

2021年6月7日 星期一 主编 杨莉 责编 叶红 版式 吕燕 校对 廖焱炜

封面人物

推广全甲格斗展演
“花木兰”复原东方美学生活

重回宋朝宫廷宴 复原东方美学生活方式

一件圆领袍，头发简单地束在后面，腰间是一条牛皮制成的革带，脚蹬白色的靴子。英姿飒爽，这是汉服活动策划人陈廷怡给人的第一印象。

她性情直爽、豪迈，常作男装打扮，在圈子里，同胞们称她“怡儿姐”，也叫她“花木兰”。

8年前，她偶然进入“汉服圈”，如今已是参与过上百场汉服文化活动的策划人。她的平乐坊传统文化工作室除了策划汉服活动，复原东方美学生活方式，带人们体验传统文化，也制售汉服、汉元素服饰以及靴子、弓箭、甲冑等武器装备。

“与子同袍，身体力行宣扬汉服”，英气的她也有“金戈铁马”梦，曾穿过40斤重的铠甲在活动中表演。也曾作为陪同人员和来自全国各地的甲冑格斗爱好者去塞尔维亚参加全甲格斗比赛——“诸国之战”。

“想做一个像花木兰一样的女子。”陈廷怡说。汉服不止柔美，还可英气有力量。如今，汉服已然“出圈”，未来她将继续策划更多的汉服文化活动，让更多人领略中华传统文化之美。

前不久，陈廷怡参与了一个关于复原东方美学的活动策划。主办方想举办一场古宴，和陈廷怡沟通时只提出了一个要求——让参与活动的嘉宾有穿越时空的感觉。着一袭汉服，品一杯香茗，像宋人一样生活，风姿绰约。

“这样一场活动从策划到落地一般需要一周的时间。”为了高度还原宋代人的生活，宴会的每一个环节，都必须出自宋代古书文集，力求严谨。“宋代雅士素来追求雅致生活，点茶，闻香，插花，赏画，都是宋宴不可或缺的一环。”

陈廷怡在接触汉服之前，就喜欢茶文化。宋宴中的点茶，是当时主流的饮茶方式，“点茶就是将团饼经炙烤后碾磨成粉末状，然后再用筛筛分筛出最细腻的茶粉投入茶盏中，即刻用沸水冲点，再以茶筴快速击打，使茶与水充分交融直至茶盏中出现大量白色茶沫为止。”说到茶文化，陈廷怡有说不完的故事。

“宋代士大夫倡导清雅淡泊、缜密隽永，因此宋宴的食材都是寻常易觅得的，但在烹饪上精雕细琢，独具匠心，成就了一道道名菜。”宋宴佳肴中，陈廷怡最喜欢的一道菜是三色石榴包。这道菜包含三道小菜，绿色的石榴包选用青花椒、香葱汁调味制成椒麻鸡味道，红色的石榴包则是香椿芽和蒜泥白肉的碰撞，白色的石榴包是春卷的化身，由胡萝卜丝、青笋丝、海带丝等制成，既有美好寓意，又有现在川菜的特色口味。

宋宴里的食材都是时令蔬菜。但生活在城市里的现代人往往丧失了对季节变迁的敏感。陈廷怡直言，“宋宴让我们很直观地感受了一千年前饮食文化盛况，复活了一种生活格调。”

国潮人·新时裳



陈廷怡和全甲格斗比赛同袍。

策划汉服活动 传递中华传统文化之美

“比起其他老袍，我接触汉服文化的时间相对晚一些。”四川人陈廷怡第一次遇见汉服是2013年，和闺蜜逛街的时候无意看见有人在售卖汉服。穿上汉服的陈廷怡衣袂飘飘，让人眼前一亮。“小时候，我就喜欢披着床单扮演白娘子，早些年看到日韩演员在剧里穿着自己的民族服饰很是羡慕。”

让她有穿着汉服出街的勇气，则是来自家人的鼓励，“不用在意别人的眼光，这是我们自己民族的服饰，应该自信、大胆地去尝试。”行动派的陈廷怡穿着汉服出街了。但走在路上，她却发现大部分都会用异样的眼光看自己。

身边走过的一位老人向她询问，身上穿的是否是古代韩国人的衣服，这个问题像是一根刺，无形中嵌进了她的心里。为何会对自己的传统服装陌生且夸张到误以为是日韩的服饰呢？带着想改变周围人对汉服态度的初心，陈廷怡踏入了汉服文化圈。

2014年开始，陈廷怡开始陆续参加不同的汉服活动，也因为豪爽耿直的性格，她在这个圈子里结交了很多同袍好友。比起服饰，她更关注活动的传统文化内涵。

“要正衣冠，必知礼仪。”这是陈廷怡多年来策划数场汉服活动的初心和宗旨。成为一个中华传统审美标准的知书达理之人，除了日常行为习惯，主要还得靠广博而理性的学识。这种从形式到内容潜移默化的臻于至善，有可能需要一两代人的时间。

她认为当下的社会，应该多举办这种沉浸式的传统文化活动，将古今文化相融合，展示中国传统文化的魅力，让更多的人体验和了解中华民族的文明，感受传统文化的经典。

为了遵循传统还原真正的汉服文化，2019年陈廷怡创办了



陈廷怡想做一个像花木兰一样的女子。



汉服活动策划人陈廷怡。



陈廷怡参加全甲格斗比赛。

平乐坊传统文化工作室，承接以汉服为主的传统文化活动。同时，她也在网店正式上线了“平乐坊”汉服品牌。结合时代需求，陈廷怡的网店会制售符合现代生活、工作、娱乐使用的汉服和汉元素服饰及靴子、弓箭、甲冑等武器装备。

推广全甲格斗赛 汉服不止柔美还可英武有力

穿上汉服后的陈廷怡，有一种花木兰的气质，这种气质，和她大大咧咧、豪迈直爽的性格相得益彰。“通常圈外的人总会认为喜欢汉服的女子都很柔弱，其实非也。”金戈铁马，剑指天下，每个人心中都有一个甲冑和沙场梦，陈廷怡亦如此。这个身高一米六几，体重不过百的女子，也曾穿过40斤重的铠甲在活动中表演。

陈廷怡说，自己不仅有披着床单的公主梦，也有穿着铠甲的勇士梦。

2018年10月中国首届海龙屯甲冑文化旅游节在贵州遵义举办，活动汇聚了来自全国各地的甲冑复原大师、中国军武文化的百余传承人。就是这场活动，让陈廷怡重新认识了全甲格斗。

所谓全甲格斗，就是选手穿着全方位防护的甲冑进行格斗对抗的比赛。在全甲格斗中，所有的参赛者要求身穿15到17世纪的史实复原盔甲装备，采用重量级武器进行武装格斗，比赛形式可以是多对多的团战，也可是一对一的个人武斗。

“穿越感极强”，据陈廷怡回忆，那一天自己和其他参赛的男选手一样，身穿40斤重的铠甲完成了表演。

2019年5月，陈廷怡作为陪同人员和来自全国各地的甲冑格斗爱好者去塞尔维亚参加全甲格斗比赛——“诸国之战”。

“诸国之战”是世界最大的全甲格斗组织HMBIA和第二大组织WMFC联合举办的世界最大规模的冷兵器格斗盛会。2019年是诸国之战十周年，参赛国共有40多个，近900名运动员，陈廷怡所在的中国队派出了二十几人参赛，这是中国队第三次参加诸国之战。

“在全甲格斗这个小众领域中，中国队已经成长为一支世界公认的强队。”陈廷怡说中国参赛选手并非职业选手，而是从事不同的行业，因为热爱和勇气参赛。

“诸国之战”一共五天，比赛按照选手体重匹配，分个人战和团战。“与国内偏重推广和演武不同，来到国际赛场，就是毫不含糊的体能、技术和意志的对抗了。”陈廷怡对两年前的比赛场景记忆犹新，第一场比赛中国队遗憾地以0:2输给了拉脱维亚队，但第二场比赛，中国重甲兵团以2:0的绝对优势大胜罗马尼亚队。“第一次看到真刀真枪的比赛还是很兴奋，比赛有一定的危险性，所以场地外面停放着十几辆救护车，随时都有受伤的选手被送去医院。”

除了扮演啦啦队，陈廷怡在团队中还有一个重要的任务，向世界展示有中国特色的服饰和饰品。“摊位是临时用帐篷搭建的，不到三平方米”，为了让全世界的人认识中国的汉服文化，陈廷怡准备了数十套汉服和饰品来到塞尔维亚。中国摊位吸引了来自世界各地的人，虽然大家语言不通，但眼神里流露着对东方古老传统文化的热爱。于她而言，那是一次特别的跨国之行。

2020年初，陈廷怡举办了首届四川汉服“锦城·宣武司”演武活动，活动包含了弓道、军阵、武术等多元尚武文化，其中也增设了全甲格斗展演环节。

想做一个像花木兰一样的女子。陈廷怡说，她想用实际行动告诉别人，汉服不止柔美，还可以英气有力量。

和8年前相比，陈廷怡更自信了。“我们这些汉服圈里的星星之火，也算是燎原了。”提及未来的发展，陈廷怡表示自己会继续专注于汉服事业，策划更多的汉服文化体验活动。封面新闻见习记者 邹阿江 记者 谢燃岸 邱静静