



THE NEW FLOW OF LIFE  
新日常



THE XINTIANDI  
BOOK OF CREATORS N°04



XINTIANDI  
新天地





THE XINTIANDI BOOK OF CREATORS  
EDITION N°04

- SOCIAL LAB 呈现 -

郭筱瑛、黄路、陆华、沈唯祎、庄元

- CREATIVE 创意 -

LE PASSAGE

- CONCEPT CURATOR 概念策划 -

陈小堂

- DESIGNERS 设计 -

叶嘉乐、安吉

- COPYWRITERS & EDITORS 撰文 & 编辑 -

蔡雨彤、陈歆、潘丽、张家铭、Yann、唐欣

- PHOTOGRAPHERS 摄影 -

朱迪 ZhuDi@SHADØO PLAY、Yoshikazu Inoue

- SPECIAL THANKS 特别鸣谢 -

感谢来自上海新天地、瑞虹天地、虹桥天地、蟠龙天地、创智天地、鸿寿坊、岭南天地、重庆天地、  
武汉天地、南京 IFCX 各项目 Marketing 同事以及燃冉项目组、新焯集项目组、瓶瓶有奇项目组、  
中国上海国际艺术节、摩登天空、古建音乐季、阿刁（战马时代）的鼎力支持

Presented  
by  
XINTIANDI  
新天地

www.xintiandi.com





# Same Life, New Twist

—— 正在成为新日常？

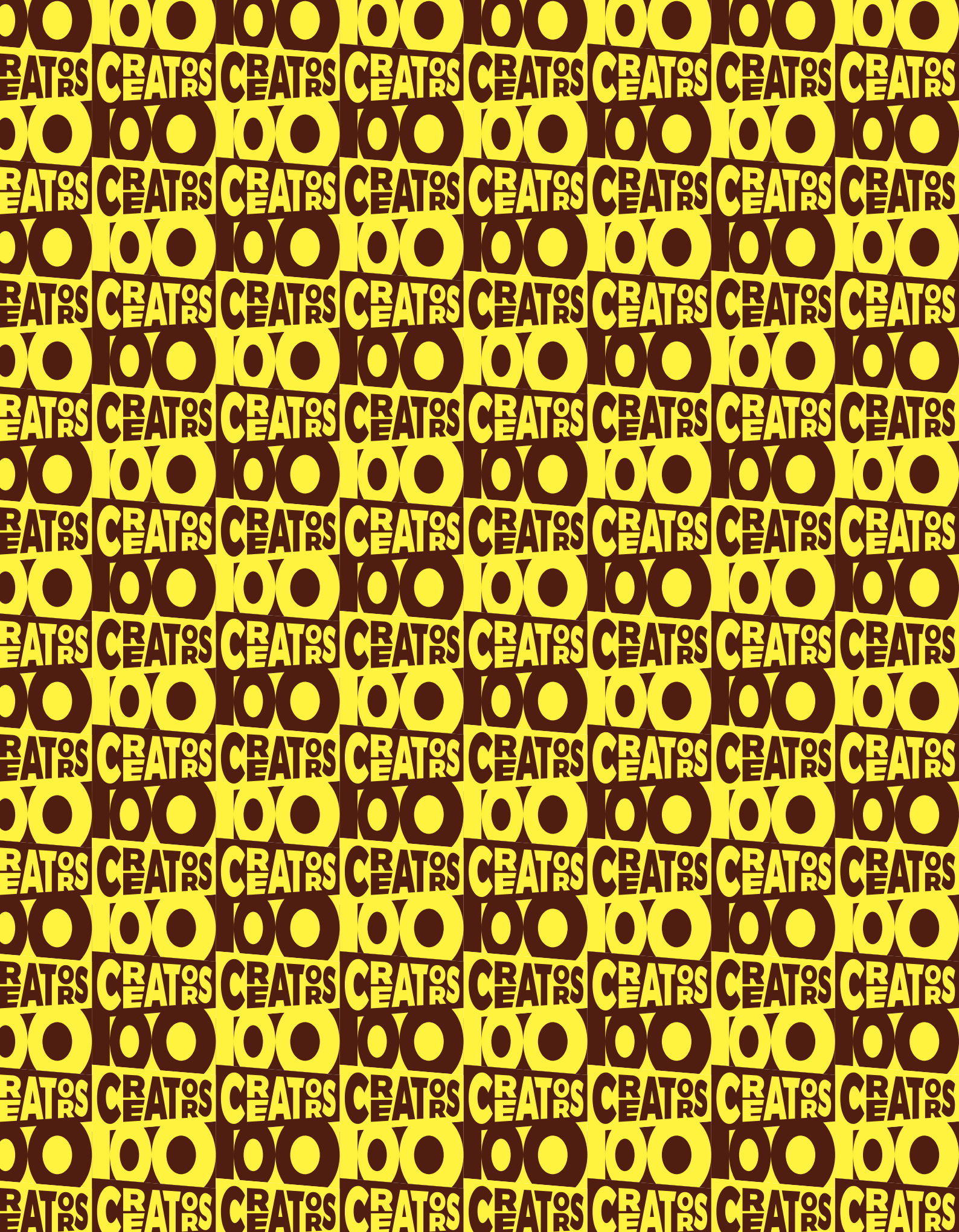
带着这个“灵魂拷问”，在 XINTIANDI 新天地「CREATORS 100」中寻找不设限的答案，**用创造回应日常，尝试在具体的实践中去创造、去感知、去体验，重塑一种鲜活的生活节奏。**

转变视角，生活就不仅仅只是“日常”。

这种转变不单是感知上的觉醒，更应是一种生活态度的转变——这种态度也体现在对创造方式的探索。在本期「CREATORS 100」中，更多不同行业领域的伙伴展示出了多种灵活且具有弹性的方式，去生活 (To Live)、创作 (To Work)、玩乐 (To Play) 和自我成长 (To Learn)，将视野延伸到不同的风土文化中汲取养分，在身体力行的实践中发现新知，发现“新日常”和全新可能。

真诚的创作生发于对日常的感知，而这种探索式的、弹性的灵活心态，将为我们打开一扇通往更多可能性的大门。正如美国作家 Henry Miller 所言，“**我们前往的目的地从来不是某一处，而是一种看待事物的新方式 (One's destination is never a place, but a new way of seeing things)**”。带着感知力去体会、去参与，去享受沿途的风景和心情，在这个过程中与意趣相投的同好共创更丰富的都市生活方式。

有时，我们最想念的东西其实就在眼前。





PREFACE STORY	<b>序言</b>	Same Life, New Twist	3
<hr/>			
CHAPTER 01	<b>TO LIVE 新“活”法</b>	<b>卡西恩</b> : 学着拥抱自己的情绪	8
		<b>程新皓</b> : 去容纳、去抓住、去回应那些偶然	12
		<b>Slowcook</b> : “意外”能让人发现一个新大陆	16
		<b>吴卓玲</b> : 专注当下, 跳出惯性	20
		<b>殷漪</b> : 既从属时代, 又与时代保持一定距离	24
		<b>CHAOS PROGRAMME</b> : 建筑的落成仅仅是开始	28
<hr/>			
CHAPTER 02	<b>TO WORK 新“作”法</b>	<b>冯满天</b> : 用一把阮, 找回中国传统文化的“魂”	36
		<b>mama!milk</b> : 蝴蝶在飞舞, 他们在演奏	46
<hr/>			
CHAPTER 03	<b>TO PLAY 新“玩”法</b>	<b>Miya</b> : 生而为人, 快乐与生存同样重要	60
		<b>罗宇晨</b> : 从“玩儿”开始, 万物皆可酿	68
<hr/>			
	<b>TO LEARN 得“新”知</b>	_____ 正在成为一种新日常?	76



TO LIVE

CHAPTER 1

# 新 “活” 法

在创作者的经验和观点中，感受欢愉和生动的日常瞬间，  
唤醒对日常的感知力、再创性。

# 卡西恩



音乐人、音乐制作人





### Q. 最近都在忙什么？

刚发完新歌《plz come back 2 me》，目前正在准备明年的全英新专辑。我想试试往海外市场走，希望 2025 年美国巡演顺利！海外市场的受众和文化跟国内比起来都很不一样，而且英文歌曲在音调、语言和歌词上也跟中文歌有很大不同。用英文写歌时，我会变得很直白，但沉浸在中文语境创作时就会用更多的隐喻去表达。一直以来我都希望能给大家带去疗愈的能量，不管是用怎样的语言和表演形式。

### Q. 舞台上的你活力四射，会有感到疲惫或脆弱的时候吗？你会选择怎么消解？

当然有啊。我会出门走一走，或者是去爬爬山，尝试让自己先不思考，将这些卡顿放在一边。**学着拥抱自己的情绪是很重要的，太过执着的话，会让很多东西变形。**最近我也慢慢意识到了自己想要的日常生活状态是怎样的。现在每天早上起来，我都要做十几分钟的正念冥想，专注在自己的呼吸上，不被外界干扰，这个小仪式也能让我进入到一个很平静的状态。冥想完，有时还会做做经络瑜伽，在过程中去感受气血的流通和回流。当你能够真实感受到那些细微的时候，会得到惊喜和启发的。



卡西恩 Cacien aka. 蒜香公主，唱作人。2021 年参加大热综艺《黑怕女孩》；2022 年发布个人首张专辑《蒜香公主》，抖音相关话题总浏览量 6.5 亿+；2023 年发布个人专辑《蒜香大脑解剖报告》，口碑热度双高；凭借《525》获得 2023 抖音看见音乐计划“年度影响力歌曲”奖；2024 年发布最新 EP《心理家务》，单曲《收纳》登上抖音挑战榜。

### Q. 这些年你的改变和不变的是什么？

我以前总是觉得世上无难事，只要努力了就可以做到更好、达到目标，但并非如此。对人际关系和边界感的认知，也在成长的过程中有了变化。但一直没有变的，是我仍然相信“爱是所有”，相信会有真爱，这对我来说是一种信念。

### Q. 最近日常生活中经历的一次“不平凡”时刻是？

做饭。前些天几个朋友来家里小聚，晚餐我给大家做了小番茄前菜、匈牙利炖牛肉和甜点。我做那个前菜，是将山药磨成泥，跟亚麻籽混合进了小番茄里面，大家吃的时候还以为是拿吞拿鱼酱做的，这太让我惊喜了。有点像是另一种形式的上台演出，当看到朋友们吃完露出心满意足的表情，就会感到很有意义，很满足。



01 / 02. 舞台上的卡西恩。

03. 令朋友们赞不绝口的匈牙利炖牛肉。



“学着拥抱自己的情绪是很重要的。”







06

04. 为《plz come back 2 me》专辑拍摄封面。  
05 / 06. XINTIANDI 新天地「Art To Gather 新天地  
艺游季」演出现场。

# 程新皓



艺术工作者



“真正重要的，  
是去容纳、去抓住、去回应  
那些偶然，  
即使它可能会颠覆掉你原  
有的框架、构思、想法  
和成见。”

程新皓，1985 年出生于云南，毕业于北京大学化学与分子工程学院，现工作和生活于云南昆明。他的创作通常基于长期的田野调查，并均与故乡云南相关。通过身体在场的工作方式，程新皓使用录像、装置、摄影与文字等媒介，体察不同来源的逻辑、话语、知识与其背后的自然、社会、历史现象，及镶嵌于其中的行动者之间的复调链接。



Q. 你的创作方法在这些年产生了什么不同或变化？

在我的创作中，主要发生了几次比较明显的媒介上的变化，而且最开始我是躲在镜头后面的，但在实地研究的过程中发生了一些偶然和意外，我尝试把自己丢到镜头前面去回应这些对我来说很重要的地点、历史时间和事件。如何呈现出不一样的状态，用另一种语言来呈现行动和行走，是我这几年的核心思考。

Q. 如何把握这些即时的偶然和意外？

如果在前期考察就已经完全确定，并且作品的完成过程和最初预想也是一样的话，那说明我进入的田野是失效的，只是去找了一个材料来佐证自己的成见。真正重要的是去容纳、去抓住、去回应那些偶然，即使它可能会颠覆掉你原有的框架、构思、想法和成见，在这个过程中重新架设出另外一种叙事。《动物园隔障考》这个作品的缘起其实可以追溯到 2021 年，当时有个很轰动的新闻，是 15 头亚洲象从西双版纳一路往北迁徙，那时候就想做个作品来回应这个事件。后来也做了些案头工作和研究，正好这次借着新天地燃冉艺术季的驻留机会，在上海待了一个月，每天往动物园跑拍素材，最后实现了这个作品。现在呈现的还算是比较粗糙的草稿。



02

Q. 为何选择这种民族志式的、强地缘性的创作方式进行艺术实践？

我更关注那些真实的、和自己的个体经验有连接的东西，这也是我无法绕开的命题，需要有一个在云南之外，但又和云南有关的“地方”，来对云南本身做某种定位。1950 年代有几部跟云南有关的电影，其中最广为人知的要算《五朵金花》了吧，今天我才发现这部片子竟然不是在云南而是在东北拍摄的，但它实在太云南了。通过想象去重新制造现实，以及被制造出来的这种文本为何比现实更本真，是一个非常有趣的问题。

Q. 云南在地文化的独特性给你带来了什么影响？

在云南，你和其他说着不同语言的人必然是处在同一时空的，遭遇“他者”是一种常态，也是一种日常。像我常去的莽人村，其实聚居了五个不同的族群，都住在同一座山上，他们的田地有些还都是交错着的。如何去和那些跟你不同文化、不同生活经验的人相处共存，甚至是去共谋、制造出来一个共同的生命空间，是在这里每天都会遇到的最现实的处境，也在一定程度上影响了我。



03

Q. 最近在日常生活中经历的一次高光时刻是？

前段时间我走了一趟滇西的博南古道，这条也是通往印度的古代南方丝绸之路。其中有一段跨过澜沧江的公路，得先翻过一座山，往山顶路上的石阶都被踩光滑了。当站在山脊最高线的时候，整个澜沧江就在脚下展开了，对岸就是罗岷山。在那一秒我突然意识到，眼前展开的这个场景，几千年来也同样向每一个走过这条道路的人展开过，也许细节上会有改变，但面对的仍然是这条河、这座山，我们共享着同样的视觉经验。然后我就突然嚎啕大哭，眼泪止不住的流。

在某些时间和空间中，我们是能够和逝去之人对话的，像马可波罗、徐霞客留下的文本在这一刻无比鲜活，你也会感受到许多文本以外的细节，这个时刻也让我有了很多新的连接。当你有某种身体经验后，一些伟大的作品和它后背的潜力，才是真实的，也是有可能被展开的。

01 / 04 / 05. 程新皓作品《来自铁路的 24 封邮件》。  
02 / 03. 于 XINTIANDI 新天地 x UCCA 2024 “燃冉”艺术季——响亮的吻展出的最新作品《动物园隔障考》。







# Slowcook



百会BAIHUI联合创始人  
派对厂牌鸡兔同笼与Equaliser发起者



深受英国地下派对文化和马拉松式 after party 的影响, Slowcook 总是可以在舞池施展她的魔力。这位曲风多元, 爱好广泛又随心所动的 DJ 对音乐的热爱并非追逐潮流, 更多的是在以自己的方式重新定义并由此表达自我。宽广的自然世界给予她充沛的灵感与能量, 并在她的音乐世界里充分体现。脱离所有的标签与规则, 她的音乐可以概括为一句: From heart, to heart。



01 / 02. 百会 BAIHUI 线下活动和演出现场。

“不管是你想要的还是不想要的,  
‘意外’总是能让人从日复一日中  
跳脱出来去发现一个新大陆。”

Q. 出于何种契机成立的百会 BAIHUI？  
在你看来，往线下发展的过程中最需要坚持的是什么？

-

最初是希望能有一个不被环境、人群、氛围、距离等现实环境所干扰的地方去随心所欲分享音乐，所以成立了百会 BAIHUI 这个线上音乐分享平台。线上平台的自由度很大，可以天马行空、全凭自己喜好去选择音乐，到了线下就会需要更多的考虑到声音是否与现实环境相匹配，这种和谐度也是我们比较注重的。

Q. 作为平台的主理人，你是如何挖掘优秀的 DJ 人选的？

-

我自己做为 DJ 的时候是比较挑剔的，会去挑一些自己觉得不错的、适合派对的音乐。但在做百会 BAIHUI 的时候，我们对音乐风格秉持着更包容的态度，不会带入太多个人好恶，更看重节目是否有自己的内核与品味，而不是随波逐流。

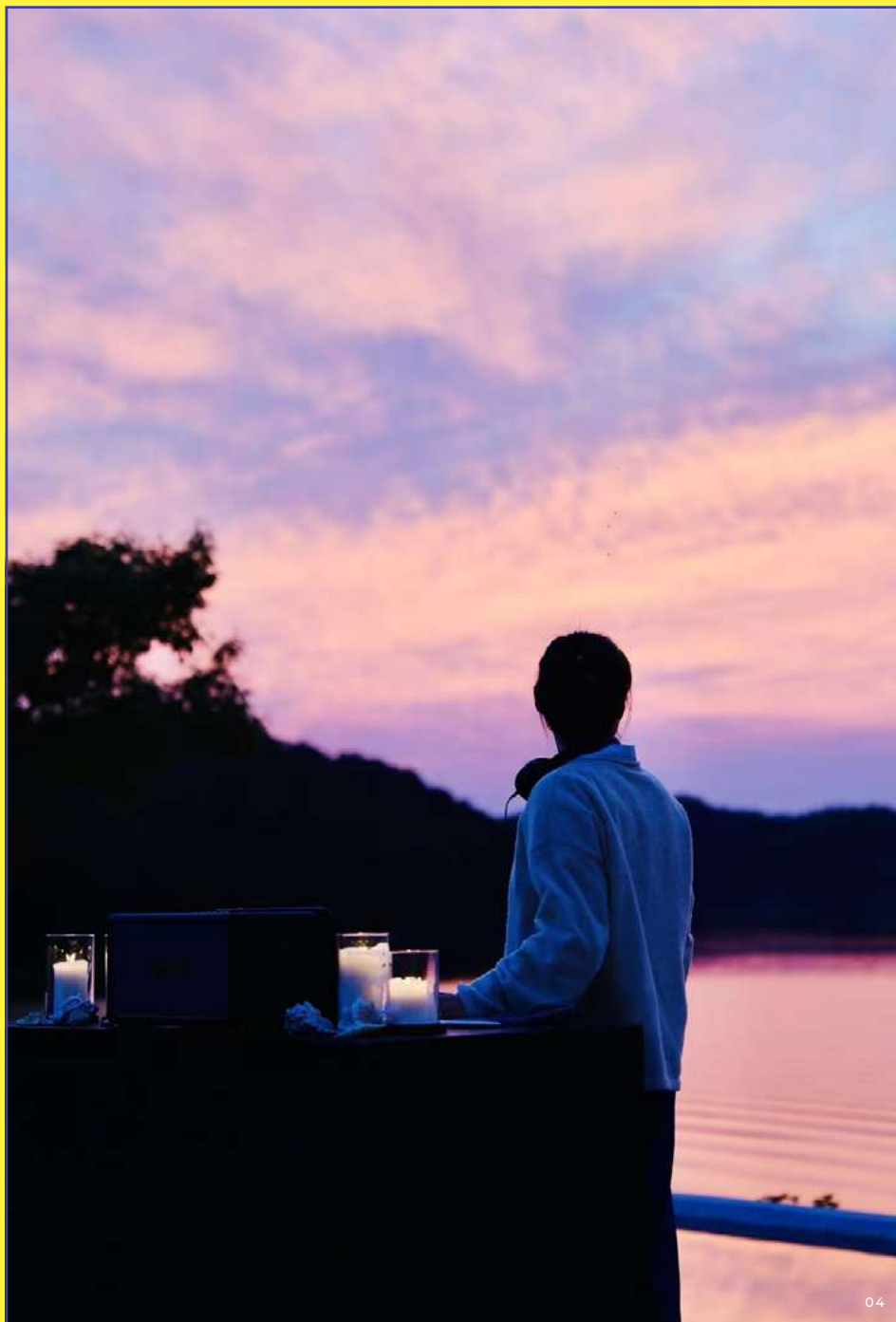
Q. 在你们持续更新的音乐栏目里，“今日”这个概念如此被强调的原因是什么？

-

“今日”强调了一种流动性，我们每天的心情都在变化，生活状态也在变。周一可能会觉得上班好痛苦，想要振奋点的音乐，某一天心情很惬意，想要的是靠在椅背上听点轻松愉快的音乐。我们希望百会 BAIHUI 播出的音乐可以呼应听众当时的心境，陪着听众切换到新的感受中。







Q. 在你看来，“场域”的特别之处在于？

-

对于线上直播来说，“他者”的形象相对更模糊，会有很多发挥空间，能专注于音乐的“自我”表达，线下则可以获得及时的反馈，但也更容易受到他人的影响。这两种状态都很有趣，也很必须。场域本身就携带了饱满和全面的信息量，留下的感受也会更深刻，这种发生与存在是生命和意识的必需品，否则很容易陷入一种虚无空洞的状态里。

Q. 即兴与日常之间的界限在哪里？

-

在一些意外里，不管是你想要的还是不想要的，“意外”总是能让人从日复一日的日常中跳脱出来去发现一个新大陆。

Q. 最近你在日常生活中经历的一次治愈时刻是？

-

前几天在房间里拍视频，灯光怎么调都不对劲，当时我们转身发现身后有一小束阳光，于是赶紧挪了过去。看着阳光下颜色鲜艳、挂着水珠的红色草莓和不锈钢刀反射出来的光线，那个时候觉得可真好。 ●

03 / 04. 一些珍贵的治愈时刻。

05. XINTIANDI 新天地「Art To Gather 新天地艺游季」活动现场。



# 吴卓玲



电子音乐制作人、DJ  
电子乐团主创、民谣唱作者、翻译作者



吴卓玲，集电子音乐制作人、DJ、电子乐团主创、民谣唱作者、翻译作者等多重身份于一身，深度参与到现场演出和制作的所有环节，产出作品丰富多样。她凭借传奇的个人经历和出众的才华成为中国独立音乐界最具代表性的女性艺术家之一。吴卓玲与全世界各类音乐人、制作人和艺术家进行合作，在中国各地、欧洲及新西兰巡演，在中国最具影响力的独立音乐厂牌发表了多张风格各异的专辑和单曲，获得了“年度最佳女艺人”和“年度最佳电子专辑”等各类音乐大奖提名。



01. 为音乐人 Max Cooper 做暖场嘉宾的演出现场。

“只有专注于当下，才会跳出日常习惯性的状态，从而尝试新鲜的体验，引发即兴的创作和行为。”



02 / 04 / 05. 在海拔4000米的四姑娘山拍摄MV。03. 工作室一角，吴卓玲正在为德国一个专注于电子音乐现场的频道录制视频。



Q. 线上和线下的互动方式会有什么不同？  
“场域”存在的特别之处在于？

我主要会在社交媒体上与歌迷交流，而线下的互动对我来说相对更重要，线下演出能以更直接的方式呈现给听众，这也是作品创作的根本目的。场域对于经常做现场表演的创作者而言是必须要考虑的，我有时甚至会基于特定的场域去构思作品，在不同空间中观众所需求的和创作者想表达的侧重点肯定会有所不同。

Q. 能否展开讲一讲在TED演讲中提到的“转译自然”的思考和创作实践？

在做过一段时间电子乐后，我发现看似机械冰冷的电子乐反而是更接近身体和直觉的音乐。我之前创作的大多是以电子乐为基础，加入在自然中的声音采样来点睛。最近我尝试创作了一些快节奏的跳舞音乐，组成今年发布的专辑《Reverie》，这也是一次成功的用电子舞曲来描画自然的尝试。

Q. 在多个身份中游走时，你的“变与不变”是什么？

身份的多元可以让我积累更多的阅历，能让我更清楚的了解人性，认识这个世界，也有助于音乐创作。变化的也许是涉及的不同行业和领域，但从内在上看，这些都是用心探索和发现的历练过程。

Q. 即兴与日常之间的界限在什么地方？

我觉得界限或许就是“专注于当下”。只有专注于当下才会跳出日常习惯性的状态，从而想要尝试新鲜的体验，引发即兴的创作和行为。

Q. 我们如何把聆听作为一种方法去重新认识、甚至是构建新的日常？

聆听也是一种专注于当下的表现。如果我们每天都能划出一段时间来聆听自然的声响，听自己喜欢的音乐，应该能缓解焦虑，放松身心。就像每天起床做一下拉伸，它会成为一种维护身心健康的日常习惯。

Q. 最近在日常生活中经历的一次治愈时刻是？

因为工作，我养成了晚睡晚起的习惯。偶尔出差或办事，我会很难得的在早晨出门，不同寻常地感受到了清晨的空气和阳光，它和下午或者傍晚时分的都不一样。一天的时间变长了很多，因为属于我的白天的时长增多了，这种体验对我来说算是一种日常中的超常吧。

Q. 什么正在成为一种新的日常？

欣赏美好的事物，这也是我们生而为人的一项重要权利和使命。它可以是读一本好书，看一部好电影，听美好的音乐，欣赏艺术作品，甚至关注日常生活中有意思的场景……欣赏美好的事物是我们每天需要去做的，它对我们每个人和社会都会有很大的益处。





04



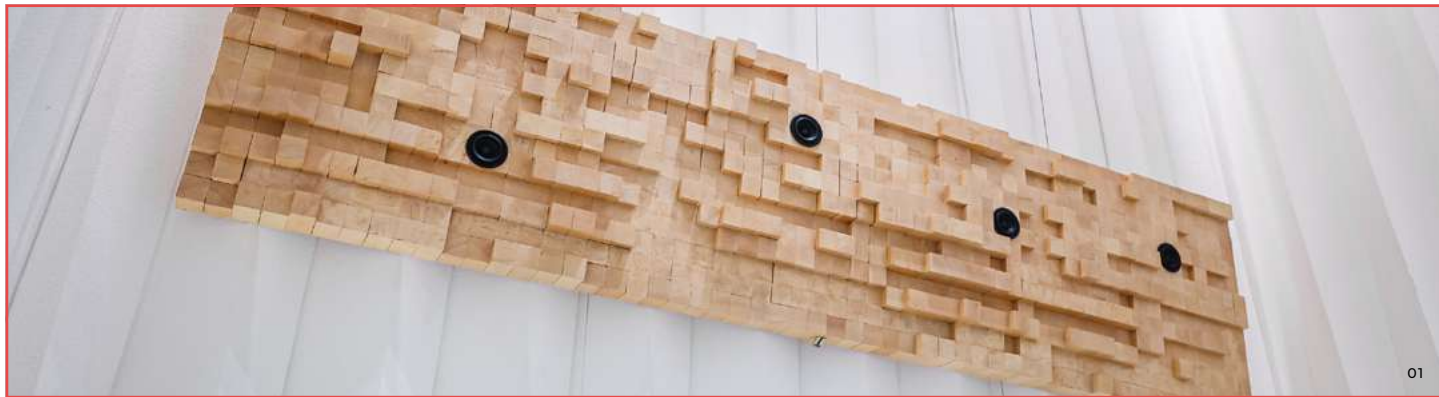
05

# 殷漪



音乐家、艺术家、策展人





殷漪, 1978 年出生于上海, 现生活工作于上海。他参加过的展览包括: 从前: 上海当代艺术博物馆中国当代艺术馆藏系列展 (2025); 越后妻有大地艺术祭 (日本新潟县越后妻有地区, 2018); 第十一届上海双年展 (上海当代艺术博物馆, 上海, 2016); “转速: 中国声音艺术大展” (西岸建筑与当代艺术双年展, 上海, 2013)。作为策展人, 近期他策划了上海外滩建筑节音乐单元“为 TA 作曲” (上海外滩美术馆, 上海, 2023); “听路: 中国当代声音艺术实践” (上海多伦现代美术馆, 上海, 2024)。

## “既从属于时代又与时代保持距离, 就是个好的状态。”

Q. 作为策展人和艺术家, 你处在两种身份状态时的思维方式是否有所不同?

策展人是非常看重全局思维和整体观的, 不仅要了解艺术家的工作方式和想要表达的内容, 也需要了解委托方的驱动力来自哪里。如何让大家达成共识, 同时又符合方向性的统一, 是作为策展人需要一直拿捏的。而在个人创作时, 则要更多地去聚焦和专注在思考与艺术表达之间如何转换, 以及如何建立艺术表达与公众之间的沟通方式上。不过现在做艺术创作, 我也不时会掺杂一些策展人思维进去, **更多从他人的角度去考虑对方能从作品中“得到”什么。**这种工作方式不是仅仅抱着“只需要把自己的工作做好”就可以了, 这是一种多方意志和意愿的博弈, 也可以看作为竞争、协作或是认同, 但不管如何, 它们之间都应该是相互的作用力。像这次我在“燃冉”艺术季与品牌的合作, 就是身份上和创作方式的一次转变, 跟公众接触的方式也发生了改变。你要表达的观点, 以及用何种语言去进行表达, 会直接指向你将召唤到什么样的观众。**创作也好, 策划也好, 都是一种双向选择。**

**Q. 在你看来,平衡自我表达和受众共鸣的关键在于?**

-  
我一直觉得,艺术家只关注自己是远远不够的,甚至可以说是一种历史幻觉。当作品进入到公共领域,它会不断地遇见陌生人,甚至是和你意见相悖的人,艺术家其实是得到一个机会通过这个场域去检验自己的创作语言、思维方式和价值观。但跟公众去沟通,并不意味着讨好公众,而且我不认为专业的或是学术性的表达无法进入大众视野。就像喝咖啡,许多人无法接受 Espresso 的浓度,但当它掺水变成了美式,更多人能喝、也愿意喝了。这两者都是咖啡,艺术创作也差不多,说到底是要做某一款咖啡,还是想开家咖啡店的问题。

还有个很关键的,不要忘了艺术家自己也是普通市民,在某些时刻,艺术家就是其他某个领域中的公众。当两个身份集一身时,更需要你去探索规则的边界,在横向思维和跨领域的洞见中不断的发出对时代的疑问。既从属于这个时代,同时又与这个时代保持一定距离,两者交织在一起就是个好的状态。当“公共意识”和“问题意识”成为自觉,那你的创作自然就不会是一种讨好。

**Q. 如何长久地保持敏锐的感知?**

-  
我非常喜欢彝族的原生态音乐,第一次现

场听到彝族的海菜腔,我听哭了,当时并不知道自己为什么哭,后来回想,应该是被音乐里面的一种生命的神性所触动了。2022 年参加过一个在贵州省榕江县的乡建艺术项目,当时是去了侗寨,听到了侗族大歌,和当地的侗族大歌歌师进行了交流。那时我才意识到自己真的是个汉族人,既不会跳舞也不会唱歌,手脚很笨。很多地域民族是没有文字传统的,他们的历史文化、情感表达、人际关系、家族血缘,宇宙观,自然观都是通过音乐和舞蹈去记录去传承的。音乐和舞蹈在集体仪式和日常生活中都是最为重要的文化媒介和感性形式。这样来看,汉族人反而不太感性,当语言、文字、抽象思维太发达的时候,对感性形式的创造性就会弱很多,更准确地说是感性形式中的身体性的缺失。

**所以我尽量尝试在某些习惯的时刻多去**

**“感觉”。**比如说吃饭的时候,你能感受到你吃的东西它是开心的,或者是青涩的吗?如果有这样的能力,那你就掌握了感性传递方式。但现在大家接收信息太单一了,感知系统被大量的语言和视觉所占据着,感知能力的下降也跟我们习惯了用媒介来感知有很大关系,人们一旦过度依赖媒介,就无法用肉身去感受了。

**Q. 最近在日常生活中经历的一次不平凡的时刻是?**

-  
在“燃冉”艺术季上,我和一位年轻艺术家沟通得比较多,她的作品是做了一个

剧场来呈现关于新天地清洁工的调研结果。作品中有个自动旋转台,上面放置了一台可以真实拨打的电话,观众可以站上去,拿起电话就会拨通艺术家的手机,同时那个装置就会开始转。展览期间,那个艺术家每天的工作就是接电话,在电话里跟人聊天,有天她收到了一个电话,对方告诉她,“我终于知道了,我终于明白了,这座建筑这么漂亮,这个展览这么精致,而我只是个清洁工。”我当时跟她说的是,千万不要低估你的观众。艺术家做的事情其实有点像炼金术,把咖啡豆变成 Espresso——这是个提纯的过程。如果没有那个高纯度的东西,很难想象我们是如何成为今天的自己,说到底,不管是创作还是给生活提纯,其实就是寻找意义的过程。

**Q. 艺术创作对你意味着什么?**

-  
对我个人来说,艺术首先是自我疗愈的良方。于此同时给了我一个很好的向外认知、向内探寻的途径。它作为一个出口,让观众认识我,也促成了双向的沟通交流。很多时候人们容易将目的变成途径,把途径当作了目的,所以永远在路上。终究还是要回到认识自己上,要不断地往外扩,去看看身旁、看看周围,然后往外部环境、往宇宙去看。当不断扩展视角,你的想象与做事的尺度也会慢慢越来越大,汲取养分的来源也会变得更多,才会有更充沛的能量和更平和的心态。







01 / 02 / 03 / 04. 殷漪为 XINTIANDI 新天地 x UCCA 2024 “燃冉”艺术季——响亮的吻创作的听觉空间作品《响野》，于 Salomon 声音特别单元呈现。

# Chaos Programme



建筑设计事务所

# “建筑落成仅仅是开始，社区的参与决定了建筑的生命周期。”

Q. 建筑是具有逻辑性的、有条不紊的、数学的、科学的学科，为何将事务所名命名为“CHAOS”？

Let it be chaotic。从字面上理解，“chaos”表达了我们的工作并不局限于特定项目类型，好的建筑和室内项目是离不开产品设计、平面设计乃至品牌策略等学科的帮助，而多学科的思考会使项目更为完整。同时，“chaos”也暗含反向的思维——尽管项目类型看似混乱、多元，但背后的思考始终是一致而有序的。

Q. 最近都在忙些什么？你们怎么定义自己的创作风格？

最近我们完成了 M essential 在上海新天地的品牌旗舰空间，继续探索着如何通过现代建筑语言形成品牌的商业辨识度。我们的项目大多始于基本建筑语言和空间思考，以简洁的方式呈现空间形态，但不会追求过度的精致，而是通过材料的选择乃至细节去传递非常规的、艺术性的“粗糙”质感。

外观的吸引力是建筑对于一处场所最直接的影响，富有远见的建筑项目往往会采用创造性的方式打造令人印象深刻的建



Chaos Programme 成立于2018年，工作范围涵盖建筑设计、室内设计、平面设计、产品设计和品牌咨询。Chaos Programme 强调多样性，让每个项目都有与众不同的呈现方式，并让不同项目相互学习。自成立以来，一直在实践中完成高质量的设计项目，善于发现每个项目场域的特点并赋其独特的设计理念。2021年，Chaos Programme 被评为《卷宗 Wallpaper》杂志设计大奖年度新星。

筑形象，这也是我们在 M essential 新天地项目中针对性的思考结果。店铺入口处的室外区域放的那些家具，已经成了一处热门的社交场所，周边居民和行人的聚集也是对场所的一种唤醒。

Q. 在蓝瓶咖啡项目中，空间的美学价值如何呈现？你们是如何处理这座百年老宅的实际情况，并结合项目需求，将其与蟠龙天地的 nature/culture 相结合，从而达到 1+1 > 2 的效果，相得益彰的？

这个项目坐落在依水而建的蟠龙古镇，我们比照江南“留白”之美，希望打造出回溯江南文化特性和水乡生活的蓝瓶咖啡体验。项目延续了我们对于历史建筑 and 现代设计二者关系的思考——如何在传递历史价值的同时，清晰地引入现代的生活方式。我们选择了新旧并置的策略：古宅完全内向，标志性的粉墙黛瓦和木梁架结构也被保留了下来，沿河的新体量则是外向而通透的，古宅和新居的空间特征清晰分明，大家能够很直观地感受到历史和现代各自具备的独特价值。

Q. 不同行业的零售品牌和品牌主对空间想要呈现及表达的内核，有着怎样的不同追求？



即使行业不同，品牌对于空间的需求始终是一致的，想要打造契合品牌特质的独特空间体验。优秀的商业品牌往往有其独到的特质和内核，能够启发我们对于设计的思考；设计则能够赋予品牌现代的空间面貌以及记忆点，帮助品牌更好地传播，这二者是相辅相成的状态。

以新天地 M essential 品牌旗舰空间和蟠龙天地蓝瓶咖啡这两个项目为例，虽然是不同的业态类型，但核心都是对东方美学的现代演绎。M essential 项目我们是采用了传统屏风的现代语言来呈现，大面积的玉石镶嵌其中，打造私密而华贵的现代游园体验；蓝瓶咖啡项目则更多地回应了江南水乡的留白之美，在空间的处理上也更强调公共性和场所感——两个项目都清晰地传递出东方气质，最终呈现的面貌和背后的思考却是不尽相同的。

Q. 在你们看来，建筑设计是如何影响日常生活、如何融入社区的？

建筑的落成仅仅是一个开始，我们始终关注建筑对于社区所能产生的积极影响，社区的长久参与决定了建筑真正的生命周期。蓝瓶咖啡在蟠龙天地的这个项目很好地体现了我们对于建筑和社区的思考。除了古宅属于传统意义上内向的商业空间，新居的部分实际上是完全对街区开放的，任何人都可以走进这个小房子，在河岸边、屋檐下度过一段或独处或相聚的时光。另一处开放空间位于古宅的侧面，是桥头人流汇集的广场，我们围绕树木设置了几处简洁的环形座椅，作为街区公共空间的补充，也是品牌的社交属性在街区中的延伸。

Q. 最近在日常生活中的经历的一次治愈时刻是？

梦到自己在推敲目前正在进行的项目，有一次是在梦里解决了设计难点！ :P





01 / 02 / 05. 蟠龙天地蓝瓶咖啡室内空间及建筑外观。  
03 / 04. 上海新天地 M essential 品牌旗舰空间。



06

06. 蟠龙天地蓝瓶咖啡室内一景。

07. 上海新天地 M essential 品牌旗舰空间。









TO WORK

CHAPTER 2

# 新 “作” 法

以“Bring heritage to life 在地新生”为引，深入挖掘艺术家的创作实践和思考，显化艺术连接日常的新可能。

# 冯满天



●文 蔡雨彤 ●图 由冯满天团队、古建音乐季提供

## 阮咸演奏家、中国传统文化修复师

# 用一把阮 找回中国传统文化 的“魂”

冯满天是原中央民族乐团国家一级演员，阮咸艺术传承人、中国传统文化修复师。

师从父亲、中国月琴大师冯少先先生，学习月琴、中阮等弹拨乐器。1978 年考入中央民族乐团后任演奏员，随团访问世界各国，多次受邀参与重要外事活动，为国内外政要演出，向世界传播了中国声音。在阮咸的演奏、制作、文化传承等方面进行了大量实践，具有公认的代表性和影响力；2020 年，冯满天出版发行个人数字音乐专辑《听阮》。2022 年出版个人专辑《弦歌满天》。2019 年至 2021 年，组建“满天乐队”并创排了“山下山上”音乐会，全国巡演百余场。冯满天的音乐继承和发展了阮咸艺术中最纯粹的理念，也在不断找寻真正属于本民族的文化内核。冯满天在当代语境和全球视角下对阮咸艺术的传承与发展进行了 40 多年探索。他通过研究正仓院收藏的唐代阮咸，历经 17 年、实验了 47 把琴后，终于在 2009 年制成可用于演奏的“仿唐隐孔中阮”。为民族乐器的继承与发展起到了重要的推动作用。



冯满天的阮咸艺术，正是对自然与心灵间微妙关联的阐述与思考，用现代音乐形式复原古代文人的情结，在其演绎中，通过即兴弹诵中国诗词使之意境加强，以阮咸诵读，再现陶渊明、李白、苏轼等诗人的豪饮高歌，或自信、或悲愤、或纠缠，或家国情怀、或儿女情长，中国人的哲学思想在这里可以得到淋漓尽致的体现，在冯满天的音乐冥想中，包含了东方哲学，信仰与追求，抒发了中国诗人的人生感慨和诗词意境，音乐中如镜花水月的画面，由观众自己来“绘就”。

作为中国民族乐器演奏家，冯满天多次受邀参与重要外事活动，为国内外政要国家演出，对于向世界传播中国声音，起到了重要作用。



01. 冯满天老师与其父亲冯少先老师（右）共同演奏。  
02. 冯满天老师的手部特写。







07

61岁的冯满天说，每一个弹琴的时刻，他都处在自己最好的生命状态。“已经过了大半辈子了，吃过、喝过、玩过、见过，也不算太窘迫，就想做点有意思的，我也就对这些事上瘾。”冯满天弹奏的琴，是中国传统乐器“阮咸”，又称“阮”，其名来自竹林七贤之一的西晋音乐家阮咸；而他口中的“这些事”，统统围绕“阮”展开。

冯满天得知日本正仓院收藏了中唐时期的嵌螺钿紫檀阮咸，但制作方法早已失传。为了复原阮咸，他花了近20年，四处走访考古学者和制琴专家，自己研读文献、反复尝试，“太难了。”制作最后一根弦时，冯满天在国内找遍了做弦的高手，最后寻到一位做朱弦的传人，“他得了癌症，问我舍不得花钱，我问一根线多少钱？他答6000元。”这位传人告诉冯满天，四弦的音色不够“沉”，得把金子磨成粉倒入水中，再用几千根丝蘸水搓成弦。等琴制成后，冯满天连弹了20多天，“过瘾，太过瘾了！”渐渐地，他记住了这种音色和弹琴时的感受，将弦改为银制，再加入其他的材料和现代工艺，以保证基本音色不变。

在冯满天看来，弹琴分为“形”与“魂”两个层次。弹久了、曲熟了，功夫练扎实，是为第一层；他追求的并非仅仅是技术，而是第二层的“魂”，“但我总觉得状态不对，意境没找到。”找到中国古典乐的意境，冯满天走过了很长的路。1982年，他参加了中国首届民族器乐演奏比赛，用月琴演绎父亲冯少先的名曲《百万雄师过大江》，这是一首按照西洋乐曲式改编的民乐曲，在那个“向外看”的年代颇受欢迎。冯满天的手指灵活有力，能把其中的气势展现得淋漓尽致。

后来父亲让他尝试演奏客家筝名曲《出水莲》，冯满天发现自己怎么都传达不出“莲花出淤泥而不染”的精气神，“太费劲了，功夫练了两年，但还是找不对状态。”直到在广东、福建采风时，偶然听到路边两位客家人聊天，才发觉其中吟、揉、按、颤的技巧，与广东方言、古人说话的腔调有关。冯满天这才对上味。



08

# “对于创作者来说， 如何理解和继承传统 是无法绕开的命题。”

对于创作者来说，如何理解和继承传统，是无法绕开的命题。任何乐器、旋律和节奏的诞生，总归是要传达些什么，或是具体的故事，或是抽象的情绪，都植根于创作者对所处时代的理解，以及他的文化根源和信仰——弹阮，就必须知阮。“中国有句俗语叫‘己不疑，彼不惑’，作为弹琴的人，如果我自己都不清楚其中原委，那么听的人也会很茫然。所以我深挖中国古典乐背后的价值观，决定把‘魂’给找回来。”冯满天说道。

他在文人画中发现了这种价值观。文人画诞生于北宋，形成于元代，明清时期达到鼎盛。以苏轼为代表的文人群体，将诗歌、书法和绘画融于一体，他们拒绝被世俗规则束缚，在创作中追求天人合一的状态。对古代文人来说，“气韵生动”比“形似”更加重要，精神的自由，比炉火纯青的技法更可贵。对冯满天来说亦是如此，他想要营造一种意境，让自己和听众都走进去，感受古代文人的豁达和超然。这需要创作者清理自己的表达欲望，找到一种“无我”的状态。

音符间传递的对生命的追问，以及对人与宇宙之间关系的思考，这一中国传统文化的内核，在现代社会中好似被逐渐冲淡了，“这些东西是很含蓄的，需要带着敬畏之心去理解。”冯满天想引导人们找回内核。在大多数表演中，他都选择了“即兴”的形式，这是一种创作本能，而非刻意为之；过去的音乐皆是即兴的，即兴也最考验演奏者的心境，最能调动听众的感官。”2024年中秋，冯满天参加了XINTIANDI新天地推出的全新文化IP“新焜集”，这是一次对在地文化的挖掘和传播，他与丽调传人陆锦花共同演绎了《明月宋风来》。

舞台是一间通透的亭子，与观众之间隔了一块宋代山水画的幕布，这幅画是冯满天挑选的。他和陆锦花坐在幕布后演奏，只留下若隐若现的轮廓，人仿佛就是画的一部分，阮的声音和评弹的旋律也从画中飘来——这便是冯满天追求的意境。“我们专门为这场演出定制了一个可升降的幕布，让表演者、观众和周围的景色能够产生交互，形成一个整体”，负责这次“新焜集”曲板块策划的姚瑛说到。当幕布降下，台下的听众随曲展开想象，慢慢地感受着古典音乐的“魂”。

冯满天靠着一把阮，思考着来时的路，也憧憬着未来，“现在我是一个老冯在弹阮，如果中国弹阮的人有100个，弹古筝的人有1000个，我们都能做即兴的表达，每天都能弹上10首曲子，那就可以形成一个社群，把我们缺失的东西重新找回来。”时至今日，冯满天的身份早已不再只是一名阮演奏家，而是中国传统文化的传承者。对这样一位音乐家来说，弹琴或许是一件平凡的事，但真正不平凡的是他想通过音乐去探索的事。

归根结底，这些事都是对于“我是谁”和“我从哪里来”的追问。如何梳理传统，让在地文化焕发新生，找到艺术与日常连接的可能性，这是冯满天的命题，也是属于我们每个人的命题。







09

“ 我们跟冯满天老师的第一次合作是在明文化 20 周年论坛的时候，当时十三陵拿出来了非常多从未展示过的国宝级文物，这也是古建音乐季第一次在皇帝的陵墓里办音乐会，媒体对此做了大量报道。在筹备初期定合作人选的时候，我们就考虑要用到比较传统的中国乐器，而且想要更有神性、能跟上天有对话性的音乐家。我曾经看过一场冯满天老师在寺庙里的演出，非常喜欢。作为国内屈指可数的中阮大师，他的音乐表达跟十三陵所呈现出的庄严肃穆是有所呼应的，而且具备很强的即兴表演能力。

国内城市的差异化其实是很大的，古建音乐季在每个城市所用的音乐类型，以及艺术的构建方式也都不太一样。北京更讲究皇家之气，讲究建筑的构建之美，所以我们用了很多中国古典音乐，像是琵琶、诗歌朗诵等形式。在做泉州古建音乐节的时候，我们则融入了在地的、非遗的传承，比如南音布袋戏和高甲戏，同时突出它的在地的市井烟火气。

这次回到上海，选了爵士、摇滚、雷鬼等跟整个城市气质比较搭的音乐类型。‘新焊接’跟古建音乐季有个共同点，都是到公众之间去构建一个文化社群，去传播传统文化。无论是‘传统即创造’，还是‘日常即理想’，它本身就应该跟人发生密切关联的。蟠龙天地的空间构建和它的小桥流水古镇风貌，特别具有宋代街坊井次的样子，我们也希望借着这次活动能够回归到繁华市井的时代面貌中。因此，冯老师和陆锦花老师合作的《明月清风来》正是以这个逻辑展开的。





阮在北方的接受度很高，我们这次专门配合了江南的吴侬软语做一个阴阳结合。现场帘幕上投影的宋朝山水画作表现出的中国美学意境，其实就是新焊集想要表达的意境。微风轻起之时，画作仿佛有一种在流动的感受，而人在忽隐忽现的画中对话，演员跟观众的距离是非常近的，能面对面的交流。

即便是古建音乐季本身，我们也是非常注重公共艺术单元的，让演出尽可能地能够和观众面对面。在这个过程中，去传递艺术并非是高高在上的一种姿态，音乐更是不分阶级和贵贱的，只要有意愿，任何人都能享受其中。我们也希望通过这种线下交流，真诚的促成人和人之间更美好的关系。音乐也好，艺术也好，戏剧也好，工作坊也好，都只是这种美好关系建立的一种媒介罢了。

流量时代，所有的事情都要看数字，但艺术体验和音乐演出恰恰是不能只讲流量的产品。需要时间去创造它的价值，去带来更多中国式的沉淀。慢，有时候是快。 ”

## 姚瑛



姚瑛，古建音乐季发起人。先后服务于中国中信集团、北京巅峰智业旅游文化创意股份有限公司、北京大地风景文旅集团，有超过 10 年以上的金融并购专业经验，超过 12 年的旅游全产业链服务经验，是中国并购公会并购交易师成员。曾是原国家旅游局一带一路、大年宝玉则项目旅游总规，内蒙古全域旅游发展规划，内蒙古自治区“环京津冀千里草原风情带”旅游发展规划，阿拉善旅游总体规划，赤峰旅游总体规划等。





# mama!milk



●文 陈歆 ●图由 mama!milk、Yoshikazu Inoue 提供 ●翻译 朱捷

**室内乐演奏组合**  
**手风琴手生驹祐子 & 低音提琴手清水恒辅**





mama!milk 组合成立于 1997 年，以其融合古典乐、爵士乐、探戈和华尔兹等多种风格的音乐而闻名。“mama!milk”就像是婴儿最早学会的一句话，而其中的感叹号让这个名字更具生命力，这也传递了清水恒輔和生駒祐子源于本初的根源意识——关注自然流动的声音。mama!milk 的音乐在日本及国际上均受到了广泛认可和赞誉，他们的音乐风格别具一格，且能够在不同的场地中创造出独特的声音和情感氛围。此外，mama!milk 还参与多个艺术项目，包括为舞蹈、戏剧和艺术作品配乐，以及与其他艺术家如盐田千春合作的装置艺术等。

# 当蝴蝶飞舞， 音符亦随之舞动

室内乐演奏组合 mama!milk 来自日本京都，由低音提琴手清水恒輔 (Kosuke Shimizu) 和手风琴手生駒祐子 (Yuko Ikoma) 于 1997 年组成。两人自年少时开始学习乐器，不断吸收来自世界各地不同风格的音乐，一步步摸索并成长到了如今融合古典乐、爵士、探戈和实验音乐的成熟面貌。

mama!milk 的音乐中既有来自古典乐的优雅深沉，又饱含强烈的日本传统美学气质，时常使用实验性的编曲和演奏方式去回应特定的音乐主题。对这种平衡感的把控，首先来自扎实的基本功。生駒祐子通常会先手抄练习曲谱，然后再不断练习，用耳朵去记住曲目。她最喜欢且最常演奏的练习曲目是巴赫的作品，“虽然在听着同样的音乐，但每天对于巴赫作品的感受都是不同的，对我来说他是非常特别的存在。”而生駒祐子每天早上练习至少三首曲目的这个习惯，已持续了近 20 年。

01. 生駒祐子用于日常练习的《巴赫小前奏曲与赋格曲》五线谱，由人民音乐出版社出版。02. 清水恒輔和生駒祐子常会邀请不同的音乐人以多重奏形式进行音乐演奏。







京都对两人的创作滋养，更是来自于日常中的点点滴滴。除了闻名世界的古老建筑，交响乐和剧场舞台艺术在当地也有着深厚底蕴和活跃的文化场景，这座同时容纳日本传统艺术和西洋音乐艺术的古城，给 mama!milk 提供了一个天然的实验环境，将传统的、经典的、概念化、实践性的东西相融合，创造出更多属于当下的音乐语言。

同时，京都多所艺术大学吸引了来自世界各地的年轻人，这些从事文化、艺术工作的年轻创作者也为这座古城带来着全新活力。“京都跟上海和北京很像，都有许多古老且传统的文化，但也拥有不少新奇的想法。我们每天都会在触手可及的生活中感受到新和旧的并存。”这种新与旧的并存，恰好体现在两人偏爱的音乐类型和创作者上，高中时期曾是朋克乐队贝斯手的清水恒輔在提及对自己影响最大的音乐人时表示，“应该是三味线演奏家杵屋勝七郎，也正因为对弦乐器的热爱，我后来开始慢慢对低音提琴感兴趣。”

03 / 04. mama!milk 的排练现场。











05



06



mama!milk 自创立至今,活跃近 30 年,仍然重视每一次的演出机会,坦言从未拒绝过任何一次邀请。每准备一场演出,他们都会尽可能充分了解场地舞台的具体情况,也尝试依据实际的空间场域去思考并设计演出,“当我们前往场地排练时就会开始思考,哪首音乐作品是最适合在这里演奏的? 怎样的弹奏方式能获得更好的演奏效果? 观众坐在哪个区域和位置可能会更好地体验到音乐?” 清水恒輔和生駒祐子曾经在博物馆、寺庙、咖啡厅、工厂、山谷等场合进行过演出,总能配合不同的场景环境,创造出独特的音乐体验,“演奏这件事情永远跟‘人’有关,当你了解了观众是抱着何种心情来听演奏会的,就能和他们产生连接。”



尽管 mama!milk 是双人演奏组合,但清水恒輔和生駒祐子经常会根据演出环境和主题灵活更改为多重奏表演形式。“当听到很棒的演出时,我们经常会主动的询问对方感不感兴趣一起合作。就像朋友们聚在一起玩音乐那样,我们都很享受这件事。” 2019 年在杭州举办的音乐会中,他们就找来日本实验弦乐演奏家波多野敦子和音乐人 BUN Imai,以低音提琴、手风琴、中提琴和打击乐马林巴组成四重奏的和谐演奏,这样的组合不仅增添了旋律和音色的丰富层次,更以 mama!milk 独有的美学方式勾勒出一幅如电影场景般的画面。



“演奏这件事情永远跟‘人’有关，  
当你尝试去了解  
观众是抱着何种心情来听演奏会的，  
就会和他们产生连接。”

05 / 06. mama!milk 曾多次在京都文化博物馆进行表演。

07 / 08. 2024 年赴中国参与阿那亚·金山岭演出活动。













09



“虽然平时看到的都是相同景色，  
但每次都会有不一样的感受。  
斑驳的光影、水的流动，还有街景……  
在当下那一瞬间是很特别的。”

这种开放心态如同一扇向各种可能性敞开的大门，让人能够更自由地探索和觉察到事物新鲜的那一面。音乐创作以外，清水恒辅平时还喜欢散步和发呆，在日复一日的生活中去观察、去感受，“虽然平时看到的景色都是相同的，但每次都会有不一样的感受，像阳光透过窗户洒落的斑驳光影、水的流动，还有街景，在当下的那一瞬间是很特别的。”

日常中收获的那些美好，也常常被 mama!milk 纳入了创作中。生駒祐子在采访最后分享了夏天时的一次独特经历，“我很喜欢在院子里种花和植物，当时有两只蝴蝶飞进来，在那里跳起了舞，”清水恒辅听到这里，不由得拿起了低音提琴现场演奏了起来，“我看着它们舞动的影子入了迷，记下了它们翅膀舞动的节奏，并以此创作了一段音乐，也就是现在大家听到的这首曲子。”



09 / 10. 生駒祐子镜头下的日常光景和院子里的鸟巢。

11. 采访过程中，聊到动情之处不由得弹奏起来的两人。





TO PLAY

CHAPTER 3

# 新 “玩” 法

鼓励“可持续意识”成为日常创造的引导，用更有趣的方式  
打开生活的多元行动路径。

# 何丹阳



●文 潘丽 ●图 由深夜谈谈团队提供

深夜谈谈播客网络主理人  
播客《枕边风theuglytruth》主播

何丹阳 Miya He, 从浙江大学英文系毕业, 进入美国康泰纳仕出版集团打造《GQ 智族》创刊号, 而后进入奥美公关和奢侈品牌万宝龙 Montblanc。将英国传奇乐队 Duran Duran 主唱 Simon le Bon 创立的国际音乐制作公司 SYN 引入中国, 成为其大中华区负责人, 负责除音乐创作之外所有公司运作, 覆盖中国大陆、香港、台湾、新加坡市场。



# 生而为人, 快乐与生存同样重要

2018 年成立深夜谈谈播客网络, 凭借《大内密谈》电台转型成为最受关注的音频内容创意与生产商和青年文化传播渠道。旗下播客节目总量超过 1600 期, 覆盖核心听众数千万, 年度总平均播放量超过 5 亿次。播客商业化模式多元复合, 客户包括但不限于: 梅赛德斯奔驰、宝马、Airbnb 爱彼迎、Burberry、天猫、淘宝、Beats、麦卡伦、三顿半、滴滴金融、沃尔沃、XINTIANDI 新天地、阿那亚、知乎、FIRST 电影节等。Miya 同时出任播客《枕边风》主播。





南京西路有一处著名华裔建筑师李锦沛设计的西班牙式公寓。冬日午后的三四点，天色已黯，弄堂深处，树木掩映中有扇窗户透着暖黄的光——这是 Miya 的工作室。事业与伙伴、美酒与音乐都发生在这间漂亮的公寓里。

一切都是明亮和快乐的。门厅到客厅之间是吧台区，有咖啡和酒；中间的客厅是工作间，聚集活力的年轻人。新布置的播客录音间有着活泼的颜色，就连罗德录制设备的电线和按钮都是亮丽的荧光色。操作台后方的旋转灯的光斑洒落在地毯上，恰当好处：让人放松又不会干扰到工作。录制过程中，Miya 的丈夫（也是事业伙伴）相征细心地递上香氛蜡烛。录制完毕，忍不住向 Miya 讨酒喝。乌梅、奶酪、烟草味在舌尖绽放。听她聊酒，聊今年在此开启的“周末酒局”活动。

做了十年的播客，Miya 说，她的驱动力来自于“对人类差异性的着迷”。不同领域、个性、人生图景的嘉宾对她而言，像一个个人类学的珍贵样本，拓宽对世界的认知。

“我很热爱这个世界的多元，多元恰恰来自差异性。我愿意倾听那些看似不那么主流的声音；我希望能够通过其他人的眼睛看到一个没有那么片面的世界。”

播客有交流的快乐，且更真实。对比“人设”式网红，Miya 觉得播客主播更趋同于“人”本身。“播客是一种全新的人与人之间的连接方式，更有可能走进一个人，也更有可能跟他建立更深刻的连接。”更真实的人、更深刻的连接，造就了更黏连的社群。Miya 运营的两个播客平台，从音乐类《大内密谈》，到情感类《枕边风》，聚集了一群“会玩的人”。



01. “声量 OUT”活动现场。02 / 03 / 05. 被听友们戏称作“大内联欢会”的 FUJI ROCK 之旅。  
04. 旅途中的 Miya。





《大内密谈》会带听友去参加全世界好玩的音乐节。“到现在为止，我们都是 FUJI ROCK 史上最大外国团记录保持者”，Miya 骄傲地说。作为用户社群链接的一种方式，用玩乐的方式把大家连接在一起是更深入、更紧密的，“音乐节一定要与一帮特别爱玩、特别会玩的人一起去，这与陌生人、旅行搭子完全不一样，我们可以像朋友一样亲密、放松。”

FUJI ROCK 也被群友戏称为“大内联欢会”，除了看演出，还有能跟着吃喝达人探秘当地美食美酒，“每次活动我们都会给团友发包括背包、雨衣等的‘旅行六件套’，在山里走着走着就能看到背我们 logo 背包的人，大家会有一种主场感。”









06 / 07. 作为日本摇滚音乐节先驱，FUJI ROCK FESTIVAL (富士摇滚音乐祭) 是日本目前最大规模的户外音乐活动。08 / 09 / 10. 原本被荒废了的玉兔岛，成为了“声量OUT”的活动基地。



社群是有效的‘玩的好’的方法，经过了一定门槛的筛选后，更容易遇到对的人。“大家会自发的发起、组织一些活动，或是简单的聚一聚吃顿饭。我们做播客、社群，就是在做一个排遣孤单的事儿，看起来微小，但这是你每天都可以拥有的乐子。”

玩的开心是顶重要的事。Miya 边品酒边感叹道，“人类和动物的差别就是：人类在尚且不怎么吃得饱的时候，会拿粮食去酿酒。这说明对于人类来说，快乐和生存同样重要。”

她发现，会玩的人充满创造力，且通常具有——擅长发现、开拓精神、感染力这些品质。浙江余姚的玉兔岛原本是一座荒岛，被“会玩的人”发现，继而成为了播客狂欢节“声量 OUT”的活动基地。从静态到动

态——冥想、骑行、徒步、工作坊、孤岛阅读、市集、露天电影、露营等等，你能想到的关于当代都市文化的生活，在这座小岛上绽放。就连播客对谈地点都充满了想象力，它们分布在岛上的露营庇护所、竹林、佛头、亭子、石凳、森林台阶……可以说，把现代人从钢筋水泥中解放出来，去尽情享受自然和精神活动的愉悦。

Miya 尝试用更有趣味的方式、更持续的方式构建社群和生活，在她看来，“玩”不是玩物丧志，而要“玩的好”，更需要拥有创造力。“生存之外，是需要有一些东西来安放额外的注意力和浪漫的想象的。”说到底，只有自己更快乐，才有可能让周围的人也快乐，“我希望能让与我同行的人，在若干年后，都能感到不虚此行。” ●

11 / 12. “声量OUT”活动现场。









# 罗宇晨



●文 陈歆 ●图 由田园酿造提供

田园酿造 FARMENTATION® 主理人、酿酒师

作为 90 后酿酒师, 罗宇晨先后在法国、德国智利和中国的各产区学习和工作, 对农业、农村有全球性的观察和深刻的理解。葡萄酿酒博士背景的他, 对土地和自然有着无限的热情, 认为“酿造”是人类和宇宙沟通的方式之一。通过田园酿造 FARmentation® 这个真诚朴素的中国田园品牌, 反思人、土地和食物的关系, 笃信“自由生长、万物可酿”的理念, 希望通过酿造赋能乡村、美丽田园。

# 从“玩儿”开始 万物皆可酿

当罗宇晨聊起水果和酿造, 很难不被他的真诚和热情所吸引, 引人入胜的不仅是扎实的专业知识, 更在于他对水果未被更好利用的痛心疾首, 这成为他创办田园酿造 FARmentation (以下简称“田园酿造”) 的动力之一。

他将自己过往酿酒的技术和经验, 转化到水果酿造的实践中, 产量从最初的两、三千瓶快速增长到了今年的 20 万瓶。尽管市场给予了极为正面的反馈, 罗宇晨并未止步于酿造, 他和伙伴们仍然扎根在田园, 探索着更多可持续的新玩法。

在创立“田园酿造”这个水果酒品牌前, 罗宇晨正在一家葡萄酒庄担任职业酿酒师和酒庄管理工作。2020 年, 陕西渭南市大荔县的水蜜桃面临大量滞销, 当地老同学联系上罗宇晨, 向他求助。“当时是想能帮忙消化一点是一点, 一鼓作气把他家的果子给承包了, 等水果拉到酒庄后才开始想该怎么做。”罗宇晨抱着试试看的心态, 用做葡萄酒的逻辑酿出了第一款气泡酒。



01. 火把梨 Perry.

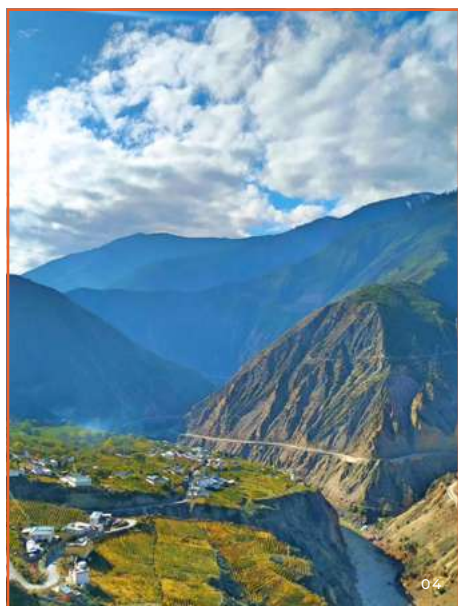
02. 于上海新天地 The Bottle Project 瓶瓶有奇 X SOCIALSUPPLY CRUSH 葡萄酒节活动现场。

# “和村庄、村民之间的关系， 在各种细小而具体的事情中 变得同步了起来，当你扎根下来， 你们才会真正意义上融为一体。”

“其实最初不知道怎么面对自己科班出身的职业生涯发展，会有一个酿葡萄酒的跑去做水果，怕被别人笑话的心理。”但水蜜桃气泡酒的销量不错，且解决了水果滞销问题，这启发了罗宇晨以独立酿酒师的身份探索不同水果在酿造上的潜力。

此后几年，市场对田园酿造的产量需求持续增加，罗宇晨决定全身心投入到水果酿造这件事中。在他看来，从水果的口味和特质出发，灵活调整酿造流程，才能制作出既干净纯粹地表达出水果风味、又符合消费者当下偏好的产品。而水果的源头——果园，则尤为重要。2022年，罗宇晨给自己安排了一趟从南到北的风土之旅，“几乎把中国能看的水果都看了一遍”。这趟旅途让他发现国内还有很多优质水果可以被用来酿酒。

欧洲大多数葡萄酒庄都拥有自己的果园，在果实栽培和酿造方式上也有着绝对的话语权，但国内的情况则有很大不同。在中国，果农和酒庄是两个完全分离的独立体系，独立酿酒师需要打通两者，既要去寻找适合酿造的水果，也需要找到酒厂来酿造小批量的产品。这个过程让罗宇晨意识到，用欧洲葡萄酒教育的思维和认知去看待中国的农业是不切实际的，是某种意义上的象牙塔。



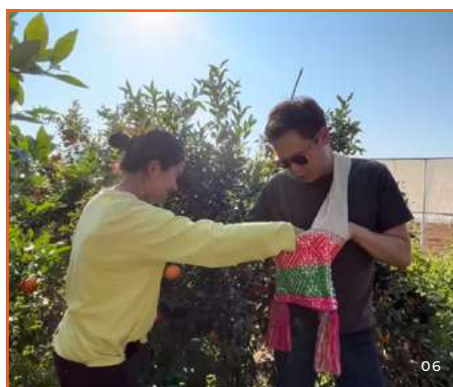


03. 火把梨果园。04. 香格里拉葡萄园。05. 采收前的梨园。06. 宇晨和果农。07. 风土旅行经过弥勒。

“我们开始反思，所在的这片土地和食物之间的关系到底是怎样的？我们还能做些什么？”罗宇晨和团队伙伴选择了长期驻扎在农村作为第一步。但要真正融入村庄，远没有想象中的简单。

最初，果农们不自觉将这群城里来的小孩看作外来“入侵者”，在团队持之以恒向村民解释水果酿造这件事，而且切实在为当地果农和果商解决问题，大家逐渐接纳了这群“新村民”。“当时发现他们在种梨时，习惯用纸袋套在果子上，栽培出来的梨虽然很粉嫩，但缺少阳光照射，会失去梨本身的风味”，罗宇晨将更环保的火把梨栽培方式带进了当地，“一开始村民对这种不套袋方式是怀疑的，但‘好吃’这件事不会说谎，越来越多的村民用这个方式种起了梨。”

今年，田园酿造开始在云南楚雄的村庄里修建酒厂，目前团队里负责维护厂房建造和车间设备的也都是当地村民。和村庄、村民之间的关系，在各种细小而具体的事情中变得同步了起来，“当你扎根下来，你们才会真正意义上融为一体。”



尽管团队长期驻扎在乡村，但田园酿造的消费者大多为国内一、二线城市的年轻人，他们对口味的喜好和多元需求，也启发罗宇晨进行各种创新尝试。从对酿造方式的改良，制作出适合配餐的橘酒，到酿制无酒精果汁，以及对发酵后的葡萄蒸馏成烈酒——如何做好老葡萄品种的新表达，罗宇晨慢慢摸索出了更多玩法。

“先酿了再说”是罗宇晨作为酿酒师的本能，“扬长避短”是他这三年来的实践心得。“我自认为自己是偏学术的酿酒师，这也是促成田园酿造诞生的原因。看水果的时候，我没有去做任何美化，也不觉得某些产区葡萄就比水蜜桃更高级，对我来说无非都是农产品。“当从底层逻辑去思考，事情就会变得简单，“我们最终不过是想表达出它的干净和纯美罢了。”

对罗宇晨而言，这是需要长期耕耘的事，而在农村和城市的反复穿梭，成为他最日常的状态。在这种往返之间，通过酿造把村庄栽种的水果带到城市里，也邀请更多朋友来到乡村，以新的视角体验自然田园的美好。











TO LEARN

CHAPTER 4

# 得 “新” 知

与 XINTIANDI 新天地「Creators 100」一起探索新日常的多种可能性，  
在 Community 中寻获新视角和生命力。

## “依靠直觉”

“依靠直觉”正在成为新日常。优先考虑作为人的本能，然后才是理性的决定，这是我大半生的主要生活方式。这种强烈的感受从未让我失望过，它总是向我展示出更有趣的方式和解决办法。随着岁月的流逝，人的本能在不断地增强，而内心的感觉也会越来越敏锐。我非常重视我的内心世界。

Jovana

Zhang 品物流形



艺术家

龙云娜

“觉”正在成为新日常。无论外面如何繁华，时间如何快速流逝，在城市里我可以让自己慢下来，让心与所在的城市链接，感受它的脉动，如同与 TA 共舞，与 TA 漫步在城市的各个地方，去感受一座城市、人们的爱和他的戏剧人生！这一切都源于你的“觉”！

现代舞艺术家、导演、艺术教育家、文化活动家



## “亲密的关系”

“亲密的关系”正在成为新日常。某个午后，我在她的宫殿里，与她独处，为她反复演奏我的小曲。她的泪水就那么静静地闪烁着。我不知道是什么带让她如此，但那是温暖而美丽的泪水。从那以后，我的手风琴总是为某个人的亲密故事而奏。或许“更亲密的东西”能让我了解世界的本质。



生駒祐子

室内乐重奏组乐队 mama! milk 成员

# 正在成为一种新日常



“漫无目的地散步”  
正在成为新日常。我  
天天都这么干, 并且  
感觉良好。



陈粉丸

## “漫无目的地散步”

“艾格吃饱了” 创始人



画册

“理想农夫”正在成为新日常。今年拜访了五、六十个小果园, 农夫或老板往往是技术好手。他们总是能把果树修剪成盆景, 让果子晒足阳光; 或用苗家家传的土壤改良方法, 让果树与小黄姜共作防虫……理想小果园是我们2025年最热切想报道与发掘的, 也会持续将顶尖水果带到大城市。

## “理想农夫”

“Bistro”



朱厘米

“Bistro”正在成为新日常。这种能提供一些小精致实惠菜肴点心, 配上合适酒水的店, 是很多人在工作学习之余用来放空自己的用餐之地。菜点不需要奢华, 但是有独特的味道, 酒水不需要猛烈, 有些刺激就好, 环境不用优雅, 但要有足够的调性。

国家一级面点师、高级西点师、国家烹饪大师

## “回归大自然”

“回归大自然”正在成为新日常。不定期的回归到大自然中, 去与它深度接触生活。



马来西亚籍杰出厨师

Brian Tan

?

## “拥抱手工艺”

“拥抱手工艺”正在成为新日常。在公司成立十周年之际，我们也在思考生活和工作中带来最大快乐的时刻。前往陶艺工作室的团队之旅得以让设计师们在粘土、色彩和无限的创作自由中获得乐趣。新的一年激发了我们与手工制作的深刻联系，以及手工制作给予我们作为创作者的自由。



Linehouse 建筑设计事务所

## 大星吉子 设计公司

“编织”正在成为新日常。编织作为一种古老的技艺，无论从物理还是精神层面，都具有一种“连接”的魔力。我们从 2023 年开始的“编织城市”系列实践也是会持续创作的主题，希望借由“编织”的理念架设起一座沟通桥梁，凝聚和交织不同群体的轨迹，展示创作的开放性、多元文化的参与性和跨界协作的可能性。



## “只工作不上班”

dongxi 联合创始人、设计师



“只工作不上班”正在成为新日常。这应该是一种新的生活方式，无论是打工还是创业，都能“无班味”地、快乐地投入工作，不再机械地按部就班，不再被固定工位和时间禁锢，有自己的热爱，在工作中实现自己价值，把理想的事业状态掌握在自己手上。

赵韵菲

“编织”

## 陈昊 & 胡琛琛 HCCH 建筑设计事务所

“一人公司”正在成为新日常。随着行业整体疲软和经济下行，愿意投身建筑行业工作的年轻人急剧减少，希望自己当室内主理人的则在增多。作为上海事务所我们会承受比其他地区更大的成本压力，同行也都在被迫经历不同程度的规模缩减，有的已经裸奔成了没有办公室的一人公司。我们开玩笑说，可能会被迫画图到八十岁，因为愿意在事务所上班的能力又好的年轻人已经很稀有了。不过还好，我们最差也能是两人公司。



## “一人公司”

Miya

深夜谈谈播客网络主理人



“养老问题”正在成为新日常。我们现在逐渐进入到老龄化社会，未来如何养老会慢慢从忧虑变成现实，成为一个需要全社会一起去解决的问题。

《枕边风 theuglytruth》主播

“养老问题”

## “质疑表象”

“质疑表象”正在成为新日常。值得质疑的表象有很多种：添加香精的科技食物，外卖商家的点评，AI 生成的垃圾图片，短视频中机器播音员的念白……看得多了，我反而格外珍惜和相信直觉，格外感激人与人在屏幕之外的坦诚的互动。



韩涵

音乐制作人



## “信息过载”

“信息过载”正在成为新日常。我们正身处信息过载的时代，如何精准地控制自己收到的信息、避免限于固步自封的“信息茧房”将是一个难题。我的办法不是刻意远离手机，而是学会用自己的趣味来调教各种 APP，让它为我所用。而保持理性、及时抽身也很重要。

李思恩

木墨创始人、主理人



## “在手机上看出演出”

陆锦花

“在手机上看出演出”  
正在成为新日常。

苏州评弹“丽调”传人



程新皓

“伪饰”正在成为新日常。我们越来越没办法去直言现实，甚至我们意识到现实的存在的时候，想的却是如何去绕开，如何找到一种曲折的、蜿蜒的方式去说。

艺术家

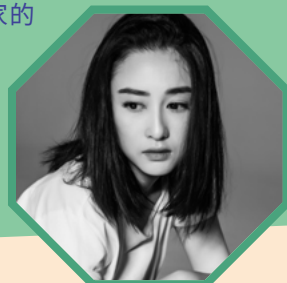


创意人

Juliet Zhu

“多元”正在成为新日常。社会已经有这个能力去包容多样的价值观和多元化的身份认同、兴趣爱好、价值主张、消费观念、生活方式。这跟我们接收信息的渠道、自媒体、YouTube 等都有关系，虽然手机带来了许多浮躁的东西，但至少它能够去释放大家的这种多元和自由感。

“多元”



“不听他人的表达”正在成为新日常。我们有很多发声的渠道、发声的方式，甚至是鼓励你发声，个体主义或者说是个人自由主义的意识越来越强，但反而导致大家丧失了聆听能力。所以我会说，听是一种状态，聆听是一种能力，倾听是一种美德。



音乐家、艺术家、策展人

殷漪

## “不听他人的表达”

冯嘉城 艺术家



“坚信与怀疑、自我鼓励与自我批评”正在成为新日常。创作是一个非常痛苦的过程，它痛并快乐着，它矛盾且正常。但困难只是人生的其中一步，熬过去，它定是人生中非常亮眼的一步，是生命的养分。因此我从小就养成了笑看困难、享受困难的习惯。

“坚信与怀疑、  
自我鼓励与自我批评”

## “自我鼓励与自我批评”

“伪饰”

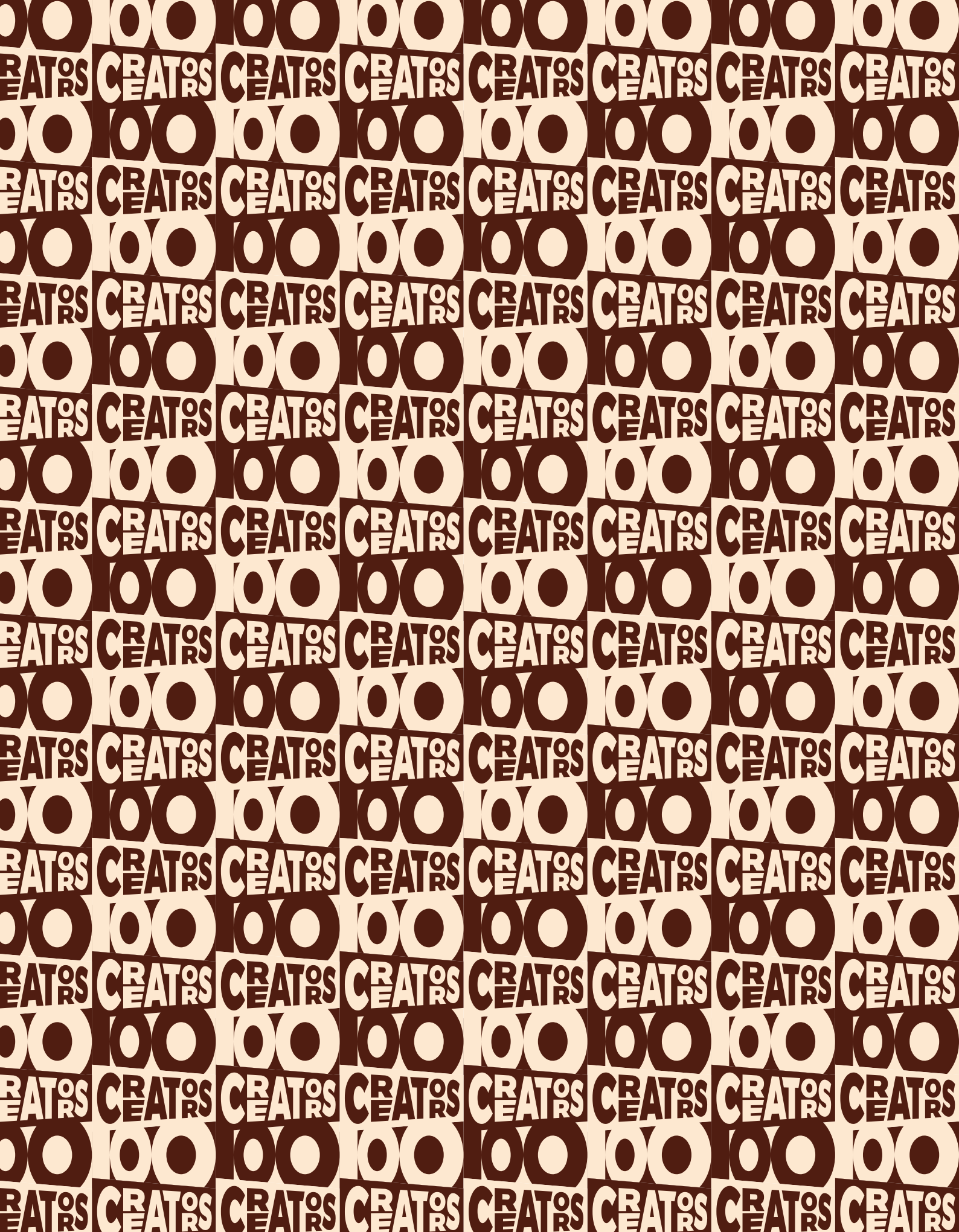
## “拥抱自己的负面情绪”

“拥抱自己的负面情绪”正在成为新日常。经历了全球疫情、经济缓行、意识形态分裂等一系列社会动荡后，我们开始承认很多时候自己的无能为力。消极、沮丧、无助不是错误，自己更需在他人之前先谅解自己。只有承认自己的脆弱，才能懂自己有多坚强。



Pooky Lee

时尚策展人

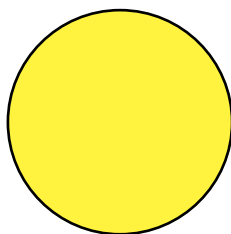
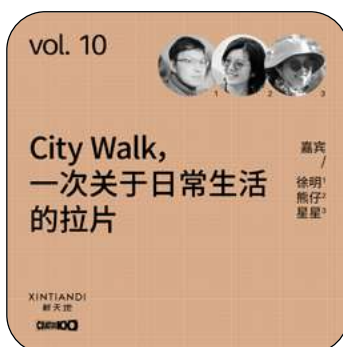




# THE NEW FLOW OF LIFE

## 淮海 333

「淮海 333」是一档由 XINTIANDI 新天地出品的声音栏目，  
依托「CREATORS 100」每期节目邀请来自艺术、文化、创意、可持续等行业的嘉宾参与对谈，  
声音记录他们由新热爱的创意故事，启发我们对于未来理想社区和城市生活的思考。



轻轻触碰, 收听更多新日常







XINTIANDI  
新天地



扫码关注 XINTIANDI 新天地