

“被拼豆支配了一下午”“不知不觉拼了4个小时”……在社交平台上，类似的感叹正成为年轻人热议的话题。这项解压的像素艺术——拼豆，凭借其低成本、高自由度的创作模式，悄然在通城年轻人中掀起一场“豆豆风暴”。

从商场里的DIY工坊到小红书的热门话题，从钥匙扣到装饰画，年轻人用五彩斑斓的迷你豆子拼出个性，也拼出了情绪价值。记者走访发现，拼豆不仅是一种解压新方式，更衍生出社交、创业等新消费趋势。



手工『小豆子』拼出解压社交新趋势

「豆豆风暴」在通城年轻人中兴起，多款套餐年售8000余份



▷ 像素风表达，随时随地可创作

昨天，在南大街一家手工坊内，20岁的大学生林云逸正对照着图纸，专注地将米粒大小的豆子嵌入底板：“我想照着家里狗狗的模样，拼一只柴犬挂件。”她轻巧地夹起一颗黄色豆子，精准地放入底板的方格中。半小时后，一只像素风格的柴犬逐渐成形，经过电熨斗热压定型后，变成了一个可随身携带的钥匙扣。

“‘拼豆’其实是就是用塑料粒作画，操作门槛低。一块底板、一把熨斗，就能尽情发挥想象进行创作。”中南世纪城一家手工集合店店主宋丹丹介绍，顾客只需拿起镊子，把五彩斑斓、材质多样的迷你豆子“嵌”进打孔底板里，就能顺利用像素点阵叠出喜欢的图案。她展示了一幅自己拼制的马里奥装饰画：黄色、绿色、白色、棕色的豆子层层叠加，还原了游戏中的经典场景。“拼豆的魅力在于‘像素化’的表达，年轻人喜欢将游戏角色、动漫IP、宠物照片等转成像素图来拼。”

同时，拼豆这种“碎片化创作”模式也恰好顺应了都市年轻人的生活节奏。在国企工作的市民刘宇告诉记者，她常利用下班时间来工坊拼豆：“操作很简单，拼个小挂件刚好放松大脑。”线上平台的数据更直观：团购平台上，我市多个DIY工坊纷纷推出低至15元/小时的拼豆套餐，多款套餐年售3000余份；在小红书平台，拼豆话题已有18.3亿浏览量，超700万条讨论，用户分享的创作教程、成品展示层出不穷。

拼豆还意外契合了“冷消费”的需求。“外面太热不想逛，来店里拼会儿豆，吹着空调聊聊天，比奶茶店更有意思。”宋丹丹说，入夏后店里的客流量比平时多了三成，为了应对越来越多的拼豆“大军”，她还对店内的陈设及时做出了调整——扩增了拼豆的桌位、丰富了拼豆的色号、添置了专业的熨烫设备。“店里现在有200多种色号的豆子可供选择，每天仅拼豆一项的销售额就超1000元。”

▷ 情绪化产物，解压又有成就感

“想亲手做个钥匙扣送朋友，整个过程安安静静的，特别舒服。”昨天，在南通CBD大有境一家DIY手工体验馆里，市民陶洁和闺蜜陈静正对着底板上的“蜡笔小新”图案细细调整。两人偶然间在网上刷到123元/两人的拼豆团购套餐，“套餐不限时长，



觉得
新鲜就
来尝试
了，没承想一
坐就是一下午。

同样是花几十
元，为何年轻人更愿选择
手作一个拼豆钥匙扣而非直接
购买成品？采访中，拼豆带来的
“体验感”和“情绪价值”成了高频词。

“比起买现成的，自己拼出来的东西更有意义，就像完成了一个专属小任务。”大学生陈雨举着刚做好的“比卡丘”动漫挂件，眼里满是成就感。她坦言，每次拼豆都要耗费数百颗豆子、耗时一小时以上，一旦选错颜色或者排列错格，就得推翻重来，但这种“慢工出细活”的过程恰恰成了对抗快节奏学业的“解压良药”。

南通一家DIY手工体验馆店主王海燕对此深有体会。她告诉记者，拼豆既能做成磁铁贴、钥匙扣、挂件、装饰画等日常小物，也能做成“立体拼豆”，能装小物件的收纳盒、带场景的小手办，让创意有了无限可能。比起动辄上百元的明星周边、手办，亲手打造的拼豆手工品堪称“平价快乐源泉”。“目前，店里顾客以学生群体为主，大部分是网上‘种草’来的，他们不仅追求手工的乐趣，更看重过程中的情绪释放。有个顾客空了就来玩，说只有拼豆的时候能彻底静下心来，‘那几个小时，只属于自己’。”

这种“沉浸式解压”体验让拼豆成为年轻人对抗压力的新方式。专家指出，拼豆的重复性动作能激活大脑的奖赏机制，同时，完成作品后的视觉反馈会强化自我效能感，尤其对高压人群效果显著。

▷ 烫豆有风险，健康风险需警惕

然而，拼豆的流行也伴随着隐忧。在南通多家线下DIY工坊里，记者注意到，电熨斗热压环节通常由店员操作完成。

“这是因为对于新手而言，自行烫豆容易导致烫伤。”王海燕介

绍，“电熨斗温度通常在150℃~180℃，虽然有隔热手柄，但新手注意力全在图案上，容易碰到熨斗底板。”她提醒，烫豆时一定要用店家提供的专用熨烫纸，避免豆子直接接触熨斗，同时控制好温度和时间，一般烫10秒~15秒即可。

“第一次烫的时候没掌握好温度，豆子熔得太厉害，作品烫毁了，还闻到一股塑料味。”市民曲女士是一名手工爱好者，据她回忆，之前拼豆时因电熨斗温度过高，部分拼豆熔化后粘在烫纸上，散发出轻微的刺鼻气味，“后来查了才知道，劣质拼豆高温下可能释放有害物质”。

别看一颗豆子很小，但目前市面上销售的拼豆质量却天差地别，同时，因为尚未形成相应规范，消费者购买时需要自行区分商家所选用的不同材质。宋丹丹说，拼豆主要分“融合豆”和俗称的“义乌豆”——前者大小均匀、熔点一致，熨烫后能完美融合，实现“无孔”的细腻效果；后者则常因大小不一、熔点参差不齐，导致成品边缘毛躁，甚至熨烫时“糊成一团”。她解释：“不是说义乌产的豆子都不好，只是‘义乌豆’成了劣质豆的统称，新手踩坑很常见，建议先从性价比比较高的少量融合豆试手。”

此外，拼豆过程中长时间低头、用镊子夹取细小颗粒，也可能引发颈椎不适和眼部疲劳。医生建议，手工爱好者应注意劳逸结合，保持正确坐姿，避免因长时间专注手工导致身体劳损。对于家长带孩子体验拼豆的情况，要避免孩子误食细小的拼豆颗粒，同时选择正规店家的优质拼豆，减少有害物质的接触风险。

本报记者陆薇 王颖 卢兆欣

