



格力地产
GREE REAL ESTATE

专筑

GREE REAL ESTATE

专筑

总四十八期 JANUARY 2020 — 健康生活家

健 康 生 活 家

Healthy
Life
Artist



48

第1期（总第48期）
2020年01月30日
格力地产 思享读本



内部资料 免费交流

EMBRACE THE NATURE HEALTHY LOHAS

拥抱自然 健康乐活

快节奏的城市生活，让每个人都像一根上足了劲的发条，向前奋力奔跑，也使得忙碌、疲倦、焦虑逐渐成为生活的关键词。然而，随着全球变暖、有机生活、轻食主义等概念词流行，人们开始反思自我，放缓脚步，向健康的生活状态靠拢。

尤其是近年来，有氧运动、生态旅游、有机产品、绿色建筑的概念走红，人们对健康的重视，大到对居住环境的选择，小到一杯饮料糖分的多少，已含括生活的方方面面。而作为人类生活的聚居地——城市，从其发展历史来看，人是一座城市的起点，也是其最终追求的落点。

由此，我们坚信，一种健康的生活方式，需要建立在一座健康的城市之上。格力地产作为综合城市运营商，从住宅、酒店的设计，艺术空间、滨海公园等公共场所的规划，沙滩、水乡、海岛、红树林湿地等城市生态的建设，到人们一日三餐所需的食材培养以及精神文化土壤的开拓，始终都秉承着“建造更好的城市”的初心，以独具匠心、富有人文关怀的设计思路，构筑人与自然和谐相融的高品质健康生活场景。

健康是人类永恒的主题，也是社会进步的重要标志。未来，无论是对美好城市生活的追求，还是促进健康发展的社会责任，我们都将继续以一名“健康生活家”的姿态，把健康生活美学进行到底，致力实现人、建筑、环境三者的和谐发展，为粤港澳大湾区生活圈注入一股全新的健康活力。

2020年1月



封面故事 COVER STORY

食之有鲜，行之有道
居之有美，用之有度
如此，让生活更健康
心，也随之安乐
健康生活
让每一个人心有归处

第1期（总第48期）

出版物:《专筑》 主管单位:格力地产股份有限公司
编印单位:珠海格力房产有限公司 编辑部地址:珠海市石花西路213号
总编:鲁君驷 邮政编码:519000
执行主编:关玉婷 电子邮件:greedc-zz@greedc.com
编辑:石珺予 任晓华 秦凯兰 刘子莹 订阅热线/传真:+86 756 8803744
发行:唐龙波 准印证号:粤CL0190003号
印刷单位:雅昌文化(集团)有限公司 策划设计:深圳品果同盟 0755 83220846

016

深夜渔港
繁华永不落幕



072

绘本
色彩与孩童
的美学对话



058

以物为鉴
寻找最佳的
生活状态

城市 / CITY

008 城市 健康乐活新潮流

人们要过健康生活，自然会随之产生一些现象，这些现象或多或少代表着某种特定的生活潮流。我们选择了其中几样，也许你的生活关键词，也正在其中。

008 / 健康生活新潮流

014 城市 珠海健康生活图鉴

016 / 深夜渔港 繁华永不落幕

020 / 为了有机生活开始奔忙

024 / 邂逅自然 漫游生态之旅

028 / 心随大海 阳光出行

032 / 与艺文一同生长

036 / 运动 为健康生活赋能

040 / 拾取生活之美 从一份闲适开始

044 / 每一次律动 都能唤醒生命因子

048 / 食之有味 亦有道

052 / 用心 筑一处静眠梦境

056 城市 健康的生活美学

058 / 以物为鉴 寻找最佳的生活状态

066 / 活在当下 自在如风

072 / 绘本 色彩与孩童的美学对话

078 / 以艺术之魂 融筑精神美境

84

尚享



114

居品

生活 / LIFE

084 尚享 热情和想象永不消逝

092 倘游 向着纯净出发

114 居品 乐领·旗山侠隐：浙南村落的脉脉武侠情

122 餐餐 Mirazur：亲吻蔚蓝海畔

130 珍藏 荷兰Biesbosch博物馆：湿地景观里的大地艺术

格知 / GREE

140 筑梦 时间的魅力

愿立于生活大潮中的每个人，都能在光阴的列车中成就更好的自己……

146 专栏 “解构”是否开始式微了？

156 札记 北京映像

160 艺文 无界 阅读 电影 音乐 乐活 全景 格新

CHAPTER 1

城市 / CITY

城市被誉为文明、繁荣、时尚之地，这是人类所缔造的最伟大的成就。

城市代表了我们的恢宏想象力，我们以最深远而持久的方式重塑自然，将自己的情感倾注在这片土地上。

从此，城市的每一步进程、每一种色彩、每一个故事都变得无比动人。

P08-P13

健康乐活新潮流

P14-P55

珠海健康生活图鉴

P56-P81

健康的生活美学



健康 乐活 新潮流

NEW
TREND
OF
LOHAS



以健康和自给自足的形态过生活，是全球兴起的一种新的健康可持续生活方式，流行至今，所谓的健康生活早已不仅仅涵盖运动和饮食，而且包含了健康衰退、心灵空虚、关系疏远、资源紧缺等等在内的综合性概念。人们要过健康生活，自然会随之产生一些现象，这些现象或多或少代表着某种特定的生活潮流。我们选择了其中几样，也许你的生活关键词，也正在其中。



Green Building

绿色建筑

绿色建筑不再只是建筑行业的专业术语，大众在购买住宅时，这也成为了人们衡量建筑品质的一种标准。以节能、低碳、环保、再利用、可持续性等绿色设计为主的建筑更受欢迎，是因为普通人能够从这种建筑中得到切实的居住体验，例如采光更好、公共能耗更低、室内环境更健康、社区环境更舒适……这些都使得“绿色低能耗装配式建筑”正成为建筑领域的大热词汇。



HAND MADE

手工制作

全民短视频的时代，一群手工艺人借助短视频风口，走到大众眼前。那些经由他们双手制作的，代表着工艺、技法、坚守与本真的手作品成为一批一批卖断货的“网红产品”。人们对手工制作的追捧，一方面是基于手工单件制作特性，单件产品的艺术性给予顾客有温度的内心感受；另一方面，对于手工艺从业者来说，也是工艺美术这个曾经作为日常生活和艺术生活创作者角色的重新回归。而手艺人重新回归生活主流，也让人们逐渐开始重视对生活本身的审视：到底什么才是健康的生活？什么才是自己内心真正想要的生活？



ORGANIC LIFE

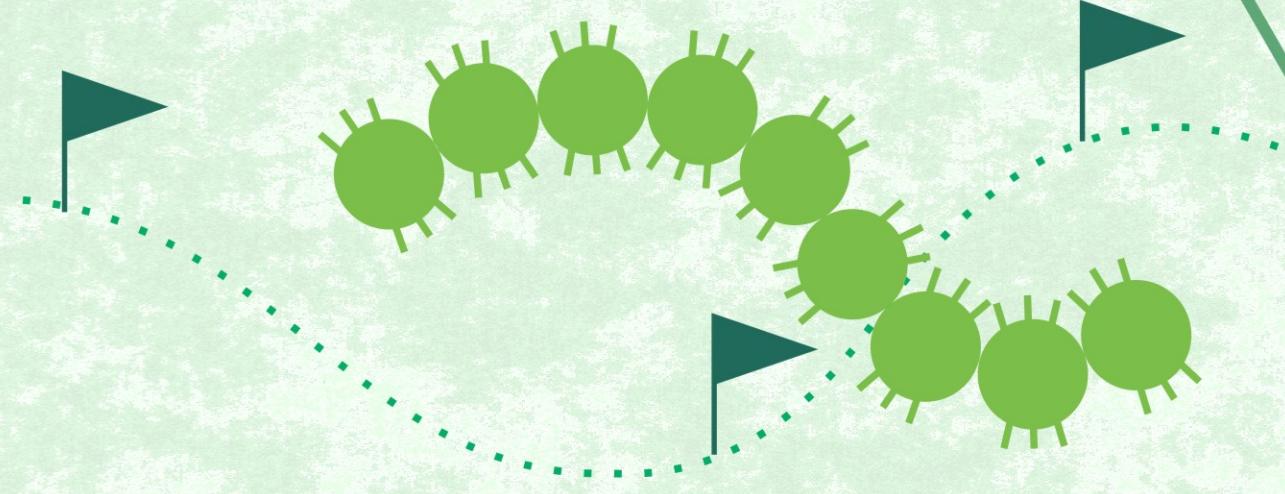
有机生活

关于有机这一概念，早已深入中国人的日常生活，从有机食品更健康到有机生活更健康，有机如今已经不单单指食品，还覆盖人们生活的方方面面，选择有机食材制作一日三餐、穿着有机材质的衣物、居住在绿色建筑的住所、采用更节省能耗的出行方式……衣食住行皆是有机，而人们对有机的理解也越来越深入——有机不是某一次的心血来潮，而是长期以往的坚持，直至真正形成一种生活态度和习以为常的生活方式，它对人的改变不是一蹴而就，而是润物无声式的细水长流。

MARATHON

马拉松赛事井喷式增长

随着生活压力加大，很多人的身体开始出现亚健康状态。跑步，渐渐成为很多人释放压力、调解身心的方法。而更令人瞩目的是，近年来全国马拉松赛事数量及其参赛人数呈井喷式增长，跑步已成为全民运动的潮流。也许是这一批马拉松爱好者带动了国内的跑步风潮，各类跑团纷纷召唤新成员加入，动辄专程去国外跑一场马拉松也不在话下。





LIGHT FOOD

轻食主义

轻食餐厅越来越多了，人们可以在购物中心看到各式轻餐店，也可以在外卖软件上轻易寻找到各类轻食沙拉店。实际上轻食并不特指某一类食物，而是一种饮食方式，或者说，一种生活方式，它要求少盐、少油、低热量、高蛋白、高膳食纤维、高营养，它可以是舶来品，也可以是基于本地餐食习惯之上改良的健康轻食。例如在中国，一顿用少量橄榄油、少量盐代替以往重油重盐的方式制作的热菜，加上半碗用粗粮蒸制的主食，也可以称之为轻食。

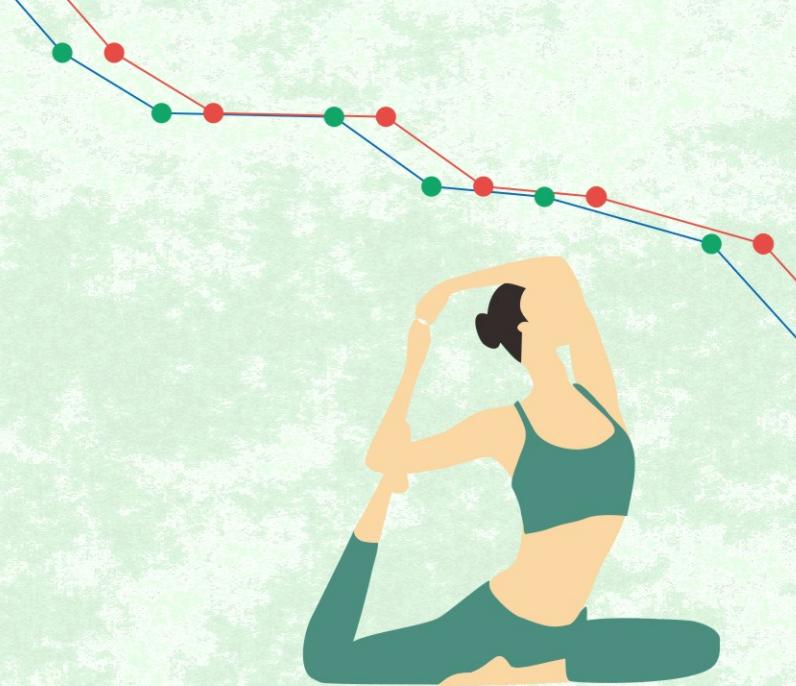


SUGAR FREE

无糖时代

“啤酒杯里泡枸杞”纵然是现代人的一种调侃，但对手中那杯饮料的重视从口味逐渐转移到健康却是事实。“肥宅快乐水”可乐的销量连年下跌，无糖饮料、0热量的纯茶等在冷柜中早已站稳一席之地，甚至比某些热销的高糖饮料位置更好。这背后

当然是大家健康意识的觉醒——越来越多的人会更有意识地选择健康且能带来愉悦饮用体验的产品。



BMI

从减肥到减脂

减肥是人类永恒的话题，只是内容悄悄有了一些改变。以前的减肥理念是玩命地饿和拼命地运动，而现在，人们倡导减脂代替减肥，通过制定合理的膳食计划，配合适当的运动，开启科学减肥之旅。这一过程中，选择更健康的食材原料，例如油脂含量更低的肉类、膳食纤维含量更高的蔬菜等，都是必做的功课。而运动方面，健身房变得热闹无比，你的朋友圈里是否也有人在晒健身后的自拍呢？



MENTAL HEALTH

心理健康

抑郁症成为网络热词，背后折射的是人们对心理健康的关注。随着了解的深入，人们不再对精神疾病戴着有色眼镜，大家注重与心理疾病患者交流的方式和内容，不再武断地指责其患病是由于抗压能力弱。耐心地交流、关心的话语，以及实质性的陪伴成为人们更重视的内容。与此同时，人们也主动关注着自己的心理健康，随时注意自我的情绪管理和压力纾解，力求做一个“健康人类”。



NIGHT RUNNING

夜跑团

夜跑团在中国各个城市里已经成为一道人们习以为常的风景。对于生活节奏忙碌的上班族来说，早起晨跑过于艰难，因此很多人成为了缺乏运动的亚健康族群。但随着人们对身体健康和精神健康的逐渐重视，抽取下班后的时间进行夜跑，甚至组成团队互相鼓励，成为了人们乐于参加的运动，当然，这与城市的发展、安全指数、夜景也密切相关。



珠海健康生活图鉴

ZHUHAI
HEALTHY
LIFE

当人们谈论健康生活时，一处健康的居所，一种绿色安全的食材，一个能愉悦身心的运动场所都不可或缺。当我们跟随城市栖居者的脚步，在山水相接、天高海阔的珠海，进行了一场与衣食住行的24小时对话，一场时间与空间的生活巡礼，发现这一切都近在眼前。





夜市越热闹 生活越新鲜

还未到洪湾中心渔港，海边特有的腥咸味已经扑面而来。码头上停靠着数百艘大大小小的船只，小型的渔船、大型的远洋捕鱼船、各类补给船……“最近的有去到南非的，最近的就是本地的渔船。”在洪湾中心渔港工作的冯立文掌握着渔港每一片区域的情况。“洪湾中心渔港靠港的船主要有生产船、运销船与养殖船三种，渔民们远赴重洋捕捞回来的渔获，在我们这里可以快速交易运输，确保渔获的新鲜、健康。”

Phase
01

00:00-05:00

深夜渔港 繁华不落幕

PROSPERITY NEVER ENDS IN THE LATE-NIGHT FISHING PORT

深夜，城市陷入平静，但珠海的海风并未停息，午夜时分，洪湾中心渔港的热闹似乎才开始攀登顶峰。一百多位摊主、数不清的买家在洪湾中心渔港码头来回穿梭，高声讨论刚上岸的渔获种类和价格，来往的车辆穿梭不息，灯火通明的码头，比白天还要热闹几分。



01.当城市变得安静，洪湾中心渔港的热闹才开始
02-03.人们正在挑选新鲜上市的海产

“码头最热闹的时候就是凌晨，摊位上堆满了渔获，珠海各种类型的酒店、餐厅在这里选择自己满意的食材，再装车带回去。”冯立文对这样的场景很熟悉。“渔船已经习惯了这里进港、装卸、补给、停泊的过程，8月份夜市开市以来，已经有超过120家夜市商户在洪湾中心渔港常驻，这里的摊位每天都被挤得满满当当。”

洪湾中心渔港分为码头和陆上，夜市正位于码头旁边，夜晚靠港的渔船，可以立即卸货、立即交易，而白天靠港的渔船，则通常要经历进库、等待货车到岸、再出库交易的过程——洪湾中心渔港配备水产品交易中心，同时也配备冷库，可用于租赁、储存还未交易的渔获，这也保证了可以将珠海的海产品新鲜地送到全国各地的餐桌上。

在夜市上，摊位按照编号一字排开，“能不能获得买家青睐，还是要看产品的种类和够不够新鲜。”夜市此时正是人声鼎沸的时候，珠海常见的海鲜，如海虾、鲍鱼、带鱼、石斑鱼、花蟹等正在被挑选。凌晨，这些新鲜渔获就被陆陆续续送往珠海各地的餐厅、酒楼、市场、社区，等到中午或晚上，成为珠海人餐桌上的美食，小小的海鲜，就这样成为珠海人健康生活的一部分。

“

码头最热闹的时候就是凌晨，摊位上堆满了渔获，珠海各种类型的酒店、餐厅在这里选择自己满意的食材，再装车带回去。

”



01



02



03

生活的品质 不分白天黑夜

为了保障海鲜商贩的交易，保障夜市的正常运营，冯立文与他的同事们已经习惯了夜班的工作节奏。“我们有五个常规的工作组，包含运营维护、客服中心、调度指挥中心、生产部门和保安保洁。”这五个部门涵盖了一切渔民服务、设备维护管理、渔船进出港、入库出库管理、配合渔政执法、边检、产品安全健康保障等工作，维持着洪湾渔港24小时不停歇的运营。“其实夜晚的工作跟白天也没有什么不同，甚至晚上因为夜市的热闹，我们更有精神。”冯立文说。

天亮起来的时候，夜市逐渐散去，摊主们开始收拾摊子，清洁车驶过，夜市的地面呈现出整洁的面貌，这之后，白天各类交易开始正常进行，将冷库中的海产品运往全国各地。

作为沿海城市，海鲜一直是珠海人饮食的重要组成，珠海人的健康生活与渔获产品的数量和质量息息相关，保障充足、健康、安全的海产品正是洪湾中心渔港应运而生的契机。此前，珠海市渔港码头岸线泊位严重不足，渔港基础建设落后、配套措施不健全，难以适应渔业发展日益增长的需要。

而今后，洪湾中心渔港不仅能够填充珠海的渔港码头数量，在生产、运输等其他环节上也将扮演重要角色，对珠海以及全国的海产品市场产生深远影响。夜市的热闹背后，是人们生活品质的提升，对健康生活要求的提升，也是人们对美好生活的向往。

001 · 一排排海鲜摊上堆满了渔获
002 · 渔港的工作人员正在打包即将上市的海产
003 · 对食材的讲究，是现在大多数人看重健康品质的原则之一
004 ·



-19

Phase
02

05:00-08:00

为了有机的生活 开始奔忙

GETTING BUSY FOR AN ORGANIC LIFE

冬日清晨，天空泛着鱼肚白，
一声嘹亮的鸡鸣划破了鼎元生态农庄的宁静。
工人们窸窸窣窣地走进菜畦，
脚底掠过湿润的土壤，
干练地摘下挂着露水的新鲜蔬菜，
交由如期而至的运输员们。
凌晨5点，鼎元出产的有机食品，
迎着清晨的第一束晓风与第一缕晨光，
穿越田垄与河堤，走进了千家万户。
在万物祥和之间，城市的人们也开启了新一天奔忙的生活……



02

03

01-02.鼎元生态农庄的禽类都以放养的形式养殖
03.优良的水质培育而出的蔬菜格外鲜美

环抱自然的生态农场

鼎元生态农庄，选址于珠海斗门六乡西江流域三角洲，这里天气温暖，四季如春，有着明亮的阳光、清新的空气、纯净的水源和丰沃的土壤，仿佛集聚了自然万物的生灵之气。在这块被绿野和山水环绕的美地里，格力地产开辟了一块有机种植、生态养殖的自然之所，旨在为珠海人民的健康生活增添一抹亮色。

“随着生活水平和收入的双重提升，消费者开始重视健康食品的消费，对于绿色、有机产品的需求逐年增长，尤其是蔬果与肉类。”鼎元生态农庄的戴建志介绍道，“好吃不减产，安全价不高，这是我们鼎元人的养殖初衷。”

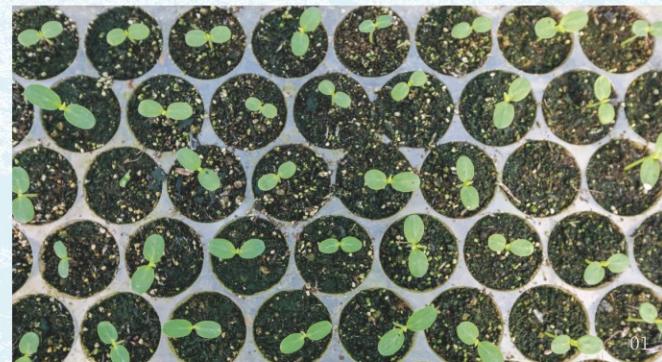
目前，鼎元生态农庄主要种植菜心、白菜、水东芥菜、上海青等十字花科蔬菜，青瓜、苦瓜、番茄、玉米、红薯、胡萝卜等瓜菜和根茎类蔬菜，以及龙眼、百香果、木瓜、莲雾等亚热带水果。所有种植生产均严格按照有机国标标准进行，全程不使用化肥与农药，力求达到“自然天成”的有机品质。除此之外，鼎元生态农庄的三黄鸡、黑山羊、走地牛等农畜，均

采取近乎野生的超低密度生态放养方式，让其在山野间自由奔跑、觅食，确保其肉质饱满、细嫩鲜美、天然无害。

在农庄的种植地周围，青山如瀑，阡陌相通。沿着菜畦，四面环绕着一圈灌溉用的沟渠，直接引自与之毗邻的竹银水库。竹银水库属国家一级水源保护区，水深50米，库容4000多万立方米，水源纯净清澈，潜流有声，滋养着包括鼎元生态农庄在内的一方水土。

“用竹银水库的水灌溉生产出的果蔬，如芥蓝、生菜、胡萝卜等食材，吃起来味道十分甜顺可口。”

竹银水库与鼎元生态农庄的渊源远不止如此，在竹银水库后背原先有一口闲置的自然池塘，后经鼎元的妥善开发，对塘埂进行加固加高，确保不塌不漏，并在池塘相对的两角分别设排水口。得益于竹银水库的优质水源与养殖条件，鼎元的水产，如野生鲩鱼、莲藕等，不仅新鲜肥美，而且闻不到一丝泥土的腥味，称得上是天然营养食材。



一切为了新鲜营养

健康美食的真谛，在于新鲜与营养。为了让更多的人能够品尝到源自鼎元生态农庄的新鲜有机食材，工作人员使出了浑身解数，试图破解“从农庄到餐桌”这道复杂的有机物流方程式，并最终创建了强大的物流配送体系。“鼎元拥有自配送和第三方配送两种方式，并始终坚持配送‘2+12小时机制’。自配送主要针对批量客户，全程使用冷藏车配送，于2小时内送达；第三方配送即顺丰速运，主要针对自提及合作点客户，范围涵盖珠海+中山坦洲区域，于12小时内送达。快速的配送，保证蔬果营养成分最小流失。”

除了在物流层面保证产品的 freshness之外，鼎元更从源头入手，保证蔬果种植的生态健康。珠海气候湿润、降雨频繁、病害隐患大，对此，戴建志并没有过于忧虑。“在病害防治方面，鼎元拥有微生物农发、构建物理防治体系和生物防治技术。拥有鼎元自主知识产权的枯草芽孢杆菌TR-21即将投入生产，启动后将对各种蔬菜防治病害有着强力的预防作用。而在专家技术层面，鼎元与珠海市农发中心、仲恺农学院和华南农业大学等研究机构高校保持长期技术合作关系，保证鼎元随时跟进现代技术，走在有机生产的第一线。”

01-05 · 从育种到采摘，每一份蔬菜都饱含养殖户的心血
06 · 鼎元农庄的蔬菜坚决不使用化学肥料



“我们最大的心愿，就是改变人们传统的健康理念，让‘有机’真正进入大众的视野，让千家万户都能吃到质优价廉的有机食物。”为了实现这个目标，鼎元生态农庄线下体验店也在逐步完善配置，真诚地向全珠海人民展示这份有机的馈赠……





Phase
03

邂逅自然 漫游生态之旅

ENCOUNTERING NATURE TO START AN ECO-TRAVEL

或许，对于生活在都市的人来说，
琐碎冗杂的日常早已将生活与自然隔离。
但在依山傍海的珠海，
人们却有幸在山川草木之间，
遇见久违的城市自然主义。

享一方水乡桃源

清晨8点，一叶扁舟从远处徐徐驶来，那是竹洲水乡今天迎来的第一批新客。他们跋山涉水，只为一睹中国乃至世界范围内最大的连片水松林。这座占地约300亩的水乡岛，有7万多棵水松，蔚然成林，若在岸边隔水登高远眺，只看见绿葱葱的一片，犹如海上碧舟。

来自北方城市的顾小姐从未见过如此大片的水乡，刚上岛，便立刻拉着朋友的手兴奋地东张西望，她发现在右手方向有一条石块铺行的栈道，蜿蜒地伸向水松林深处，在遮天蔽日的幽静中，透出一抹神秘的意味。人们沿着栈道向前，犹如行走在清风之中，略带

水汽的松香夹杂着泥土的气息迎面拂来，放眼望去，层层叠叠的松叶如波浪般奔向天际，偶有微风吹来，便泛起层层涟漪，透过松叶间穿泄而来的光线在地上留下点点光斑，恍然让人体会到“山光悦鸟性，潭影空人心”的意蕴。

“就算只是走走，看看这些翠意盎然的松叶，呼吸一下新鲜的空气，都能让人心情舒畅。”顾小姐张开双臂，深深地呼吸了一下松林间的气息，感叹道，“在城市里呆久了，和大自然来个亲密接触，玩玩水，看看鱼虾蝴蝶，时间好像都变慢了。”



01.从空中俯瞰，水松岛仿佛一艘绿舟
02.乘船穿越水松林是最为惬意的生态活动

“就算只是走走，看看这些翠意盎然的松叶，呼吸一下新鲜的空气，都能让人心情舒畅。”

随行的竹洲水乡工作人员张姐告诉我们，竹洲水乡的意趣，并不止于松林漫步、登高远眺、与鱼虾嬉戏。这里纵横交错的河网，还给人们带来了“泛舟江渚”的乐趣。若从空中俯瞰，很轻易就能发现，竹洲水乡是以“水”为线，顺山水地势脉络，巧妙地将水松林，竹篙岭及竹银水库、月坑水库，斗门村落等一一串联，最终编织而成的一幅水墨画。人们乘船徜徉其中，常常不经意间便产生“人在画中”的错觉。

这时，不止一次来竹洲水乡散心的李小姐，指着鼎元生态农庄的方向，迫不及待地向我们普及水乡的游玩方式。“人们可以坐着船看花、看夕阳，或者和朋友在船上来个简单聚餐，也很不错啊！”而这美好的一切，正如它的规划者和守护者——格力地产所说：“竹洲水乡要营造的是一种生活方式，并非只是打造单纯的旅游景点。它向人们传达的是一种田园诗歌般的生活美学。”

探一座野趣乐园

与竹洲水乡清逸出尘的气质不同，坐落在珠江口西侧的淇澳岛红树林湿地公园以“野趣”赢得人们的青睐。对于生物爱好者张生来说，这里是一处不可多得的集生态、科普、游憩等于一体的生态旅游景点。

“我喜欢观察植物和动物，但在现代化城市，很少有能够与自然亲密接触的机会，而珠海的红树林湿地公园为我提供了一个完美的平台。”

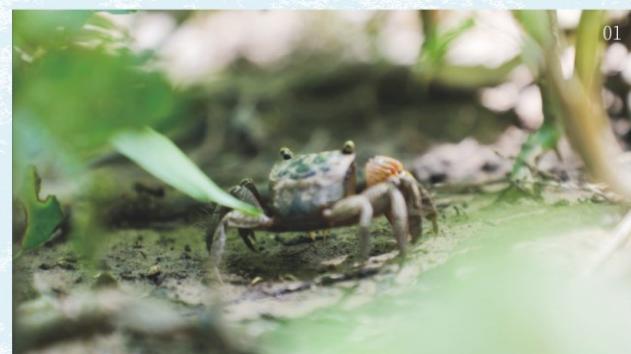
红树林湿地公园，是珠海不可多得自然生态区。这里的动物资源十分丰富，常年栖息于此的鸟类达120多种，鸟巢数以万计，甚至全球濒危鸟类——黑脸琵鹭也在此栖息。不仅如此，岛上还拥有33种红树林植物。它们和秋茄、桐花树等乡土红树林、高大的无瓣海桑繁荣混生，共同造就了独特的海岛景致。在这里，游客可以独自一人看草长莺飞、嗅四时芬芳，细细感受闲散的时光；也能和好友来一场爬山或环山骑

行的比赛，满足对户外运动的热爱。在行止的一动一静之间，人们既有游山玩水的乐趣，又有“矫首遐观”的畅快。

“不忙的时候经常和家人来这里探险，常常能发现许多没见过的植物，还可以观察鸟类如何筑巢觅食、呼朋引伴，实地感受红树林湿地景观独特的魅力，非常有趣。更让人惊喜的，还是每年冬天成千上万只候鸟越冬的场面，十分壮观。”回想起过往的游览经历，张生眉眼流露出浅浅笑意，指着不远处的观鸟小站说道。

无论是静谧悠然的水乡，抑或野趣横生的湿地公园，当我们与山水草木共呼吸时，也从大自然中汲取了生活的能量。而这，或许就是人们自古以来，对大自然从未停止向往的原因。

01-02.从天上到地下，红树林湿地公园有着上千种生物
03.珍稀的动植物让红树林湿地公园成为不可多得的生态景点



01

“

当我们与山水草木共呼吸时，
也从大自然中汲取了生活的能量。

”



02



03



01

Phase
04

心随大海 阳光出行

TO START A TRAVEL WITH SEA AND SUNSHINE

当人类开始探索海洋、融入自然，
海上休闲活动便在山海文化蕴含中拨动了时代的音弦。
无论是承载着亲近海洋、与大自然深度交流生活方式的游艇，
抑或代表自由、勇敢、拼搏进取精神的帆船，
它们让山海有了灵魂，
也传递出一座城市的休闲文化和生活态度。



01.乘游艇出海已成为一项时尚的社交运动
02.游艇内设备齐全，能带给人们最舒适的体验

感受海洋生活的一切

晴空万里，碧波荡漾。早上10点钟的太阳，不骄不躁，温煦的阳光洒落在广阔的海面上，波光粼粼。现在，正是从城市腹地赶赴而来的市民出海玩耍的好时候。

“我喜欢乘游艇出海，哪怕只是半天的时间，坐在舒适的软皮沙发上，喝着凉爽甘甜的饮料，吃着贴心准备的冰镇水果，和朋友谈天说地；或者只是感受海风轻柔的抚摸，看着婀娜多姿的海岛风情缓缓映入眼帘，都让人十分惬意！”边喝饮料边兴奋地往游艇外看的阿丽开心地和我们说。

作为土生土长的珠海人，阿丽从小就生活在海边，对大海充满了向往。她说，现在选择住在海边，是因为这里有着缤纷多彩的海上休闲活动，满足了自己对大海的渴望。诚然，近年来，游艇掀起了海洋旅游的新风潮，人们乘游艇出海不仅能旅游观光，还可以垂钓、潜游，体验原生态的海岛生活；或者如探险家般走入不同沿海城市的腹地，去挖掘、感受异域文化的魅力。甚至，人们还可以在游艇上举行令人难忘的海洋婚礼，和亲友聚餐或者和商业伙伴来一场商务会谈。

游艇丰富了市民的休闲生活，引领了潮流生活的新风向，拉近了生活和海洋的距离，也让人生出无限期待。尤其是在港珠澳大桥开通后，格力地产旗下的万海游艇会又为人们提供了新的体验。“我们已经开发了一些海上旅游路线，游客可以乘坐我们的游艇在海面上观赏港珠澳大桥的全貌，这在车上或者口岸都是无法体验的。”万海游艇会总经理曾蓉站在游艇前端，指着大桥自豪地和我们说道。

可以预见，未来随着大湾区生活圈不断完善，万海游艇会也将成为三地海上休闲生活交流的重要载体。届时，万海游艇会势必迸发出更多的蓝色活力，让人们享受更广阔、有趣的海洋生活。

拥抱生命的律动和活力

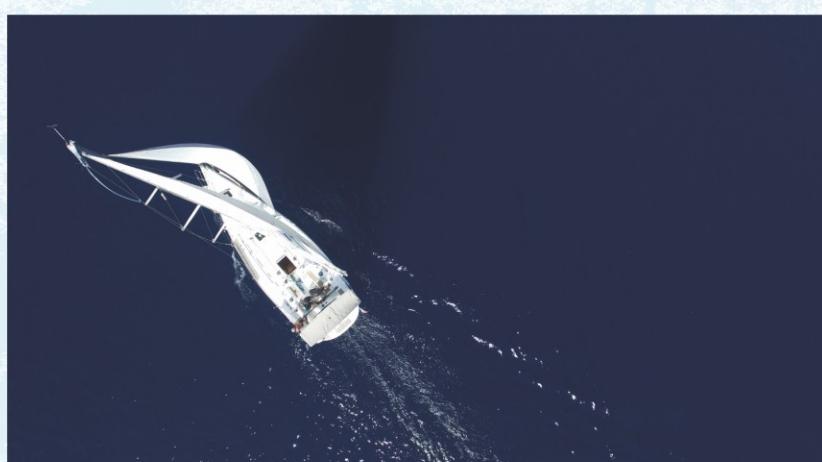
如果说游艇为人们呈现的是关于海洋生活的细致和温柔，那么帆船运动则让人们感受到了大海的热情和活力。与游艇早期作为王公贵族的奢华附属品的历史不同，过去，帆船运动是一项遥不可及的高级竞技。而如今，随着海上休闲运动的普及，它已成为一种健康时尚的户外运动。

尤其在海域资源丰富的珠海，帆船让人们在任何有风有水的地方就可以开始航行。“只要不是台风天，每周末我都会租借一艘帆船出海。”正在海边根据帆的抖动状态调舵的帆船手卢文杰开心地说道。正如亚里士多德所说：“休闲可以使我们获得更多的幸福感，可以保持内心的安宁、健康的体魄。”常年的户外运

动，让卢文杰看起来精神奕奕。每次出海，他总是十分激动，“就像在生活中遇到困难那样，通过感知风与浪的方向和力度操控帆船，战胜一个个浪头，收获的不仅仅是在大自然中原始的生存技巧，还有战胜困难的勇气和决心，甚至还有在最小的约束下驶向任何地方的自由与喜悦。”

但对浸淫帆船圈多年的卢文杰来说，帆船不仅是一项愉悦身心的运动，更教会了人们如何生活。“就像在2018年香港黄昏杯系列帆船赛中，万海游艇会作为大湾区第一支联合组建的帆船赛队参赛，我们在多人一起驾驶帆船时，有人会担任前舱甲板手，有人会担任桅杆手，有人会担任主撩手，有人会担任前撩手，有

01.晴空下，纯白的船帆划开深邃的碧波
02-03.帆船让人们更贴近大海，更了解生活
04.在大海上驰骋时，身心总能得到最大的愉悦



“休闲可以使我们获得更多的幸福感，
可以保持内心的安宁、健康的体魄。”

”



03



04

人会担任舵手，其他人则配合压舷。这时候，只有大家相互默契配合让帆船跑得又稳又快，生活不也是如此嘛。”他一边和队友模拟调帆的动作，一边和我们说着他帆船中得到的体会。等到调整完毕，便套上救生衣，戴上航海手套，兴冲冲地往海滩上走去。

“登山则情满于山，观海则意溢于海”。经过千百年来人与自然的默契交流，游艇、帆船等作为一种海上休闲生活方式已悄然走近我们的身旁。当我们乘着风浪向远方驶去时，海洋的浩瀚壮观、变幻多端、奥秘无穷，将如画卷般一一展现在我们眼前，同时也将在我们心中留下了永恒的诗意和浪漫，更给予了我们向上生活的力量。



01



02

01-02.不管是年轻人还是老人，都能在无界书店找到适合自己的书

海岸之畔 与书相依

刚过晌午的太阳穿过云层，漫洒进屋内，照亮了整个书香世界。原木色的空间设计温润质朴。从咖啡厅里飘散出来的咖啡香随着舒缓的音乐，弥漫在书店的四周。咖啡师们在前台忙碌着，咖啡机转动的声音与咖啡器皿间相互碰撞发出的叮叮当当声，说明此时正是无界书店颇为忙碌的时候。

午后的时光，珠海人喜欢来无界书店坐一坐，他们有的喜欢坐在咖啡桌前，边喝咖啡边与三两好友漫谈心事；有的喜欢坐在吧台，和咖啡师分享心得；有的则静坐一隅，沉浸在文史经哲的书籍世界中，与作者进行深刻的思想交流；有的闲坐落地飘窗前，远眺88海里的碧蓝，审视自我的内心；有的支起画架，拿着画笔记录此刻窗外的风景。

在举办文化沙龙的日子里，来自城市各地的文艺爱好者还会相聚在此，端坐在270度全海景阅读阶梯上，共享一场思想的盛宴。“之前我很喜欢的一位建筑师——理查德·罗杰斯就曾在这里举办过一场‘从建筑到城市’的主题沙龙，这让我对他的思想有了更全面、深刻的理解，收获满满。”轻轻饮下一口耶加雪菲，小舒笑语浅浅地和我们说。

不仅仅是文艺爱好者，孩子们也能在这里找到一处属于自己的阅读天地。在儿童阅读区，孩子们在各自喜欢的中外知名儿童科普读物和有趣的儿童绘本故事中，获取知识的硕果；举办绘本共读活动的时候，还可以和大人们一起享受阅读的愉悦，收获欢乐的亲子时光。

Phase
05

12:00-14:00

与艺文一同生长

GROWING TOGETHER WITH ART CULTURE

如果说温暖一座城市的是流动其中的人文精神，
艺文空间则是人情与故事的栖息地，
点滴收藏着城市的温存与情话。在格力海岸之畔，
便有这样一个地方，美术馆、书店散落其间，
消失的边界让空间与肆无忌惮的光线、包容万物的大海融为一体，
用温柔沉静的艺术力量滋养着珠海人的灵魂。

“坐落在海边的城市，
先天拥有大片毫无遮拦的明媚阳光、清新的空气和壮阔的海岸。”

艺文无界 心域无界

坐落在海边的城市，先天拥有大片毫无遮拦的明媚阳光、清新的空气和壮阔的海岸。珠海的蓝天与空气是出了名的，这让珠海人的血液里常常翻涌着浪漫因子，对艺术生活怀抱着无限的梦想。所以，在“无界”2560平方米的艺文空间里，除了书店与咖啡厅，还特意为人们建的一座美术馆。

无界美术馆有着“海纳百川”的形态，馆内的每一处细节都采用曲线和圆弧的设计语言，弱化了边界，将天、地、墙连成一体，塑造柔润平和的空间感；而在色彩上则迎合建筑的海洋元素，通体纯白广阔，无形中拉近了人与艺术的距离。除此之外，美术馆还引入光线概念，通过光线的强弱，区分序章、次展览、主空间和画廊、尾章等展览空间，勾勒出一条明暗相间的艺术路线。当人们踏入这方小小的天地，便如一尾鱼融入大海深处，被柔和的艺术海浪缓缓包裹，沉浸在艺术家的思潮中，感受艺术带来的无限乐趣。

回想起无界美术馆首展，策展人之一李莉萍老师笑眼盈盈，说：“最初认识珠海这座城市，便被它的温暖、热情与包容所打动。生活在一座城市里的人们，有面对风浪无比坚韧的积极。”因而，与其说是将有趣、实用的设计带给这座城市，她更愿意将“无界”的意义看作是用艺术、设计与人们对话。恰如近期《中央美院儿童绘本展》，为孩子们带来了一场独一无二的艺术体验，也为珠海人带来了一次与童心的邂逅，丰富了人们对儿童心理的认知。而此前的《莫德·刘易斯与新斯科舍省地域当代作品展》，则让人们对异域海岸的海边生活有了更多动人的感知。

当我们翻越一个个城市山丘，转过一圈圈纷繁的生活，才会发现简约温暖的返璞归真是人们内心柔软的渴求，是对美好生活的向往。而格力海岸的无界艺文空间，以书籍、咖啡、艺术、沙龙、展览等多重表现形态，扮演着时空交汇的角色，为珠海人营造了一处享受生活的色彩与温润善意的氛围，也为粤港澳大湾区的文化生活注入了一抹独特的风雅。

01.临窗而坐，能享受到最美的海景
02-04.纯白的空间，能够让艺术品展示最本质的魅力

04



01



02



03

Phase
06

14:00-16:00

运动 为健康乐活赋能

SPORTS EMPOWER A HEALTHY LIFE

初冬午后，情侣路上，沐浴暖阳，聆听鸥鸣。
无论是一人悠哉、两人相伴，还是一家温馨，都是不错的选择。
当你身处格力海岸一隅，
或远眺海岸线上的蓝色荧光，
或肆意穿梭于城市绿道，
或闭眼倾听海风叠浪，
无需找寻，这便是最健康的生活之道。



“不同城市的地理环境、天气与景色都不一样，而户外运动的魅力之处便在于打破比赛场地的樊笼，将人与城市融为一体。”



01. 格力海岸滨海公园拥有珠海最大的滨海绿地
02. 天蓝，草青，树郁，为运动增添喜悦

用骑行触摸城市

格力海岸滨海公园位于格力海岸旁，拥有17.5万平方米珠海最大的滨海绿地和1.5公里海岸线。对于热爱骑行的人而言，委实难以拒绝这条绵长优美的海岸线。住在格力海岸的陈扬，从学生时期就热衷骑行，工作后的他逐渐忙碌起来，却也会择一个阳光不燥的下午，踏上滨海公园的沿海大道，沿着海岸线一路向前，海风潜进呼吸，涛声嵌入心跳，在海天之间定格下运动的剪影。作为土生土长的珠海人，他对这座城市的了解和喜爱，便以“骑行丈量城市”的方式呈现着。

“唐家湾半岛有着5.2公里观海绿色长廊，其中包括郊野公园、体育公园、城市公园、社区公园、滨海公园五个主题公园。”陈扬的脑海里存储着一张详细的路线地图，时时为他标注好起点、终点、路线与总长度，谈起来如数家珍。“在格力海岸，无论是沿着阳光海岸快骑，还是沿着公园绿道慢骑，都是一种享受。”

在陈扬的眼里，不同城市的地理环境、天气与景色都不一样，而户外运动的魅力之处便在于打破比赛场地的樊笼，将人与城市融为一体。当汗水滴落在城市道路上，既是人对城市的丈量与见证，也是城市对人的接纳与包容。随着格力海岸滨海公园的绿道、社区公园等运动场所相继完善，全民健身随之兴起，跑步、骑行等相关活动也增多了，在青葱绿意掩映中，越来越多像陈扬这样喜好运动的人，通过骑行、奔跑或步行触摸城市，感受生活。



01

择一处居所 即是择一种生活方式

“我想住在面朝大海，春暖花开的地方。早上起床晨跑，饭后沿海散步，晚上与朋友坐在阳台上，听着耳边的波涛小酌一杯。”怀揣着对美好生活的畅想，从事研发工作的黎伟将自己的家安在了格力海岸。每逢周末下午，黎伟总会邀约三五好友，到篮球场打上半天球，累了就坐在一旁的草坪上嬉笑聊天。“当你坐在草坪上观察四周，你会发现，滨海公园总是跳跃着，释放着，欢笑着。珠海是一座特别健康的城市，这种健康是由身体健康与精神富裕共同完成的。”

滨海公园的海岸旁任何时段都会有运动的人群，他们穿着轻便的服装，享受着各自的运动方式。“如果没有亲眼看到这一幕，都不敢相信这个社区里有这么多热爱运动的人。”黎伟笑着感叹道，“周末的时候，我不是宅在家里玩手机，就是开着电视看球赛，总之不愿意出门。后来看到许多年纪比我的人还坚持运动，就不好意思总宅在家里了。”此后，一到周末，经历了工作日漫长脑力劳动的黎伟总会换上一身透气

- 01.亲子出游的不二之选
- 02.各式运动场所，提供各样健康生活方式
- 03.清晨的第一束阳光，唤醒一天的活力
- 04.秋千与绿地，充实孩童时期的回忆



02

轻便的服装，走向离家最近的广场空地，重拾过去的运动爱好。滨海公园运动场地多种多样，提供足球、篮球、广场舞、健美操等多种运动选择，以满足人们的不同运动需求和休闲体验。

对于年轻人而言，珠海是一座浪漫的城市，有与海为伴的情侣路，金色细软的沙滩，和随处可见的各式建筑，花草绿植；它是一座新鲜的城市，来自不同国家地区的工作者、旅游者在这里相互交流；它更是一座全能的城市，若你想吃，有诱人的海鲜美食和可口的热带水果，若你想玩，有秀丽的海岛和漂亮的骑行绿道。也正是因此，格力地产将珠海的年轻与热情、慵懒与理想投射在它的建筑肌理与人文设计之中，创造了这个既悠然惬意，又挥洒年轻活力的海滨社区。

“

我想住在面朝大海，
春暖花开的地方。
早上起床晨跑，
饭后沿海散步，
晚上与朋友坐在阳台上，
听着耳边的波涛小酌一杯。

”



03



04



Phase
07

16:00-18:00

拾取生活之美 从一份闲适开始

STARTING WITH A LEISURE TO PICK UP THE BEAUTY OF LIFE

川流不息的街道上，转瞬即变的信息中，
城市，以分秒必争的节奏向前冲。
但总有一个地方提醒我们，
城市，除了速度还有生活。
在珠海，海滩和绿道便是这样的存在。
它们让人们与大自然之间的距离缩到了最小，
从此山不再寂寞，大海不再孤单，
河床上的鹅卵石也找到了懂得欣赏它的人，
而居住在这座城市里的人们，
也多了一份悠游自在的心境。

乐活海湾 停驻时光

惠风和畅，椰影摇曳。夕阳下，孩子们正光着脚在柔软洁净的沙滩上追逐嬉戏，欢声笑语交织在整座城市的上空。大人们在远处看着蔚蓝海域，享受海风的轻抚，细声漫谈；情侣们手牵手悠闲地在海边漫步，感受脚底海水的温热和流淌在心底的情意。

“放学以后我们经常来这里，感觉很放松，也没有具体玩些什么，就是踩踩水、散散步，分享心事也聊八卦啊，哈哈哈哈！”刚放学的一一和朋友相视一笑，和我们分享了在香炉湾玩耍的感受，金色的阳光洒在她们明媚的脸上，纯净动人。在紧张忙碌的学习和工作了一周后，周五的傍晚是珠海人最惬意的时刻。每当此时，香炉湾沙滩上总是人头攒动。然而，若将时间倒退到四年前，这里却人影稀疏。因为，此前随着不断加快的城市化进程，珠海原有的滨海生态活动空间被不断缩小，香炉湾沙滩曾一度被侵蚀甚至消失。后来，格力地产通过引入“海绵城市”设计理念，运用科学手段修复，这里才重新恢复了生机。

修复后的香炉湾沙滩，不仅化解了好几次强台风和海浪

的侵袭，提升了城市自然恢复力，优化了香炉湾的海湾环境，并且作为湾区内的“桥梁”，改善了原海岸沿线公共景点呈点状散落的状态，通过线性空间串联起湾区内渔女、情侣路、野狸岛等自然人文地标，形成串山链岛、连城通海景观，营造出广阔的功能复合的滨海开敞空间。沙滩还设置了滨海游园、亲水平台等丰富的活动场地，形成良好的景观互动，激活了滨海公共空间的吸引力与人气，将“隔海”变成了“融海”。

如今的香炉湾沙滩，金沙熠熠，白鹭重归。洁净的细沙就像被凝固了的旧时光，人们走在上面，每一个脚印都勾起了久违的“香炉湾记忆”。人们可以尽情地在上面逐浪、放风筝、玩沙、拍照，还可以在沙滩上搭帐篷，夜里听着海浪声入梦。“我是在地图上看到这片沙滩的，距离酒店很近，走路就过来了。”来自内陆城市的孙小姐第一次来到珠海，就被香炉湾的美景深深吸引。她一边堆着“沙堡”，一边羡慕地说着：“生活在珠海的人很幸福，走出家门不远就是海滩，这很符合人们对海滨城市的期待。你看这片海滩上的人都笑着的，生活应该是这样子。”



01

01-02.沙滩上人头攒动，人们能够尽情与大海接触
03.修复后的沙滩吸引了大量白鹭来此栖居

绿野悠然 生活自在

珠海不仅传承了几千年沉淀下的自然人文生活方式，并在城市化的进程中予以创新，衍生出最适合现代人的绿色生活方式。沙滩之外，绿道也是近几年珠海最具活力的绿色生活配套设施。

接近傍晚，在唐家湾沙滩附近的1号绿道上，时常可以看到这样的一群人，他们一身专业运动服的打扮，举着旗帜，时不时喊出一声响亮的口号，奔跑在珠海的青山与碧海之间，如同一群欢快的鸟儿。他们用脚步，记录着这座城市的点滴美好。“现在珠海开始团跑的人越来越多了，快节奏的生活方式让许多人出现了亚健康的问题，有一部分人因此选择了跑步这种运

动方式，它相对于爬山、骑行而言，身体的损耗少一些，并且可以相互激励，避免半途而废，最重要的是还能边跑边欣赏风光，是一种相对惬意的健身方式。”刚结束一段长跑的郑生，鬓发边满是汗水，他伸手一擦，咧着满口大白牙和我们说着这几年珠海跑团的变化。作为珠海众多跑团中的一员，在珠海生活的时光里，他和队友用脚步记录下了每一条珠海的绿道，结识了许多热爱运动的好友，也见证了这些年来珠海人对户外运动的热衷。他说他喜欢“偶遇”的这座城市，就如同他喜欢在这座城市奔跑的生活。

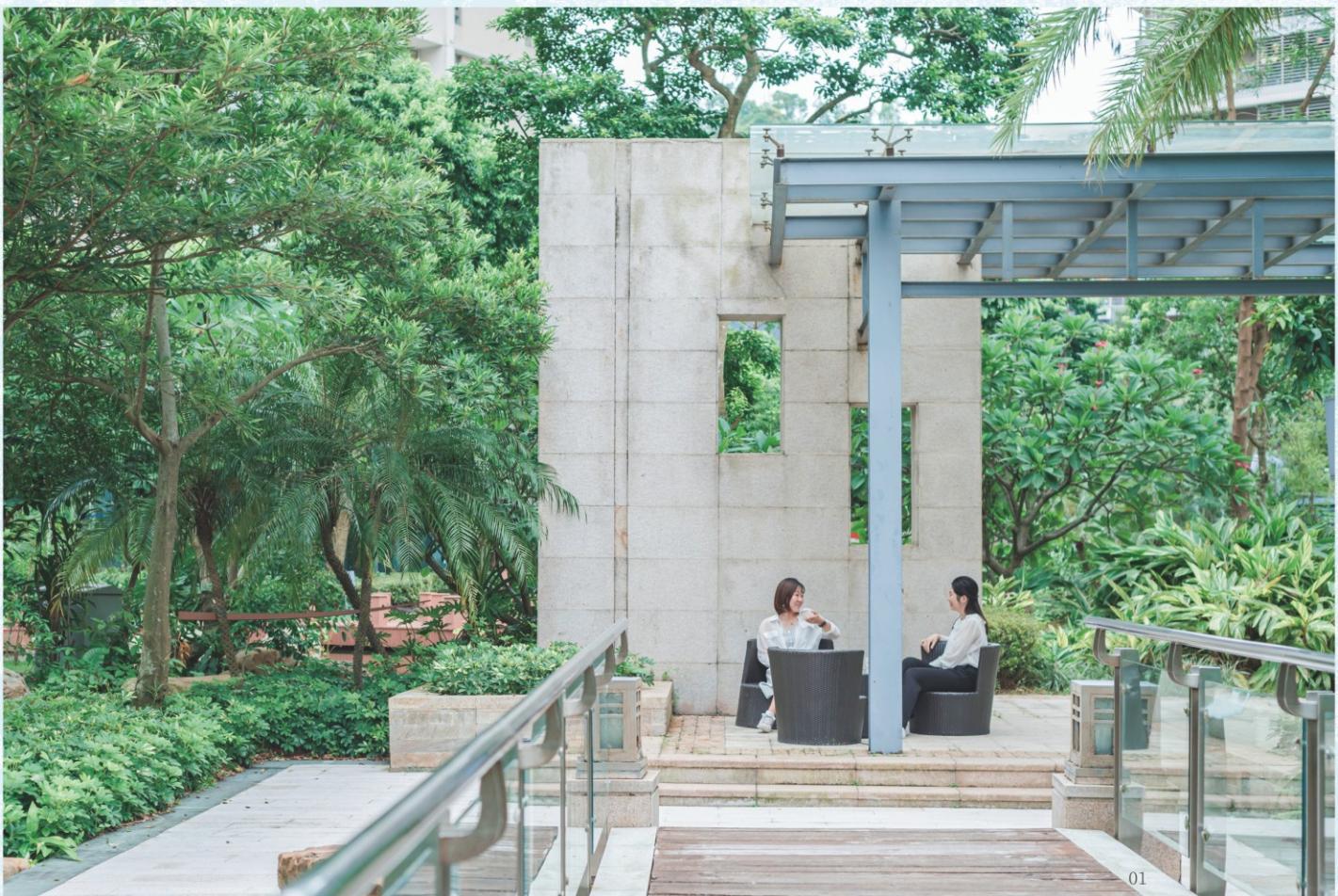
珠海的绿道不仅仅是观景和健身的公共空间，更是珠

人们可以尽情地在上面逐浪、放风筝、玩沙、拍照，
还可以在沙滩上搭帐篷，夜里听着海浪声入梦。
“



海的文化大花园。纵横交错的绿道直接提升了城市的生态环境以及城市风貌，将公园、自然保护地、名胜区、历史古迹与高密度聚居区之间连接起来，拉近了人们与自然的距离。

“从海天驿站出发，沿着海边的绿道跑步，一路到达格力海岸。这一路的海景我认为是珠海最漂亮的，天气好的时候还会有海鸥低飞，远处有一些渔船的影子。人们在绿道上散步、唱歌、遛狗，欣赏绿道两边的美景，这些美好的景象常常让我觉得十分暖心。”小瑾放下手中的画笔，眉眼漾开笑意，认真和我们说道。作为一名大三的艺术生，小瑾为了缓解学习压力，也加入了跑团，课余常常会在绿道上和跑友一同畅享跑步带来的愉悦。在她眼里，绿道就像珠海的生命线，让一路风景、一路人文、一路健康、一路生活的闲适意境，在水天相接、山海相逢中慢慢发生，也让人们窥见了平淡生活中的缓缓诗意。



01-02.临水而眠，移步易景，是谓自然人居

Phase
08

18:00-19:00

每一次律动 都能唤醒生命因子

EVERY RHYTHM CAN AWAKEN THE LIFE FACTOR

傍晚流云，拂去了白日里的炎热与聒噪，
柔适适宜的温度与恰时而至的晚风，
正适合出一身薄汗。
社区的泳池里，庭院里的绿道上，
奔波忙碌的上班族享受着挥洒汗水的愉悦，
疲惫的思绪也随着身体的律动，
从大脑里消失无影。
门外，是车水马龙的喧嚣城市，
门内，是跳跃灵动的人影，
交映着傍晚铺洒漫天的落霞。

-44

让运动呼吸于自然

傍晚六点，落日的余晖洒在格力广场游泳池的青砖上，泛出粼粼波光，清澈见底的水体宛如一面明镜，将广场的绿景收纳其中。此刻的泳池总会准时迎来小区里的游泳爱好者们，其中便有唐小姐的身影。“夏天的时候，我一般等着太阳快下山了，出来游游泳，这儿的水质干净，管理也非常到位。”唐小姐热爱运动，也因此结识了小区内许多有着共同爱好的邻居。

近两日秋意渐凉，再见唐小姐时，她穿着轻便的运动装和朋友一起在篮球场打球。“小区的运动设施丰富，空间宽敞，给了我们很多选择。更重要的是，运

动时可以观赏到四周怡人的风景，有种由心而发的舒畅感。”空气清新、山海相依的格力广场天然拥有户外运动的优势，三条重要轴线贯穿小区南北。体育休闲轴，拥有小区会所、球场、泳池等运动设施，提供全天候运动享受；自然水景轴，采用近人的水景，亲水的平台，随处可见原生林木和花草掩映间的潺潺流水，为晨练、散步的居民营造了最舒适的情境氛围；共享山景轴，由主入口广场直通向将军山，引导运动爱好者走进将军山，徒步攀岩，亲近自然。

“我在这里住了很多年，亲眼看着小区的绿道建设越

-45

越来越好，运动设施越来越丰富。晚上下班可以有个角落做拉伸运动，或是漫无目的地散会儿步，这就是我对健康生活的全部期待，而这一切，格力广场都实现了。”诚然，现代人对于运动健康的讲究，决定了生活社区的景观与设施不应只是锦上添花，格力广场的生态运动建设，便是基于这种理念，打造了一个连接生态与人文的“媒介”空间。而当优质的运动设施与美好的景观设计在统一空间中和谐而立，借助自然本身奇妙力量，融之于情、于人、于物，便构成了如格力广场一般，呼吸于生态健康之中的生命空间。

持续在线的社区活力

当社区可以形成一部生活的电影，它所具有的一切，将有可能成为“让生活变得更美好”的开关。除了格力广场，在珠海，还有这样一座家园，自然与人文以一种温润、安静、活力的关系，和谐交融，铺就了居民们理想生活的一幕。

晚饭过后，月亮已在云端露脸，平沙九号的中庭园区内有些热闹。“嗨，晚上好！”“晚上好，今天跑步也加油啊，争取拿第一！”物业经理孙启梦一边做着加油打气的动作，一边回应正在跑步的业主余先生的问候。这样的场景，几乎每天都在平沙九号的绿道上演。因为不久前，自从业主们建了一个“跑步打卡”的微信群，这条环形跑道已经成为小区里运动达人们相互比拼的赛场。“不过，输赢并不重要，重要的是它带动更多人参与到小区的运动生活中。”除了绿道，平沙九号还在公庭院内设置了羽毛球、乒乓球场地以及私家游泳池，人们随时可以约上三两好友来一场活力四射的运动比赛。而在园区内的儿童游乐场，孩子们可以和小伙伴们一起接龙滑滑梯、跷跷板、荡秋千。转盘、脚踏板等简易的运动设备则是老人们活动筋骨的好帮手。

更令人欣羡的是，平沙九号不仅有全龄化运动场所，还有定期举办的健康关怀活动。每年在三高患者并发



01



02



03

01.清新自然，给予老人一份舒心之所
02.宽阔平坦，可任孩子在小区纵情玩耍

03.天蓝与明黄，以最生动的颜色构筑最具活力的空间

“他们用脚步，记录着这座城市的点滴美好。”

症高发的季节，物业管理部门常常会联合红十字会在园区中庭举办义诊的活动，免费为业主及其家人检查身体状况。并且，每个楼道管理处还配备有血压检测仪、血糖检测仪、电子体温表、听诊器等家用医疗器具。楼管每个月定期走访、慰问小区内孤寡、空巢老人的身体状况。此外，每逢元旦、中秋等传统节日，孙启梦和营销部工作人员还会邀请小区里的老人、小孩和家长们一起举办歌舞晚会、游园赏灯等社区活动，一起度过欢乐的时光，收获暖暖的邻里温情。

亲近自然，是人们的本性，也是一种亘古不变的居住情结。现代生活的快节奏，容易让人渐渐忽略了窗外的四季变换，疏远了身边的挚友亲邻。但在格力广场和平沙九号，人们用心经营着一种安静温暖却不失活力的生活场景。它让人们释放身体律动的活力，感知季节流转的节奏，又重拾了旧时的邻里温情。

Phase
09

19:00-21:00

食之有味 亦有道

FOOD HAS FLAVOR AS WELL AS PHILOSOPHER

在唐家静云公館內，
有这样一家西餐厅，
世界各地的高级食材在这里相会相容，
在意式技艺的烹饪下为食客带来独特的味觉记忆：
红酒鹅肝配黑松露酱，意式海鲜烩面配巴马臣芝士，芒果茸法式生蚝，蟹肉南瓜奶油汤……
作为珠海餐厅里极具特色的品牌，
静云公館西餐厅在精美的食材与匠心的烹饪之间，
为珠海食客呈现一场健康美味的饕餮之宴。



-48



02

01.天然的食材，是以凸显羊排的浓香
02.静云公館取中西之衡，展大气高雅

“鲜”之味

在静云公館西餐厅，料理的制作有一条原则，即以食材原有的味道为先，一口咬下去，必须能立刻吃出食材本身的味道。如今，随着生活水平的提高，人们对于品质与健康的要求也随之增高，而紧靠山海、又讲究生活仪式感的珠海人，则更爱强调当季的味道，也因此更加注重“食材的新鲜度”。

作为珠海地区的代表餐厅，静云公館西餐厅在环境上讲究中西文化交融的空间情调与雅致氛围。在餐饮上，这里实行西式摆盘和中式烹饪，并采取分餐制，让民国韵味与西式风情交相辉映；在环境上，既有时尚的大理石花纹布景，又有复古的皮质家装与幽静的竹林景观，适合约上爱人孩子或三五朋友，度过一段精致的晚餐时光。

不止是复古的环境与优雅的氛围，静云公館西餐厅的每一道菜都体现着公館对于精良食材的选择与挑剔。

“真正的好味道，来源于好食材。”静云公館西餐厅厨师长介绍道。静云公館西餐厅在食材的获取上丰沛

而灵动，部分从各国空运而来，部分则根据鼎元农庄与洪湾渔港的收获来更迭变换，旨在选取最佳风味的基础之上，确保每道菜都能够以最佳姿态呈现于食客面前。从鼎元送来的优质三黄鸡，放养于山林，饮山泉露水，食昆虫野菜，放养期长达五个月，以保证鸡的肉质饱满、色泽黄润、不肥不柴；海南东山羊也是如此，常年放养于山坡之上，幕天席地，不蔽风雨，因此全身毛色乌黑发亮、肌肉健壮，烹饪后味道丰厚沉实，皮爽肉滑。

而在菜品的搭配方面，静云公館西餐厅也不失独到匠心。在配菜上，配以紫苏花、迷迭香、西芹等全天然辅材与自制的酱汁佐料，凸显食材本身的鲜味；在软饮上，每道菜均配以不同款搭配适宜的葡萄酒，也有适合无酒精人士与小朋友的气泡饮料，让食客尽享不同口感的美妙融合；在装饰上，则突出季节的特点，如秋季在餐碟上勾画深橘色的花纹并缀上翠绿的枝叶，餐桌摆上当季鲜花，以烘托秋日气氛。味之所尝，目之所及，触之所感，皆是极致享受。

-49



01.临窗而坐，将美食与美景一揽于怀

“食”之道



“秋冬，正是吃火锅的季节呀。”许多来过静云公館西餐厅的食客都说，这里秋冬特供的海鲜火锅，看似与寻常店家无太大区别，尝起来却有着独特的鲜香。对此，厨师长介绍道，公館的海鲜火锅遵循着严苛的肉菜比例——海鲜7种：蟹、虾、鱿鱼、扇贝、青口、沙蚬、海鲜丸；蔬菜3种：茼蒿、西洋菜、娃娃菜；菌菇2种：香菇、金针菇；高蛋白物2种：牛肉、山水豆腐，既形成美观的视觉比例，也足以实现碳水、蛋白质、优质脂肪与膳食纤维的完美融合。“虽是日常可见的食材，但不一样的搭配方式、分量索取、汤底配料，都会对火锅的香气、味道、口感产生影响。”

“当下，我们常常讨论‘从农场到餐桌’的理念，目的就是为了保证饮食的品质与健康。而天然、新鲜的食材，经过合理的搭配，并使用合适的烹煮方式，才能成为一道健康的料理。”对于静云公館西餐厅的食材选取，厨师长有着严格的原则与标准，即建立一套完善的可溯源食品安全保障体系，保证食材在生产、加工、运输、流通、烹饪的全过程中，更加时效化、透明化、卫生化。

“如今，许多人为了刺激的口感而忽略食物本身的汁味，或盲目追求健康，将天然食材与寡然无味画上等号。我们想要在保证饮食的健康的基础上，给食客奉上一场味蕾上的盛宴。”与目的性的饕餮餍足无关，静云公館西餐厅的厨师始终用心搭配每一样食材，以求用最天然美味的方式让食客在食之过程中大快朵颐。

在静云公館西餐厅，料理的制作有一条原则，
即以食材原有的味道为先，
一口咬下去，必须能立刻吃出食材本身的鲜味。



02 - 03 · 冬日，就应将一众美食咕咚放入锅中



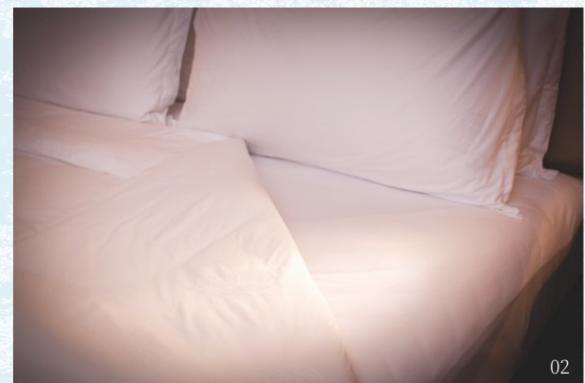
Phase
10

21:00-24:00

用心筑一处静眠梦境

BUILDING A SLEEPING DREAM WITH HEART

浸没于天地之间，
远离尘世喧嚣的万山静云山庄，
是一处静养的绝妙之地。
静云团队将每一位下榻的客人称为“Dream catcher追梦人”，
同时把自己称作“Dream makers造梦者”。
“人”是酒店的灵魂所在，
而让每一位旅客享受一场舒适之旅，
则是静云真正触动客人心灵的服务哲学。



愿为旅客造一场梦境

时至夜晚，环抱于山水木石之间的静云山庄也即将褪去一天的尘劳，沐浴云烟，缓而进入梦乡。在此入榻的旅人也是如此。移步浴室，将落地窗旁的浴缸注满水，滴入法国草木熏香的浴品，浸浴其间，感受来自普罗旺斯罗纳河畔的风情。踏入卧室，将灯光调暗至最适宜睡眠的微亮，空调也开至贴合体温的25度至27度间。躺在蓬松干净的床铺之上，仿佛置于云朵之间。当身心松弛之时，落地窗纱已悄然合上，静候第二天配合着海浪与鸟鸣开启，将最开阔的日光海景置于居者眼前。

如此温馨舒适的客房享受背后，自然离不开那些低调妥帖的“静云人”。林姐是静云山庄客房部的主管，对于客房之道，她有着严格的标准与把控。“客房是一间酒店最不可或缺的存在。为了让客人在最舒适的环境里入眠，我们从早晨的日常清扫开始，便一刻不停地忙碌着，即使是夜晚也不敢放松。”在林姐看来，住宿是酒店最主要的使用功能，而为客人打造舒适的睡眠空间，便是静云的职责所在。

优质的睡眠，自然离不开舒适的床品。每每谈起静云山庄以品质为先的房品配置，林姐的脸上总会浮上一

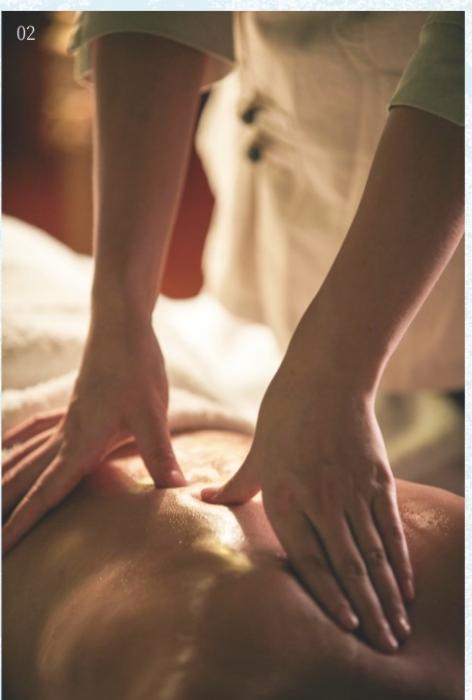
丝骄傲。静云山庄拥有三十间温馨舒适、风格迥异的客房，床品皆选自美国席梦思甜梦系列床垫和雅绵自适应羽绒垫。席梦思甜梦拥有独立袋装弹簧，能够顺应人体曲线提供最合适的承托，Washuron保温中空纤维有效平衡了睡眠空间温度，长期使用后仍能保持羽毛般的轻柔蓬松感，让人如同躺在云端。再加之独家定制的顶级棉、锦、缎等床织用品，给予肌肤最极致的触感体验。此外，静云特色的“没螨睡眠”，使用高端除螨机，每周对床上用品进行除螨暴晒，将阳光的温度与触感，留存于被褥之中。正如离店后的客人评价所言：“静云的服务，是由温馨柔软的床铺和温柔以待的人心相辅而成的。”

带着香气入梦

入夜时分，前往静云山庄水疗间——若水寮享受一番水疗SPA的抚慰，是最最舒适不过了的。静云的特色SPA，选用英国皇室品牌——雅容玛香薰之家的纯天然产品，主打芳香疗法，让旅客在如山间雨露般的气息之中，享受精油与肌肤的温柔接触。心灵放空之际，专业理疗师轻柔又不失力度的按摩技艺，让奔波一日的旅客，在一呼一吸间舒缓大脑神经，消散四肢疲惫。如果说日间的长途跋涉是身体动感的释放，那么夜间的短暂休憩，便是每一寸肌肤的极致享受。

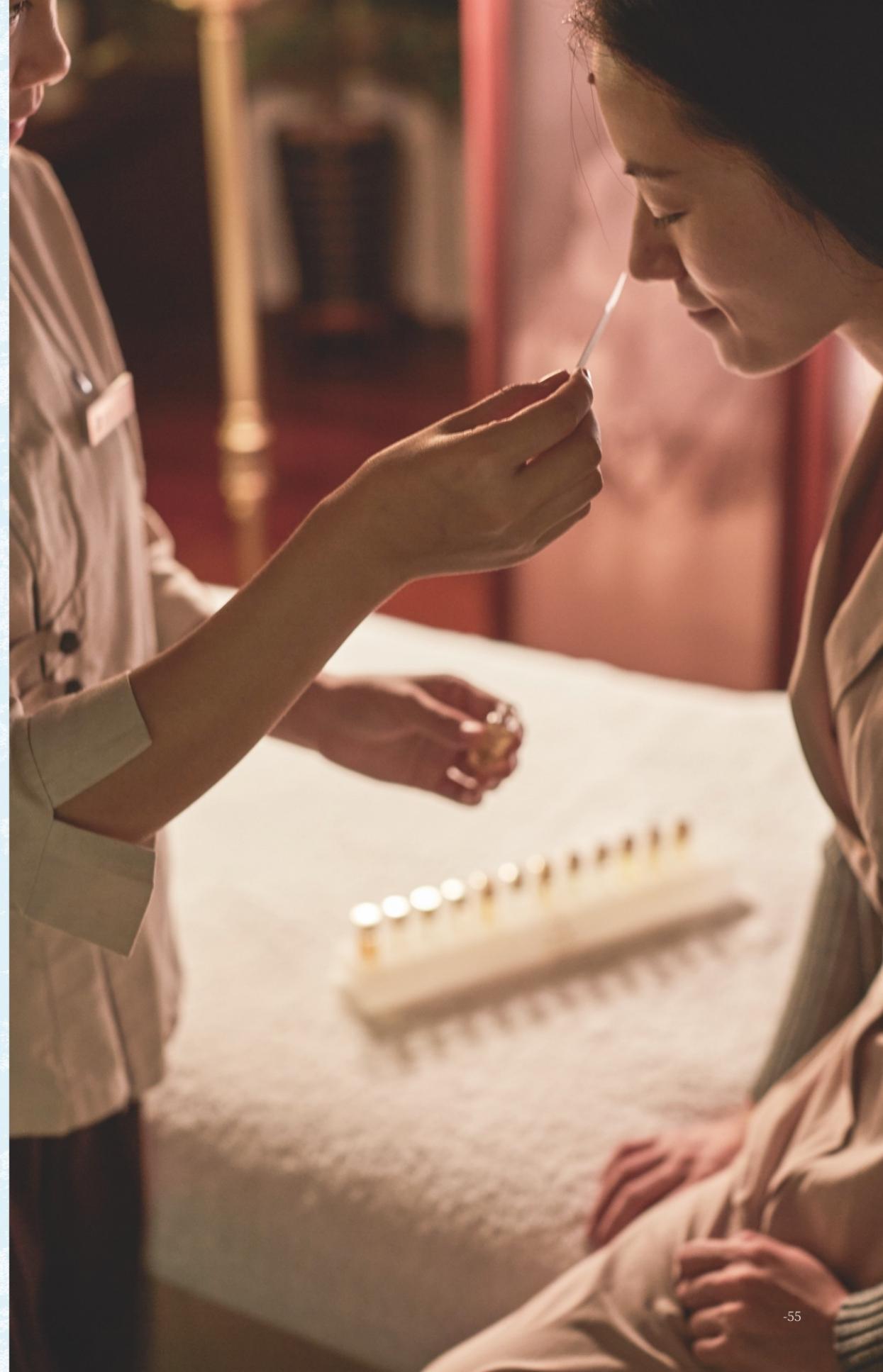
舒依是静云山庄康乐部的副主管，大学毕业后便从事水疗工作。“这里的每一位理疗师，都接受过专业的培训，熟知按摩技艺、健康养生及美容护理等多方面的知识，为的便是给予顾客全方位的滋养体验。”夜晚九点，待客人结束一天的日程后，便是若水寮最忙碌的时刻。在此之前，舒依与同事们总会将室内的灯光调至柔和的暖光，精油、蜡烛与毛巾一一摆放整齐，让音乐的旋律缓缓流淌，并时刻谨记着自然的微笑、轻盈的语调与温柔的声线，为顾客营造最宁静的氛围。

繁华似锦的都市生活令人疲倦，置身钢筋森林的紧绷感更是难以让人身心松懈，数不清已有多久没能拥有一个自由徜徉的梦乡。若你想要找寻一个舒适的睡梦空间，成为班得瑞音乐演奏下的追梦人，不妨游山过海，到静云山庄这儿来吧。当暮色四合，携一身缱绻香气，仰躺床上，陷入甜梦的羽绒被，这便是静云人用心构筑的“梦境”之所。



01 · 入夜，最适合来一场身心放松的水疗SPA

02 · 来自法国的精油，让大脑逃离压抑



健康的生活美学

AESTHETICS
OF
HEALTHY
LIFE



生活美学正在抵抗一个字——忙，皆言“忙”，是心灵死亡。然，此“忙”却非现实奔于生活之“忙”，而是任浮于表面的物质挤满生活的每一处缝隙，以致内心无法感受周遭的事物。这里有一群“健康生活家”，谈毕生之所爱，为我们阐述何谓心，何谓美，何谓健康，何谓生活。阅尽，你或许会产生些许联想：“美之本质，不过是一棵树摇动另一棵树，一朵云推动另一朵云，一个灵魂唤醒另一个灵魂。”谨记，健康不止于身之康健，更为心之向美。



以物为鉴

寻找最佳的生活状态

TEXT / BECOME INTERVIEW / 汤黎宇 PHOTO / 汤黎宇



汤黎宇

陶艺艺术家，擅长以率性、纯粹、真实和独特的表达语汇，记录时光，记录季节，记录身边的故事。作品《消逝的记忆》《旅行的包裹》以及新作《时光》系列等在业界享誉盛名。曾荣获2018红点设计奖、第十一届中国陶瓷艺术大展银奖等奖项。

自然与记忆的感召

对从小生活在江南南通的汤黎宇来说，儿时最深刻的记忆是奶奶家门前的一片棉花田。生活在江南水乡的奶奶们经常在田里摘下一朵朵洁白的棉花，然后把它们洗净，搓揉，拉成丝线，再用纺织机纺成柔软细腻的布匹。后来，到了妈妈辈，她们除了纺布，还会用布扎成一朵朵花，然后浸染，晒干，做成好看的蓝印花布。这些花布变成被子、衣服、头巾，装点着南通人生活的每一个角落。

正如汤黎宇的过往，我们每个人都有自己难以忘却的记忆，平时它们被锁闭和封存，在时间漫长的流逝中经历着变形和磨损。“所有的东西既在时光里构筑，又在时光里消融。”我们害怕时间冲走那些对我们很重要却难以名状的瞬间，总希望能以文字、音乐或某种形态把它还原到我们生活中，点亮短促的人生。而草木染，便是汤黎宇还原儿时记忆的一种方式。

自一年半前开始，汤黎宇开始寻找草木染的制作方

与陶艺打交道20年，汤黎宇常常从物中观照自身。她说：“正如无用品牌的创始人马可所言：手是通心的。”当我们用手和物交流时，它能教会我们很多东西，里面有时光的痕迹，有与自然交流的乐趣，也有舍与得的抉择。这些点点滴滴的感悟，如萤火般照亮了身与心的每一个角落，让她找到理想的生活状态。

法。在史书经卷中，她惊讶地发现草木染原来是一门古老的、与生活息息相关的手艺。最早在原始人时期，人们就已经学会“泥染”——把狩猎得到的皮毛放进泥土里浸染，泥土中的铁、锌、铜等矿物质让兽皮变成深浅不一的红色。人们觉得兽皮经过泥染，会变得很漂亮，便把这一技艺传承下来。随后到了商周时期，浸染技术已发展得十分成熟，官员们还特地设立了天、地、春、夏、秋、冬六个机构来负责不同的浸染工艺，其中天官就负责草木染。在《诗经》的《国风·豳风·七月》中：“载玄载黄，我朱孔阳，为公子裳。”这一句便是记载了古人染布制衣的场景。

光阴流转，在钢筋水泥遍布的城市里，这样的制衣方式早已离我们远去。但向往自然，始终是人的天性。因而，对汤黎宇来说，做草木染不仅仅是怀念儿时的时光，对古人技艺的传承，更是一种尽可能地将生活细节与自然连接起来的生活方式。

越
难
得

越
珍
惜

在最初半年的时间里，汤黎宇一直处在摸索的状态。她依据《天工开物》《齐民要术》等史书和现代专业书籍中记录的古法，依样画葫芦，建染缸、练习萃取方式，又挑选了20多种植物来“养”染缸。日升日落，经过一次又一次的试验和观察，她在染出来的20多种样布中，淘汰了色泽饱和度低、耐酸碱度低的植物，最终只留下了七八种植物作为染料。其中，她独创的柿染染剂就来之不易。“300斤青柿子一个个榨汁，才得两小罐染汁。然后，发酵一年才能使用，这一年期间，还得小心伺候，时不时要给染缸喂柿子。”

浸染的时候，要求也十分苛刻，不仅要考虑植物的产地，天气的阴晴、空气的湿度、酸碱度对颜色的影响，还要考虑布的材质、大小。“真丝、棉、麻、毛等纯天然材料是我们唯一的选择。这是我对品质的要求，同时也源于草木染有着无法为化纤面料上色的特性。”为此，汤黎宇经常花费好几天时间走访广州、深圳等地的工厂，寻找纯天然、有质感的面料。

经过柿染的布料，跟随日晒时间的长短、强弱，往往会产生明显的深浅变化。为



03



虽然整个过程很漫长，
但也正因为经草木染制成的衣物如此难得，人们才会懂得惜物。

001 经过草木染，颜色清澈的丝麻布
002 - 03 遍布南通人生活的蓝印花布

了能染出理想的色调，汤黎宇钻研出独家的柿染褶皱日晒法：在湿漉状态下给织物塑形，固定住自然的褶皱，一直静止摊着晾晒近一个月，其间还要细心呵护、观察、调整、再加工。布染出来后，还需放置在空气中观察半年，直到颜色稳定不变，才能拿去制衣。从选布、将布浆洗、晒干到萃取植物染料、重复染色、晾干、静置再到裁剪、缝制成品，草木染制衣的每一个步骤都包含着一位手艺人极大的耐心与心血。

这种慢节奏的生产方式，在工业化快速生产的时代，似乎显得十分吃力。但盈利从来不是汤黎宇做草木染的初衷，她更看重的，是草木染折射的生活态度。

“也有人建议我加一些化学固色试剂，加快染色效率。但在我看来，这破坏了草木染纯天然的特性，也失去了传承祖先智慧的意义。虽然整个过程很漫长，但也正因为经草木染制成的衣物如此难得，人们才会懂得惜物。”



无论是饮食、穿衣，抑或居住、出行。
只有先明确自己身体的需求，
才知道什么是自己需要的、最适合自己的，然后再慢慢取舍。

尊重自我 懂得取舍

若说草木染让汤黎宇懂得了惜物，那么与自己朝夕相处20年的陶艺，则让她学会尊重自己，尊重自然。每日晨起或深夜，她经常和不同脾性的泥土在一起磨合、交流，互相试探，深知每块泥土都有自己的脾性，都有自己的情感表达，如瓷泥很脆，娇气，塑性差，但火烧后会变得晶莹剔透；而陶土塑性良好，但粗糙。陶艺家只有充分了解、尊重每块泥土的特性顺势而为，才有可能更好地发挥它们的特质，做出富有表现力和创新性的作品。

例如，在制作《时光》系列的陶器时，她喜欢让泥浆自由地流动，再依据个人的审美风格，将生活感悟或思想融入、修理，最后塑造出一种“似是而非”的造型；在描绘《青花》系列的陶瓷图案时，她会尊重青花笔法勾线分明的传统特性，再去把笔墨叠加后的偶然性放大，以创作出不同层次的纹案。甚至，在目前的草木染创作中，她也会先遵从“柿染越晒越黑”的特点，再去控制晾晒的时间。

以物观照生活本身，正如在尊重物体特性之上，再将自身抽象的审美风格融入艺术创作，在汤黎宇看来，人们在生活中，也需要先读懂、尊重身体和地球的特性，才能找到适合自己的生活方式。“物体很诚实，和它们打交道久了，它们会教会你很多东西。”从草木染和陶艺中得到的感悟，帮助她形筑了自己的生活之道：常年只吃有机食品，一年四季只备几件由纯天然材料和草木染制成的衣物，居住在绿色宜居的珠海，出行首选低碳的交通工具。“无论是饮食、穿衣，抑或居住、出行。只有先明确自己身体的需求，才知道什么是自己需要的、最适合自己的，然后再慢慢取舍。”

01.因空气湿度和气温不同，“蓝染”的布匹颜色深浅不一
02-04.汤黎宇收藏的草木染布料和制成的衣服
05-07.为了能染出理想的颜色，汤黎宇对每一种植物都做了记录





或许，在很多人看来，这样极简的生活方式，显得有些拧巴。但美国作家安·兰德曾在《源泉》中说过：“我们生活在自己的内心世界里，而存在便是一种把心里的生活变成具体现实的尝试，将它诉诸于形式和姿态。对于一个懂得这个道理的人来说，他所拥有的房子便是生活的写照。”草木染和陶艺让汤黎宇明晰了内心世界的需求，懂得了取舍，而后慢慢选择了自然、舒适、极简的生活。但是，她从不强求人们要过同一种标准的生活，因为就像每块泥土、每种植物都有自己的特性，每个人也有不同的天性与喜好，需要不同形态的生活场景。“在尊重自己，尊重自然的前提下，让自己保持最舒服的状态，就是健康的生活方式。”

Q: 目前草木染的颜色主要是哪几种？

A: 在尝试了上百种草木染后，我们锁定了最厚重的柿染为首推，与五倍子的灰、栀子染的黄、茶染的褐同为主调，整体与莫兰迪色系相仿。

Q: 在您看来，草木染和陶艺有相通之处吗？

A: 有。一，它们都是手作艺术，二，它们都是纯天然的艺术品；最后也是最重要的是，我们在创作时，必须尊重它们自然的特性，顺势而为。

Q: 目前，陶艺和草木染在您的艺术生涯中扮演什么样的角色？

A: 对我来说，陶艺已经是一条开始寻找属于自己的创作语言的道路，承载了我的思维和理念；而草木染则是一条探访、复原古人技艺的路。

Q: 您创作的时候，很喜欢“偶发性”的东西，为什么呢？

A: 在我看来，艺术是开放的，能够给人无限想象的空间。小时候，老墙上那些斑驳、抽象的痕迹总能激发我无限的想象。所以，对我来说，创作“似是而非”的东西更吸引人。



活在当下 自在如风

TEXT / BECOME

INTERVIEW / 戴咏如

PHOTO / 戴咏如

当我们谈论健康的时候，谈论运动再自然不过，但运动能为我们带来的仅仅是一副健康的身体吗？村上春树曾在《当我谈跑步时我谈些什么》一书中，谈论自己如何通过跑步去悟出一位小说家的真实，锻炼出一种顽强的精神和意志，还锻炼出一种“人之所以为人”的境界。对戴咏如来说，瑜伽也是如此。它不仅是一项运动，更是一种健康生活的哲学。

在运动中获取新生

戴咏如第一次接触瑜伽，是2002年在大学时代回澳门报社实习期间，当时瑜伽还未普及流行，算是另类的运动方式。每天在寻找新事物及题材采写的她，意外发现了澳门一家机构开设了瑜伽班，便抱着“贪新鲜”的态度去尝试。遗憾的是，当时的瑜伽班教学仅仅流于动作体式层面，颇有“杂技表演”的嫌疑，故她没有感受到瑜伽真正的内涵和魅力。

直到2014年，戴咏如在出发往南美旅行时，随意带上了一本由印度瑜伽大师——B.K.S.艾扬格所著的《瑜伽之光》。那本厚厚的瑜伽经典陪她度过了四个多月中数不清的长途车程。在书中，艾扬格以自己的经验对每一个瑜伽体式的细节，作出了精确细致而系统的描绘，还告诉人们，他如何在瑜伽的恩典中，让先天缺陷的身体获得新生。

艾扬格为戴咏如打开了通往广阔而丰富的瑜伽世界的大门。她开始尝试练习书中的内容，希望瑜伽的恩典也能帮助自己解决因长期固定单边划桨，而导致肌肉不平衡、易劳损的身体疾病。根据书中的指导，她一次又一次地伸展、弯曲四肢，让肌肉放松，让身体渐渐得到了平衡，在一呼一吸之间，让心灵变得轻盈健康，收获了一份实在的平静。“我想我就是在这日复一日的练习中不知不觉地对瑜伽‘日久生情’了吧。”



01.运动是快乐的源泉

02.在一呼一吸之间，体会生命的奇妙

在呼与吸之间寻找力量

如今，随着人们对健康的日益重视，对瑜伽的研究也越来越深入，在短短的十几年时间里，它已经流行成一项健康长青的时尚运动。戴咏如也从一名瑜伽爱好者，成为了一名瑜伽老师，正通过自己的努力向不同年龄层的人群推广瑜伽。

在尼泊尔进修时，每逢周末，戴咏如都会到山上的儿童院义教瑜伽。儿童院收留的大多是因早年尼泊尔地震而沦为孤儿的儿童，有部分孤儿比较内向沉静。为了打破沉默气氛，她以游戏方式教学，例如，以模仿动物和叫声的游戏教授各种体式，或者以“木头人”的游戏，教授瑜伽的呼吸和冥想技巧，让孩子们放松戒备，进而让身体得到舒展放松，内心得到平静。而在云南进修时，她又转换了不同的体式让瑜伽进入长者圈。彼时，由于当地不少长者不太了解瑜伽，走进课室时，布满岁月痕迹的五十张脸都神情严肃，冷若冰霜，吓得她躲在厕所沉思了一会，便决定把之前在美国学习的大笑瑜伽结合体式进行教学。

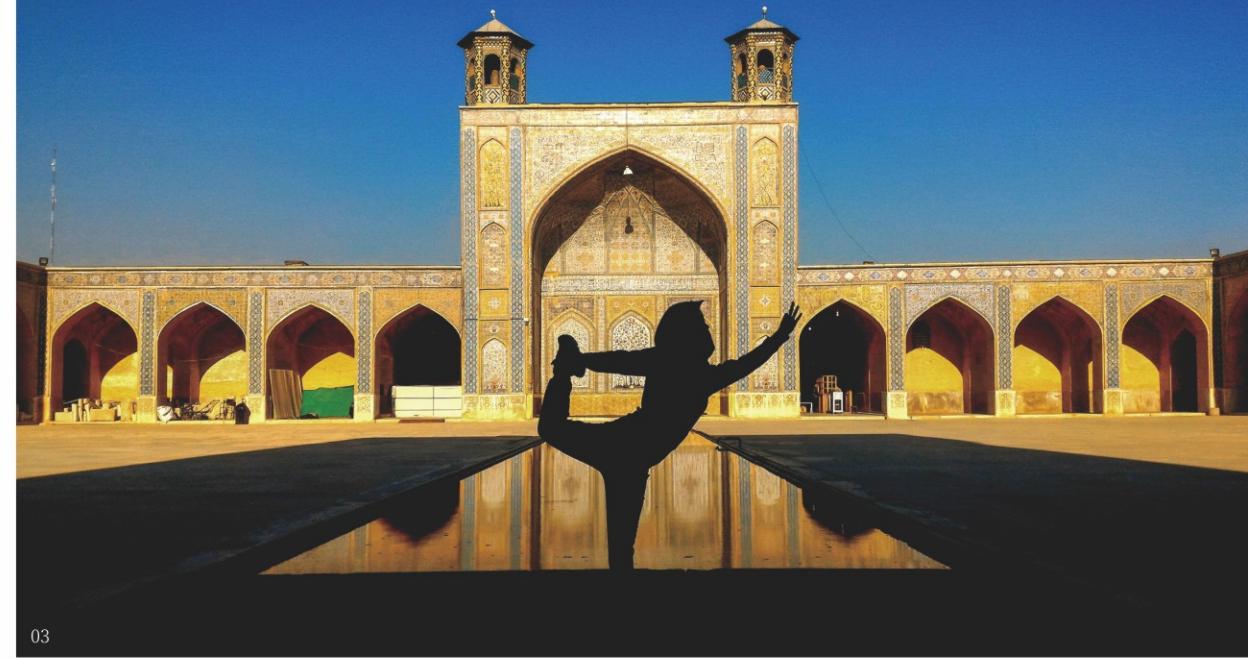
01



02



03



我只希望能为不同年龄、
不同需要的人群传递瑜伽丰富的内涵和正确的练习方法，
让他们不用浪费时间走歪路，
正确快乐地走在一条永远走不完，但收获不断的身心修炼之路。

0 0 1
· 平衡是瑜伽之道，亦是生命之道
· 瑜伽已经成为一种流行的时尚运动
· 不断练习，才能不断进步

老人们从一开始的拘谨到逐渐放开，最后课堂上笑声满满，课程结束后彼此还挂着笑脸说“再见”。

与需要引导的人相比，戴咏如在日常任教的时间里，也遇到过各式各样主动学习瑜伽的人。他们有的为了锻炼身体，有的为了减压，有的为了追求内心平静，有的用以治病，有的为了开发灵性。但无论目的如何，在戴咏如看来，正确的锻炼方法与目标最为重要。“我只希望能为不同年龄、不同需要的人群传递瑜伽丰富的内涵和正确的练习方法，让他们不用浪费时间走歪路，正确快乐地走在一条永远走不完，但收获不断的身心修炼之路上。”因此，在瑜伽路上，戴咏如亦从未停下脚步，一有空便前往印度、尼泊尔等瑜伽圣地进修。如今，她正向全新的瑜伽理疗领域迈进，在印度辨喜瑜伽大学认真研修瑜伽理疗硕士课程，希望未来借助专业的知识在推广全民瑜伽的同时，为有抑郁症、肥胖症、心脏病、糖尿病、关节炎、呼吸系统和消化系统等相关疾病的病患者提供有效的瑜伽理疗，让他们重拾健康。

“劳动出智慧，实践出真知。”一次又一次的义教经历和自我练习，加深了戴咏如对瑜伽的认知。“瑜伽通过引导人们感知自己的身体，把生活带回当下，让人学会放松、专注和坚持，更有心有力地打造自己的理想生活。”



01. 旅行的意义不在于结果，而在于风景人生亦是如此

让旅途点亮生活

正如瑜伽所带来的“活在当下，享受当下”的身心享受，戴咏如喜欢“在路上”的感觉。除了教授瑜伽，每年，无论忙碌与否，她总会抽出时间前往世界各地旅行。对于旅行的热衷，她觉得不同的人在不同的阶段，总会有不一样的答案。有的人是为了释放工作压力，有的人是加深自我认知，有的人是洗涤心灵，有的人是开拓眼界，有的人是享受与同行者的快乐时光……“对我而言，好奇心永远是让自己保持‘在路上’的动力。我经常跟朋友说‘好奇害死猫’，可我就是明知死都要好奇的猫。”

她曾遇过视力近乎失明也无惧艰险地背包游历世界的人、骑着哈利摩托车在高速公路上疯狂飞驰的七十岁的老伯伯、登上海拔逾四千米山峰时比自己走得还快的老婆婆，也曾目睹地震生还的孤儿努力读书、枪战现场瑟缩巴士一角给妈妈传短讯的青年……这一路新奇的故事和风景，常常让她觉得人们一直以来谈论的健康生活，不应仅仅是拥有健康的身心，还应拥有无惧向前的心态。

或许，生活在繁芜的城市里，人们总是容易迷失自我，总会自找烦恼，年青时担心未来，中年时担心自己快要老去，老年时又想着从前；在应该珍惜与亲友相处的时光时，又无法专注当下，享受正在经历的每个时刻、每个人生阶段，任由身心分离、没觉知的生活蚕食着我们的人生，失去了对生活探索的欲望和热情。

但戴咏如认为，人们应该平衡的是自己的心态。“毕竟，旅行不一定要坐飞机，只要享受当下旅途的一切，即便是当日往返的徒步登山之旅，也是一趟美好的旅程。生活也不需要等待，因为，我们无法知道自己有多长的寿命，所以年青的不要等，年长的永远也不会太迟，让人生不留白，不枉过才是最重要的，这也是瑜伽‘活在当下’的生活态度。”

Tips:

瑜伽体式的起源：古代修行者在观察动植物是如何与自然环境，以及自己的身体和谐共存时，发现特定的动作有刺激或控制荷尔蒙分泌等功能，于是把自然生物一些动作整合，创造出一套集预防、保健、强身、治病于一身的瑜伽体式(Asana)，如树式、下犬式、猫式、骆驼式、眼镜蛇式等等。

绘本 色彩与孩童的美学对话

TEXT / BECOME INTERVIEW / 刘敏 PHOTO / 刘敏

提起绘本，最先映入脑海的画面是什么？是童稚时，去街角旧书店租一本《格林童话》；是青春时，在朦胧的夜里揣摩着几米笔下梦境般的画卷；抑或是为人父母后，握着孩子的小手，慢慢翻阅一页页彩色图纸？绘画艺术以多彩的画面与柔软的语言，一面延展着人之于已知世界的遥远边界，一面为孩童构筑了一个有关爱与生命的心灵乌托邦。

绘本，孩子身边流动的美术馆

多罗西·怀特曾在《关于孩子们的书》中说，一个孩子从图画书中体会到多少欢乐，将决定他一生是否喜欢读书。近年来，“儿童美育”这一话题逐渐开始刊登于报纸书刊之上，致力于推广儿童阅读、关注儿童心理健康的刘敏女士同样反复强调着“儿童美育”这个话题：“现阶段，国内儿童图画书的业态发展十分蓬勃，‘将美育作成孩子生活的一部分’这一说法也被越来越多的家庭纳入教育观念之中。”

我们时常能看到一个场景，在美术馆里，一个小女孩指着绘本上一幅抽象的动物图像得意洋洋又轻声细语地跟妈妈分享着自己的“小秘密”，“你知道吗，我们幼儿园也有这些小动物！”或夸张、或写实的画作，以其生动的线条与丰富的色彩，无限调动着孩子的想象力，让他们自然而然地联想到生活中的场景，并在感受故事的同时延伸出自我的想象，这便是绘本与美术馆之于儿童艺术修养的构筑力量。

而经艺术构筑过后的思维，会使孩子在再次面对“幼儿园里的小动物”时，看到的不只是一群扭动着小身体争抢食物的动物了，而是一群拥有生命意识的个体：发出窸窸窣窣的声响，是它们在贴着耳朵讲悄悄话；绕着屋子跑来跑去，也许是在和我们玩捉迷藏；闭着眼睛睡觉，那一定是在做什么环游地球的美梦吧。一个简单的艺术展，几幅生动的作品，让孩子们为静态的绘画和自然界的动物赋予了“个体意识”，亦从此开启了儿童成长与美育的第一个命题——生命之美。

“我们常常谈到，什么是美育？其实，美不需要学习，就像大人穿一件衣服、拿一个包一样，是一个自然而然的审美过程。”刘敏说道。



刘敏

曾从事美术设计领域工作，
目前为儿童阅读领域专业推广人，无界美术馆《绘之木心，无界为道》策展人。



01



02



03

绘画背后的儿童健康心理学

十五年前，在国人对绘本艺术的认知还处于初级阶段，本土原创绘本更是寥若星辰时，有着在日本求学及工作背景的杨忠老师，应中央美术学院的邀请回国任教，并在学院内创办绘本创作工作室。从那以后，国内便出现了一支致力于将中国本土的文化和价值观通过以生动有趣的视觉表现传达给当代的孩子和成人的团队。时至今日，越来越多的人参与到绘本艺术创作的行列之中，试图以图画语言为国内的孩子们打造一个纯净、健康的心灵世界。

国内知名作家编剧、曾获金鹰奖最佳动画编剧奖的向华老师，曾经遇到过一个非常敏感的男孩，男孩伤心地说，自己的脑海里有很多小怪兽在打架，于是他鼓励男孩将脑海中的场景画下来。一开始，男孩的画里有很多象征暴躁的红色和压抑的灰色，但到后来，这两种颜色越来越少，象征快乐的黄色反而越来越多。“用绘图疗愈内心，抚平情绪。”向华老师用这十个字概括了绘本工作者的创作使命。

事实如此，儿童健康所指的，不仅仅是身体的健康成长，更包括健康的心理环境。现今社会上出现的越来越多的儿童问题，无疑是由于外界环境中不经筛选的信息干

扰，以及未能正确疏导自我情绪导致。另一方面，对于家长老师而言，现代教育急需一种简单易懂、健康无害的读本作为儿童启蒙培育的蓝本。此时，便衍生了绘本创作者，或许，我们更愿意称其为“儿童心灵的构筑者”。

为了使孩子能够在轻松的氛围里抒发自我情绪，拥有一个健康无暇的内心世界，创作者们以赤子之心作为创作的原动力，不断在自我世界中探寻最为纯粹的隐秘之地，努力接近孩童的世界。他们一面勾勒自己童年的梦，一面将世界的美好传递给孩子，再辅以文字串联成故事，展现出一个始终被温柔光线包裹着的世界。也因此，作为孩子在人生道路上最初遇见的书，绘本向孩子展现了一个健全的心灵世界。在这个世界里，他们认识生命，认识喜悦，认识光，也认识爱。

“在儿童阅读里，可见的是图画与文字语言，不可见的是儿童健康心理学。这也是我们一直在做的事情，即呵护儿童心灵的健康成长，用绘本让孩子感知生命，同时在教育工作上帮助孩子们疏导情绪，认知世界。”

01.展览不止静态的画作，更有趣味十足的活动

02.绘本，直达孩童与成人本心的柔软

03.展前，孩子们捧着绘本认真翻阅

不只是绘本，
不止于儿童

著名教育家马卡连柯曾说：“儿童的整个生活是游戏。”儿童学习的主要方式是“玩”，游戏是他们思考、验证、创造、吸取知识的方式，也是他们理解并适应周围世界的窗口。儿童健康与其说是一个行为教育过程，不如说是一个围绕心理健康而进行的启蒙游戏。当孩子观看一个展览时，美术馆便是他们的“游乐场”，他们在这里观看故事，感受情绪，而当他们拿起画笔开始临摹或描绘时，便会调动所有感官去触摸思维意识里的物象，从而获取到无法评估与测量的心智收益。

不只是绘画与展览，观看一场演出，参加一个活动，甚至是与父母的一次对话，都是孩子的“游戏”，他们在游戏里感知美丑，辨认是非，也认识自我与他人。这恰恰预示着家长们，在思考儿童健康教育的背后，更应尊重儿童天性，关注孩子背后心灵成长的需要。

“在教育孩子之前，自己先要成为一个孩子。”对于父母而言，在陪着孩子游戏绘画的沿途，不妨也试着找回孩童的“游戏天性”，从阅读一本没有文字的绘本，或是观看一个充满幻想的儿童展开始，试着走进孩子的内心，也走进自己内心。而饱受现实烦扰的成年人们，去心无杂念地看一次展览，读一本童话书，听一场音乐会，给予在浮躁社会中焦虑喘息的自己一方纯净的氧气，也为自己的心灵敷上一副药剂。毕竟，在为孩子稚嫩的心灵拂去尘埃的过程，也是作为成年人的我们洗去铅华的过程。



01



02

03

01.不只是绘本，更陈列着许多精灵古怪的小装置
02.展览作品，来自全国各地绘本创作者
03.研究儿童心理，需先把自己变成“孩子”

在教育孩子之前，自己先要成为一个孩子。

TIPS:

刘敏：阅读 点亮生活

2011年，刘敏成为了三叶草故事家族珠海站负责人，迄今为止，三叶草故事家族珠海站拥有8个固定社区阅读站点，超过300个家庭参与。2015年，成立黑鱼阅读发展中心，专职从事社区阅读推广和亲子阅读环境创设，获评“阅读点亮中国”十大点灯人。

正如刘敏所言，“绘本创作以及策展工作者的初衷，便是想要告诉大众，艺术不是束之高阁的事物，它就是生活。”

以艺术之魂 融筑精神美境

TEXT / BECOME

INTERVIEW / 谢月月、大隐

PHOTO / 谢月月、大隐

三年前，谢月月和先生大隐在珠海乐士文化区创办了一间“艺术屋”，里面有一个厨房，一间咖啡厅、一座花园和一扇明亮澄净的落地窗。弥漫着艺术气息的小小天地，安静、舒适，承载了他们对理想生活的所有想象，也让人们体会到了他们对精神健康的重视和自然而然地表达。



大隐

谢小姐艺术屋主理人之一，对食物器皿的材料和制作工艺文化有着独到的见解，为《拍卖与收藏》杂志撰写过食器专栏。

谢月月

谢小姐艺术屋主理人之一，师从国际餐桌布置艺术家Cathrina，擅长将美食、自然、艺术相结合打造美好的日常。

艺术与食物的交响曲

那是一个夏至的傍晚，夕阳的光辉将天空笼罩成橘红色，谢小姐艺术屋外的花园一片和谐的景象。几张木质的桌椅被人们摆放在绿意盎然的花草树木间，柔软的桌布平整地躺在桌上，上面摆放着几副干净好看的器皿，器皿里新鲜饱满的瓜果蔬菜彰显着夏天欣欣向荣的生命力，柔和的光辉为它们镀上了一层温暖的光泽，也为玻璃杯中冰凉爽口的红酒增添了些许诱人的温润。香料的气味自由地飘浮在空气中，悠扬的乐曲环绕在周围，人们边愉悦开怀地交谈着，边等着厨房里正咕噜咕噜冒着热气儿的主食上桌……

这一天，夏天的美好与热烈，人与人之间纯粹的情感在这场舒适的用餐体验中，都得以尽情地交融、释放，给谢小姐和她的亲友们留下了独一无二的夏日记忆。“餐桌布置就是这样一种艺术形式，它和音乐家、画家、设计师的工作其实并无大异，以人为本，从众多材质、器型、颜色、气味、旋律中，精确地选择、布置出一张餐桌所需要的一切，并将它们有机地融合到一起，从而营造出一个让用餐者体验舒适的餐桌环境，让身处其中的人能接收到彼此传递的感情和信息。”

自古以来，用餐一直是人类维持生命体征的活动，但随着用餐需求的迭代，从如何能吃饱到如何能吃得更好，再到现在人们要求如何能在注重食材之余，营造良好的饮食空间，以更好地促进身心健康。可见，对如何更加健康地生活，人们从未停止思考。也正因如此，餐桌布置艺术才逐渐走入人们的日常。

谢月月不仅是一名餐桌布置艺术家，也自称是一名新手家庭主妇。这让她懂得如何更好地在日常生活中，将艺术与食物进行结合，为家人、朋友营造一场舒适的用餐体验。她曾与一位米其林厨师合作，从山野丛林间摘取新鲜有机的野菜，宰杀自家饲养的家禽做一桌色香味俱全的佳肴；然后，合理应用路边捡拾的鹅卵石、灌木丛里的野花、树梢的绿叶来装点餐桌，为湖南老家的乡亲们打造了一场从身至心都无比舒畅的西式飨宴。“对我来说，餐桌布置艺术是一种滋养，它让我对情绪、环境的感知更加灵敏，懂得如何更好地让人们在吃的過程中身体变得健康，精神也变得愉悦。”



01.不同的食器造就人们不同的饮食习惯

02.健康的生活居所需要用心打理



01

- 01.当人们使用一种艺术品时，自然而然能体会它的精神
02.每一种生活习惯都传递着一种生活态度
03.午后、阳光、绿植，是说不尽的岁月静好

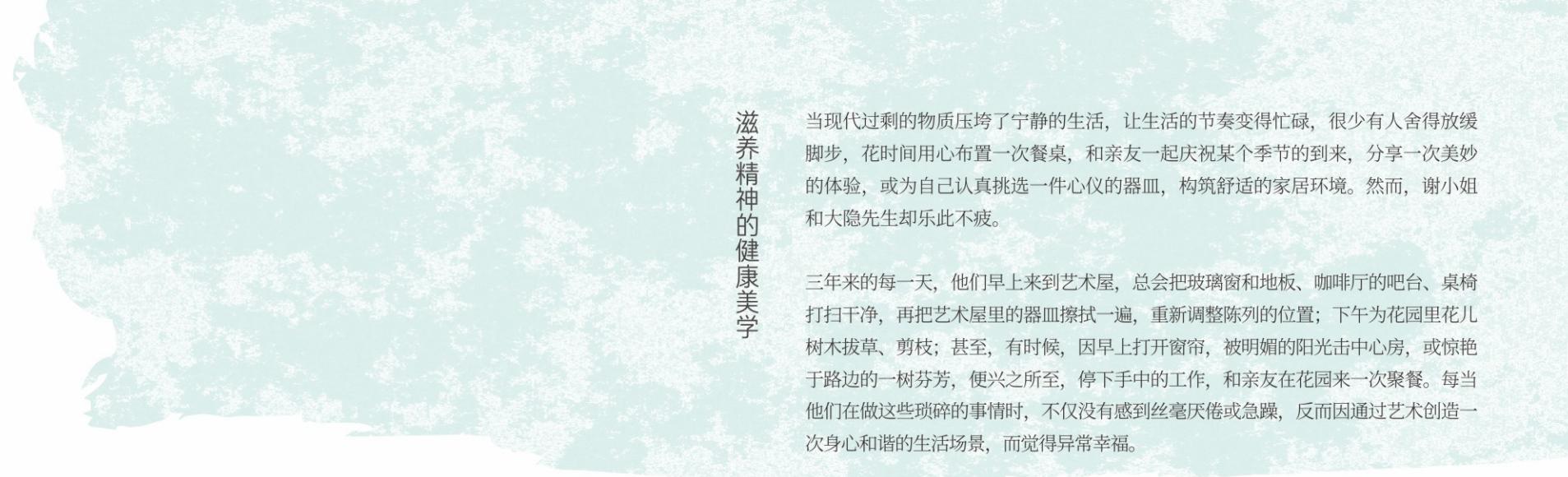
构筑舒适的生活情境

在谢小姐艺术屋里，除了“艺术厨房”，花园和咖啡厅，还摆放着许多旧器皿，不同主题的版画、陶瓷等手工艺术品，它们的所有者是大隐先生。当他还在英国留学的时候，就喜欢去旧物市场和古董店，购买一些兼具实用性和观赏性的银器带回国，装饰自己家中的餐桌。

就像在我们如今的家居生活中，从沙发的颜色、窗帘的布料到地毯的花纹，人们也常常根据喜好购买家具，并精心安排它们的摆放位置，以形筑一种舒适的生活情境。这意味着，我们对居住的要求，也从能遮风避雨升级到如何住得更舒适，有了更多的要求。而器皿作为家居生活用品的一部分，在与人们朝夕相处的过程，更是通过“实用性”影响着人们的生活习惯。

“每一把刀，每一个杯子，它们的材料、形状、颜色、花纹都与当时广阔的时代环境息息相关，都代表着一种生活方式。”喝水的杯子、盛饭的碗，支撑蜡烛的烛台，或许它们并不起眼，但经过人们的精心摆放，它们各司其职又相互联结，形成了一部生活的电影，以一种温润、安静、有次序、合理、健康的关系，为人们建构起更舒适的生活。

因而，在谢小姐艺术屋里，那些带着岁月痕迹、看似昂贵的旧器物没有被束之高阁，而是成为了艺术屋里的装饰品，也成为谢小姐日常餐桌布置里的一部分，有的甚至已经被卖出成为了新主人的餐具或装饰物。“我们鼓励人们使用这些艺术品，只有使用了，它们才能发挥滋养身心的作用。”



当现代过剩的物质压垮了宁静的生活，让生活的节奏变得忙碌，很少有人舍得放缓脚步，花时间用心布置一次餐桌，和亲友一起庆祝某个季节的到来，分享一次美妙的体验，或为自己认真挑选一件心仪的器皿，构筑舒适的家居环境。然而，谢小姐和大隐先生却乐此不疲。

三年来的每一天，他们早上来到艺术屋，总会把玻璃窗和地板、咖啡厅的吧台、桌椅打扫干净，再把艺术屋里的器皿擦拭一遍，重新调整陈列的位置；下午为花园里花儿树木拔草、剪枝；甚至，有时候，因早上打开窗帘，被明媚的阳光击中心房，或惊艳于路边的一树芬芳，便兴之所至，停下手中的工作，和亲友在花园来一次聚餐。每当他们在做这些琐碎的事情时，不仅没有感到丝毫厌倦或急躁，反而因通过艺术创造一次身心和谐的生活场景，而觉得异常幸福。

因为，在谢小姐和大隐先生看来，如今人们谈论的健康生活，不仅仅包括身体的健康，还有对精神的呵护。而艺术作为一种滋养心灵的土壤，它意味着能帮助人们真正懂得这个世界，真正懂得内心所向往并愿意为之付出实践的真实践行为。他们作为文艺生活的实践者，一直希望艺术屋能为人们提供一处通过艺术治愈心灵的空间，鼓励人们在满足温饱的前提下，在物质和精神之间找到属于自己的平衡点，构筑一种身体健康与精神健朗并存的生活居所。同时，他们也相信，在珠海这座冉冉升起的文艺之城，只要人们愿意，也能找到一种“媒介”，把对心灵的关怀落实到日常的细节，让一块桌布，一件器皿或一束鲜花，成为培养健康精神的美学土壤。



生活 / LIFE

游走、体验、追寻、品味，
此刻，我们心怀万千，将一切绚烂之物收归囊中，徜徉于雅致的品味，感受时尚潮流的先锋，
将时光雕刻成美丽的梦想，用细心去酿造生活的甘醇。

P84-P91

L'Objet:

热情和想象永不消逝

P94-P101

芬兰·拉普兰

冬日天堂的欢乐颂

P114-P121

乐领·旗山侠隐

浙南村落的脉脉武侠情

P122-P129

米佐拉

亲吻蔚蓝海畔

P130-P137

荷兰Biesbosch博物馆

湿地景观里的大地艺术



生活



L'Objet: Passion and Imagination
Will Never Fade Away

L'Objet：
热情和想象永不消逝

Text _ CHIYI Photo _ L' Objet官网提供

L'Objet是由比弗利山庄(Beverly Hills)的鬼才设计师埃尔德·伊夫拉奇(Elad Yifrach)创立的豪华家居配饰品牌。旗下所有作品均由设计者纯手工制作，并采用顶尖材质为其品质和艺术感保持了一个难以超越的高度。2019年，L'Objet新出的“怪物系列”颠覆了以往华贵沉稳的形象，带有些许玩味不羁的设计感的同时，也给予了人们更多的想象空间，吸引了一大波家居迷们的关注。



01

01.L'Objet创始人埃尔德·伊夫拉奇

02.在L'Objet作品中，常常能感受对工艺的极致追求

03.L'Objet的第一家店在美国落地

04.L'Objet与比弗利山庄合作的ZEN餐具

这样精神理念，促使埃尔德在2004年创建了以独特的手工艺技术著称的L'Objet，开始了理想中“充满意义且高品质生活”的探索之旅。从地中海到纽约，从西方到东方，在十几年时间里，他和早期旅行时遇到的手工艺者，通过努力和丰富的想象力，将不同地域的人文历史、精湛的手工艺融入作品，创造了现代艺术的新梯队。

对家居迷来说，这正是L'Objet的动人之处。它不仅拥

有对美学的极致欣赏，对高品质生活的完美追求，还赋予了生活不同的哲学意义，独具匠心。2018年，埃尔德与比弗利山庄合作设计的ZEN餐具系列便是最好的例证之一。该系列设计灵感源自中国古代的传统屏风，符号化的松枝、云朵图案诠释着天与地之间的对比，隽永的设计感提醒着人们重拾饮食的仪式感，而陶瓷托盘深蓝色底上点缀的一处处伸展的金色松枝，则演绎出东方美学意境中的浪漫禅意，无形中传递出对现代快节奏生活的一种反思。



02

03



有梦想的旅行者

在以色列出生和长大的Elad Yifrach（埃尔德·伊夫拉奇）对地中海的自然环境、古老的文明、优雅的建筑十分熟悉，除此之外，他还特别喜欢这里的生活方式和历史悠久的手工艺传统。在成为设计师后，他经常梦想创造具有地中海文化特色的服饰和家居用品。但作为一名有梦想且拥有全球设计视野的终生旅行者，埃尔德在持续走访、遍览全球不同风格的设计作品后，才真正对自己毕生的设计追求形成了清晰的认知。“人们应该拥有充满意义且高品质的生活。对我来说，便是去感恩当下，感恩身边的人和事，并将这种情感传递给他人，为平凡的日常赋予崭新的意义。”

以工匠精神致敬生活

如果说产品蕴涵的地域文化、历史、哲学是L'Objet的灵魂所在，那么精湛的手工艺和优质的材料则让作品的灵魂得以完美具象化。在L'Objet，无论是瓷器、珠宝、银器抑或其他材料的装饰品，设计师们对品质有着近乎完美的苛求。

当开始涉及瓷器制造的研究时，为了能表达出瓷器所用材质最微妙的质感和最纯洁优雅的光泽，L'Objet的设计师们常常不知疲倦地探索世界上最前沿的造瓷工厂，谦卑地向当地工匠请教祖传的技艺。而在材料的选择上，为了呈现理想的美学效果，他们会根据产品理念，不计代价地采用不同色彩和大小的天然贝壳、红珊瑚、施华洛世奇水晶等高奢材料进行点缀。

与此同时，L'Objet对每一件产品的细节把控也近乎苛刻。如高级珠宝制作技术常被用来制作最复杂的相框；用于定制作品的石膏模具非常精细，严格规



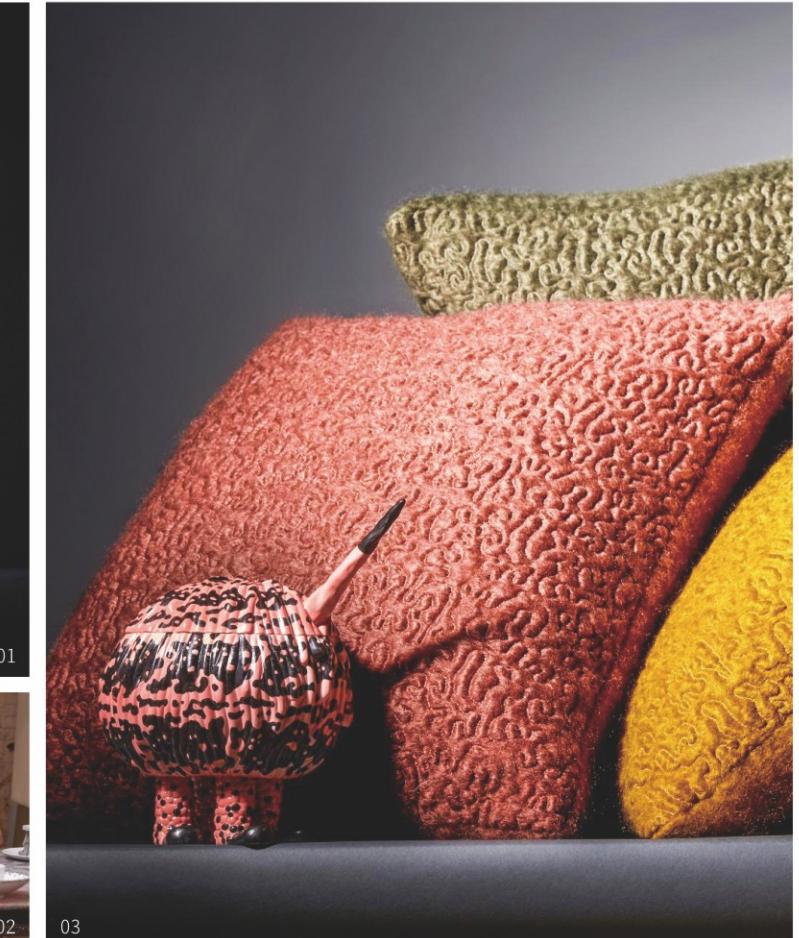
01



01 · 设计师正用手将一颗颗碎钻雕刻在工艺品上
02 · 玛瑙、黄金等是作品中常见的材料
03 — 05 · 即使是简单的餐具也力图使之兼具实用和艺术审美的功能

定每一个只能铸造15件。制作瓷器的过程中，在陶土即将干燥时，为了能创造精致的质地，设计师用手指和眼睛而非机器，来梳理陶土的质量密度和塑造陶胚的形状；餐具则为了达到完美的光泽效果，被细细地镀上三层24K金。

这些融合了传统工艺文化与现代美学的产品，蕴含着L'Objet设计师们卓越的想象力、严谨的设计态度，从而呈现出与众不同的魅力。更为可贵的是，这一切并非徒有其表，它们丰富的细节和实用的功能一直激励着购买者努力过上美丽的生活。



和沙漠怪物们一起冒险

L'Objet对艺术和生活做出的努力，让许多家居迷对其青睐不已，甚至有人坦言：“哪里有L'Objet，哪里便‘有展可观’，L'Objet产品的想象力与表现力已超出了人们对日常家具的常规理解范畴。”诚然，2019年5月，由埃尔德和洛杉矶双胞胎艺术家西蒙和尼古拉·哈斯（哈斯兄弟）合作设计的最新系列——“野生怪物”，重新刷新了L'Objet的产品形象。

该系列是哈斯兄弟受到约书亚树超自然景观的启发，幻想在莫哈韦沙漠有一群可爱的怪物家族演化而成。这个家族的成员包括小恶魔、独角兽、藤蔓怪……他们形色各异，憨态可掬。其中，主角小恶魔外观像一只迷你版的绵羊，以黑白金色调为主，其中金色用24K镀金打造出优雅的沙漠日落色调。而独角兽为了在莫哈韦沙漠的恶劣环境中生存下来，随着时间进化出具有弹性的第二层皮肤，以抵御白天炙热的阳光和夜晚刺骨的寒风。为此，哈斯兄弟和埃尔德特地采用高饱和度的色彩上釉作为独角兽的外观，在满足角色属性设定的情况下，又形成了俏皮却不失优雅的视觉碰撞。藤蔓怪则用一对藤蔓般的金色触角彰显身份，憨厚的圆润造型，也让人一看就爱不释手。

但最为难得的是，在科技逐渐取代人类手工低效制作的时代，埃尔德和哈斯兄弟仍然坚持手工制作每一件产品的模具原型，而后再辅以技术来雕刻繁复的细节。这让“野生怪物”系列的产品不仅拥有个性鲜明的外观，也被赋予



02

- 01. “怪物系列”颠覆了L'Objet以往优雅稳重的形象
- 02. 为达到理想的质感，哈斯兄弟坚持手工制作产品模具
- 03. “怪物系列”还衍生了各式各样的家具用品，如抱枕

了高品质的特点。同时，该系列还涵盖了餐具、家居装饰、纺织品和香水的家居用品，能够满足不同场景的需求。

“每件作品都很特别，但当它们混合在一起时，又会把你带入一个奇趣的世界。”这正是L'Objet和哈斯兄弟的希望所在——当人们把这些可爱的小怪物摆放在家里时，独特的造型就会让人想象它们如何在约书亚树上安家，一起在烈日或清冷的天空下自由地漫步，一起出发去荒野玩耍……这些充满想象力的独特体验，将让平凡的每一天都变得丰富有趣。

Head Towards Purity

向着纯净出发

Text_Sharlene Photo_vcg.com

在北欧诸国，即使在漫长、寒冷的冬季，人们对自然的亲近从未停止：滑雪、雪原徒步、乘船眺望极光。这些由大自然赠予北欧的“冬日限定”礼物，往往让前往北欧的人，收获了远不止冬季运动带来的极致欢乐，还有蕴藏在万事万物中令人悸动、纯粹的浪漫与诗意。



Finland Lapland The Joy Ode in Winter Heaven

芬兰·拉普兰： 冬日天堂的欢乐颂

Text Sharlene Photo vcg.com

拉普兰（Lapland）有四分之三处于极地，独特的极地风光和萨米尔民族风情，每年都能倾倒世界各地游客。这里有有着北极线穿越而过的圣诞老人村，游人可顺着他们的足迹走门串户、跨越北极圈；或者坐在雪橇上让驯鹿或雪地狗拉着，穿过层层叠叠的雪林，一路欢跑，感受新鲜又刺激的滑雪体验。



对于那些向往着有朝一日来到冬季童话世界的人来说，芬兰的拉普兰无疑是个梦想成真的地方。寂静的荒原、热闹的城镇、熙熙攘攘的滑雪胜地……这些童话般的场景全都变得触手可及。

唤醒童话的记忆

拉普兰坐落在北极圈以北，是芬兰的首府，也是全世界唯一一个官方认证的圣诞老人的故乡。它在二战时期，因受战乱波及，曾被完全摧毁；直到战争结束后，迎来美国总统富兰克林的妻子埃莉诺，才得以重建。当时，埃莉诺想要去一趟北极圈，路经此处，为此罗瓦涅米的官员在城市以北8公里处建了一座小屋以供总统夫人歇脚。后来，人们围绕这座小屋繁衍生息，久而久之便成为了如今的圣诞老人村。

01.每当冬日来临，圣诞老人村就变成了童话世界

02.人们随处可见圣诞老人牵着雪橇在行走

03.坐着雪橇穿越松林，是圣诞老人村最受欢迎的运动



每年冬天，圣诞老人村都会吸引许多慕名前来的游客。他们跋山涉水，只为得到圣诞老人的祝福。而拉普兰的圣诞老人们，多年来，也一直秉承善意、爱与和平的使者身份，热情接待来自世界各地的旅客。

圣诞节前一个月，是圣诞老人村最热闹的时候。彼时，整个村庄将变成一个白雪皑皑的童话世界。游客们将被邀请参加由圣诞老人和当地艺术家一起策划的圣诞音乐会，载歌载舞；还会和圣诞老人一起驾着驯鹿观光、拍照、做游戏、跨越北极圈、为儿童分发礼物，体验别具一格的魔幻圣诞节。但即使不是节日，圣诞老人依然会为人们送去独一无二的祝福。在日常的工作中，



01



02

经训练的驯鹿，成功行驶2公里才能胜出。但胜负并非这场精彩的“驯鹿王之赛”的目的，而是对萨米人悠久的驯鹿文化的致敬，同时也是为不远万里来到芬兰的旅客打开一扇了解萨米文化的窗口。

和驯鹿文化一样令人，还有萨米人的性格。他们热情好客，常常为旅客举行一场地道的进入北极圈的欢迎仪式——意在为游客解除烦恼，净化心灵，获得重生。而且，他们亲近自然，崇尚自由，过着一种十分悠闲的生活。他们经常在拉普兰一年中最好的时光——“不夜之夜”中，在夜半时分划着船到湖中央，仰躺着看星星。这种随心所欲的生活方式常常让久居城市的旅人感受到久违的自由。

01.萨米文化是拉普兰的文化象征之一

02.驯鹿是萨米人最拿手的技艺

03.可爱迷人的萨米孩子，是雪地上最快乐的精灵

他们要在办公室认真阅读并回复来自世界各地的信件，和来信人保持着友好温暖的联系。

拥抱萨米文化

如果说圣诞老人是家喻户晓的名人，那么拉普兰还有一种鲜为人知的居民——萨米人。作为有着数千年历史的游牧民族后裔，他们和美国印第安人一样，和神话传说紧密相连，一提到他们的名字，就会让人想起一组特定的形象：一位单纯的原住民，穿着传统的萨米服装，住在简陋的斜披房里。

他们世世代代坚守在寒冷的极地，以放养驯鹿、狩猎和捕鱼为生，有着与众不同的语言系统和社会文化，过着原始自然的生活，所以萨米人也被称为“欧洲最后的土著人”。但如今的萨米人早已打破人们心目中落后、原始的刻板印象。几个世纪以来，他们不仅成功融入现代人的生活，甚至将许多有特色的传统活动发展成拉普兰一道亮丽的风景线。

例如，在每年冰雪未融的3月，萨米人经常在拉普兰北部最大的湖泊——伊纳里湖举办一个传统节日——赛鹿节。在这场民间活动中，参赛选手要驾驶未



活力四射的“拉普兰魔力”

若只论城市居民，拉普兰具有浓厚的烟火气，但就自然环境来说，拉普兰是不折不扣的“仙境”。因为每当步入寒冬，在距离拉普兰城镇边缘不远处，充足的光照条件、银装素裹的森林、积雪覆盖的树林，以及白茫茫一眼望不到边的荒原，构成了芬兰人所谓的“Lapin taika”的独特氛围，即“拉普兰的魔力”。

这里是芬兰最让人激情四射的地方，聚集了拉普兰四大滑雪场——类维（Levi）、禹拉斯（Ylläs）、比哈-洛斯托（Pyhä-Luosto）和卢卡



01

01.活力四射的拉普兰滑雪场，令人向往
02.一年一度“赛鹿节”，总是热闹非凡



02

(Ruka)，是北欧经典的度假胜地。滑雪场的海拔高度从约500米到700多米不等，山坡的长度也各不相同，最长可达3公里，为高坡滑雪爱好者们提供了一切可能的地形条件。从适合儿童的小坡道到黑色滑道，从冰雪公园到野地探险，可选择的游玩类型应有尽有。而且，每一条雪道都配备有良好的保护装置，安全系数很高，每年都能吸引一大批滑手到访。

拉普兰的滑雪季从10月底开始，旺季则从次年2月一直持续到5月初积雪融化为止。届时，当地各滑雪度假村将会组织一系列活动，以庆祝一年中最佳滑雪和滑雪板运动时节的到来，以及大家聚集在一起的欢乐时光。

从世界各地赶赴而来的青年滑手，往往选择骑着雪地摩托车，加大油门，尽情驰骋在雪地里，一边享受飞起来的感觉，一边聆听雪风在耳边嚎叫的声音。而老练的滑手反而会选择既安全又舒适的驯鹿雪橇或者雪地精灵——雪橇犬，作为代步工具，一边悠闲地望着雪景，一边品味冬季给芬兰带来的美妙。若人们厌倦了滑雪，拉普兰还提供越野滑雪、冰上钓鱼、穿雪鞋越野等户外活动，让人们肆意享受户外清新的空气，感受芬兰多姿多彩的冬日魅力。



Norway Tromso: Encountering the Aurora at the Gate of the North Pole

挪威·特罗姆瑟： 在北极之门邂逅极光

Text_Antares Photo_visitorway官网

挪威是峡湾之国，若在冬季探秘峡湾美景，别有一番滋味。而在冬季的特罗姆瑟（Tromsø），人们尤其喜欢坐上游轮，深入峡湾深处，等着看海上升极光。因为，当夜空中缥缈的绿光照亮漆黑的海面时，整个峡湾仿佛成为进入极北之地的梦幻仙境。

听得见的光

特罗姆瑟是挪威北部最著名的城市，虽然建立至今仅200年左右，但早在数千年以前就已经有人类定居。自建城以来，它一直是北极地区的狩猎中心，而且在20世纪之初，还是前往北极地区考察的出发点，是大名鼎鼎的“北极门户”。

从地理位置上来看，特罗姆瑟与北极圈仅相距350公里，因而冬季时间十分漫长，要从每年9月延至次年3月为止。虽寒冬漫漫，但这座北欧小城却为人们提供了许多追踪北极光的机会，是整个北欧地区最适合观看北极光的地方，被称为著名的“北极光之城”。

众所周知，极光的形成是伴随太阳耀斑活动大规模加剧，无数微粒从太阳内部进入北极圈，并随着地球大气成分不断变化而成。但在遥远的古代，特罗姆瑟的居民并不知道这些缥缈的光幔从何而来，只能根据极光出现的时间和颜色，为其编缀出一个个浪漫的神话。

相传在维京时期，在特罗姆瑟定居的萨米族人便把北极光称为“Guovssahas”，意为“听得见的光”，并把它视为女武神——瓦尔基里手中会发光的盔甲。时至今日，当地人仍常常满怀崇敬地将北极光称为“绿女士”。但如今，人们更相信这一奇妙的自然现象，代表着纯粹的祝福。

01. 极光的传说正是从这一座座古老的房子中传出



凝望宇宙的礼物

但无论是自然的奇观，抑或浪漫的传说，人们对北极光的向往从未减少。每当冬季降临，特罗姆瑟人便会举行北极光盛会，向人们科普极光的知识，传授拍摄极光的技巧，以及在特罗姆瑟观赏极光的方式。

盛会结束，大家会根据行程的安排，纷纷开始购买雪地靴、摄影设备、帐篷等户外用品，为观赏极光做准备。身强体壮的人往往选择雪地徒步观赏，以最原始的方式感受极光的曼妙；而有的人则会和亲朋好友开着越野车，一边慢悠悠地在雪原上行驶，一边欣赏璀璨壮丽、千变万化的光带。但最受欢迎的方式，是在晴朗无云的夜晚，乘坐游轮穿越曲折绵长的峡湾，观赏由冰河遗迹组成的峡湾景观与极光相互辉映的壮丽景象。

但无论何种观赏方式，当人们抬头与极光相遇的那一刹那，层层叠叠舞动的光芒，总会让人不禁想起星野道夫在《在漫长的旅途中》说过的一句话：

“人，其实总是在潜意识中，透过自己的内心浏览风景。极光的奇妙光芒所诉说的，或许就是每个极光凝望者心里的风景。”

- 01.特罗姆瑟背靠山峦，有着独特的雪地风景
- 02.乘着游轮看极光已成为一种时尚的冬日活动
- 03.为了更好地欣赏极光，人们有时会在木屋住上一晚



01

Tips

极光拍摄指南：

每年9月至次年3月，是在特罗姆瑟观测北极光的最佳时段，而极光出现最频繁的时间是下午6点至凌晨1点。另外，因为月亮的光线很强，需要尽量避免满月的时候去，否则将影响观赏和拍摄。



02



03



Denmark Copenhagen When Fairy Tales Come True **丹麦·哥本哈根：当童话照进现实**

Text_Antares Photo_visitdenmark官网

冬天是哥本哈根的开关，那些覆盖着白雪的彩色建筑将变得格外梦幻。人们可以在飘雪的蒂沃利游乐园找回童心；也可以随意走在街上观赏装饰在古老的建筑物上晶莹无修饰的冰雕装饰物；或是钻进路边的咖啡馆，感受这座城市静谧的童话气息。

城堡之城

哥本哈根坐落于丹麦西兰岛东部，与瑞典第三大城市马尔默隔厄勒海峡相望，市内新兴的大工业企业和中世纪古老的建筑物交相辉映，是世界著名的历史文化名城。

漫步在哥本哈根的街头，随处可见充满童话气质的古堡与皇宫毗邻坐落。尚且不说城外梦幻般的哈姆雷特城堡、水晶宫，单单就散落在城里复古优雅的阿美琳堡宫、克里斯钦堡、大理石教堂、玫瑰堡就让人如痴如醉。其中最受青睐的管风琴教堂，是城堡群的翘楚。它的美不同于其他传统风格的教堂，虽然没有金碧辉煌的装饰，但别致典雅、简洁大方。当人们步入其中，无需刻意体会，便能轻易感受到整座建筑带来的开阔愉悦之感。

哥本哈根不仅有古色古香的一面，从空中俯瞰，广袤的田园景色也别有一番韵味。此起彼落的宫殿、城堡和博物馆皆被湖光山色环绕；岸边五颜六色的老建筑、停泊在两边高耸着桅杆的船只以及它们的倒影，彼此构成一幅美丽的油画，让人心生向往。

01.美轮美奂的城堡是哥本哈根一道亮丽的风景线





童话之都

而当雪花开始飘落，这座文化韵味十足的城池又将是另一番模样。随着气温降低，哥本哈根的街道通常会结冰，但这并不影响人们出行的兴趣。相反，童心未泯的居民会把整个城市变成大型的溜冰场，穿上溜冰鞋，在城市中心大广场自由自在地来回穿梭，肆意感受冬日冰雪的温柔。

尤其是圣诞季，那时候的天气虽冷，有风有雪，但整座城市的氛围却十分温馨。无论在著名的步行街、还是小众的潮人街或者街边的圣诞集市，各式各样的圣诞树、小铃铛和驯鹿马车无处不在，空气中还会飘散着隐隐约约的肉桂味道。大大小小的店家，都在为自己的圣诞商机努力吆喝着，顾客们则为一家老小的圣诞礼品忙碌不已。而在著名的蒂沃利公园，无论天黑得多早、雪下得多大，如童话般的旋转木马上空总是洒满了孩子们的笑容，到处



01.当雪花开始飘零，哥本哈根就溢满了浪漫的气息
02.入夜后，临近海边的彩色房子也变得梦幻起来
03.圣诞节是孩子们冬日里最期待的节日
04.被礼品点缀的树枝，散发着欢乐的气息



都洋溢着欢乐的气息。

如梦似幻的场景，甚至会让人误以为卖火柴的小女孩就藏匿在人流中；如果留心，还可能在树梢上发现挥舞着魔法棒的精灵；到了午夜或许还能在某个城堡的门口看见等着灰姑娘的南瓜车。如果走累了，街道两旁的餐厅和咖啡馆是最佳的休息场所。人们可以坐在窗边，就着杜松子酒，吃一块温热的三明治；或者捧着香气四溢的咖啡，看窗外大雪纷飞，人来人往。

这美好的一切，曾让人感慨：这个世界，从来没有完美，即便在离天堂很近的北欧，也从不可能天下无贼；但丹麦的哥本哈根，是这个不完美世界中最接近完美的所在。



Iceland Reykjavik The Story of Ice and Fire **冰岛·雷克雅未克： 冰与火的故事**

Text_Sharlene Photo_pxhere

无论是令人惊叹的蓝冰洞，抑或一望无际的冰原，冰岛自然风光的极致魅力足以令人印象深刻。如若人们恰好在冰岛跨年，还能看到绚丽多彩的篝火晚会和烟花表演。届时，雷克雅未克的大街小巷将用热闹非凡的新年气氛感染每一个到来的人。

世界尽头和冷酷仙境

雷克雅未克位于冰岛西南端的法克萨湾，是世界最北边的首都，同时也是世界上纬度最高的首都。相传在9世纪，斯堪的纳维亚人乘船驶近冰岛，他们站在船头向岛上眺望，看到远处的海湾沿岸升起的温泉蒸汽，于是便把此地命名为“雷克雅未克”，意为“冒烟的海湾”。

雷克雅未克因离北极圈很近，拥有世上独一无二的极地风光。尤其在冬季，冰川层峦叠嶂，有的粉蓝，有的深蓝，有的因冰雪消融露出黑色山体，蔚为壮观。而若站在较高的雪山上眺望，冰川与远处晴朗的雪山和连绵不绝的云海相连，仿佛世界的尽头，无边无际，令人惊叹。

冰岛的自然奇观不少，首屈一指、最无可取代的还有蓝冰洞。它们是夏季时消融的雪水，在冰川底部日积月累雕琢而成。当光线穿过洞内的冰块时，冰块会变得更加晶莹剔透，进而让整个冰洞呈现出梦幻的蓝色。

作为纯天然冰川产物，蓝冰洞完全依赖于冰川存在，随着季节更替、气温变

Tips

蓝冰洞指南：

每年11月-3月是前往雷克雅未克探访蓝冰洞的最佳时间。





01

化而消长。然而，近年来，由于全球气候变暖加剧，冰川和冰洞的消亡正在加速。因此，当人们瞻仰大自然中这份消逝中的绝美时，雷克雅未克人也希望能将此视为一种警示，希望人们为爱护地球环境、拯救冰川贡献自己的力量。

人间烟火的温暖

雷克雅未克虽处于极寒之地，但它并非只有“冷酷仙境”，也有充满烟火气息的一面。特别是当夜幕降临，白日里一片肃冷的景象将被彻底打破，属于年轻人的狂欢将被点燃。此时，熙熙攘攘的酒吧和夜店是最热闹的存在。

但雷克雅未克的夜生活也不只有喝酒，许多特别的文化活动也会让这座城市的夜生活变得更加丰富多彩。例如，冰岛电波音乐节、雷克雅未克Sónar音乐节、秘密夏至音乐节等闻名遐迩的大型音乐活动，吸引了世界各地最具风格的音乐人前来拜访，也吸引了许多游客专程来雷克雅未克听音乐。

但最让人流连忘返的，还是跨年夜的烟花表演。这一天，成千上万的游客将聚集在雷克雅未克一同举行篝火晚会，气氛十分热烈。到了午夜，当数百甚至数千吨烟花被点燃时，漫天的烟火让整座城市瞬间升腾，愈加活跃。为了能观看这场壮观的烟花秀，人们会选择在状似水晶球的珍珠楼或哈格姆斯大教堂，一边品尝烤面包和美味的起泡葡萄酒，一边观赏这场被公认为世界上最惊人的新年夜庆祝盛典，享受味觉与视觉的双重冲击，拥抱新年的到来。

01.冷酷仙境是冬日雷克雅未克最恰当的形容
02.靠近新年的圣诞节是这座城市最繁忙的时候
03.每年，雷克雅未克人都以绚烂烟花迎接新年的到来



02



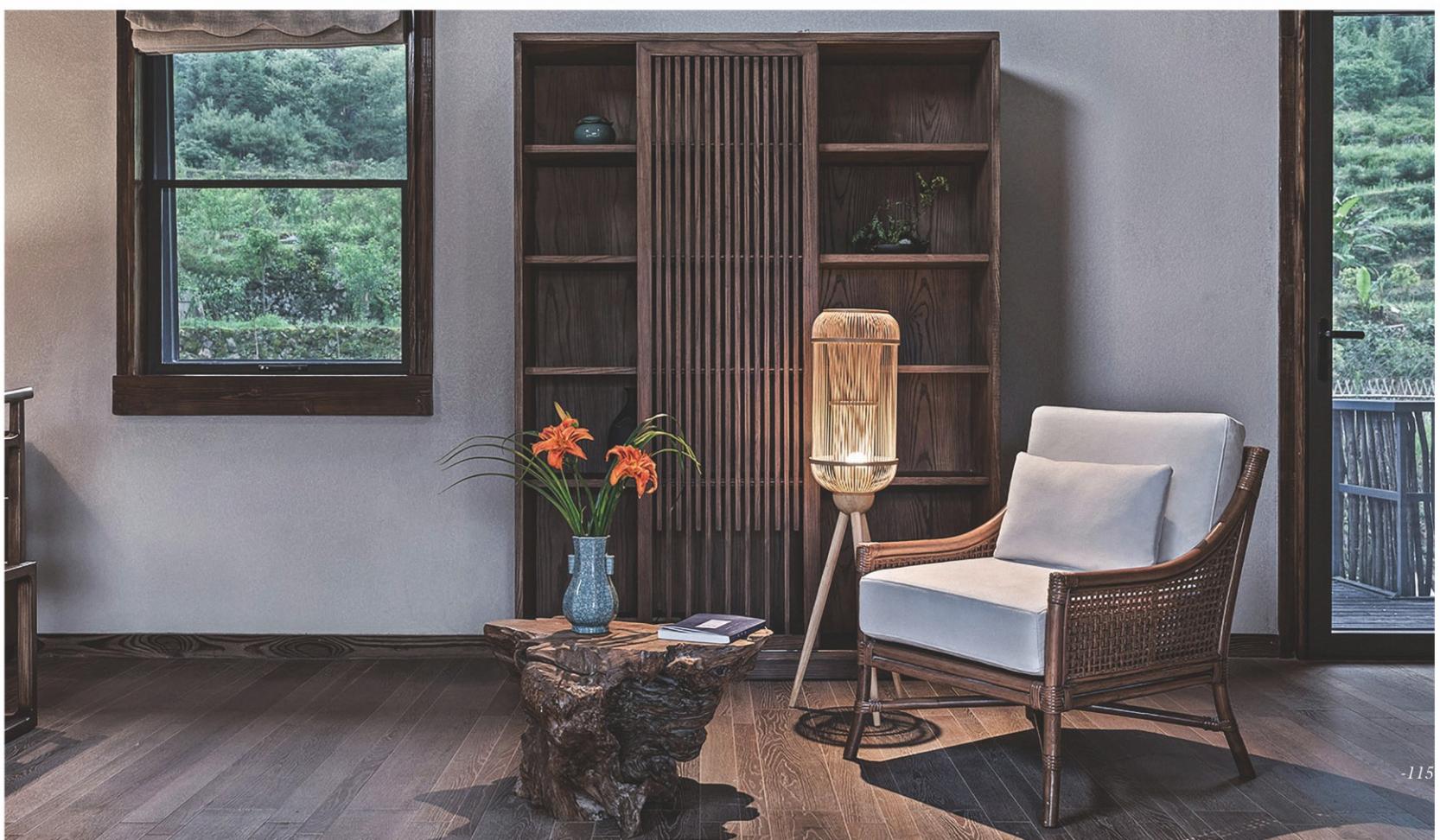
03

Leliving ·“Crouching Tiger Hidden Dragon”: the Deep Feelings for Martial Heroes from a Village in the South of Zhejiang

乐领·旗山侠隐： 浙南村落的脉脉武侠情

Text_Sharlane Photo_谷德设计官网

过去的一年，乐领的“在最美的地方，做最喜欢的事，遇见最有趣的人”理想已在兑现，全球第一座乐领庄园——“旗山侠隐”在浙江南部一座宁静的小村落里初露端倪。在古代，侠士执剑闯江湖，现代人虽已不再“长袍执剑”，但却依旧可以短衫赤拳，腾挪于生活的舞台之上。秉持着这种信念，乐领总裁罗雷与设计师柯卫将“武侠传奇”搬至浙江遂昌，如今，一座师法自然、诠释艺术武侠的古典庄园悄然而至……





侠风绵延，遗世独立

茶园村本是一个偏远的空心化小山村，居住人口稀少，村民自古以来生态保护意识就很强，几百年来很少砍伐树木。这样一个守护生态如守护生命的村落，吸引了乐领生活的董事长罗雷来到这里，他以乡村生活化为基础，在保留原始生态和建筑外观的前提下加入现代元素，将山村改造为居民与来客混居的旅居生态村。因来自茶园村背倚的千尺绝壁旗山，又因村民有习武传统而侠风绵延不绝，取名为“旗山侠隐”。目前这里开放14栋房子、35间客房，美籍华人建筑大师柯卫担纲建筑设计，深圳万境设计担任软装设计。

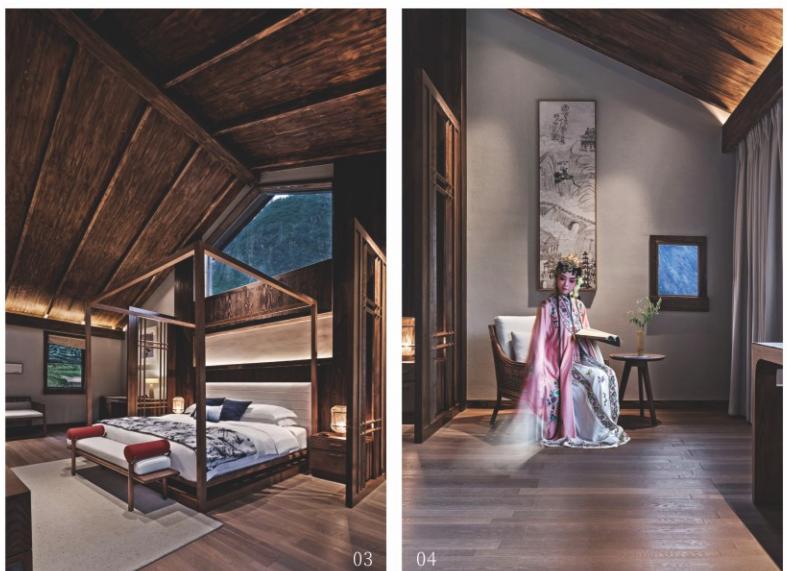
这个遗世独立的小村庄，山泉清冽，竹风松涛，自带仙侠气。设计师以典雅不俗的隐士文化氛围为底色，以“侠气”为元素符号，藉由诗化的现代语言去表达。起于侠，归于隐，打造一种侠隐回归、自然、现代、舒适的生活状态；融入当地历史文化，无论是“汤显祖文化”，还是“龙泉青瓷”“龙泉宝剑”等都给予设计师莫大的灵感，并用一种现代方式将其复兴。

浙江遂昌，建县迄今已有1800年历史，素有“九山半水半分田”之称。明代文学家、戏剧家汤显祖曾在这里写就了享誉世界的《牡丹亭》。千年后的遂昌，土墙青瓦醉斜阳，暮色黄昏依旧；摇摇欲坠的吊桥，低诉着这里曾经的田园诗意；采茶、喝茶、唠嗑、练武术、对弈下棋、晴耕雨读。这里美丽，也破旧。

这座古老的“茶园村”，隐匿在遂昌山林尽处。名为“茶园”，是因其地势格局“左旗右枪”，而“旗枪”或“枪旗”正好是好茶叶的代名词。《牡丹亭》载：一旗半枪金缕芽。罗姓祖先发现这个世外桃源时，还是一个卖碗卖瓷器的从龙泉宝溪那边批来瓷器，挑回去一路贩卖，走到对面山上时，发现了这个风水宝地，于是决定定居于此。



01. 遗世独立的村庄赋予乐园隐世的文化底色
02. 采茶、喝茶看似稀松平常，却最为诗意
03. 这里的历史，就和制陶的技艺一般久远



01.稳重质朴的大堂，细节处也不失现代的优雅
02.临窗而坐，望远听林涛，是乐领最浪漫的梦想
03.古典和现代元素和谐交融，匠造了一处静谧舒适的居所
04.杜丽娘对自由的向往，亦是侠文化的真谛之一

木竹入室，筑古典之魂

旗山侠隐的大堂，以老榆木长桌和沙发区一分为二，将有温度感的老材料进行全新组合。一旁放置田园诗意的中式壁炉和舒适的竹编沙发，墙边陈列的大红色老榆木边柜有着逾120年的历史。在这里，围炉夜话或是顾篝灯坐，都是一场古典与现代之间的无界对话。

一层客房空间宽敞，室内家具按观景、饮茶、卧室、阅读的生活方式划分空间形态。每间客房内都有大小形态各异的窗子，融山聚水，好似一幅横轴风景画。窗下老木头的高台和茶桌高低错落陈列，带着一种时光沉淀的静气。家具使用当地回收的老榆木制作，经过再切割和细细打磨，每一根木头的纹理都带着时光的气息，是对返璞归真最直接的解读。

不同于一层客房高雅自华，二层客房则是静谧淑华。具有东方气质的罗汉床靠墙陈列在临窗处，而罗汉床上的小桌子，是拥有百年历史的北京老榆木小几。夜

半客来，对坐罗汉床上，手谈一局，闲敲棋子落灯花，不失一番雅趣。一旁的书画区是为喜爱文书墨宝的人而设，一枕小窗，空灵也充实。

卧室采用中式架子床，架子床外形就像一间小屋子，两边的中式格栅更增加了围合的感觉，很好地实现了中医里“聚合养气”的目的。斜屋顶的大天窗，使得躺在床上看风景，夜晚看星空成为现实与梦境的共存，颇有佛法中“一切有为法，如梦幻泡影”的意味。

建筑设计的材料除老木头外，当地的自然之材——竹子也被运用到陈设的细微之处。精致的竹编沙发椅、艺术竹灯，以及床品上竹制饰品，不仅是当地文化的表达，更是高雅有节的精神所在。客房内使用竹子和绿植为装饰元素，师法自然，与窗外景色遥相呼应。江南竹海，倚窗尽览四季。



01

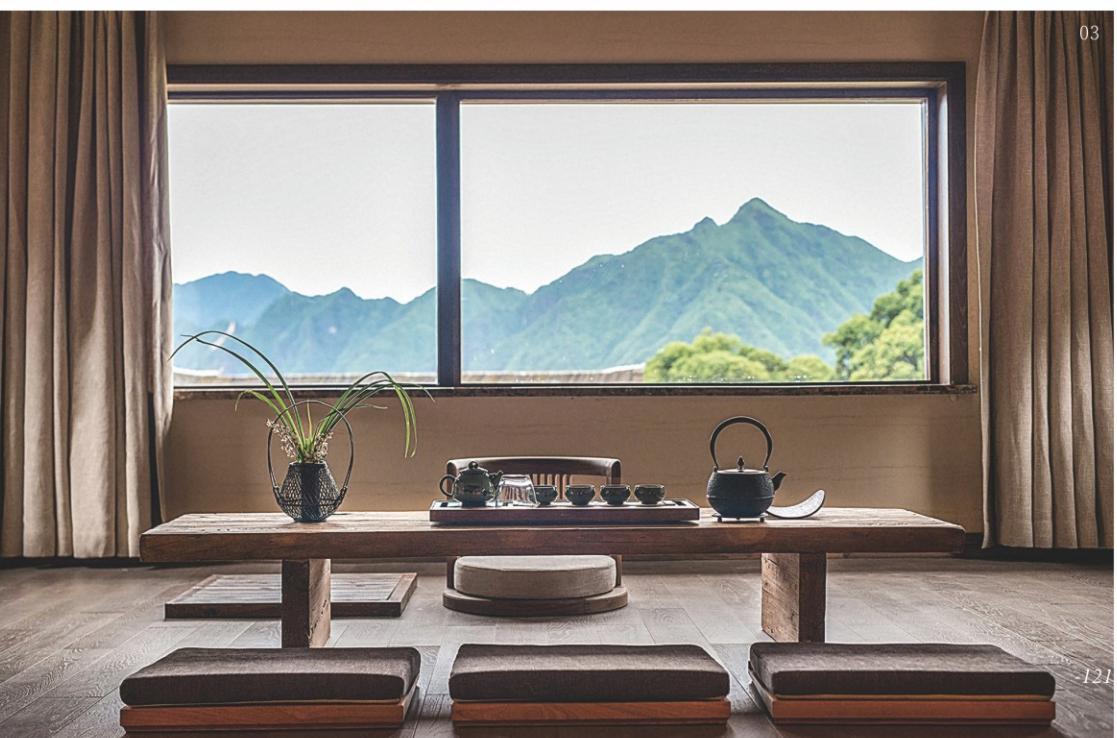
01.临水而居，江湖梦远

02.墙上的斗笠和剑，仿佛让人穿到快意恩仇的侠客世界

03.除了侠文化，乐园还有不可多得的禅意



02



03

侠隐于市，唤现代精神

在茶园村，人人都有习武的习惯，也正因如此，罗雷与柯卫一拍即合，决定将整个“武侠传奇”搬到这里来。从柯卫的设计手稿里便可看到，他将村庄分为五组，每一组是一个门派，如沿着湖边是笑傲江湖华山派，有酒吧、茶楼、小酒庄；东边街角规划为丐帮地盘，“打狗棒”挂幌上，挥毫着“我丐故我在”……活灵活现的武侠生活场景跃然纸上。清晨“丐帮小酌”，上午“华山论剑”，中午“昆仑摘茶”，黄昏“武当打太极”，夜晚“青城煮酒论英雄”，侠隐生活，岂止丰富一词可论。

在古代，侠士执剑闯江湖，现代人虽已不再“长袍执剑”，但却依旧可以短衫赤拳，腾挪于生活的舞台之上。形式变了，侠义的心永恒。“旗山侠隐”之存在，便是希望能为现代人带来一种潇洒、乐观、自由、健康、新颖的生活方式。

侠，是一种精神气质，是对生命意义的不断探究，拥有这种精神气质的，都可以称之为“侠”。“旗山侠隐”表达的是一种都市中的侠隐心态，大气而坦荡。它既很有金庸武侠小说中常见的笑傲江湖的

气度，又在江湖的豪迈之气之外，包裹了一层现代设计化的舒适温暖与平和的调性。厚重的文化和执迷的情感，也许正是“旗山侠隐”的迷人之处。当现代与历史碰撞，当现实与戏剧交错，这一切带给我们的不仅是现实主义的故事、浪漫唯美的意境，还有关于一个戏剧大师、一个时代，不能被忘却的文化记忆。



Mirazur: Kissing the Blue Sea

米拉佐餐厅：亲吻蔚蓝海畔

Text_Sharlane Photo_PxHere官网

法国，虽然已不再是米其林餐厅最多的国家，却依然拥有着最好的法餐。在众星璀璨的巴黎之外，位于南法小镇上的米拉佐（Mirazur）餐厅在2019年的“世界50佳餐厅榜单”中一举夺魁。法国里维埃拉无与伦比的景色，三层层叠的菜园，新鲜甜蜜的农产品和一群才华横溢的厨师……这家地中海风情餐厅以率性自然的意法佳肴，走入万千食客的珍馐之梦。





01

地中海畔的小镇风情

法国东南部小镇芒通，紧邻意大利国境，位处法国蔚蓝海岸的延伸。小镇依山而建，面向一片新月形的海湾，背靠阿尔卑斯山脉，素有“法国珍珠”之称。地中海灿烂的阳光和清新的空气使得这座小城盛产鲜花水果，是著名的疗养胜地。米拉佐餐厅便坐落在这一栋20世纪30年代的建筑内。

行至餐厅二层倚栏远望，视野左方是凌厉的悬崖与彩色建筑，右方是日光下的远山剪影，而眼前，则是一望无际的碧海蓝天。海面上偶有游艇开过，鸟雀在树林短暂停留，地中海植被生长旺盛，火车从中穿行而过，让人想到塞尚的风景画。在这里，点上一瓶红酒，吹着徐徐海风，地中海的浪漫风情，足以让人心情摇曳。

- 01 米拉佐餐厅就隐匿在这栋简约的白色建筑内
- 02 通透开阔的用餐空间，让人们畅享绝美的地中海的风情
- 03 主厨米罗正仔细挑选食材



03

十年前的某一天，米拉佐餐厅创始人兼主厨米罗·柯拉格罗（Mauro Colagreco）驱车至法国南部，立刻被依山傍海的芒通小镇深深吸引了。一番波折之下，他在这里买下了一块地方，建造起自己的餐厅。如今，米拉佐餐厅问鼎全球50佳餐厅第一，拥有一支来自世界各地的40人团队。

米罗从法国浪漫的大海与天空汲取灵感，从自家菜园和其他当地农产品中采摘蔬菜，将自己的美食描述为“一场烹饪之旅，穿插着季节、劳作和地中海的风味。”新鲜生态的原始食材、极具南美风格的地中海料理，和法国里维埃拉最壮丽的景色，米拉佐餐厅为每一个食客创造了绝佳的视觉与味蕾之旅。

每一个厨师心中都有一间“祖母厨房”

米罗的烹饪基因，似乎是从幼年时祖母家的厨房觉醒的。直到21岁的某一天，热爱烹饪却仍在学习经济学的他突然意识到，人生应该去做自己喜欢的事情，于是他义无反顾走上了学厨之路。他先在法国拉罗谢尔学习，受到了许多世界级厨师的指导，后来又四处旅行，探寻各地的美食配方。他就像海绵一样不断吸收和学习。



01

01.小时候面包的麦香味是米罗踏上厨师之路的导师

02.芒通温润的气候总是能给用餐的人带来愉悦的体验

03-05.种满瓜果蔬菜的菜园为餐厅提供了丰富的食材



02

“小时候，我们离祖母家有400多公里，但是每到假日，全家人会聚集在祖母家里。她在厨房里忙碌一整天，为我们煮各式传统菜肴。孩子们在田野里嬉戏，玩累了就去掰一块面包，吃一口薄饼，然后继续撒欢。番茄意面、慢煮的肉食、美味的面包，这些都成为了我最深刻的记忆。”在重视家庭观念的阿根廷，食物是人与人之间最无法抗拒的粘合剂。

因此，米罗会将许多童年的美食记忆融入到自己的料理中，米拉佐的餐前面包便是来自祖母的秘方。新鲜出炉的面包散发着浓烈的麦子香气，掰开之后，一股生姜与蔬菜的田园味道扑面而来。与之一同呈上的还有聂鲁达的诗歌节选《面包颂》，吃着面包，念着小诗，美食与文化于此刻交流。



03

05

在米拉佐，一年有365个季节

众所周知，米拉佐餐厅的主要食材都来自自家菜园，其他海鲜、肉类、家禽和芝士也都严选当地供应商，有时米罗还会亲自到法意当地的街市去买菜。

“我喜欢做和别人不一样的东西，天然、有机的食材是永远不变的追求。我的食材有50%来自自己的菜园，今早上我在餐厅吃了柿子，摘自菜园里的柿子树，我甚至还种了榛子。”

芒通有一种非常有利的小气候，使其成为种植蔬菜、草药、马铃薯、柑橘树以及鳄梨的理想场所。露台花园后面的古老石墙保持着区域温暖，甚至可以在冬天收获一些蔬菜。在米拉佐餐厅，工作人员在早上采摘蔬菜，以供午餐和晚餐使用，每天采摘的蔬菜品种都不同。在米拉佐餐厅，一年没有4个季节，有的是365个季节。



01

“让食材在靠近厨房的地方生长，我们就可以在其发育的各个阶段品尝它。就好比香菜，它的叶子、花朵、绿色种子和干燥后的种子都有着非常不同的味道。”米罗重视食材的时令和享用时间，在他看来，每样食材的今天与明天都是有差别的，即使是从冰箱里到餐桌上，也有一个最佳生命期。米拉佐餐厅始终遵循“从菜园到餐桌”的原则，这里的每一道菜品，都显示了厨师对食物的极致尊重。

大自然是最好的食谱

在大多数人的印象中，鹅肝、黄油、鱼子酱是法餐必备，这或许是传统法餐15年前的样子。然而随着现代烹饪的发展，温和的食物更容易为大众所接受。米拉佐餐厅为食客所呈现的并非真正意义上的法式料理，而是融入了更多地中海风味，自成一派。

在菜品的创作上，米拉佐餐厅奉行“跟随内心，少即是多”，发挥食材最大价值的烹饪理念。店内的经典菜肴“吉拉多生蚝配威廉姆梨”，使用三

种不同的方法烹饪梨，将风味发挥至极致，仅仅两种食材，却调配出层次鲜明的口感。“米拉佐的菜品中最多不超过三种食材，常常只用两种。我希望为食客制造有冲突的口感，但在一套菜单里，有时更需要平衡，所以，我也会加入层次感较弱的菜品。”米罗如是说。

大自然写作了世上最好的菜谱，蔬菜、季节和色彩总是给予厨师莫大的灵感。米罗在摆盘时非常注重自然色彩的搭配，比如胡萝卜要和橘色搭配，橘根要和葵花搭配，将大自然的色彩融入到餐桌上。米罗还喜欢在一些菜肴上添加阿根廷风味，让客人记住这道菜背后的主厨来自阿根廷。在米拉佐餐厅最新的菜单中，米罗回归传统的法式料理，选取浓汤、多宝鱼、肥鸡等食材元素，为食客创造一个温暖充实的冬日盛宴。毕竟冬日，是积蓄能量的时节呀。

01.随着季节变化，厨师们都会研制出一些全新的菜品

02.米拉佐的菜肴不仅美观，且营养均衡



Biesbosch Museum of Holland: Earth Art in Wetland Landscape

荷兰Biesbosch博物馆： 湿地景观里的大地艺术

Text_Sharlane Photo_谷德设计官网

Biesbosch博物馆是探寻荷兰莎草森林国家公园的起始地，这儿由迷宫般的河流网络组成，柔软湿地吸引了许多游客泛舟其中；这儿还是欧洲罕见的淡水潮汐区之一，可以亲身目睹日出日落，潮起潮落。荷兰政府用八个月的时间重新改造了这座博物馆，在原有建筑中扩展出一座面向自然景观的新建筑。于是，在众多岛屿和溪流间，出现了一个臻于自然、和谐共生的城市自然集结地。





01

01.愿望临河而建的博物馆，仿佛一座绿色的小山丘

02-03.馆内随处可见微观湿地，人们可近距离观察“大地艺术”

在国土面积很小，却拥有沙丘、树林、沼泽多种自然景观的荷兰，有一座置身与河流与岛屿间的博物馆——Biesbosch博物馆。那里的建筑均采用最原始的材料、最环保的设计，将人类生存所赖的大地景观浓缩于一片连绵的博物馆建筑之中。

屋顶上的绿宝石

新Biesbosch博物馆的建筑、室内、水体模型与淡水潮汐公园，皆由Studio Marco Vermeulen担当设计。为了避免不必要的材料和能源浪费，老博物馆六边形的结构被保留，且在它的西南部扩展出一座1000平方米的

新建筑。新建筑以大面积的开窗为特征，面向博物馆岛上的花园开放，其功能包含一家可以欣赏周围美景的有机餐厅，和一间临时性当代艺术展览空间。

博物馆的新老建筑为大地景观所环绕，屋顶均覆盖着蔓延幽然的绿色植株。幽绿的屋顶增加了博物馆区的生态价值，为其营造了仿佛“大地艺术”的自然雕塑感，同时也让建筑本身在自然环境中傲然凸现出来。起伏的屋面上屹立着小山一样的景观，其间铺设卵石小路，在小路尽端有一座可以瞭望景色的木制平台，在这里，或畅游，或缓行，总能获得不一样的情感体验。

新博物馆设置了全新的常设展，全面展示Biesbosch的历史、文化以及博物馆藏品。馆内的七个展厅同时讲述了Biesbosch从1421年蒙受荷兰伊丽莎白洪水灾难开始，到如今成为休闲放松的新场所为止的发展历程，覆盖原住民、经济、工艺和自然环境等多个领域。原始的影像资料、访谈和工具为游客提供了一个生动而个人化的区域和原住民展示。



02



03

环保的缩影——“水”与“木”

新博物馆在设计时注意将能耗减少到最低。馆内大面积的玻璃使用世界最先进的隔热玻璃，在西北侧的土方和绿色屋面同时起到隔热和保温的作用。寒冷的天气里，生物燃料炉通过地热系统为室内提供舒适的温度；暖和的时候，河水则流入同样的管道为室内降温。

Biesbosch有丰富的采摘和加工自然材料的历史，博物馆的艺术空间全部使用当地出产的自然材料。上世纪中叶，严重的污染使鲟鱼和鲑鱼从该水域消失，Haringvliet闸口建成后，水质重返洁净，这些物种又重新回到了此处，餐厅内池塘的设计就是在隐喻这一点。

生活污水的净化是通过柳树来进行的，在荷兰当属首次，这要感谢当地柳条编织的传统。柳树可以吸收污水中的氮、磷等物质来帮助其自身生长，净化后的水流入湿地，最终汇入河流。柳树被伐后，树体本身可作为生物燃料，用于博物馆的采暖及其他功能。博物馆岛内还拥有淡水湿地，小溪倾斜的岸边可以清晰地察觉到潮汐和季节性的水位变化，同时，倾斜的溪岸也创造了丰富的动植物多样性。



01



02

01 · 馆旁的淡水湿地，不失为一个绝佳的自然休闲地
02 · 博物馆在设计幕墙时，采用了环保的玻璃材料

“Biesbosch体验”，是通过比例模型展示当地的圩田、堤坝和溪流，来阐释控制水的原理和重要性，以及海平面上升会带来怎样影响的公众体验项目。在半小时的循环周期内，水位从极低变为极高，游客可以通过操作各种闸口来改变水流的过程。作为水体设计的一种表现形式，“Biesbosch体验”以环保为内核，在原始水源的基础上增加了体验性和观赏性。这一方面体现了荷兰对于水循环、节水节流、温室效应的动态诠释，另一方面，也为人们提出了“如何构建精细化、环保化的水体模型”这一生态议题。



01



02

01.示意图和前台能帮人们更好理解“堤”的作用
02.绿意葱葱的生态走廊

“堤”之景观元素

荷兰的国土规划注重功能分区，同时为不同景观赋予特征。“堤”是荷兰文化中最神秘和最引人注目的元素，即被排水或开垦的地区周围的边界，可用来种植、开垦或建房。然而，在近现代历史中，泄洪的大水坝逐渐代替了小堤防，“提”“圩”逐渐成为纯粹的美学元素，并且随着荷兰的城市化进程逐渐消失。

设计师首先发现了旧堤坝的改造潜力，为了保存这些荷兰最具特点的景观元素，挽救历史的见证，将“堤”作为气候适应性景观的现代框架，结合其文化历史价值与新的空间结构，在保留原空间舒适性的前提下，增加了新堤坝应对风险的防护措施。在Biesbosch博物馆所在的自然保护区，设计师也

同样利用了这种设计方式，并将堤防转型为生态走廊，将自然领域扩展到岛上的农村和城市地区，为居住区和公共设施区提供空间；沿着堤坝的动态水系统，改善其水质，提供多样化的群落生境，为行人、自行车和船只提供交通路线，并将市中心与保护区连接起来。

与Biesbosch博物馆一河之隔的De Pannekoek露天博物馆位于博物馆岛中部，是莱因河-默兹河三角洲地带一块独特的淡水潮汐区。这里时常举办一些长期性展览，讲述该区域发展的历史，如雨水管理、生态系统、柳枝和芦苇文化等。在这里，游客可以回到过去，看到仿真的鸭子、海狸小屋以及柳树和芦苇建造的房子。

馆景观毕，乘船进入莎草森林国家公园，停泊在星罗棋布的小岛上，去享受静谧的柳林。当地人常常劝告游客不要沉迷于观景，否则会被潮汐绊住返程的脚步。从去泰国的斯米兰赤足拥抱大地，到赴斯里兰卡和鲸鱼一起追梦，再到踏足荷兰探寻现代环境中的生态元素，现代人总是愿意追寻自然万物，回归生命本源。

格知 / GREE

格力地产以格物致知之态度，执著于“建筑城市，健康生活”的理念，致力于提高城市气质与生活品质，以深邃的智慧心语，开拓辽阔的视野，发现生活的真谛，用思想品阅人生，铸就隽永的城市篇章。

P140-P141
时间的魅力

P146-P147
“解构”是否开始式微了？

P152-P153
五谷杂粮 皆可入诗

P154-P155
青菜白盐里的乡愁



时间的魅力

Charm of Time

大雄 / 珠海市特殊教育学校2017届启智高班毕业生 现就职于格力地产办公室

时间，犹如一位随性而为的导演，在生命的银幕上，策划着一部部既无法回放，又无法快进的电影。它或喜或悲，或甜或苦，渲染出了生命最真实的色彩。

不知各位小伙伴这两天有没有在朋友圈参加“2017和2019对比照PK大赛”呢？相信不少人的答案都是肯定的，而身为“90后”的我，却选择了游离于“时代清流”之外。因为在我看来，这两年生活给我带来的思考与改变及内心的富足，并非几张照片所能



概括。况且生活的主宰者永远是自己，既然觉得可以留待时光进一步沉淀，就不必在虚拟世界强行伪装。它不是对新兴事物的排斥，只是个人相对朴实的行事作风使然罢了。当然，也不能断言参加了这场“派对”的人就是矫揉造作、华而不实，或许在那一张张看似平常的照片背后，同样隐藏着独一无二的成长故事，只是换了一种比较“接地气”的记录方式而已。

谈及这两年的思想变迁，内心可谓五味杂陈。从前在学生时期，只需考虑如何履行好学生的职责即可。但随着年龄的逐渐增长，境遇的悄然变化，思想深度的逐步拓宽，我开始暗自思忖：要开始学着为自己的人生掌舵了。循着责任意识的萌芽，思绪也同样悄然变换着“轨道”。但当我真正来到生活这片浩瀚的大海中时，才猛然发现，一个新晋“船长”要想将一艘船的航行方向掌控得当又谈何容易？既要防范水底的暗流涌动，又要警惕海上飓风的突袭，还要与不时来临的暴雨作斗争……面对生活给我抛出的这道“超级方程”，我有时也难免深感无力，甚至为此偷偷崩溃痛哭。

记得那是一个皓月当空的夜晚，在与朋友的聊天中不经意间触及了内心最柔软的部分，当我看到“想哭就哭出来，不要为难自己”的回复时，原本欲流又止的泪水终于夺眶而出。那一夜，是我第一次无意克制自己的情绪，因为我知道，现在有些许的担忧，说明自己对未来还是有寄望的，想通过努力让它变得更好，只是暂时被眼前的迷雾模糊了前进的方向，其实从另一角度而言未见得是坏事。反之，如果任何事物都不能触动你的心弦，恰恰说明你对生活无欲无求，早已麻木，如此一来，希望又从何谈起呢？

所以，也正是从那一夜之后，我不断地暗示自己：没有一个人的生活是容易的，而你的未来注定更加艰难，现在，条件和现实就摆在眼前，谁也帮不了你，有的时候选择少，恰恰说明你更应该专注当下，你想不想把如今的茫然变成将来的希望？是啊，长大的模

样也许就是需要考虑的东西更多了，而心境却不再像从前那样平静了吧。有了这番心理“按摩”，一觉醒来，拉开紧闭的窗帘发现，阳光依旧如此灿烂……

岁月的沉淀让我有了更多面对困境的勇气，同时也撕下了我对新兴事物以偏概全的负面“标签”。近年来，各种短视频客户端可谓大行其道，随时随地拍摄各式各样的小视频，俨然已经成为当代青年记录生活点滴的别样载体。而当这种新型产物迅速风靡全国时，我却由于阅读了少量与之相关的负面报道，就片面地认为它是一文不值的事物，所有使用者都无异于浪费时间。

直到有一天，我新买的手机上默认安装了某短视频客户端，我便带着求证的心态尝试进入了解。原本认为“尝鲜”也只是走马观花。但仿佛冥冥之中自有约定，打开后的第一段视频便是一名手脚不便、口齿不清的青年勇敢地与大家分享自己的成长故事，并且已经获得了数以十万计粉丝的青睐，它的出现让我顿悟：原来新兴产物也可以成为传播正能量的平台。而且在后续的长时间体验中，还发现了不少学习、生活的小妙招。这让我更加笃定地认为：任何事物的诞生，都天然存在着利与弊，至于它究竟在每个人的生活中扮演着怎样的角色，完全取决于当事人的使用取向。况且生于这个“信息爆炸”的时代，每个人都应该具备“选择性阅读”的能力。而作为平日较少外出的我，在谨慎的前提下，通过这个平台搭建一座和外界沟通交流的桥梁，其实也未尝不可。

时间，改变着每一个人的容颜，丰富着每一个人的阅历；生活，磨练着每一个人的意志，丰满着每一个人的羽翼。从2017到2019，当你手持过去与现在的照片感叹时光飞逝时，不妨先问问自己：在这段光阴中，我的内心是否有了更沉稳的积淀，我的能力是否有了更扎实的提升？如果答案是肯定的，这些照片的底色显然更经得起岁月的冲刷。愿立于生活大潮中的每个人，都能在光阴的列车中成就更好的自己……



这样一个“小恶魔”

Such a little “Devil”

何悦 / 珠海市特殊教育学校教师

“每一粒种子，若你能给予它所需要的阳光与养分，或迟或早都能在生命的花季里迎来属于它的春天。”这是“小恶魔”教给我的道理，我想说说这样的一个“小恶魔”。

听见他独特的伴奏

“哇啊啊啊！”教室里回荡着“鬼哭狼嚎”，我以为他是想寻求我的关注，可当我尝试着靠近他，紧接而来的却是背后猝不及防的一巴掌，以及手背瞬间留下的咬痕，这是“小恶魔”的杰作。这样撕心裂肺的哭声，几乎每节课都会出现。“小恶魔”，我该拿你怎么办？

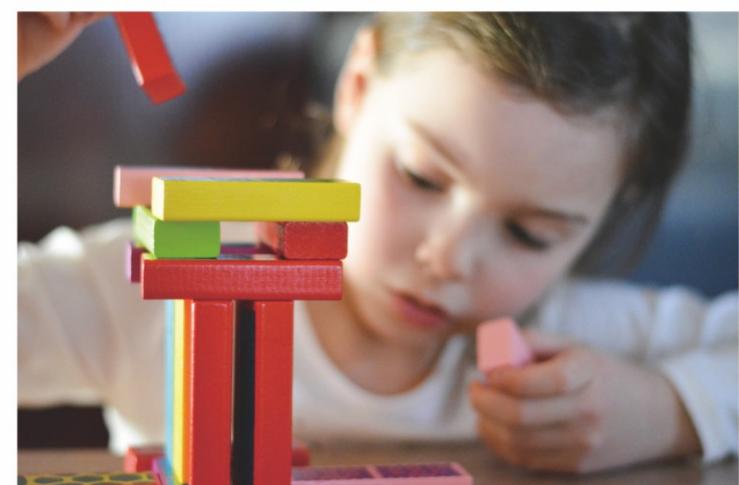
开学第一周，我的课堂基本就在他独特的“伴奏”中度过了，班级任课教师几乎都束手无策。作为初来乍到的老师，我向班主任了解了他的这一行为出现的原因。家里自从多了一个可爱的小妹妹，妈妈也就不如往常一样将所有宠爱与关注都给他。在两个月的暑假时间里，家人送他回老家，他便投入大自然的怀抱，尽情放飞自我。回归校园后，就多了不少束缚，比如：请坐在位置上、请保持安静等。抵不过珠海这炎热的天气，黏糊糊的汗液让他觉得浑身难受。自小喉咙长了东西，却限于年龄太小，无法手术去除，早上吃过早餐来到教室，他便用手指硬生生地抠吐出来，抬起头来时两只眼睛挂着泪珠。有时候他实在受不了，用自己的头使劲儿往地上撞，还来不及阻止，他的额头已经撞到地上或者墙上，额头上自然就留下了一块伤疤。

这一系列的“折磨”，让这个“小恶魔”受不了了，因而才有了教室里回荡着的“鬼哭狼嚎”。小恶魔，真的是因为这些原因，你才变成了一个“小恶魔”吗？我要怎样做才能帮助你？

看见他温柔的亲吻

每天早上或是中午，我一进教室便打开空调，想减少环境对他的影响。但清凉的教室环境只能让他有片刻的安静，却无法完全解决他的情绪问题。每当他哭闹起来，跑过来就是一巴掌或是咬一口，班级三名老师都未逃掉“小恶魔”的暴怒。说实话，那段时间我真的心有余而力不足，不太敢靠近这个“小恶魔”。

依稀记得那天早上，校园里依旧回荡着清脆的歌声，8点10分，我按例穿过风雨篮球场去往教室，却看见“小恶魔”与抱着小妹妹的妈妈坐在一起。我走过去，对着“小恶魔”说：“跟老师一起回教室吧”。他脸带笑意，亲了亲妹妹可爱的小脸蛋，在妈妈的肩膀靠了又靠。准备起身跟我走，却又弯下腰再亲了亲妹妹。“这还是我这段时间所接触到的‘小恶魔’吗？”我惊讶万分。小恶魔，原来你也有大温柔，我大概知道该怎么做了，“爱”大概就是对付你的最好方式。



换取他无尽的温柔

“小恶魔”一进入教室便开启嚎叫模式，这次我没有选择离他远远的，取而代之的是我尝试站到了他身后，用双手抚摸着他的脸颊，不断地给他安抚与刺激。他也用双手握住我的手，使劲往他脸上揉。咦？他的情绪竟然慢慢开始平复了。我激动地跟班主任分享这一“独门秘方”，班主任很有经验，推断说有的孩子很喜欢身体上的刺激，喜欢皮肤接收外来的挤压，这会让他很舒服。

之后只要“小恶魔”一暴怒，我就会过去不断刺激他的皮肤，让他逐渐舒缓。我尝试着放开手，让他自己缓一缓，可刚一离开，他便开始寻找我的双手，然后一把拉到脸边，想让我安抚。“小恶魔”不会用语言进行表达，只能用动作来表达他的需求。“小恶魔”是真的喜欢皮肤受到刺激，还是想要有人在他发脾气时给他安抚呢？我还真的无法回答这个问题，我只知道这样的方式会让他好一点，不过，这就足够了。

自此以后，他每天一进教室，我都会张开怀抱，说“过来抱抱！”从开始的不太情愿到主动与我拥抱，我知道，我走进他了。我常跟班级老师调侃：“小涵，你对妹妹和妈妈总有无尽的温柔，对我们却是无穷的暴力。”其实，我心里还有后半句“但是，总有一天，我会让你对我也有无尽的温柔。”因为，何老师有独门武器，那就是用“爱”来对付你，让你在我对你的一次次安抚和拥抱中，换来你对我的无尽温柔。



发现他的“超能力”

当上学期结束时，我还在感叹“小恶魔”也有大温柔，这学期我却发现，原来“小恶魔”也有“超能力”，一个个汉字开始出现在了“小恶魔”的粉笔下。他表现出的能力对于正常学生而言也许不值一提，但在我看来却是“超能力”。

某天，我正沉醉于自己的教学中，引导班级学生跟认读生字“头”，这时协同教师叫了一声“XX，你看！”我抬头一看，发现教室后面的黑板出现了一个“头”，没错，这就是“小恶魔”的杰作。看似他平常总是沉浸于自己的世界，没想到他竟是班级里最先写出这个汉字的学生。这一个“头”字让我产生了前所未有的成就感。但我也在思考，对于“小恶魔”这样的自闭症学生，他写出这个字也许只是出于刻板的模仿，或许他并不认识这个字。想到这里，我心里又有些失望，我决定检验一下这只“小恶魔”。

当天中午班主任接他来到教室，我说：“小涵，在黑板上写‘头’”。我将粉笔递到他手中，并重复了两遍指令，“头”字又出现在了他的笔下，我心里又惊又喜。在发现了他的这项“超能力”后，所有生活语文课中，

学习到较为简单的生字，我都会让他上台写一写，调动他参与语文学习的兴趣，并借此激励他发音。到目前，当我拿着字卡，让他跟着我读，他都会大致读出来。这对于原本只会轻轻回答“到”这个音的他而言，真的是一大进步。于我而言，我看到了希望！原来，努力真的会有收获，尽管收获会来得晚一点！

我深知，部分自闭症儿童学习能力是特别强的，但当老师没有充分了解学生并调动起这部分学习能力，那也是徒然。若非协同教师提醒我看了一眼“小恶魔”写下的“头”字，或许至今我都没有发现他较强的模仿能力以及对汉字的兴趣，更不会以此给予他更多的关注，引导他发音。这也告诉我，要充分关注到每一位学生的每一个细节，也许某一个小行为就会打开引导他成长与进步的大门。

“小恶魔”这一粒种子在不断生根发芽，我也期盼着终有一天他能开花结果。每一名学生都是一粒种子，尽管有的还未发芽，但是当我们给予它们足够的阳光与养分，我相信，这一粒粒种子也会迎来属于它的春天！

『解构』是否开始式微了？

Is the Deconstructivism Starting to become Less Powerful?



我感觉自己很幸运，这一辈子目击了后现代主义从出现到逐步消亡，又见证了解构主义的兴起，越过巅峰阶段，走向平缓发展，见证两个国际设计运动的兴衰，难能可贵啊。

2019年11月，我连续两次和解构主义建筑师哈迪特的作品邂逅。第一次是湖南的国际会议中心，第二次是广州的歌剧院附属建筑群，加上我最近在大连看到奥地利“蓝天组”设计的国际会议中心，一时间，感觉解构无处不在。其实，从整体来看，随着扎哈·哈迪特退出具体设计，解构主义已经走过巅峰时期，开始走向更加多元化的阶段了。

王受之

建筑设计理论家和建筑设计史学家，洛杉矶艺术中心设计学院理论终身教授，现任汕头大学长江艺术与设计学院高等艺术设计院院长，著有《世界现代设计史》《世界平面设计史》等。



解构主义是一个建筑流派，开始出现在1980年代，曾被视为后现代主义的组成部分。不过，虽然两者均反对现代主义建筑的纯粹功能主义、理性主义、统一形式、国际主义风格化方面，但后现代主义使用的反对手法是装饰主义戏谑手法，而解构主义不仅反对装饰，也反对后现代主义对文脉的游戏化使用。因此，很难简单地把解构主义放在后现代主义这个筐子里。

解构主义（Deconstructivism）这个词是从“结构主义”（Constructionism）中演化出来的，说明是它的形式实质是对结构的分解和重组。因此，它不是一个学派，也不是一个符号，它是通过解构方式，做出惊世骇俗的建筑来表示对现代主义的否定态度。从实质来讲，解构主义虽然一时先声夺人，但它却从来没有成为一个运动，更没有现代主义控制世界设计几十年之力。在很大程度上来说，它依然是一种十分个人的、学究味的、小范围的试验，具有很大的随意性、个人性、表现性特点。

解构主义的出现与语言学家德里达密切相关。在他看来，从语言学和哲学的理论上看，解构主义是反中心、反权威、反二元对抗、反非黑即白的理论。而建筑的目的是控制社会的沟通、交流、控制经济。因此，他认为新的、后现代的建筑应该是要反对现代主义的垄断控制，反对现代主义的权威地位，反对把现代建筑和传统建筑对立起来的二元对抗方式。而建筑理论家伯纳德·屈米（Bernard Tschumi）的看法与德里达非常相似。作为建筑理论上解构主义理论最重要的人物，他成功把德里达、巴修斯的语言学理论、哲学理论引伸到后现代时期的建筑理论中。另外一位对建筑中的解构主义理论发展起到重要作用的人物是彼得·艾森曼（Peter Eisenman）。他是解构主义建筑理论的重要奠定基础的人物，加深了解构主义在建筑中的发展、应用的理论探讨水平，奠定了重要的应用基础。

解构主义建筑的出现和几桩著名的事件有关。第一个解构主义建筑事件，是1982年巴黎19区的维莱特公园

项目设计竞赛，凸显了强烈的解构主义色彩，引起设计界广泛的兴趣；第二个推动解构主义建筑的事件，是1988年，菲利普·约翰逊、马克·维格利在纽约现代艺术博物馆举办“解构主义建筑展”，第一次成功把解构主义建筑这个术语正式推出来，并展出了具有更加鲜明解构主义色彩的建筑作品，并使得解构主义成为一个具有国际层面影响的、具有内在系统性的建筑运动。此后，解构主义正式成为当代建筑的一个流派。

最早的几座解构主义建筑都很能说明解构主义在追求什么。例如，彼得·艾森曼的威克斯奈艺术中心，是把很工整的方盒形建筑切成一条一条的空间，再重新拼合而成的，包括室内也有很突兀的切割空间；而佛兰克·盖利给瑞士家具公司维特拉设计的博物馆，则是比较早地完整反映了解构主义目的性的代表作。该建筑是拿一个普通艺术博物馆的白色方形盒子，随意切开、分割，然后再重新不规则地堆砌起来。如果从形式动机来看，这里有立体主义的解构方式，也有美国抽象表现主义的解构方式，这两个建筑都是解构主义的奠基之作。

解构主义的建筑师很多是“明星建筑师”，如佛兰克·盖利、伦·库哈斯、扎哈·哈迪特、奥地利的“蓝天组”，均是建筑界的超级明星。因此，解构主义建筑，在很大程度上也是地标性建筑。这个风潮的兴起，和经济发达、大众媒体炒作、开发商推波助澜有密切的关系。商业的影子比现代主义要深得多。但解构主义中也有一些建筑师并没有形成真正的商业效应，也没有成为明星建筑师。如，彼得·艾森曼、艾里克·欧文·莫斯、伯纳德·楚米、根特·本尼什、彼得·库克等，他们属于具有探索性的建筑师。

我感觉自己很幸运，这一辈子目击了后现代主义从出现到逐步消亡，又见证了解构主义的兴起，越过巅峰阶段，走向平缓发展，见证两个国际设计运动的兴衰，难能可贵啊。

我的朋友与她上初中的女儿闹得十分不愉快，因为她答应过如果女儿月考考得好，就给女儿买想要的LO裙，事后又反悔。

我当然是责备朋友：“要想孩子听话，大人说话得算数。”

朋友苦笑：“你知道那裙子多少钱吗？没有发饰和其他一切装饰，就光一条裙子，三万。”

我倒吸一口冷气，说不出话来。

我去和朋友女儿谈的时候，她们已到僵局。

我尽量表达得坦诚：我想我是明白的，有时候，穿衣服，就是穿一个梦。

我有几位年长的朋友，至今还穿“淑女屋”：粉色蓬蓬袖，田园花的蕾丝边与刺绣，像开满雏菊的春天原

叶倾城

作家，曾著有《优雅地低于爱情》等散文集，《原配》等长篇小说。



野，带着花粉的甜香——配着一张略嫌苍老的脸，实在不搭。

但我，什么也不说。当她们临窗试衣，看到的，是那个不存在的自己吧，她们本应该成为的样子。当她们埋头苦读，是否有过一个槭树下的梦，在操场上跑八百米的时候，也幻想过自己是穿大裙子的郝思嘉，在舞会上惊艳四方。时间火车一路向前，有些梦想下车，有些理想上车，但有些幻梦，是始终陪在她们身边的旅客。

所以，我永远是带着微笑，看少女们的各种花样打扮的。汉服很可爱，纱裙随着脚步一拂一扬，一如连环画上的旧时仙子；洛丽塔装也很有趣，整整齐齐的大蓬裙和头箍，像刚下了片场，从维多利亚时间穿越过来的；JK制服、双马尾、双肩包，一错眼，真像是我还年轻，真的生活在某个校园偶像剧里。

但是——这里有一个很尖锐的，孩子可能意识不到的

问题：梦，是有价格的。

朋友女儿霍然站起：无限激动地一扇扇开母亲的衣柜门：“你看我妈的包我妈的大衣我妈的丝巾，她都说一两万。凭什么她想要的东西就可以买，我不能买？她不够爱我，她不舍得为我花钱，别找借口了。”

门弹回去，砰砰响。

朋友想说什么，忍了。我也差点儿脱口而出：“但她用的是她的钱。”

我还是决定心平气和地说：每个梦都有价格，有些是天文数字。

比如我的朋友有过“蛊惑仔”梦，这拜当时正流行的香港电影之赐，他们也学着电影组织什么什么帮，穿一式一样的白牛仔，与人约架，混战中也不知道打到了谁，自己头也被打破了，眼角上方留了个疤，都说险得不得了，差一厘米就瞎了。到他长大，他非常庆幸自己“差了一厘米”，蛊惑仔之梦不值一只眼睛。

女孩子说：“这是中二病。”

她妈又想说什么，多半是“你也是”。

我还有朋友有“为爱献身”梦，不顾一切地，千柴烈火地爱，眼睛亮亮地说：“说我终究会寂寞？用五十年的寂寞换五年的快乐，我愿意。”快乐不到五年，代价不仅是寂寞：房子、孩子、身体上的疾病、伤害与拖累的亲人……没人会去问她后不后悔，她说了几百次。

从这个意义来说，追一款裙子倒还是相对安全的，不就是钱吗？

但，你真知道什么是钱吗？

钱不是上班下班就能赚来的，是埋头苦干、是对暴君领导点头哈腰、是对假惺惺的同事虚以委蛇，是时时努力、有时迷茫、偶尔绝望……

你不辛苦，一定说明你的父母辛苦了。如果你父母日子也过得很快乐，那么，多半说明他们的父母奋斗

过。总之就是，能量只能互相转换，除了极少数中大奖的，钱都得自于劳动。

这么千辛万苦赚来的钱，想用得恰到好处，是正常的吧？一个家庭的开销非常大，房贷车贷，三餐一宿，我也是长大之后才知道：卫生巾也是要用钱买的。你自以为两袖清风，吃不了什么花不了什么，玩玩手机就满意——宽带也是要花钱的。

当然，成年女性的衣物都不菲，但张爱玲说过：“一件考究衣服就是一件考究衣服；于她自己，是得用；于众人，是表示她的身份地位；对于她立意要吸引的人，是吸引。”这是女人穿在身上的温柔盔甲，用来与全世界作战。

但汉服、洛裙、JK制服，其实归根结底是玩具，把自己打扮得有声有色，和打扮芭比娃娃没有质的区别。上街一次相当于假面舞会——甚至还不如舞会，舞会好歹有社会意义，洛服也就是“玩味人间”而已。正少年，还不能自食其力，还在寻求安身立命的本事，为了“玩”，耗资巨大，值得吗？

小姑娘半被我说服半没有：“但我妈答应了我……”

我说：“她有重大误解。而你，希望从此之后，当你对她提任何要求时，她都怀着警觉追问你价格吗？她会反反复复、唠唠叨叨，问之不休，你不觉得‘不被信任’的难堪吗？更何况，如果你与她，都知道她的警惕性并非无中生有。信任、尊重与体谅，一定是相互的。何必把最爱你的人，逼到这份上。”

小姑娘忽然眼里滚出了泪：“但我想要……”

她妈都准备屈服了，我大力按住：“十四岁，一条没买到的裙子；二十四岁，一份求不得的工作；二十四岁，一个不能爱的男人，三十四岁，一个留不住的梦——这就是人生。即使你妈今天拼尽全力给你买了，也总有一个时刻，到她能力的极限。虚空有尽，人愿无穷。我建议你看看三千价位的吧，省点儿钱，将来你妈给你买房子的时候，能多个厕所。”

一条裙子以及一间厕所，何者是必需，我想每个人都应该懂。



如果说一个价值几万元的包，是为了加深公众对你的印象，一本几百块钱的手账，则是为了加深你对生活的认识。体验是极其私人化的。

作为一名精致生活倡导者，我经常遇到质疑，觉得精致就是有钱人的事。

我最近买了一件日和手帖的围裙，将近300块钱，前面有两个设计精巧的隐形大口袋，两根长长的带子从后面绕过来，系在腰间，使它成了一个显腰线的围裙。最重要的是它的材质，偏粗糙厚实的棉布，这种布，越洗越软，越洗越柔，就像一个经得起岁月磨砺的女人。

朋友对这件围裙爱不释手，得知价格后，却半开玩笑半认真地说，你这个有钱的女人。我指出她刚花一万多块钱买了一个包。她立刻跟我解释，一万多块钱的包，可以带来多少利益。你拎着它，感觉自己就是个成功女人，心气儿不一样了；碰到高帅富的时候，你

艾小羊

复杂人生的解局人，品质生活的上瘾者，专治各种不高兴。
代表作：《活成自己就好了》。
公众号：艾小羊生活会
(ID:qimeixiaoyang)
微博：有个艾小羊



不怯场，说不定他会爱上你；你拎着这只包出去谈业务，可信度高，包就是你的身份，能买得起这种包的年轻女孩，要么是富二代，要么自己很努力。

而花二百多块钱买一件围裙算什么？能穿出去吗，能谈业务吗，能显示身份吗，对她来说，它的价值跟买金龙鱼玉米油送的那件塑料围裙是一样的。“所以，能花一万多块钱买包的，不一定是富人，肯花三百块钱买围裙的，就是有钱人。”这是她的结论。

办公室的女孩都是每天中午自带便当。

一个90后的姑娘，买了一个德国产的便当盒，其他小伙伴，都是随便去超市买的十几二十块钱的饭盒。饭菜用微波炉热过，放在桌上，她的显得特别好吃。洗饭盒的时候，其他人随便洗一下，湿淋淋地扔在一边，而她总是认真把餐盒的每个角落洗净抹干，竖在桌子上，通风两个小时以后，再收起来。

这个几百块钱的饭盒，无意中提高了她的生活品质，让她看上去是一个精致、从容的姑娘。

当然有人觉得把钱花在便当盒上是奢侈，但说来说去，也不过就一件衣服钱。如今谁的衣橱里少件衣服？但还是有更多的姑娘，宁愿把钱花在多买两件也许很快就会过时的衣服上，也不愿意买一个自己每天要抚摸、接触、把美味菜肴装进去、上班下班带着它的饭盒。

给别人看的一定要好，自己用的可以随便，所谓把钱花在刀刃上，其实就是一个穷人思维。

精致生活的确是一种奢侈，却又与买游轮、豪车、爱马仕包的奢侈不同，在当下的生活水准下，它是大多数人可以消费得起的奢侈。

既然朋友说了那么多名包带给她的好处，我也不能不说说围裙，以及我家那些在她看来“贵得要命”的笔、本子、台灯、天然海棉浴球、印花餐巾纸的作用。

什么叫生活品质的提高？最初级的阶段是吃菜的人终于能吃肉了，这个阶段过后，生活品质无非体现在生活细节上，是生活细节的审美与精致，让我们觉得活着有价值、有尊严，自己值得被好好对待。

而日常用品，是设计感让它们超越自己本身的价值，提供给使用它的人更多愉悦。

其次，越是别人看不到的东西，越是自己的，是将我们与他人区分开来的标志。

我曾经在北京无用生活空间买了一条古法织造的棉布围巾，用的是可以买一条欧美大牌围巾的价格。因为是纯棉织造，没有任何化学加工，很容易显旧。因此很快被朋友们嘲笑，不如去买条GUCCI，你这谁知道啊，连Logo都没有，还以为是地摊货呢。

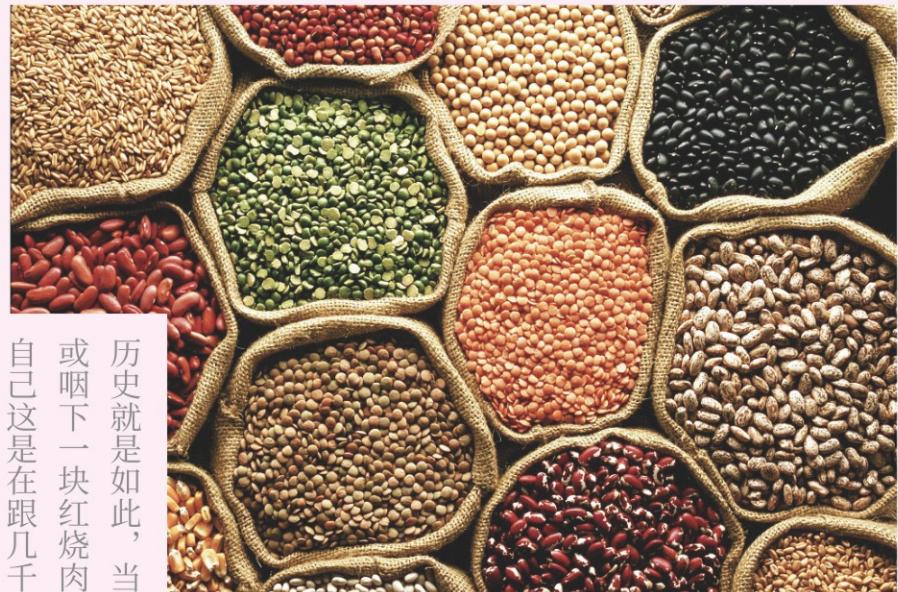
可是，我需要谁来知道呢？当棉纱带着秋日田野里棉花的气息环绕着我的脖颈，围巾边缘刺绣的那个黄豆大小的“隐”字，伸出小爪挠我的下巴时，我觉得它满足了我对一条围巾的所有梦想。

两年前，我买了它，两年后，经过水洗日晒，它变得更白更软，我想要的围巾是可以泡在清水里，挂在阳光下的，而不是送去干洗店，套在塑料袋里。

松浦弥太郎在《100个基本》里强调，为体验花钱，就是为自己投资。

而体验是极其私人化的。如果说一个价值几万元的包，是为了加深公众对你的印象，一本几百块钱的手账，则是为了加深你对生活的认识。

当你的家，手到之处的物件，精细、精致，带有设计师的灵魂，以及他们对于生活细节最深刻的理解，你就很难随随便便吃个饭，邋邋遢遢地斜躺在沙发上玩手机，你甚至觉得生气、厌世都让人难为情，只有好好活着，才可以看到那么多美好的设计，摸到情人大腿般细腻的纸张，只有乐观、积极、上进、健康的你，才配得上你所拥有的生活。



历史就是这样，当你下次端起一碗小米粥、或咽下一块红烧肉的时候，会不会觉得，自己这是在跟几千年前《诗经》时代的人遥相呼应呢？

袁坚

复旦大学文学博士，多年媒体人，专栏作者，2016年创办“猫博士工作坊”提供既具专业性、又脑洞大开的创意课程与活动。



大家常说“五谷杂粮”，其实“五谷”既包含着精细的粮食、也包含着粗粮。当然，关于“五谷”到底是哪五种，说法很多，不过最主流的一种就是：稻、黍、稷、麦、菽。

其中稻就是水稻、麦就是大麦和小麦，正是如今最主要的粮食，事实上它们早在先秦时期就已经存在于人们的生活中。先秦时有一首《鵲羽》诗，里面有一句：“王事靡盬，不能蓺稻梁。”这句里的稻就是水稻。这首诗里同时还提到了“五谷”中的黍和稷。

黍，就是小米。关于稷也有好几种说法，比较主流的说法认为它就是粟，也就是黄米。此外菽是大豆，所以“五谷”中的另外三种，都属于粗粮。

不过在先秦时期，稻和麦并非主流，人们最主要的粮食是黍和粟。为什么呢？是因为那时候大家都很注重健康、养生吗？哈哈，当然不是。其实主要是因为那时种植能力有限。

种植水稻需要大量的水，因此当时主要的种植区仅限于有许多潮湿低地的长江流域——在先秦，那里可算是非常偏远的地区，当时的核心区在黄河流域。那么麦子呢？它的种植技术比较复杂，而且必须依赖灌溉。而在黄河流域，两岸多半是黄土高原，土质比较干，当时也没有灌溉、施肥等比较精细的种植技术，所以就需要耐干旱、生命力强、对土壤肥力要求比较低的作物。

脱胎于狗尾草和野糜子的黍和粟，就正好具备这些特性，因此成为当时人们最主要的粮食。

不过虽然我们现在因为健康的缘故，又开始关注粗粮，但对早期人类而言，稻和麦明显味道更好，口感更细腻，也更容易消化。后来，随着农耕技术和水利系统的发展，水稻的种植区域不断扩大，而小麦也越

来越多地被种植，这两种粮食的产量反超黍和粟，成为了人们的主食。

那么，菽，也就是大豆呢？它也在先秦时期就有了。事实上，我们中国正是大豆的起源地。

《诗经·小雅·小宛》里说：“中原有菽，庶民采之。”说明在那时，大豆就是普通人经常采来吃的食品。因为它的蛋白质含量比其他的禾谷类作物要高6-7倍，所以大豆一直是中国古代平民百姓很重要的蛋白质来源，在普通人不能经常吃到肉类的时代，大豆的作用可是非常重要的。

最早，人们吃大豆就是把它跟其他粮食混在一起，煮着吃。但是大豆比较硬，不容易煮烂，后来大家就发明了各种各样的吃大豆的方法——其实对于麦子也是如此，自打战国时代石磨被发明出来以后，麦子就主要被磨成面粉，制作成各种面食来吃。

使用大豆为原料制作的食物，最普遍的就是豆腐和豆浆，此外渐渐地还演变出霉豆腐、臭豆腐、豆腐乳、豆皮等一系列的吃法。此外，还有一大类使用非常普遍的、以大豆为原料制作出来的调味料——豆瓣酱和酱油。酱油对人们的吸引力，其实就是源自非常原始的成分：蛋白质。

当然，大豆还可以用来榨取豆油，也是很重要的食用油来源。而榨油后留下的豆渣，可能会被拿来喂猪，以及还有大量的豆类植物被整株加工成饲料，用来喂养牛、猪等家畜，所以，我们最终吃到的肉类中，其实也包含着大豆的功劳。

如今，豆制品和酱油仍然在中国人的餐桌上扮演着重要角色，而黍和粟则在健康的号召下，再次回到我们的视野。那么，当你下次再端起一碗小米粥、或咽下一块红烧肉的时候，会不会觉得，自己这是在跟几千年前《诗经》时代的人遥相呼应呢？

白盐青菜有清欢，老屋故园等人归。
我们爱的或许不只是扬州的矮脚青菜，
我们爱的更多的是自己脑海里与故乡的联系。



天一冷，北风就刮得一天紧似一天。若是在乡村，清早起来，田埂两边枯黄了的衰草上便会覆上一层白白的寒霜，等到太阳出来之后，这层霜才会融化成晶莹的小水珠。仔细往田野里面看，顶着霜花的除了新发芽的麦苗之外，就是大片大片的青菜，它俩是冬天里面最常见的农作物，到了开春，油菜花开、麦苗也开始抽穗，乡里人家半年的粮油就有了。

叶苏

自由撰稿人，先后担任过网站主编、报刊主笔、节目编导等。目前是报刊杂志与网站的特约撰稿人。



青菜，江浙一带又称其为“小青菜”，还有上海青、苏州青、扬州青、青江菜、青姜菜、小棠菜等别名，当然在品种上也都略微有点区别。每个地方人的口味有点区别，选育下来的青菜也都带了各自的地方特征，所以往往都在前面冠了一个地名。

和上海青、苏州青相比，扬州青不太为人熟知，或许它们的名气与如今这三个城市的经济影响力是相关的，扬州青也叫“大头矮”，它的特征就是菜帮子肉质肥厚、白里透青且比较短，每一片厚实的菜帮都和蒜瓣一样裹得特别紧实。扬州青的菜帮子更白更短厚，且叶子青得发乌，青枝绿叶、肥大厚实的它像个质朴、敦厚的农家妇女，没有窈窕的风情，有的只是令人放心的温暖与实在。

家乡有谚云：“冬月里青菜赛羊肉”，说的就是霜打过后，青菜的口感变得酥烂、软糯了起来，特别是下了大雪之后，雪地里的青菜糖化得更透彻，从地里拔出来的时候，能够清楚地感受到菜帮子里的肉质都被冻成了砂糖状的冰晶体。

扬州青的存在，重复地阐释了什么才是“清欢”。冬月一到，天地之间肃杀的寒气带走了青菜体内的苦涩，扬州青的美味在数九寒天里随着霜雪释放了出来。扬州青可以是主角，也能做配角，无论是怎样的角色，只要它在舌尖上一滚，一种特有的清新、甘爽就把菜品的鲜味给提炼、升华了出来。做主角的扬州青，可以单独炒，把菜帮和叶子切成半寸长，先后下锅炒，只放一点当地特有的原榨菜籽油；也可以在炒过之后，直接加进一瓢水和一块豆腐来做菜汤，出锅前少放一点点盐调味。做配角的时候，扬州青也安守本分，在和木耳、笋尖、冬菇一起炒成“四鲜”的时候，它在鲜味上不争不抢；而做清炖狮子头的时候，它又只是为了化解油腻与增色，而默默无闻地躺在炖盅的最底下。

“舌尖三”剧组来扬州，原是拍了扬州青的，不晓得为什么后来只放了“大菜”，那是另一种高杆子的青菜，也叫“菘菜”，维扬人家往往拿它来做咸菜，而扬州青才是冬日里面扬州城的百姓餐桌上一日也少不了的主打。剧组持续跟踪拍摄了数月的“扬州青”播种、生长和菜品制作等，最终却没有播出。其实“扬州青”的吃法更讲究一些，菘菜还是扬州青的变种。

过去的扬州以盐商而名闻天下，青菜白盐里面，有的是魂牵梦萦的乡愁——上海的安徽馆子里，菜饭骨头汤怎么能有扬州的菜饭好吃呢？同样的，苏州的菜包子也没有扬州的味道好，从前扬州的菜包子和翡翠烧麦很讲究的，菜要剁成幼滑的茸状，入口的绿馅儿要滑得能够吸。

如果在风雪天到了扬州，一定要找户乡村人家尝尝扬州青做的菜式。从前，外婆还在的时候，趁着冬闲会给远道而来的客人们煮菜饭吃，做法很简单，先用大火、猪油把肥瘦相间的咸肉丁或者香肠片翻炒至八成熟，再把切碎的青菜倒进去炒至断生，盛起来之后拌入旁边已经煮开的饭锅里，再改用小火焖熟。农家灶头上做出来的菜饭会特别香，烧饭锅时要特别多加一把火，把锅巴烧得焦黄香脆一些。等菜饭盛出来的时候，一股浓浓的柴火香味热腾腾地飘了出来，往往什么菜都不要，就能一口气把两大碗饭给狼吞虎咽地吃下去。

白盐青菜有清欢，老屋故园等人归。我们爱的或许不只是扬州的矮脚青菜，我们爱的更多的是自己脑海里与故乡的联系——我们爱的是自家房前屋后的土地里种着的香菜、青葱和月季；是厨房碎砖泥地上晾着的红薯、胡萝卜和南瓜；是弯着腰、眯着眼、抖着调羹往青菜锅里放盐巴、白糖或味精的那位白发苍苍的老人……

Image of Beijing

北京映像

Text_向璐莹



像我，一个住惯了江南的人，早已习惯了倚楼听风雨，习惯了淅淅沥沥的雨丝带来的黏腻温润。在某个冬日里乍来到北方，面对冷冽干燥的空气，有的只是不适应的焦虑和伴着平日里些许的抱怨懊恼。

像我，一个只见过秀丽水乡风光的人，走的是小桥流水人家的青石板小巷，哼的是山里清晨里传来的遥远歌谣。所以，当收拾好行囊一路向北时，注定要被北京脚下大气威严所惊愕臣服。

蜿蜒盘旋的长城拥抱着山河大川，两岸的参天大树茂密的枝桠仿佛是一个个颤动着的鲜活生命，那些斑驳脱落的痕迹，那些数不清的年轮烙下的是变迁的沧海桑田。拾级而上，每一块前朝的石砖都是一个民族在历史长河中悠远的颂歌。此刻，烽火台上千百年前的袅袅青烟早已散去，驻守的将士们早已消逝了轮廓。站在山头的最高处俯瞰大地，那一刻，见证的是绵延万里的民族图腾；张开双臂，拥着的是身后九百六十万平方公里的广袤辽阔。

自永乐大帝将都城迁往燕京以来，就注定它在历史洪流中的非凡传奇。如今的紫禁城仍是红墙黄瓦雕梁画栋，木榫结构的房屋没有用一颗铁钉而造，好一个精妙绝

伦，好一派庄严气概。这里早已没有了王侯将相征战沙场得胜荣归，一统天下的豪情身影，没有了公子王孙居庙堂之高励精图治的画面，没有了妃嫔媵嫱云欲渡香腮雪的惊艳，没有了长袖擅舞的婀娜身姿，没有了丝竹管弦的吟诗唱词，更没有了胭脂残退红烛滴泪的长叹，以及“侯门一入深似海”的惘然……

故宫博物馆里的气氛是宁静的，那些价值连城的物件静静地躺在玻璃展台内的深色绒布上。那里隔开了外界的尘埃，保持着恒温。它们或许曾经是某位帝王的随身之物，或许是某位远嫁而来的异域公主的陪嫁之品，抑或是源自民间的进贡之物……它们在千百年前，早已被注入了一段生命的唱词，融汇着能工巧匠的一生心血，沾染着主人对它无限青睐的温度。

“莹白如玉的十七孔桥，水波荡漾的昆明湖，人工堆砌的万寿山，西式的大戏台……”昔日的风景犹存，此刻却早已人去楼空。圆明园更是以废墟的苍凉姿态留给后人长久的喟叹。而对于北京的感悟依如时间般越积越厚。闲来无事时，坐在公车上随意地绕上一天，也能感受到弥漫在城市里古典与现代的氛围。

曾听说“上海任何一位从小弄堂里走出的老人都有着

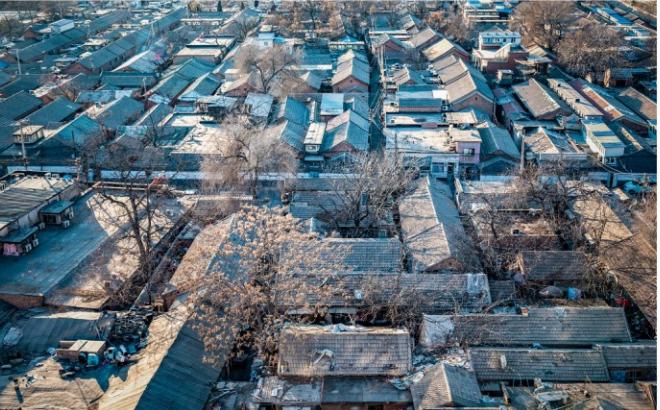
不俗的人生。”我想，若将这段话套用在老北京人身上，也最合适不过。若同北京人交谈一番，不难发现他们都有着热情健谈的个性，被称之为“能侃”。一段段陈年旧事或是老北京一个时代的变迁，常常从他们浓浓的京腔中被不紧不慢地一一道出，不仅充满了故事的感染力，更饱含着一份细腻悠长的特殊情感。

北京人的生活情调是闲适的。这里有散发着独有魅力的老胡同，隐匿其中的宋庆龄、齐白石等历史名人的故居，还有宁静悠远的四合院。你可以闭上眼睛想象：一个夏日的午后，夕阳的余晖将四合院镀上了一层略带玫瑰红的金色，柿子树上的果实沉甸甸的。穿着纯白棉背心的老爷爷在葡萄架下的椅子上乘凉，他左手拿着大蒲扇，右手握着收音机贴在耳边听着广播，身旁的紫砂壶嘴冒着腾腾热气，里头是冲泡的茉莉花香片茶，笼子里的鹦鹉在唧唧欢叫着。高兴时，他会哼起最喜爱的昆曲，嗓音华丽温婉，不减当年。或许他也曾是位一身戎装英姿飒爽的将军，一位出身在书香门第的私塾先生，有一张俊朗的面庞，写得一手好字。有时他会把柜里的线装书一册册搬在院子里晒晒，驱虫防潮。

这时候，他的老伴会乐呵呵地叫上一声：“老头子，该吃饭了。”眼前这位穿着亚麻短衫，戴着金丝框老花镜的奶奶曾是某位大户人家的小姐，当年在最好的女子大学念书。她在校园里穿着藏蓝色的上衣，黑色及膝裙，白色的长筒袜搭配黑布鞋；上衣是宽大的荷叶边袖子，紧束的领口缝着一枚精致的纽扣，露出小半截白晰的脖颈，淡粉色的蝴蝶结随着两条漆黑的长辫在脑后飞舞着。她的眼角微微向上挑起，似笑非笑透着灵气。周末时，她喜欢与同伴们泛舟北海，观一出皮影戏，看一场黑白电影，听一曲折子戏。

如今的她，依旧还保持着当年喝下午茶的习惯，细细品着红茶搀小奶饼的滋味儿。她的银发被一丝不苟地绾起，手腕上戴的还是旧时那对景泰蓝的红手镯。虎头虎脑的孙儿在一旁抖着空竹，随着速度的快慢空竹发出不同的声音。院里的孩子们聚在一起玩耍：旋转的陀螺，木制彩色风车，宣纸手绘的雨燕风筝……构成了一幅夕阳下特有的“童趣图”。

若提起北京众多有名的老字号店铺，得去前门的大栅栏寻找。那里连街道都是前几个世纪的气息，旧时代



的“叮铛”电车停在道路两旁的轨道上，米黄短小而高大的车身载着游客缓缓前行着。瑞蚨祥丝绸庄里摆放着上百种精美的布匹，真丝、亚麻的面料上有着印花、绣花、提花重约等各种花色。店里的老裁缝用绝好料子，娴熟地用米尺丈量以针线手工缝制着旗袍与唐装。也正是这家老店铺的丝绸造出了飘扬在中华大地上的第一面五星红旗。而中国电影的诞生地大观楼里放映着由电影之父任庆泰拍摄的第一部电影《定军山》，标志着中国的电影事业在此诞生并走向世界。同仁堂药店、全聚德烤鸭店……一家家老字号是商家留给顾客百年不变的承诺。

行走在这个城市里，人们感受到的是古老与现代相融汇的和谐，听到的是编不尽的唱词，道不完的故事，品不够的文化，参不透的艺术……

COAST GALLERY

无界

湾区万象 珠澳无界

庆祝澳门回归祖国二十周年艺术展



珠海与澳门这两座城市的故事，注定与海有关。从高空俯瞰，绵延的海岸线如同飘逸的巨幅绸带，山海之间处处流淌着诗意。而后转身穿过车水马龙，钻进街头巷尾，与热气腾腾的烟火生活打个照面。

一片海，两座城，千百年来，珠海与澳门，在同一片海看同样的日出月落，聆听同样的潮起潮落。人们在此逐梦、筑梦，在抬头看月光时，也低头拾起脚下的六便士，在日月浮沉间，四季更迭中，步履不停。

珠海与澳门这两座城市的故事，也注定与时间有关。

今年，珠海建市40周年，澳门回归祖国20周年，曾经的小渔村蝶变成粤港澳大湾区的一颗明珠，曾经的中葡文艺小城也蜕变为世界一流旅游城市。

时间改变着两座城的每一寸土地，每一处肌理，不曾改变的是人们对城市的热爱以及永远蓬勃向上的发展动力与生生不息的活力。

伴随港珠澳大桥的通车，珠海与澳门更加地紧密相连，珠江的水、濠江的灯火，在粤港澳大湾区的宏伟版图中，相映成一幅生生不息的壮丽画卷。时间汇聚

COAST GALLERY

无界



成海，为我们打开一扇通往过去、现在和未来的窗。

人来人往，灯光如织。人们不断在这两座城市里交会，这两座城市也用她们越来越亲密的互动和发展给生活在这里的人们动力与信心。人们从这里出发，世界触手可及，也有越来越多跌宕起伏又温暖诚挚的故事向我们徐徐展开。

12月，珠海无界美术馆举办庆祝澳门回归二十周年“湾区万象 珠澳无界”艺术展。在光影之中看珠海40年社会发展历史，赏澳门回归祖国20年间的蜕变，观一河两岸城市的璀璨繁华；在艺术作品中展望两城美好未来，并献上最诚挚美好的祝愿和期盼。

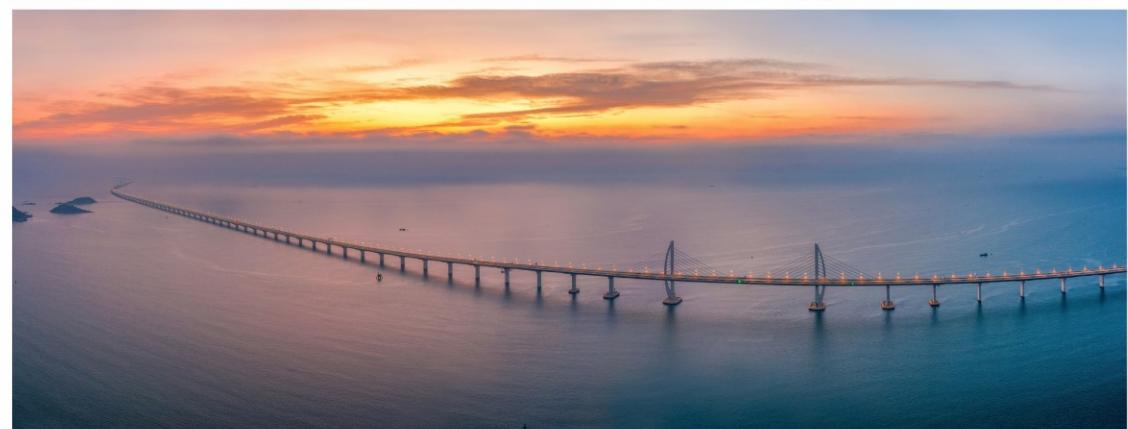
COAST GALLERY

无界

在光影中看时光流转 城市变迁

在澳门回归祖国后的二十年间，地区经济实现高速增长，各项事业蓬勃发展，与内地的经贸关系也早已形成互利互惠、合作共赢、密不可分的格局。珠海作为与澳门陆路相连的城市，在这二十年间，既是发展的参与者亦是见证者，与澳门密切合作取得的成就、发生的变化有目共睹。

“城市更新 万象共融”主题板块记录“澳门二十载”的人文风情、自然风貌、社会发展等各方面的发展变化及成就；“珠海记忆”用影像展现建市40年来城市变迁；“珠澳无间，文化无界”板块体现珠澳两座城市的紧密共联，集中展现两座城市的文化特色。



COAST GALLERY

无界



见证、参与 预见美好的未来

孩子眼中的珠海和澳门是什么样子的？或许可以在“双城童看”艺术作品板块中了解到。通过孩子纯真眼眸发现珠海和澳门的不同，也在他们眼中预见更美好的未来。

每个人既是城市的参与者，亦是见证者，“文化无界”板块面向全珠海市民征集“印象珠海城市艺术品”，一起描绘彼此眼中的珠海。

许多人都因为这片海而爱上这座城，在海边聚起各自的热爱，遇见丰富和充盈的灵魂，追逐美与自由的彼岸。人来人往，灯光如织，人们不断在双城之间交汇，城市也用它的高速发展给生活在这里的人们动力与信心。

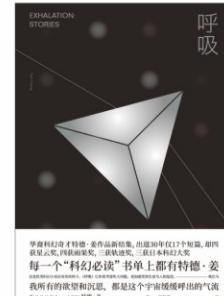
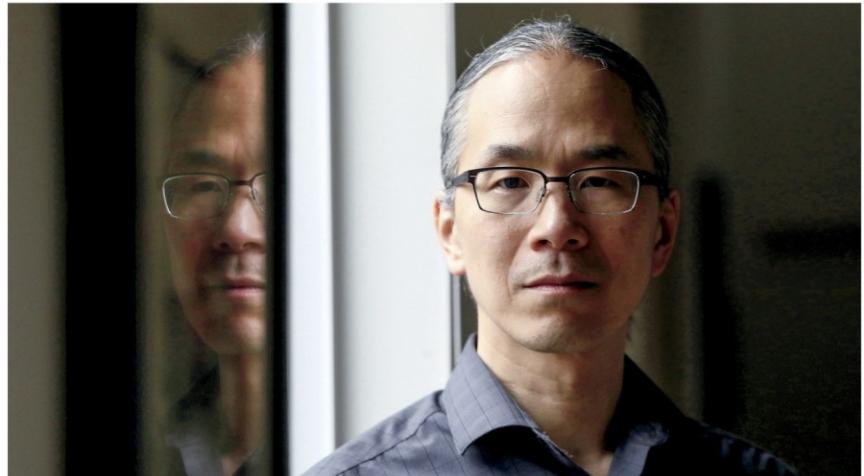
来盛开在海边的艺文生活空间看一场艺术展，再与珠澳两城深情相拥。

BOOK

阅读

感受生而为人的温度

Text_BECOME



《呼吸》

作者：特德·姜（美）
出版社：译林出版社
出版时间：2019年11月



《萨拉戈萨手稿》

作者：杨·波托茨基（波兰）
出版社：湖南文艺出版社
出版时间：2019年12月

在这部全新的科幻集中，特德·姜（Ted Chiang）以几部精湛的短篇故事带领读者一睹科技塑造未来的方式，同时也审视随着科技改变日常生活模式，我们在未来将会成为怎样的人。虽然，书中没有“宇宙大爆炸”般宏观视角，但特德·姜从哲学的角度，转换时空、记忆和身份，巧妙地表达了对这个世界的思考和关怀。

瓦隆卫队的年轻军官阿方索赶赴马德里加入他的军队，却被困在一家神秘的路边客栈，和形形色色的怪人待在一起。他在六十六天里记录下他们形形色色的故事。大约四十年后，这部手稿在一个锁起来的箱子里被发现。就此，这部关于伪装、幻想，荣誉与怯懦、诱惑的书，被誉为堪比《十日谈》与《一千零一夜》的杰作。

特德·姜是全世界最知名的科幻作者之一，中文名为姜峯楠。2015年前，他只出版了15短篇和中篇小说，但已获得四项星云奖、四项雨果奖、四项轨迹奖、约翰·W·坎贝尔最佳新作家奖等科幻大奖。改编自其小说《你一生的故事》的电影《降临》，也在2017年获得多项奥斯卡提名。

作为一名严谨和优雅兼备的科幻作家，特德的小说语言充满了诗意和宗教的元素，同时，又因为他对故事的设计常常像实验般严谨，这使得他笔下的每篇故事都能以短小精悍的形式，集中反映出人类的复杂多变，为人们带来与众不同的科幻体验。

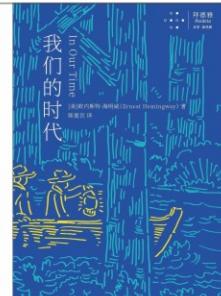
特德创作故事的动机往往来自于吸引人的哲学问题，包括自由与宿命的对立、人生的目的和意义、记忆和真相的关系、人性的本质，但结局取决于人性光辉或人与人之间的纽带的静谧时刻。例如，在《前路迢

BOOK

阅读

迢》中，他对我们的自由意志水平进行质疑；《商人和炼金术士之门》通过巧妙地叙述因果之间的差异，思考了人们对于改变过去的渴望；《焦虑是对自由的眩晕》其基本理念是：我们所做的决定将会导致不同的世界和自我。在这种情况下，小说探讨了是否会在“核心”或不变的自我？这些故事有着显而易见的哲学深度，也许可称之为关于人类社会的寓言，但却没有寓言一般的说教成分。

不仅如此，特德的作品让人得以一睹科技塑造未来的方式，又审视了随着科技改变日常生活模式，我们在未来将会成为怎样的人。但更为难得的是，他擅长把纯粹的理智与激烈的情感结合在一起。他的作品里不仅有超自然和科学的元素，也有人类敏感的情感。这种融合是所有科幻小说的理想状态，但很少有作家能将之实现。这让人们在一系列宏大命题面前，没有感觉到生命的绝望，反而能更加感受到生而为人的温度。



《我们的时代》

作者：欧内斯特·海明威（美）
出版社：西南师范大学出版社
出版时间：2019年12月



《终生健身》

作者：马可·博赫斯（美）
出版社：后浪|中国友谊出版社
出版时间：2019年12月

在提倡健康生活的时代，人们越发注重饮食习惯的培养和心理的锻炼，但总是不得其道。作为碧昂丝、JAY-Z等明星的健身顾问，植物性饮食的坚定拥护者马可·博赫斯为了帮助人们，以20多年的健身、饮食营养及生活经验，从营养学、生理学和心理学等各方面，全方位传授了人们健康的秘密。

MOVIE

电影

说好中国女排的故事

Text_BECOME



自开拍起便受到广泛关注的《中国女排》，聚焦中国女排三十多年的奋斗征程，以中国女排标志性人物郎平教练作为女主角原型，串联起几代女排队员为国争光的时代记忆，真实还原团结协作、顽强拼搏的“女排精神”。



《中国女排》

时间：2020年1月25日
导演：陈可辛
主演：巩俐|吴刚|白浪



《征途》

时间：2020年1月1日
导演：陈德森
主演：何润东|彭于晏

2016年8月22日，里约热内卢。时隔12年，中国女排再度杀入奥运决赛。惠若琪的一记探头球，让全场屏住呼吸。一个高速旋转的排球，勾连起几代排球女将的热血与青春，也缓缓拉开了中国女排三十余年的沉浮图景。

故事发生在虚构的中原大陆。十国之中，南赵国与北燕国毗邻而居。为了防御日益强大的北燕，南赵举办比武大会，选拔将才。消息传到偏僻的清源村，村民东一龙想成为家族的举旗人，代表清源村出赛，村民们却质疑他的资格，经过努力，一龙终于踏上了与武士楚魂的征途。

女排的奋斗历程，带给电影创作灵感；女排这块金字招牌，也为电影带来关注。然而，当竞技遇上大银幕，光挖掘到好故事还不够。“把好故事讲好，才能在观众心中留下深刻的记忆。”正如，《绝杀慕尼黑》既很好地呈现了一场经典的篮球比赛，又让观众在观影时沉浸在激烈的比赛中，分享胜者的激情以及团队的情谊。而《摔跤吧！爸爸》则通过摔跤比赛，讲述了“努力就有收获”的道理，更探讨了女性独立奋斗、改变命运的价值理念。

从1980年代“五连冠”的辉煌，到雅典奥运夺冠的“黄金一代”，到如今刚刚十一连胜拿下女排世界杯冠军，电影《中国女排》在每一个细节上都尽量去还原。甚至，为了完美还原在女排教练郎平、陈忠和教

MOVIE

电影

练的人物精神上，参演的巩俐、白浪和彭昱畅等演员，长期跟队观察，深入中国女排的日常生活，从训练、比赛到赛后新闻发布会，都用心记录每一个人物的举止谈吐，希望通过演绎让观众看到真正的女排精神和年代变迁。

有人说，在中国女排面前，“代沟”是不存在的。对父辈来说，她们是那个年代的精神力量；对年轻一代而言，中国女排姑娘在里约重夺奥运金牌，同样鼓舞人心。而从电影的角度，一部有生命力的体育电影，既靠专业的画面吸引眼球，也通过积极向上的体育精神打动人心；既展现运动的速度、力量和美感，也传递体育之外的温度与情感。不容置疑的是，《中国女排》正努力成为这样的存在。



《山海经之小人国》

时间：2020年1月11日
导演：凯文·门罗|克里斯蒂安·坎普
主演：张大星|松加·巴尔|马克·卡马乔



《唐人街探案3》

时间：2020年1月25日
导演：陈思诚
主演：王宝强|刘昊然|张子枫

继曼谷、纽约之后，东京再出大案。唐人街神探唐仁、秦风受侦探野田昊的邀请前往破案。“CRIMASTER世界侦探排行榜”中的侦探们闻讯后也齐聚东京，加入挑战，而排名第一的侦探Q现身，让这个大案更加扑朔迷离，一场亚洲最强神探之间的较量就此爆笑展开。

MUSIC

音乐

即使渺小 至少快乐

Text_BECOME



一如李荣浩以往的风格，没有特别浓烈的冲突和情绪，从《模特》时期就显露出的都市疏离感，也贯穿在《麻雀》的曲调中。但比起略显冷淡的《模特》，《麻雀》还是多几分温度，这离不开李荣浩的人生经历。



《麻雀》

发行时间：2019年12月5日
歌手：李荣浩



《圣诞碧琪》

发行时间：2019年12月10日
歌手：G22

从《老街》的乡愁，到《模特》霓虹都市下的迷茫焦虑，《李白》率性生活，《喜剧之王》让人想起周星驰电影里的尹天仇，小人物有笑有泪的生活。《麻雀》亦是如此。它是李荣浩对生活平平淡淡的感悟。寥寥几句白描，将一个人蓦然回首往事的遗憾、眷恋和面对生活的倔强展露无遗，窥进了无数人的心里。

圣诞派对中，你是什么角色？碧琪是G22创造的一个有别以往的称呼印象，是亲昵的表示。但对KK、BT来说，它是不同的两个人，也是在圣诞派对中不同的情感故事。这首歌经由Victor刘伟德编曲制作后，KK饶舌唱出派对的欢乐和BTR&B说出派对的浪漫得以相互交织，一同带领大家进入了一场G DOUBLE TWO的圣诞派对。

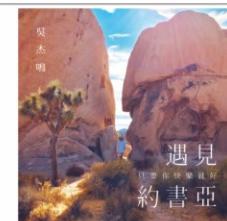
或许从旁人看来，从初中辍学学音乐，高考落榜、车祸到父亲因病离世、北漂写歌还债，李荣浩过去的人生充满了艰辛与苦难。但他几乎从来不提，他说“我觉得我离不开音乐，喜欢音乐，所以从头到尾，没觉得吃苦啊。”或许正是这份对生活破平淡淡的真实，让他的音乐充满着小人物的情怀。

在《麻雀》不急不缓的曲调、简单真挚的歌词中，我们和生活在城市中的麻雀一样，虽然渺小，但是五脏俱全。感情、思想、理想，令我们能够体味生活的酸甜苦辣。但不知从哪一个时间点开始，在一座座繁芜的城市里，我们慢慢对感情的流逝，变得麻木不仁，也渐渐找不到什么幸福感。可当某一种触及心灵深处的情绪和感动来临，才恍然大悟，原来我们的对生活的感知一直都在。就像遇到幸福，眼泪还是会忍不住流下来；看见不公平的事情，还是会破口大骂。甚至，为了成全别人呈现，不惜折断自己的翅膀，替别人

人留守人间疾。而这一切都出自我们的天性。

正如李荣浩所唱：“山隔壁还是山，都有一个伴，相信海枯石烂，也许我笨蛋。”我们和麻雀一样几千年来几乎没有变过。每一天，每个人都在为一日三餐忙碌。而在日复一日的生活里，有时候，我们也总想给自己找一个目标去奋斗，也想给自己的拼命找一个合适的理由，却怎么也找不到。但偶尔回过头来看，我们凭着自己的努力，早已在生活里经历了大大小小的风浪。正如那一只只小麻雀，奋力向天空飞去，不是为了与太阳并肩，只是努力地活着，渺小而又强大，脆弱而又顽强。

歌曲如人，李荣浩带着淡淡的烟火气息的《麻雀》，告诉人们：“生活不像你想象得那么好，但也不会像你想象得那么糟。”所以，我们要尽可能痛快地活着，即使渺小，但至少快乐。



《遇见约书亚》

发行时间：2019年12月9日
歌手：吴杰鸣



《麋鹿》

发行时间：2019年12月7日
歌手：王晨艺

在约书亚树国家公园，你期盼看到什么？约书亚树、奇岩怪石、夜观星相银河？若在这渺无人烟的地方，能将自己的过往丢弃，重新调整自己，未尝不是件好事。那么，就让自己的过往寄托于一棵约书亚树吧，让它于此驻留，换自己重生，勇敢面对自己的未来。哪天若再次与约书亚树相遇，我们会发现约书亚树是何等坚强不屈。

作为专辑的Bonus Track，《麋鹿》记录了王晨艺内心的真实感悟，歌词中描绘了一个虚幻却又真实的童话世界。它会有荆棘丛林，会有黑暗和陷阱，也有耳边呼啸着的风声，有着真实世界一切的残酷和无情，但是它也让你看见了唯一的光源，那就是内心的坚定，会带你向未知世界的潮汐奔去。

LOHAS

乐活



编织宇宙

受中国历史中日食和月食的启发, Studio Henny van Nistelrooy 的设计师制作了一组名为“蚀”的地毯。每套作品由两张地毯拼接而成, 包含了圆形、半圆形和方形三种形状和深浅不一的红、蓝、绿等颜色。每张地毯代表了不同阶段的日蚀或月蚀, 当全部重叠在一起时又共同构成了一次全蚀, 展现了月亮从初亏到复圆的全部过程, 传递出中国阴阳哲学的理念。

简洁的力量

英国 LAYER 事务所, 近日与著名的纳维亚设计品牌 Muuto 合作了 strand 系列的现代风格灯具。这款从典型的工业化照明灯具中衍生未来的灯具, 有着简洁、轻盈却不失优雅的茧型外表, 中性的白色调突出了灯具轮廓和材料的独特感。它们可以如云朵般轻盈地悬浮在空中, 以温暖而敏感的光线为任何房间带来和谐而精致的感觉。



向传统致敬

日本有句老话: “水存放在备前烧里是不会变质的”。在 Shizuka Tatsuno 最新的作品合集中, 便有一款运来自日本冈山的备前烧“hiiro”水瓶。平直的造型、无釉面的自然肌理, 能让水的味道变得更温和。为了加强水瓶的有机感, 设计师还加入了如沙砾与黏土混合后产生的粗糙花纹, 给人一种简单而清新的自然氛围。



LOHAS

乐活



新旧材料的美学悖论

来自 Savvas Laz 的设计师汲取古希腊遗产的精髓, 运用优质大理石边角料与手工制造的聚缩醛树脂条打造了 NEO-ANCIENT 家具系列。大理石上划痕、断痕和机器钻孔的粗糙质感和树脂条的光泽感的搭配形成了一种美学悖论。并且因为每件家具都由不同的大理石材料手工制成, 因而有着不可替代的独特性。



日式结绳的赛场演绎

为了向亲临日本 2019 年橄榄球世界杯的贵宾们致以敬意, nendo 引用寓意吉祥的传统日式装饰性绳结——水引结, 设计成一系列胸针。它们在形式上采用了橄榄球争球中的“3-4-1”的形式, 代表了橄榄球运动合作、自我牺牲精神以及日本特有的好客精神, 且每一种胸针颜色对应一个球队的颜色, 在与结绳的形式结合下, 象征着一种长久、稳定的关系。

用瓷器凝固瞬间

现代的人们生活节奏极快, 忙于各种应酬, 很难停下来体会自然的魅力。而来自土耳其的设计师通过将液体飞溅的瞬间冻结在一套瓷碗中, 让人们能够轻易窥见自然的魅力。瓷碗如同落在桌面的雨滴, 金色的边缘薄如蝉翼, 精确勾勒出了水滴的边缘, 仿佛预示着自然现象的转瞬即逝, 又像是反射的阳光, 为作品镀上了一层温暖的色彩。





传承国球精神 打造专业级球馆 引入顶级专业赛事
刘国梁携手格力地产 推进全民健身运动

顶级赛事落户珠海 孕育奥运冠军

此消息在珠海引起了热切关注。这一次，刘国梁携手格力地产，将为大湾区带来“‘地表小魔王’全国青少年乒乓球系列赛”总决赛。

自今年9月刘国梁签约成为格力地产健康生活大使，两者以乒乓运动为着力点，共同倡导全民健身精神、推进全民健身运动。

2020年2月，“‘地表小魔王’全国青少年乒乓球系列赛”总决赛落地珠海，是刘国梁担任格力地产“健康生活大使”后，为大湾区全民健身运动引入的首个专业比赛。据了解，该比赛是目前我国最具影响力、规模最大、年龄段细分严谨的乒乓球青少年系列赛事，被行业视为承载中国青少年乒乓球人才培养，孕育未来世界冠军、奥运冠军的重要赛事。

“小乒乓 撬动大健康”，打造符合国际乒联标准的乒乓球馆、引进国内外高规格乒乓赛事，格力地产在推动全民健身运动的蓄力，即将爆发。

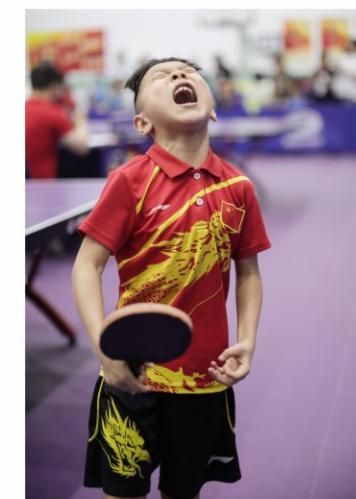
弘扬国球精神 打造专业级国球馆

乒乓文化，国球精神。乒乓球体现的民族精神、创新精神和爱国情怀都具有深远的意义和影响。今年是容国团首夺世界冠军60周年，国球在过去50多年以来长盛不衰、屡创佳绩，拥有坚实的群众基础，是推广全民健身运动的最好方式。

据了解，格力地产在格力海岸coast park打造符合国际乒联标准的国球馆，预计在2020年1月建成并投入使用，为乒乓球运动教学、训练、比赛提供专业场地。

同时，为了加强珠海人民的乒乓球体验，国球馆还将不定期举办“挑战世界冠军”“国球荟萃”等活动，让市民与世界冠军、国家运动员有更直接交流的机会。

国球精神，代表的是活力、激情和创新。作为中国乒乓球界极具影响力的人物，刘国梁一直将自己与中国乒乓球的发展和推广紧密联系在一起，持续关注中国乒乓球后备人才培养。刘国梁与格力地产携手，既是



对乒乓球运动推广的不遗余力，也推动了格力地产在社区“体育+文化”运营上迈出了一大步。

社区运营 格力地产创举不断

格力地产在社区运营方面的探索，是适应社会发展之举。随着中国城市化的进程，社区不仅赋予了每个人美好生活的期许，更成为承载各种生活服务功能乃至产业革新的平台。

更加专业化、综合性的物业服务，通过引进与整合各类优质产业资源，为人们提供更高居住生活品质的社区运营，也正成为房地产行业前景无限的战略蓝海。

近年来，在社区运营上，不少品牌房企开始了这方面的探索，比如，万科在社区运营上，构建包括专业医疗美中宜和、花之舍等围绕“吃、喝、玩、乐、住、



行”等生活场景的外部商家品牌，让配套服务变成多个品牌共同合作的生态化服务系统；金科在社区运营上，着手先后搭建了6大万系活动平台、6大亲情活动日，用互动与情感黏合作为纽带，打造金科社区文化品牌。

格力地产作为“建筑城市 健康生活”的城市综合运营商，力求将社区打造成有机生命体。社区除了满足人们的居住需求外，更要体现高层次的精神属性。也因此，格力地产在社区运营上不断做“加法”，推出创新之举。

从满足人与自然和谐与共的天性出发，格力海岸在原始绿色生态环境中创造出了健康运动场景——独享1.5公里的私家海岸线，背依原生山脉，拥有90%的植被覆盖率、集娱乐休闲、有氧运动、观海艺术、观景功能于一体的格力海岸滨海公园，打造出既满足运动功能需求、又舒适宜人的绿色健康运动资源。

今年，格力地产将“健康生活”理念进一步落地，除了将举办的全国青少年乒乓球系列赛总决赛，还将在格力海岸开展全民健身运动，如业主乒乓球赛、滨海运动会、东京奥运助威团等。格力地产在社区运营上的尝试，吸引着业界和社会关注。

智能化运营社区新经济 凸显格力地产独特竞争力

健身硬件的高标准建设，让业主们可以强身健体；高标准文化场馆建设、高品质文化活动引进，将让业主们获得精神回报。

据了解，格力地产正规划创新的智能化共享数据平台，让客户的各种细分需求，以大数据形式被积淀与分析，从而为客户提供更多柔性化、定制化的产品和服务。在提升用户粘性的同时，也实现了社区相关产业的高度协同，带来巨大的发展效能。

根据国家体育总局发布的《体育产业“十三五”规划》显示，到2020年，我国体育产业总规模将超过3万亿元。社区作为城市人口聚集密度最高的单元，也必将在其中占据越来越重要的位置。

这对于格力地产等大力推动社区体育文化建设、以高标准获得各种战略性社区体育资源的企业而言，可谓

“天时、地利、人和”兼具，相信，格力地产也将不断增强行业竞争力，形成规模化运营。

与此同时，格力地产地处粤港澳大湾区地理中心，包括珠海在内的城市高层次建设加速推进，也面临着前所未有的历史机遇。格力地产有望享受城市升级、社区产业化运营兴起的经济红利外溢。通过旗下社区格力海岸在“社区运营”方面的创新和探索，提升企业品牌内涵和价值，成为公司效益重要增长点之一。

面对广阔无垠的社区运营产业蓝海，格力地产扬帆飞驰，不断取得重大突破。有理由相信，格力地产的社区运营“文化+体育”模式将给广大业主带来更美好的生活体验，也将成为我国房地产业行业转型、贯彻落实中央“房住不炒”方针、以持续提升居住服务质量为核心的创新样本。



ZHUHAI

格新

10月14日，格力地产公布2019年三季报。报告显示，1-9月格力地产实现营业收入34.32亿元，同比增长88.69%；实现归属于上市公司股东的净利润5.02亿元，同比增长28.65%。

充分挖掘粤港澳大湾区区位优势、生态链条和海洋资源，格力地产2019年三季报实现营业收入、净利润双增长。稳定的增长态势，将为格力地产多板块联动、产业结构创新和战略规划，打开全新发展格局。

10.14

格力地产公布2019年三季报 营收、利润双增长



庆祝港珠澳大桥及珠海口岸
运营一周年活动顺利举行

10.23

10月23日，珠海创投港珠澳大桥珠海口岸运营管理有限公司携手港珠澳大桥建设工程工会联合会等单位共同举办的“拥抱大湾区 奋进新时代”——庆祝港珠澳大桥及珠海口岸通车一周年活动在港珠澳大桥珠海公路口岸顺利举行。港珠澳大桥及珠海口岸相关运营管理单位代表出席本次活动。近30家权威媒体全程报道，共同见证了活动盛况。

“拥抱大湾区 奋进新时代”是时代的指引，是前行的方向。作为港珠澳大桥及珠海口岸工作者，格力地产人将牢记使命，不负嘱托，共同开启港珠澳大桥更加灿烂的未来！

ZHUHAI

格新

10.29

十年情·共欢庆 格力地产人共赴“十年之约”



十年风华十年情，十年步履梦不停。10月28日，格力地产上市10周年欢庆下午茶如约而至，格力地产人欢聚一堂，同赴十年之约，共享欢庆时刻。5个小时的时间，互动表演精彩迭出，有欢笑，有掌声，也有惊喜，有感动，留下了一个个精彩的瞬间。

2009-2019，十年相伴，我们一苇以航，不畏风浪；十年并肩，我们素履以往，不惧路长。我们将再次出发，开启崭新的逐梦之旅，共赴下一个“十年之约”。

11.05



你好，卡莫森！格力地产与加拿大院校签订战略合作协议

ZHUHAI

格新

11月28日-29日，应铜陵发展投资集团有限公司邀请，格力地产董事长鲁君驷一行前往铜陵市访问，深入研究了该市的产业建设和经济发展情况。

“此次走进铜陵，我们看到了这里有厚重的工业基础、持续增长的经济活力和便捷的交通网络，藉由‘长三角区域一体化’，必将取得更好的建设发展。结合格力地产当前的转型发展战略，期待接下来能在房地产及其他实体产业方面取得更多合作。”鲁君驷表示，未来格力地产也将进一步关注铜陵市的发展动态，挖掘投资合作机会，实现共创共赢的局面。

走进铜陵， 格力地产应邀访问并达成多项战略合作



11.29

ZHUHAI

格新

格力地产无界美术馆 获2019“CGD当代好设计”奖



12.03

近日，2019“CGD当代好设计”奖在厦门隆重揭晓，格力地产旗下无界美术馆因其独具一格的设计魅力，从9000余件设计作品中脱颖而出，荣获优胜奖。“当代好设计”奖(Contemporary Good Design Award)简称CGD，于2015年由德国红点奖机构与厦门文广传媒集团共同创作，发起针对中国的全新国际化设计奖项，旨在为当代社会甄选好设计。

红点奖由德国设计协会创立，是与IF设计奖齐名的工业设计大奖，是世界上知名设计竞赛中最有影响的竞赛之一，被公认为国际性设计的认可标杆。获得该奖，意味着项目的外观及品质，得到了行业权威的肯定。

近日，英国皇家风景园林学会奖颁奖典礼在英国伦敦举行，会上揭晓了2019年度英国皇家风景园林学会各项大奖最终获得者。其中，由格力地产建设修复的香炉湾沙滩项目，因其尊重、顺应自然的建设理念，以及多年来取得的显著生态、景观、防灾综合效益，斩获“皇家西尔维娅·克罗夫人杰出国际贡献奖”。

此次香炉湾沙滩项目能够荣膺国际大奖，是对格力地产生态环保理念的极大肯定。同时表明沙滩修复过程中严谨科学的建设态度，以及在“城市双修”方面取得的宝贵经验，完全具备全球性借鉴意义。



12.01

国际荣誉认证！格力地产香炉湾沙滩项目获英国皇家风景园林学会大奖



格力地产港珠澳大桥珠海公路口岸摘得“鲁班奖”

12月10日，建筑业科技创新暨2018-2019年度中国建设工程鲁班奖（国家优质工程）表彰大会在京举行。由格力地产负责建设的港珠澳大桥珠海公路口岸工程（以下简称“珠海口岸”）（I、II、IV、VI标段）荣获鲁班奖，成为继格力广场摘得中国土木工程詹天佑奖之后，格力地产旗下项目斩获的又一建筑业重量级奖项。

设立于1987年的鲁班奖，由国家住建部主管，中国建筑业协会组织评选，是中国建筑工程质量最高荣誉。该奖项每年评审一次，两年颁奖一次，评选对象为建成投入使用、工程质量达到国内一流水平的新建工程，现已成为精品建筑工程的重要标志。



维罗纳西餐厅

绿钻会员9.5折、银钻会员9折、金钻会员8.5折
地址：珠海香洲区石花西路98号(近格力广场)
电话：8716000



海上影城

绿钻会员无折扣，银钻会员和金钻会员
普通门票25元/张，VIP厅门票45元/张
地址：珠海市香洲区情侣北路格力海岸商业街1号楼4层
电话：3398777



格力·船房

绿钻会员8折、银钻会员和金钻会员7折
地址：珠海市香洲区情侣中路385号
电话：2211118

大石浦

金卡会员85折、银卡会员88折、绿卡/微卡会员9折
(海鲜、野味、烟酒水、鲍翅燕、特价菜除外)
地址：珠海市高新区唐家片唐家湾镇渔村富民加油站入口
电话：3312288



Umami Daily鱼鲜生

绿钻会员送30-39元菜品一份；
银钻会员送40-49元菜品一份；
金钻会员送50-59元菜品一份（消费满200元方可使用），
可与店里其他折扣优惠叠加

地址：珠海情侣北路格力海岸coast part滨海商业街12栋11号
订位电话：18826210788
地址：珠海市香洲区南虹三街康怡花园14号铺
订位电话：13727043300、13727080828



美克·美家

1) 500元装饰品置家礼券每户限用一张，
且不可与其他优惠同享；
2) 业主凭会员卡可免费获得美克美家软装设计服务；
3) 业主凭业主卡身份证在生日当天可在美克美家
换取生日礼物一份。
地址：珠海市香洲区珠海大道
17·19·21号公园道一层商场
电话：8300337



慕思凯奇寝具私店

在原有折扣上再享9.8折优惠
地址：珠海市香洲区三台石路31号世邦家居
慕思三楼慕思体验馆
电话：8988806
地址：珠海吉大免税商场五楼好百年家居慕思体验馆
电话：3223196
地址：珠海市香洲区华威路33号居然之家二楼慕思
电话：8976838
地址：珠海市香洲区前山路239号金海马家居二楼
慕思体验馆
电话：8665589



星光足球俱乐部

金卡会员免费、
银卡会员5折、
绿卡或微卡会员8.5折
地址：珠海市唐家湾镇唐淇路3399号
(唐人商业中街) 6栋214
电话：13923360638

婚纱婚庆类



信印名门

原价套餐8折
地址：珠海香洲海滨北路21号
电话：2113118



STOSTO

金卡会员尊享折扣88折；
银卡、绿卡和微卡会员尊享95折
地址：珠海珠澳店：万科珠宾广场20号楼
商业商铺117-16、17号
电话：3293185



泰锋电器

会员享受店长接待，会员享受9.5折，
凭格力地产会会员卡可申请免费办理泰锋同级别会员卡。
地址：吉大旗舰店：吉大景山路国贸购物广场（九州城对面）
电话：3213070
地址：斗门旗舰店：井岸中兴中路步行街路口（肯德基对面）
电话：5133755
地址：南屏店：南屏镇环屏路18号（宝马大厦）
电话：8583854
地址：上冲总店：上冲关口华威路33号泰锋O2O国际展馆
电话：8982361
地址：拱北店：拱北粤华路152号（新市花园）
电话：8895878
地址：三灶店：金湾区三灶镇金海岸大道东862号
电话：7638856
地址：新香洲旗舰店：香洲人民东路307号（诚丰名园）
电话：2622760
地址：前山翠微店：前山明珠南路-翠微西路口泰锋大厦
电话：8583870



优车会汽车服务

首次精洗车免费；
半年内享受优车会会员同等折扣；
半年后享受汽车美容项目绿钻会员9折、
银钻会员85折、金钻会员8折
地址：珠海市人民东路149号珠信大厦首层 电话：8183369
地址：珠海市北山路38号康和花园首层 电话：8611633
地址：珠海市翠景路373号公交集团综合楼首层 电话：8300618
地址：珠海市白莲路26号(海莲山庄旁) 电话：3330355



Sk英国皇家少儿英语

咨询电话：400-660-0756

新香洲品牌旗舰店

地址：珠海市香洲区敬业路51号万科创想公社C栋二层
唐家校区
地址：珠海市情侣北路格力海岸COAST PARK 商业街12号楼108-110号
南湾校区
地址：珠海市香洲区北山路28号201商铺（华发商都对面）
丹田校区
地址：珠海市香洲区凤凰北路1015号丹田广场丹田教育公园2、3楼（紫荆中学附近）
柠溪校区
地址：珠海市香洲区柠溪路191号广发银行二楼（广发银行柠溪支行2楼）

订阅邀请函 SUBSCRIBE INVITATION

尊敬的读者：

感谢您对格力地产《专筑》的支持与厚爱。通过这本《专筑》，我们期望和您一起探索魅力城居，分享美好生活。我们主张做一本独具人文关怀的思享读本，致力于搭建格力地产品牌文化交流平台的同时，诚挚邀您一起关注城市、生活、家居话题及普罗万象的地理人文，将雅致、品位、温情的关乎生命与生活经历诉之笔端，和您一起品味醇美生活。2020年，我们将以更深刻的城市探索及人文思考，呈现精彩的《专筑》，并期待与您一同感悟城市里每一缕多彩壮丽的律动。

订阅方式

拨打订阅热线：0756-8803744

邮寄订阅卡至：

珠海市香洲区吉大石花西路213号格力地产
《专筑》编辑部

问卷调查

您是通过什么途径知道《专筑》的？

- 格力地产相关活动 现场取阅
 邮件赠阅 商家呈放 亲友推荐
 网站信息 其他

《专筑》中的最吸引您的有哪些栏目（可多选）：

城市：

生活： 尚享 臻藏 居品 徜游
 餐餐 全景

格知： 专栏 札记 筑梦 无界
 空间 荟萃

除此之外：您还希望看到哪方面的内容：_____

您对《专筑》的建议和意见：_____

温馨提示：

- 通过以上方式可免费订阅格力地产《专筑》，我们将24个小时内与您联系；
- 关于《专筑》的意见和建议，欢迎通过以上方式告诉我们；
- 如需更改邮寄地址，请第一时间告诉我们。

和您一起阅读本期《专筑》的有



COAST park
亲海艺文 乐享生活



GREE COAST 5TH
格力海岸5期

GREE COAST
滨海繁华公园里

臻品7栋

78-109m² 实用两至三房 荣誉加推

阅尽全景优氧公园 阔绰全明视界

繁华在侧公园奢境 礼遇海居美学

超高空间利用率 灵动户型

臻品7栋精装海居

78-109m²实用两至三房荣誉加推

藏滨海海岸线雅境择公园静里栖心



光临以下商家可畅享本期《专筑》

■ 星级酒店：

静云山庄酒店 / 来魅力假日酒店 / 海湾大酒店 / 怡景湾大酒店 / 德翰大酒店 / 度假村酒店 /
嘉丽万豪酒店 / 庆华国际酒店 / 银都酒店 / 星城酒店 / 粤财假日酒店 / 国泰酒店 / 中邦艺术酒店……

■ 美食荟萃：

维罗纳西餐厅 / 川西坝子印象火锅 / 伴咖啡 / 磨磨香 / Uby燕窝工坊 / 金悦轩 / 得月舫 / 皇朝五月花大酒店 / 月季轩 / 唯灵食府 / 鸿轩燕翅鲍 / 常胜鲍鱼 / 潮香半岛 / 宝号鲍鱼 / 龙宝轩 / 潮香酒家 / 海湾壹品 / 勿米粥 / 益鲍翅海鲜城 / 横琴蚝生态庄园 / 得月楼 / 益记 / 食神海鲜酒家 / 阳江渔港 / 千登世日本料理 / 哈布斯扒房 / 山盛日本料理 / 上岛咖啡 / 大西洋超级牛扒 / 鸿桃会 / 大头虾……

■ 生活尊享：

信印名门 / 格力船务 / 珠海机场贵宾厅 / 金湾高尔夫 / 翠湖高尔夫 / 竹仙洞高尔夫 / 国际高尔夫 / 优仕会 / 美丽田园 / 纯真香薰 / 美丽星辰 / 梵桦瑜伽馆 / 丝域养发馆 / 富隆酒窑 / 亚洲航空服务中心 / 平和英语 / 北山大院 / 流金岁月……

■ 家居家品：

博洛尼厨柜 / 魔力克家居 / 威法西门子体验馆 / 好百年家居 / TOTO洁具 / 欧派橱柜 / 宝源家具 / 慕斯寝室用品 / 大成家居布艺 / 美克美家……

* 加入发行联盟，免费索取《专筑》，敬请联系：86-756-8803744



0756 366 6666
VIPLINE

中国·珠海·情侣北路 开发商:珠海格力房产有限公司
预售证号:GX20190037