

七夕云遮月，但浪漫“不缺席”

这份禾城天气指南和七夕攻略请查收

■晚报记者 韩瑜超
通讯员 董文娟

“烟霄微月澹长空，银汉秋期万古同。”今天是农历七月初七，白居易笔下的七夕夜，本该有微月挂长空，但禾城迎来的是“七夕云遮月”。

七夕逢雨，氛围感拉满

古人写七夕，柔情浪漫。汉代乐府诗里那句“盈盈一水间，脉脉不得语”，写的是银河阻隔、欲语还休的惆怅；而秦观那阕《鹊桥仙》里的“金风玉露一相逢，便胜却人间无数”，又让人相信，哪怕短暂相逢，也

足以抵过万千朝夕。

巧的是，禾城今明两天的天气跟这两句诗词描写的七夕氛围十分搭调。据嘉兴市气象服务中心预报，今天午后局部有阵雨或雷雨，东南到东风3~4级，全天气温26℃~32℃；明天起至周六，以多云到阴有时有阵雨或雷雨为主，风力增大到偏东风4~6级，最高气温31℃~32℃，其中周六的最高气温有望回落到30℃以下。

雨不算大，风也不算急，正应了七夕的“柔情蜜意”——阵雨时飘，云遮月朦，不妨看作牛郎织女久别重逢喜极而泣的“泪眼蒙眬”，

又恰似两人执手相看后的余韵悠长。这恰到好处的“江南限定款”天气，反倒成了七夕最应景的背景板。

烟雨江南，从不缺浪漫

“甜蜜”二字，在这两天的禾城街头随处可见。月河花鸟市场的鲜花摊位前人头攒动，荷花限定款成了今年七夕的“顶流”。各大商圈和西餐厅也纷纷推出情侣套餐与七夕限定活动，禾城的“浪漫经济”随着七夕的到来持续升温，也为这场“雨中的七夕”添了几分烟火气。

既然下雨难免，不如顺势而为，

把雨天过成诗。今天有阵雨助兴，爱拍照的小伙伴不妨穿一身浅色衣服，带上一把油纸伞，随手一拍便是国风大片。

月河老街，雨巷漫步，是七夕禾城的另一种浪漫。青石板路被雨水打湿，白墙黛瓦间氤氲着水汽，这是月河历史街区雨天独有的氛围感。躲进街角的粽子铺或花鸟市场，听听雨声、看看繁花，惬意至极。而且这两天月河还有丰富的七夕文化周活动，你完全可以把时间“浪费”在这些美好的事情上。

若不想湿鞋，躲进书店也非常nice，子城遗址公园的“欢喜江湖书

局”就是个不错的选择。古风雅致的空间里，捧一本书、听窗外雨声，惬意又松弛。

最后，请收下这份七夕出行小贴士。雨具随身带：近期对流条件较好，降水频繁，出行请常备雨具，既能遮阳又能挡雨；注意防暑：空气湿度大，体感闷热，及时补充水分，避免长时间户外活动；雨天行路慢：水边石板路遇雨易滑，建议穿防滑鞋，驾车出行请注意保持安全车距。

这个七夕，即便有雨，也愿你在禾城遇见属于自己的那份“金风玉露”。



“浪漫经济”七夕升温

今天是七夕节。昨天，南湖区一家大型商业综合体内洋溢着浓浓的七夕氛围，商家围绕节日推出各种促销活动，吸引市民进店选购，“浪漫经济”迎来升温。

■记者 孟多多 摄

甜度超标 缘分拉满

“缘聚七夕 心动嘉音”单身青年交友沙龙浪漫上演

■晚报记者 沈瑜轩 通讯员 张 晴

本报讯 8月17日晚，由嘉兴市妇女儿童服务中心（嘉兴市家庭教育指导中心）主办的“缘聚七夕 心动嘉音”单身青年交友沙龙在月河街区党群服务中心举行。30位来自全市各行各业的优质青年共赴沙龙，在浓浓的七夕氛围里开启一场浪漫邂逅。

夜幕降临，活动以“缘分初见”

破冰游戏拉开序幕。男女嘉宾们自信大方地介绍自己的工作与生活，谈及自己的兴趣爱好和心目中的“理想型”。“我很喜欢音乐，有空会去看喜欢歌手的演唱会，沉浸 in 旋律里特别治愈。希望未来的另一半也热爱音乐，愿意和我一起奔赴现场，共享这份热爱。”嘉宾小吴告诉记者，他渴望找到和自己同频共振、愿意一同感受音乐浪漫的人。

活动现场，精致的布置、柔和的灯光与舒缓的音乐，营造出轻松而浪漫的气氛。随着“灵魂触碰”“甜蜜定格”等环节的进行，男女嘉宾们慢慢增进了了解。几轮游戏过后，大家逐渐从拘谨变得放松，在甜蜜的氛围中拉近了距离。

随后，“默契考验”小组共创环节将现场气氛推向高潮。嘉宾们自由分组，组队协作，在共同完成任务的过程中，悄然种下默契的种子。

“我喜欢看电影，尤其偏爱治愈系故事”“我休息的时候最爱探寻街头小店，‘打卡’特色美食”“我特别喜欢小动物，家里养了一只拉布拉多”……分享过程中，“记录官”在纸上认真写下组员们的共同爱好，也细致记录下每个人的性格差异；“主持官”适时引导，抛出轻松话题调动气氛，鼓励内向的伙伴大胆表达想法；等到作品完成，“分享官”自信走上台，手持小组创作成果娓娓道来。

“平时忙于工作，很少有机会拓展社交圈，今天能和这么多同龄人一起玩游戏、做手工，感到特别开心。”嘉宾小秦表示，在这里不用刻意找话题，一个共同的爱好就能快速拉近彼此距离。

夜色愈发浓郁，整场活动渐近尾声。这场充满欢笑与温情的沙龙，不仅为单身青年们搭建了一个轻松真诚的交友平台，更让大家在浪漫夜色中收获了友谊与心动。

生活重复同质化，为何我们不再主动为自己创造新鲜体验？

不知道你是否有过这样模糊又难解的感受：每天按固定流程上班、吃饭、休息，日子循环往复，分不清这周和上周、这个月和上个月有什么区别。此时，你的身体可以正常应对所有日常事务，但很难调动自己对生活的热情，好像只是机械地完成生活流程，似乎很少真切地感受到“我正在好好活着”。

当我们长期重复同质化的生活，不再主动为自己创造新鲜体验，不再追随内心真正在意的事，我们内心用来感知生活的“意义纽带”会慢慢断裂。此时，我们就会落入存在主义心理治疗师弗兰克尔提出的心理状态：存在真空/存在性空虚。存在真空并非简单的情绪低落或抑

郁，而是一种根植于意义维度缺失的深层心理状态。当个体在基本需求得到满足后，依然会弥漫着一股没有明确指向的“空洞感”，仿佛生命缺少一个坚实的“为什么”，产生对自身存在意义的恍惚感。

身处存在真空的人，很少会爆发撕心裂肺的痛苦，更多是绵长平缓的空洞：对外无欲无求，感到自己身处一个没有价值和意义的空间，很难对事物生出执念，总觉得人生缺少值得投入的意义，如同散落在深海里的细沙，翻不起一点波澜。

甚至有的人会觉得只有彩票中大奖，生活发生彻底的变化，自己才可能变得开心一些，也不愿意再为当下的生活做出实质改变。如果我

们长期放任这种状态，空洞感会不断放大，慢慢滋生压抑、绝望，最终可能会滑向情绪内耗与抑郁。

存在主义理论认为，存在真空不是病症，而是内心发出的温和提醒。它在告诉我们，当下的生活模式，已经无法满足我们对真实体验、自我价值的内在需求。意义无法从天而降，也不能完全从理论和知识中证明，必须由自己在生活中完成的一件件小事去亲手赋予生活意义，也就是弗兰克尔所说的“生活任务”。

如果当下的你正深陷模糊麻木的真空状态，可以试着用这些行动重建内心的存在感：

第一，给自己定下极易完成的

微小目标。例如今天散步20分钟、本周看完10页书，在一步步完成小事的过程里，重新找回对生活的掌控感与方向感；

第二，主动靠近同频的人。不强求自己和他人结伴同行，在自己的兴趣爱好或者行动中，慢慢发展能坦诚表达自我、志趣契合的交流对象，为自己搭建稳定的社会情感支撑；

第三，多和接纳真实自我的人相处。发展让自己感到舒展自在的关系，不需要在关系中刻意伪装去讨好对方，重建自己与他人之间的情感牵绊；

第四，养成记录日常小确幸的习惯。例如，一顿合胃口的饭菜、傍

晚温柔的晚霞、一句温和的问候，这些细碎独特的瞬间，会成为区分每一天的专属印记，打破模糊重复的时间感。

生活本身没有预设好的标准答案，所有温暖、充实、鲜活的意义，都要靠我们主动去创造、去体验。我们不必强求自己立刻找到宏大人生目标，不用逼迫自己时刻情绪饱满，从一件小事、一段舒服的关系开始，慢慢搭建属于自己的存在感。当我们生活的空洞被逐渐填补，就会减轻“唯有暴富解千愁”的执念，坚持理性购彩，从容面对生活。