

# 中年人需要一块“自留地”

舟山晚报

### 从一亩半地到近二十亩果园 80后中年男人用花草果树治愈身心



孙陆在果园里忙碌的身影。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

孙陆说，他种地不是为了赚钱，而是为了让自己忙起来，让生活有奔头。他通过种植花草果树，治愈了内心的焦虑和压力。

指农民可以自主耕种的小块土地，种什么、怎么种，自己说了算。而中年人的“自留地”，早已超越地理空间。它无关功利、自主掌控，是卸下社会角色、回归本真的栖息之所。这里没有KPI，没有人情应酬，也不服务于他人期待，只有草木生长的从容与身心舒展的自在。

孙陆的“自留地”令人向往，这里有桑葚、桃梨、柑橘次第成熟，有鸡鸭鹅踱步觅食，有蔷薇花墙自成风景。他不追求规模化盈利，秉持有机理念，用鸡除草、以虫养地；不刻意接待游客，推行自助采摘，看重以物易物的人情温暖。

孙陆的故事之所以动人，恰恰因为他切中了无数中年人的内心。现实中，中年人上有老下有小，身兼职场与家庭双重角色，长期在责任与压力中奔波，内心容易陷入焦虑。此时，一块自留地，正是治愈精神内耗的出口。

拥有“自留地”，并非一定要辞职归隐、远离尘世。自留地的核心是精神自主，而非逃离现实。孙陆从未辞去本职工作，果园只是他的“第二人生”，上班尽责、种地用心，二者互不冲突、互为补充。

中年人经营自留地，不必抛弃现有生活，它可以是城郊的一方菜园、阳台的几盆花草，也可以是读书、书法、垂钓等热爱之事。它不需要巨额投入，也无须耗费全部精力，只需在忙碌之余，留出一点时间、一隅空间，专注于自己喜欢的事，在功利世界之外，守护一份纯粹的爱与从容。

孙陆故事报道结尾有句动人的话：“不是他种下了种子，是那些花果树木，把他的心，一点点种回了土里。”每个中年人都需要一块自留地，无关大小、无关盈亏，它是中年人对抗浮躁的底气，是治愈身心的港湾，也是找回自我的归途。不为别的，就为了在扛起整个世界的时候，还有一个地方，可以把自己轻轻放下。

## 小清洗正在撬动大市场



扫一扫，下载竞舟客户端

### 岛城换季家电清洗爆单！有人一天跑7家，全屋“打包洗”成新宠

竞舟

2026-5-21 14:30 9568阅读

舟山入夏后，气温节节攀升，家电清洗市场也跟着“热”了起来。记者近日走访发现，从线上预约平台订单激增，到清洗师傅日程排满，家电清洗正成为消费新热点。与往年不同的是，今年不再只是空调“唱主角”，洗衣机、油烟机等全屋家电的清洗需求同步上涨，越来越多家庭选择“打包洗”。

#### 空调清洗打头阵 熟练师傅旺季月入过万

“平时一个人一天接两三单，这个月基本没闲下来。”舟山某家政服务公司负责人王先生告诉记者，进入5月后，预约量明显增加，公司一天安排二三十户已成常态。后台数据显示，4月的客户多为学校、酒店等企事业单位，而5月以来，普通业主家庭成了绝对主力，其中80后、90后年轻群体占比超过七成。

### 网友热议

- 读友\_WDHLYK 来自浙江舟山 5月23日 17:24 点赞  
 清洗更安全
- 豆本豆不吃豆 来自浙江舟山 5月22日 23:28 点赞  
 空调清洗旺季

### 一歌

换季清洗空调、洗衣机、油烟机，正成为越来越多家庭的“标配”。5月以来，岛城家电清洗订单激增，熟练师傅一天跑六七家已是常态，“全屋打包洗”成为新宠。《舟山晚报》5月21日报道。看似细小的生活需求，正在催生一个潜力巨大的服务市场。

“新需求引领新供给”，是当前中国经济高质量发展的核心逻辑之一。这一理念强调通过挖掘和满足人民群众日益增长的高品质、多样化需求，倒逼和引导产业端创新升级，实现供需在更高水平上的动态平衡。家电清洗市场的火爆，正是这一逻辑的生动注脚。

过去，家电往往是“坏了才修”；如今，预防性养护成为主流。从只洗空调到“全屋打包洗”，从自己动手到付费请专业师傅，消费观念的转变折射出人们对健康品质生活的更高追求。同时，年轻群体工作忙、时间紧，更愿意为省时省力的专业服务买单——“懒人经济”与健康意识的双重叠加，让家电清洗从“可选”变为“刚需”。

市场需求井喷，供给端必须跟上。部分临时招募的师傅培训不足，导致“只洗滤网不动内部”“临时加价”等投诉增多。这恰恰说明，新需求正在倒逼服务供给提质升级：谁能率先把服务做标准、把培训做扎实、把口碑做起来，谁就能在这一细分赛道中占得先机。

家电清洗市场的升温，也为生活性服务业发展带来启示。以需求为导向，促进服务业高品质、多样化、便利化发展，不仅能让百姓生活更美好，还能创造大量就业岗位。当新需求持续涌现，新供给及时跟上，高质量发展的微观基础就越筑越牢。

## 永不沉没的友谊

阿康

5月的东极岛，海风裹着咸味。20位“里斯本丸”英军战俘后人从英国远道而来，在青浜岛、庙子湖岛举行追思纪念活动。他们回到这段中英友谊的起点，继续书写那段“永不沉没”的友谊（5月21日《舟山晚报》报道）。

这些年，追思活动的方式在悄悄变化。最早只是渔民口口相传，后来立了碑，有了正式的追思仪式。如今，鞠躬、献花、共植友谊树，甚至一起做起了番薯粉块。

感动是真切的。然而，“里斯本丸”英军战俘后代正不可逆转地老去，未来能够亲赴东极的人会越来越少。要紧的，是让两边的年轻人真正“玩到一起”，而不是仅仅“被教育”。不妨设立一个小型的中英青年交流基金，由舟山和英国某座友好城市共同运作，每年邀请一批英国学生来东极住上几天，与当地年轻人一起重走当年营救路线，听老渔民后人讲故事，也帮岛上做些力所能及的事。友谊不是教出来的，是一起流汗、一起笑出来

的。同时，推动舟山学校与英国一两所中学结为“友好学校”，孩子们互相写信、视频聊天，各自研究祖辈与这段历史的关联。

现在的年轻人刷短视频、玩沉浸式游戏，那就用这些媒介讲故事。比如建一个线上数字纪念馆，用VR让参观者“登上”里斯本丸，亲历鱼雷击中后的混乱，再切换到渔民的舢板视角，体验惊涛骇浪中的救援。也可以与英国合作拍摄一部动画短片，不长，但要有情感冲击力，让十几岁的孩子看了也能记住。此外，除了每年五月的纪念活动，可以在东极设立一个常设性的“和平工作坊”，邀请中英两国的教师、学生、艺术家围绕战争与救援、勇气与和平等主题开展驻地创作，作品留在岛上展示或带回英国巡展。这样，东极就不只是“历史发生地”，更是“和平生成地”。

碑前的花会枯萎，种下的树会生长。比树更重要的，是那些扎根在日常里的联结。当未来孩子说起“里斯本丸”，不再是课本上的数字，而是实实在在、真真切切的回忆和记录，这段友谊将真正地“永不沉没”。

## 上好防溺水这堂安全“必修课”

阿康

暑假将至，为防范学生溺水事故，普陀区六横中心小学集团蛟头校区开展“筑牢安全防线 守护生命之花”防溺水主题教育活动。舟山市红十字会防溺水宣讲员、国家一级救生裁判员邵哲彦等4位老师为全校师生授课，通过讲解与互动，学生们基本掌握了防溺水知识和急救技能（据《舟山晚报》5月19日报道）。

每年夏季，气温逐渐升高，溺水事故进入高发、多发期。做好防溺水安全教育意义重大，必须早部署、早落实、早防范，增强青少年安全防范意识，自觉远离没有安全保障的江河、水库等危险水域，坚决杜绝溺水事故的发生。因此，要扎实开展防溺水安全宣传教育进校园活动，引导青少年学

生从心理上和行动上筑起防溺水安全教育的坚固屏障。

暑假里，游泳和戏水是孩子们喜欢的活动，但溺水也是暑假常见的意外事故。要扎实推动防溺水安全教育进校园活动，上好珍爱生命、预防溺水安全教育课，需要学校、家庭、社会齐抓共管，增强学生的安全意识和防溺水意识。要通过组织预防溺水应急演练，向中小学生普及预防溺水常识及溺水救援技能、急救救护等安全知识，提高自护、自救、互救能力。家长要积极配合学校，履行好孩子的监护人职责，时刻把孩子安全教育放到首位，看护好孩子，认真做好孩子的防溺水安全教育。

防溺水安全教育要警钟长鸣、常抓不懈，要通过形式多样的防溺水安全教育活动，让防溺水安全知识入脑入心，呵护青少年健康成长。