

陶渊明、杨延昭、钟馗还是“花神”？扎个马步打电脑？ “非遗”就是破“卷”神器

文 / 记者 张文菁 图 / 陆翔

视点
事件

菊花的花神是文人陶渊明，桃花的花神是武将杨延昭，面目狰狞的钟馗居然是石榴花的花神，牡丹花花神又是谁呢？2月15日元宵节中午的西岸智塔，“海派插花技艺”徐汇区传承人、同济大学人文学院特聘花艺老师魏语萱，用脱口秀的方式向习惯了现代科技的白领娓娓道来花艺“冷知识”，海派插花体验名额更是一抢而空。

“非遗”脱口秀还不止是动嘴，“形意拳”徐汇区非遗传承人谈旭带着读初中的女儿谈米乐，直接在现场练了起来。看似最平常的扎马步，高大帅气的IT男们做起来并不容易。谈师傅说，一般成年人扎个一两分钟，都要咬牙切齿的坚持；日常的球类运动在他看来更属于“健体”，“强身”则是强“看不见摸不着的地方，比如五脏六腑和气血”，“冬天在办公室里，让气血循环起来最有效的一个动作就是扎马步”，不坐椅子，扎个马步电脑前工作，身体马上会热起来，谈师傅的建议引来一片欢笑。

在元宵节这个中国传统节日，将手作（Handmade）与人工智能（AI）对接，把老祖宗的慢生活方式传递给现代人，徐汇文旅联合西岸集团主办的“国潮@AI——西岸智塔元宵市集”不仅把乐嗨（HAI）气氛拉满，更像是一种提醒，张弛有度的生活方式原可以藉由“非遗”来实现。

“武术进校园”欢迎吗？

谈米乐今年13岁，在徐汇读初一。从4岁起，就在爸爸谈旭引导下开始练功。从基础的一字开、八字开到学习打拳。“体育成绩明显会很好，像耐力跑达到优秀线别人会觉得有点难，我做起来就感觉还好，生病的话比如感冒之类睡一觉就好了，看题、做事好像没那么累，包括参加一些比赛，会比较从容一些。”

小谈同学的寒假作息也让人望尘莫及。周一到周五6点起床晨练一小时，下午2点练习两小时，晚上9点站桩30分钟，周末下午跟老爸去武馆集训五六个小时，“练着练着就有兴趣了，到后来就融入生活了。”一根麻花辫、身材颇长挺拔的谈米乐告诉记者。

谈米乐小学在向阳就读，也是在那里，武术一级教练（散打）、中国武术六段（武术套路）的谈旭尝试把武术课带进了向阳小学的拓展课堂。“现在的孩子信息量太大，必须在他小的时候，把武术这个东西点在他心里。”

谈旭告诉记者，他的大部分成人学员，除非医生要求必须每天运动，他才会真的动，一般从小没有运动习惯的，很难克服身体的惰性。“我们一个动作要做五百、一千次，普通人概念里好像很夸张，其实我们是热身的，我们练一个动作是一两千、两三千这样练的，这种运动习惯从小养成了；武术真正的功效，是开发你的身体，增强身体的能力，提升你对自己身体的管控。”何谓健康？在谈旭看来，古人说得明白，“骨正筋柔，气血以流”，“要把老一辈好的东西用现代的方式传达出来。”

插花“放空”愿意吗？

“没有人不喜欢花，花就是那种不关性别不分东西方，人类共通的美的呈现，而且它是素材最美的艺术形式。”说起花艺，魏语萱直言，它是普通人最容易进入的艺术享受，“不像画画、音乐这样的艺术形式，需要从小苦练，它可以欣赏，可以自己动手，因为素材本身就有生命力，就很美，所以插制、触摸、摆放的整个过程就已经很幸福了。”

据介绍，海派插花以鲜切花为主要花材，配以相应的植物材料，在色彩、形态、造型、意韵等各方面赋予独特的艺术表现手法，花材之间、花材与容器、作品与环境追求黄金比例和不等边的造型。2020年，“海派插花技艺”被列入第十二批徐汇区级非遗名录，魏语萱也在这一年被命名为“海派插花技艺”区级传承人。



“插花可以融入各种仪式、节庆，它永远可以让氛围更好，场地更美，让自己很享受。”魏语萱的花艺课堂上，有十几岁到七八十岁各年龄层的学员，也有男生，在她看来，一个小时可以完成一件花艺作品，是破除内卷魔咒的一个好选项。不必“用情”太深，学了就一辈子做这个，可以根据自己的时间灵活安排，在特定环境中专注一件美的事情，实现某种放空和缓冲。“有的时候我们需要放松紧绷的神经，要回弹一下，它才会有韧劲有弹性。”

国潮“非遗”好玩吗？

当天活动现场，设计感十足的“国潮大背景”吸引不少白领拍照打卡，元宵传统的猜灯谜变身盲盒墙，盲盒里的奖品有“西岸主题”古法手工灯、龙华禅食、守白虎年剪纸、福虎面塑、香囊等好看好吃的非遗作品，脱口秀、魔术秀等将非遗与时尚元素融合的表演更是让 AI Tower（西岸智塔）里的年轻人走近非遗，热烈互动。

值得一提的是，当天现场展示的“海派剪纸”“面塑”“海派插花”“盘扣”“龙泉青瓷”等非遗手工艺项目，全部由80后新生代传承人领衔互动，他们的活力与魅力让古老“非遗”焕发青春，现场吸粉无数。

一位猜中灯谜、领到心仪的盲盒奖品的女生兴奋地告诉记者，“市集很好玩，一



种很新颖的体验！现在的年轻人其实都蛮喜欢像陶艺、扎染啊这些传统手工艺体验的，尤其是带有中国元素的东西，平时出去旅行或者看到都会蛮感兴趣的。”

带着孩子前来体验的一位妈妈认为，传统节日的“非遗”市集给孩子们带来城市里少有的年味，小朋友可以藉此走进传统文化，“有个感受、有个印象就很好，‘非遗’其实不陈旧，关键在怎么设计，让它更符合现代人的生活需求。”

