

马上开工

汤暖春归收旧岁 茶香友聚启新程



一碗初七的生菜汤，熨帖了假期的散漫；一壶与知己共饮的工夫茶，沉淀了出发的浮躁。从登高踏青的闲适，到茶馆小坐的闲谈，广东人用最朴素的生活美学，将团圆的温情转化为奋进的力量。这两份独特的“开工礼”，恰是羊城最动人的烟火。



一碗汤，一座山，托举一年的龙马精神

● 广货推荐官：梁燕芬 ● 我在现场：广州白云山

几片姜爆香，清水滚沸，生菜下锅即起，淋几滴花生油。这是很多广东人家里雷打不动的仪式——年初七，人日，喝生菜汤，岭南新春里最朴素的隐喻——“生财”。

这碗生菜汤，向来都是老妈煮的。孩童时觉得寡淡，如今，反倒喝出几分仪式般的郑重。舌尖触到的，不仅是清爽，更是一道年与年的分水岭。喝完这一碗，年节的喧闹懒散，便慢慢被这口清润妥帖封存，像给一段悠长假期盖上最后一个温热的邮戳。

喝完生菜汤，父亲和母亲照例提议：“走，爬山去。”

记忆里最高大、也最郑重的山，是家乡肇庆的鼎湖山。古木参天，飞水潭的瀑声如同天地的深呼吸。爬到庆云寺时，腿是抖的，心却是满的。每次爬到山顶，父亲都会说一句：“站得高，看得远，工作也一样。”

后来，鼎湖山成了远方的风景。家搬到了广州，登的山便换成了白云山。缆车代步一段，步行一段，我们常走到能望见半座城的摩星岭，脚下珠江如带。父亲的话也变了：“爬爬山，出身汗，回去好干活。”

最近这些年，一家人登山的地点变成

了小区的后山，我甚至一直不知道它的名字。父母亲走在最后面，弟弟带着侄子走在最前头。几个缓坡，慢悠悠地走着，听鸟鸣虫语，看草木萌新。全家相伴而行，把假期的散漫走散，把内心的焦虑踏平。到家后，父亲必定给大家泡上一杯新会陈皮茶，提神不伤胃。

高山有高山辽阔，矮坡有矮坡的亲近。重要的从来不是山的高度，而是攀登这个动作本身，是全家一起，用脚步将“闲”与“忙”两种时态从容连接起来的仪式感。它告诉你，生活不是断裂的，是连绵的山脉；职场也非峭壁，是又一段需要用心走过的路。

一碗汤的温暖、一次登山的放松，将那被年节拉得松弛的神魂，一点点熨帖地收回这副需要重返战场的躯体里。几乎年年如是，这大概就是每年节后龙马精神——它不是凭空而来的昂扬，而是被家人的爱托举着的“重新出发”。

家所在小区的无名后山，山不在高，但是风景怡人。



一壶茶，一知己，酝酿一岁的意气风发

● 广货推荐官：梁贤安 ● 我在现场：广州茶馆

“一起去茶馆喝茶吧。”开工在即，还没从假期里缓过来，返工“搭子”就发来暖心邀约。沸水高冲，茶香漫溢，茶汤入盏，清润回甘。这是许多广东人开工前最安静的仪式——饮一杯工夫茶，把心收回来，把神定下来，藏着“顺顺利利、脚踏实地”的期许。

在广州，茶馆更是刻进城市肌理里

的生活符号，从老城区的骑楼茶居到珠江畔的雅致茶空间，随处可见茶客围坐、茶烟袅袅的场景。大年初七，正是准备归位、重启状态的关键时刻。约上三五好友，在茶香里慢慢“收心”，有人谈工作计划，有人聊假期见闻，在一来一往的续水之间，日常的节奏悄然回归。

开工的第一盏茶，也有其讲究。论

唤醒昏沉状态，以清爽著称的绿茶便是最佳选择。若是节后积食、胃口不佳，一杯轻盈无负担的陈皮普洱茶很是妥帖，最好选用新会陈皮与熟普，焖泡后陈香醇厚，回甘绵长，能消食去腻，舒缓节后肠胃负担。

花草茶也是节后调养的好帮手。当你感到心情烦躁、注意力难集中时，泡上一杯玫瑰花茶或茉莉花茶，闻着那淡淡的花香，心绪也随之舒展平和。在广州的茶馆里，花草茶还可以随心DIY，解锁它“可盐可甜”的喝法：只需要几片青柠檬、几颗咸话梅、一罐苏打水，就能让这一整杯化身特调。

人口的甘醇，不只是茶香，更是年节与工作的分界。喝完这一盏，春节里的热闹、松弛、散漫，便被这杯温润的茶慢慢抚平，像给悠长假期，画上一个温柔而踏实的句号。



普洱与陈皮是节后调节身心的黄金搭档。



广货优品

凤凰单丛茶



凤凰单丛素有“茶中香水”之称，香型高扬而多变，花果蜜香层层递进。其丰富的芳香物质在冲泡间缓缓释放，闻之清雅，饮之回甘，既能舒缓情绪，也能提振精神。茶汤清透甘润，入口鲜爽而不失厚度。节后来一杯凤凰单丛茶，有助提神醒脑，促进消化，开启新一年的好状态。

化州橘红



广东茂名化州市特产，为中国国家地理标志产品、“十大广药”之一。它是化州柚未成熟或近成熟的干燥外层果皮，药用历史可追溯至明代。作为传统中药，其核心功效为化痰止咳，对风寒、寒咳、干咳均有调理作用，还能理气健脾、改善消化不良等，需要注意：体虚、肺热人群不宜服用。