和客户之间的“桥梁”。当多方信息不一致或意见冲突时，你一般如何沟通协调？

商务工作大多是围绕“沟通”这两个字展开的，碰到多方信息不一致或者意见相左的情况，也是家常便饭。面对这类情况，我的处理原则也很简单——一切以帮客户解决问题为目标。

今年 5 月，我们承接了一笔定制产品订单，当时给客户回复的货期是 4 周左右。眼看就要到交货时间了，生产部突然通知我，这个产品还需要再延期 4 周，同时给了一个备选方案：建议更换成小规格的 10 支装，货期只需延期 2 周。我核查了产品信息，发现小规格的定价比原方案贵了 3 万块钱，第一反应是客户大概率无法接受这个调整，当时内心比较焦虑，也一时难以理解生产部的这种处理方式。

冷静下来后，我主动和生产同事沟通，坦诚说出我对客户接受度的顾虑。沟通后才了解到，这个备选方案可以维持原有报价不变，悬着的心才放了下来。这件事让我体会到，跨部门的分歧很多时候只是信息差导致的。虽然各岗位关注点不同，但大家最终目标是一致的：做好项目、服务好客户。遇到矛盾先充分沟通，读懂对方背后的考量，才能找到兼顾各方的解决方案。

从刚接手这份工作到现在，你觉得自己变化最大的地方是什么？如果让你带一位新人，你最想教 TA 的第一件事会是什么？

入职至今五年，我最大的变化，是对这份工作价值的认知发生了转变。刚接手这份工作时，我觉得自己的核心任务就是配合销售，完成业绩指标，为公司创造收益。但经过这几年的实践我意识到：业绩不是销售一个部门单独扛下的目标，而是全团队共同努力的结果。日常工作中，商务需要联动销售、技术支持、生产发货等多个部门，协同为客户提供稳定、高效的服务，合力达成目标。

如果让我带一位新人，我最想教 TA 的第一件事，是先认识部门里的同事。先感受我们客户服务团队本身的氛围与温度，只有自己真切体会到这份温暖，后续才能把同样的耐心与专业传递给客户。

同事眼里的你，和家里人、老朋友眼里的你，有什么不同？工作之外的你平时有什么爱好或“充电方式”呢？

在同事眼中，我做事踏实靠谱、责任心强，只要是承诺的事项，都会跟进到底、确保落地。在家人眼里，我心思细腻，他们随口提到的想法和心愿，我都会记在心里，尽量帮他们实现。而老朋友则觉得我是很合适的旅游搭子，出门规划、安排行程都比较放心。

工作之外，我喜欢听听音乐、阅读，同时也会留出充足时间陪伴孩子，这也是我日常放松、给自己充电的方式。

（文 / 华康编辑部）

那顿迟来的烤鱼

文 / 可乐

周五下午五点半，手机震了一下。老周在群里甩了个定位：“老地方，七点，人到就行。”

就这一句话，群里瞬间活了。老张秒回一个“收到”，小程发了个“终于想起我了”的表情包。我看着屏幕笑了笑，把电脑合上，突然觉得这个周五有点不一样。

我们四个是大学室友，毕业快八年，兜兜转转都留在了武汉，只是在不同的行业里摸爬滚打。上一次全员到齐，还是去年春节。平时群里倒也热闹，转转文章、抢抢红包，但那种隔着屏幕的热乎劲儿，终究替代不了面对面坐下来吃一顿饭。

六点五十，我先到了。还是那家开了十几年的烤鱼店，门面没怎么变，连菜单都还是老样子。老板认出我来，喊了一声“老位置给你留着”，我心里莫名一热。

老张第二个到了，提着两瓶白酒，进门就拍我肩膀：“瘦了啊你。”我白他一眼：“你倒是胖了。”话音未落，老周推门进来，拎着一兜水果，说是路过水果店顺手买的。小程最后一个到，气喘吁吁地道歉：“加班刚结束，路上还堵。”落座的时候，他掏出手机想拍菜单，老张一把按住：“别拍了，老三样，闭着眼点。”

鱼上来的时候，话头已经铺开。老张聊起他们公司最近裁了一拨人，语气倒挺轻松，说“留下来的反而更团结了”。老周刚升了部门主管，正纠结要不要接手一个新项目；我们三个七嘴八舌地帮他分析，最后他自己笑了：“其实我早就想好了，就是想听你们骂我两句。”小程最不好过，刚换了工作还在试用期，压力大到掉头发，但说到新同事人还不错，眼睛又亮了起来。

酒过三巡，话头开始往回收。不再聊工作、聊前途、聊那些沉甸甸的东西，而是开始翻旧账——谁当年在宿舍煮火锅把烟雾报警器弄响了；谁追系花被拒后连喝了三瓶可乐；谁考试前一晚通宵打游戏第二天睡过了头……每翻出一件，就笑得前仰后合，笑到隔壁桌都回头看我们。

结账的时候照例争抢了一番，最后还是老周付了——他说最近涨了工资，这顿必须他请。走出店门，夜风一吹，脑子清醒了不少。大家站在路边等车，谁都不急着走，又聊了十来分钟才各自散去。

回家的路上，我打开群聊，老张已经发了张合照，像素不高，灯光昏黄，四个人的脸都有点模糊，但每个人都在笑。

忽然觉得，人到中年，身边还能有几个老朋友，偶尔坐下来吃顿饭、说说话，不用端着、不用装、不用掂量这句话说得合不合适——这大概就是最奢侈的人间烟火了。工作永远做不完，但朋友之间的那顿饭，迟到多久都值得等。

慢慢来，比较快

文 / 新月

从前常被教导：要赶得上趟，不要掉队。走过一段路才发现，终点是自己定的，行程也是自己定的，人生本无统一的进度，不必盲目奔赴大众的步伐，忠于本心、稳步前行，亦是成长。

01

一周中最松弛惬意的时候，莫过于周五晚上，随机选一条没走过的路，迎着微风和晚霞，清空思绪，静静感受人间烟火。

昨天傍晚，导航悄然切换了陌生的路线。骤然落下的细雨，将道路两旁的林荫冲刷得清亮通透，空气里浮动着草木独有的清冽气息。雨声落在车顶，这一周积攒的疲惫、喧嚣与浮躁，似乎就这样被洗得干干净净。

原来，治愈我的未必是远方，也可能是一条新路、一阵雨声、一抹深绿。

02

八月底，我曾被堆积的工作、繁杂的生活待办压得满心烦躁。看着长长的待办清单，事事扎堆、件件紧急，我陷入无尽焦虑，好像任务永远做不完，压力扑面而来。

但这一周，我没有刻意逼自己加速、内卷、熬夜赶进度，只是放平心态，顺着节奏慢慢来。不贪多、不急躁，做完一件事，再着手下一件。闲暇时照常追剧放松、好好生活，不因为待办堆积而自我内耗。

今天中午更新待办时才恍然发现，那些曾经让我焦虑不已的琐事，竟已悄无声息地全部完成了。原来越是急于求成，越容易手忙脚乱；越是松弛从容，越能高效收尾。

03

每个周末我都会坚持跟随老师练习瑜伽，在这一个小时里，我抛开外界的喧嚣与纷扰，专注于自我，在一呼一吸之间舒展身体、放空思绪，褪去一身疲惫与负面情绪。

从最初的勉力坚持、喘息不止，到如今体态舒展、小有进步，靠的是日复一日的坚持与一点一滴的精进。前不久，我刚刚解锁了头倒立的动作。这份意外之喜让我更加笃定，所有成长都没有捷径，所有突破都贵在坚持。

我们总急于奔赴远方，总想寻觅一条捷径快速抵达，却常常忽略，真正的成长藏在热气腾腾的人间烟火里。不必步履匆匆，不必焦虑追赶。守得住三餐烟火，耐得住岁月缓慢，在细碎日常中慢慢打磨自己。

慢慢来，比较快。

从微米到长江

文 / 落叶捎来讯息

白天，我的工作是在实验室里跟细胞打交道。那是一个以微米为单位的小世界，安静、干净，自成一方天地。

下了班，我喜欢换到那个大世界里松一松——从楼下把摩托车推出来，沿着江边骑上一圈。

骑在江边，风从袖口一路灌进来，人也舒展开来。江边的路不宽，车也少，正好可以把速度稳在一个不快不慢的状态。这个速度很妙：再快，就得打起十二分精神，再慢，又少了那点乐趣。只有这个速度里，人是最自在的。

这一段的江，看着就三样东西：江面、货船和对岸。货船都走得慢，拖着长长的水痕，一点也不赶时间。对岸远处是发电站的冷却塔，日夜不停地往上冒着白色的水汽，像一朵永远不散的云。天好的时候，夕阳把江面铺成一条金色的路；起雾的日子，整个江面白茫茫的，骑车穿过好像闯进了一团云里。

通常，骑到堤上视野好的地方，我会停下来，熄火，坐在车上发一会儿呆。什么都想，也什么都不想。那种感觉很奢侈——一整天里，只有这一刻完全属于自己。

白天，我专注于微米级的世界，傍晚，我远眺一整条长江。一头微观，一头辽阔，连接两头的是骑车的我。两个截然不同的世界都是我喜欢的：显微镜底下，细胞安安静静地生长；江面上，货船不紧不慢地走。它们都不慌，我也不慌。

掉头往回骑的时候，晚风比来时更凉一点，路灯一盏一盏地亮起来。到家把车往楼下一支，上楼，洗澡，觉得睡得格外踏实。

人间烟火，对别人来说可能是一顿热饭、一场小聚、一次慢跑；对我来说，是江风，是引擎声，是货船长长的水痕，也是冷却塔上那朵永远不散的云。





姑苏慢时光

文 / 围腰儿

八月中旬的苏州，空气里还裹着夏末的余温，蝉鸣声里藏着江南独有的温柔。趁着台风“白海豚”带来的阴雨天气，我和闺蜜一头扎进了这座被时光偏爱的水乡小城，感受烟雨江南。没有紧凑的行程，没有打卡的焦虑，只想在姑苏的烟火气里，把被工作绷紧的自己，一点点舒展开来。

我们特意提前约了手推波发型，当理发师用温热的推子一点点推出复古的波纹时，仿佛连时间都慢了下来。镜子里的自己，眉眼间多了几分旧时光的韵味，连心情都跟着轻盈起来。顶着这头精致的发型，我们晃晃悠悠地走进了平江路，配合着摄影师摆出各种拍照姿势。青石板路被岁月磨得发亮，两旁的白墙黛瓦下，藏着无数惊喜。我们一人捧着一杯苏式绿豆汤——冰凉的薄荷水混着糯米的清香，第一口下去，觉着全是牙膏味儿，再喝，暑气反倒全消了。大街小巷里，随处可见现代化的黄包车，车夫不紧不慢地摇着铃铛，我们索性跳上一辆，听着车轮碾过石板的声音，看两岸的灯笼在暮色里次第亮起，那一刻，工作的疲惫好像都被这慢时光揉碎了。

晚上，我们去了七里山塘，也撞了南墙。夜幕降临后的山塘街，才是它最动人的模样。它并不全然是我原先想象的模样，却自有一番韵味。红灯笼倒映在河面上，像碎了一河的星星。我们找了一家临河的小馆，点了一碗蟹黄面，金黄的蟹膏裹着面条，鲜得人眉毛都要掉下来；再来一份松鼠鱼，完美的造型加上酸甜的口感，是很地道的苏式味道。用完餐，本来想要坐一回游船，奈何台风天气停运。索性我们沿着河边散步，偶尔停下来听一段评弹，看看各式各样的旗袍，满眼都是江南的温柔。

第二天，我们赶了个大早，就是为了去桃花坞的荷花市集见一见那位网红荷花爷爷。他笑容慈祥，面前摆放着各式各样的荷花，花瓣上还带着晨露，粉得娇嫩，白得清雅。爷爷笑着说，这些花都是他凌晨去荷塘里摘的，18 块钱一束 6 朵，还送莲蓬。我们买了一把，举着荷花在市集里拍照，连空气里都是淡淡的荷香。那一刻，我突然觉得，生活里的热爱，其实就藏在这些细碎的瞬间里——是一碗冰凉的苏式绿豆汤，是一碗鲜美的蟹黄面、一盘酸甜的松鼠鱼，是爷爷递过来的带着露水的荷花，是和闺蜜一起晃晃悠悠坐车的那段路。

回到武汉后，每次想起苏州的这几天，心里都会涌起一股暖意。原来生活从来都不只有工作的忙碌，还有这些需要静下心来细细品尝的人间烟火，在悄悄为我们蓄力。它们像一颗颗小太阳，照亮了平凡的日子，也让我们在忙碌之余，依然能保持对生活的热爱与期待。

这趟苏州之行，用最朴素的烟火气，治愈了疲惫的身心。我想，这就是“人间烟火”最动人的模样吧——它藏在一次满意的妆造里，藏在每一次相遇里，藏在每一个让我们心生欢喜的瞬间里。而这些瞬间，终将成为我们继续前行的力量，让我们在平凡的日子里，也能活得热气腾腾。

