

我的阿勒泰：把生活过成诗

日前，迷你剧《我的阿勒泰》播出后，引起的话题效应始终居高不下。电视剧中所呈现的游牧民族生活，以及对待生活的达观态度触动了很多人：他们对物质生活和功名利禄不苛求，虽然不富裕，但可以安然自得，把生活过成诗。

我们长期生活在城市中，面对各种焦虑和压力，很难有“除非天塌下来，才是大事”的平和心态。人生稍纵即逝，不妨背起行囊，寻找诗和远方。

在青海诗意栖居

不久之前，迷你剧《我的阿勒泰》热播。看了之后，我被剧中所呈现的游牧民族安然自得的生活所吸引。不禁想起在青海的那段日子，虽然只小住了十几天，但内心宁静舒适。

那时，我住在草原上的一个民宿里，清晨醒来，推开窗，清新的空气迎面扑来。我站在窗边，望着眼前无尽的草原与远处起伏的山脉，心中涌起一种难以言喻的轻松与畅快。在这里，没有城市的车水马龙，没有人际关系的纷繁复杂，只有纯粹的自然和简单的生活。

在那里，我骑着马，时而在草原上缓缓前行，时而策马奔腾，把生活的忙碌与焦躁统统甩在身后。那一刻，我像是自由的精灵，无拘无束地遨游在这

片天地间。

其间我还去过昆仑山。昆仑山高耸入云，山体庞大而威严，山顶白雪皑皑，在阳光下闪烁着光芒。它就像是大地守护者，静静地矗立在那里，见证着岁月的沧桑变迁。当我面对昆仑山那雄伟的身姿时，心中满是震撼与敬畏。我仰望着它，感受着自己的渺小与脆弱。

而祁连山脉，则像是一幅壮阔的画卷，让我沉醉其中。祁连山脉的轮廓在天际勾勒出一道壮美的曲线，仿佛是大自然用它的巧手精心雕琢而成，那壮阔的气势和独特的魅力，让人深深着迷。阳光洒在山上，连绵不绝的山峰光影变幻，犹如梦幻之境。我这样遥望着祁连山脉，清凉的山风轻轻吹

过，仿佛进入了一个静谧的世界。此刻，所有的烦恼都烟消云散，只留下我对这片神奇土地深深的敬畏和对生活最纯粹的感情。

傍晚，看着夕阳西下，温暖而绚烂的色彩染遍了整个草原。坐在草地上，我静静地凝视着这一切，心中满是感动与满足。夜晚，在民宿楼顶支个躺椅，仰望那浩瀚无垠的星空，璀璨的繁星如同镶嵌在巨大天幕上的无数宝石，散发着神秘的光芒。

在青海的这些日子里，我仿佛找到了心灵的归宿。每一个瞬间，都觉得无比珍贵。当我要离开时，心中虽有不舍，但更多的是收获。无论生活多么琐碎与艰难，青海的这片天地会永远在我心中，成为心灵的避风港。 郑圣乐

如果把生活过成诗……

蓝蓝的天空、清清的湖水，绿绿的草原上牧羊……这是前一阵子播放的迷你剧《我的阿勒泰》中所呈现的景象，游牧民族的惬意生活，让人心向往之。

剧中的主人公们过着一种“慢悠悠”的生活，听听风、看看云，一天就这么过去了。令我印象深刻的是少年巴太在草原上骑马、射箭的画面，看到的是安然自得的生活态度。

我们生活在纷繁的城市中，脚步一直保持着“快节奏”。偶尔也可以让生活“喘口气”，迈开步伐，去往远方，度过一段“生活成诗”的日子，就像《我的阿勒泰》中描绘的一般。

今年年头，我和家人受邀去福建朋友家做客，体验了几日海边生活。福建人有饮早茶的习惯，流传着“宁可

百日无肉，不可一日无茶”的俗语。睡到自然醒，喝上几杯热茶，一天的生活便开始了。吃过当地特色早饭，我们来到莆田海边，几艘渔船停在海面，几个孩子在海边玩沙子……远远望去，一张黑色的大网铺在地上。朋友告诉我们：“这是用来晒海蛎的。海蛎味道鲜美，是我们做菜常用的食材。”

沿着海边往前走一段路，果然发现了卖海蛎的摊位。几位老阿姨坐成一排，面带笑容，拿着特制工具给海蛎拆壳，不紧不慢地吆喝几声，似乎并不急着把这些海蛎卖出去。我不禁感慨：这是多么令人向往的工作方式！

最美的生活，既有“柴米油盐”的平凡，也需要“诗和远方”，偶尔可以试着放慢脚步，好好享受生活。

张戴怡

山野有光，日子闪亮

在繁忙都市碌碌奔的人们，总会不由自主对没有天花板的地方心生向往，渴望远离尘嚣，回归自然，感受风穿过山林，野花自在摇曳，溪水与青石环绕，安静流淌至远方，重拾久违的松弛感。

没有天花板，才有方向感。我喜欢旅行，短暂告别生活琐碎，去见见莽莽山川，会会人间草木，找到一个心灵栖息地，彻底放空自己。作为一枚随性的文艺青年，我钟爱自驾出游，解锁未知的远方。

粉墙黛瓦马头墙，雕梁画栋花格窗。江西婺源的古村落带给我太多惊

喜。广袤大地上，无需滤镜，徽派建筑的一砖一瓦美得令人心动。我从月亮湾出发，一路前行，一路拍摄，三月的油菜花成为“当季顶流”，漫山遍野的金黄点亮了我的车窗。不知不觉，随身携带的相机被美景填满。旅行中，我避开了名气较大的景点，抵达更原生态的小众村庄，看久久不散的晨雾，门前溪边浣衣的阿婆，飘荡的袅袅炊烟，时间变得安静，有种返璞归真的感觉。春天游婺源，不止黄色花海，古朴村庄的纯净美好远超人们的想象。

看惯了城市的熙熙攘攘，有时我就想出去走走，并非一定要自驾出游，

远香湖就是家门口的“桃花源”。闲暇时光，我经常带着孩子去湖边放风筝，与粼粼碧波为伴，环湖慢跑，尽情释放多巴胺，体验风中的自由。抑或直接在“江南书局·嚶城之瞳”挑一个靠窗的位置，点上咖啡，挑几本好书，开启亲子阅读的愉悦时光。

正如电视剧《我的阿勒泰》蒙古族奶奶的生存哲学：颠簸的生活也要闪亮地过。人生之路漫漫，不一定每天的心情都是阳光明媚，即使风雨偶尔不期而至，也要尽全力把自己活成景，把日子过成诗。

董红

云之南，诗意浓

生活中，总有一片未知的远方，等待我们去探寻、去体验、去感受。几年前云南的那次旅行，我们并未追随传统的脚步，而是选择了一条更为隐秘的边境游路线。

我们首先抵达了腾冲，这个位于边陲的小城。第一站是北海湿地公园，那里群山环抱，绿意盎然。我沿着湖畔漫步，仿佛置身于一个被时间遗忘的角落，一切都显得那么宁静而美好。记得那时，《我们来了》和《我们17岁》两档综艺正风靡全国，我不禁感叹电视里所描绘的美景原来真实存在，且比荧幕上更加动人。那清澈的湖水，宛如一面镜子，映照天空的蓝与白云的浩。

同行的朋友有的选择去划船，那特制的皮划艇如同一块漂浮在水面上的草毯，与周围的景色相得益彰。我也忍不住拉着爸妈加入其中，我颤颤巍巍地站在艇上，但很快那种与大自然融为一体感觉，让我忘却了所有的紧张与不安。

之后去的热海公园同样给我留下了深刻的印象。那里的温泉水从山间

倾泻而下，形成一道道白色的瀑布，热气腾腾，烟雾缭绕，仿佛仙境一般。我沿着山路向上攀登，每一步都有新的景致在眼前展开。山顶的温泉更是让我流连忘返，我们按照导游的指引，将鸡蛋放入温泉中，不用了几分钟温泉蛋便诞生了，令人兴奋又惊喜。

在景点间穿梭需要坐很长时间的大巴，车载着我们沿着滇缅公路盘旋而上。导游是位傣族小伙子，他声情并茂地讲述这里的历史故事，介绍傣族的文化习俗，知道了傣族女孩子叫“少多利”，男孩子叫“毛多利”，我们听得津津有味。为了打发漫长的坐车时间，他还唱起了民歌，那悠扬的旋律在车厢里回荡，舟车劳顿烟消云散。

在云南的这几天里，我们还游览了古镇的市井小巷，感受那份独特的烟火气息；在瑞丽，欣赏到了金灿灿的异域风情建筑；在翡翠市场，见识了“赌石”的惊心动魄。

一次旅途，我们远离了城市的喧嚣与浮躁。广阔天地间，还有许多值得我们去不断发现、不断探索的美好。

杨晨伟

在南浔，邂逅诗意生活

迷你剧《我的阿勒泰》播出后，电视剧中所呈现的游牧民族的生活，以及对生活的达观态度触动了很多人。前几年在南浔古镇的旅居时光，让我感受到了这种诗意的生活。

南浔古镇似一颗璀璨的明珠，镶嵌在江南的锦绣大地之上。悠悠的水道、古朴的石桥与错落有致的明清建筑交相辉映，共同绘就了一幅美轮美奂的江南水乡画卷。在这里，时光凝固，仿佛穿越时空，回到了过去，远离

了城市的喧嚣与纷扰。

每天，在晨曦的温柔抚摸中醒来，推开窗户，清新的空气扑面而来。漫步于古巷之间，脚下的石板路发出清脆的声响，仿佛在低声诉说古镇的悠久历史。街边的小吃摊散发着诱人的香气，让人忍不住驻足品味这独特的美味。与当地居民的交谈中，我深切感受到了他们对生活的热爱和对传统文化的执着坚守。

在这半个月里，我尽情遨游于古

镇的名胜古迹之中。古色古香的园林、庄重肃穆的寺庙和历史悠久的藏书楼，无不展示着南浔深厚的文化底蕴。我沉浸在这浓郁的文化氛围中，汲取着历史的智慧与力量。

这段旅居时光，让我找到了内心的宁静与平和。南浔古镇不仅仅是一个地方，更是一种生活态度。它教会了我在快节奏的生活中，放慢脚步，发现身边的美好。

朱杲一

七嘴八舌

如果旅行的过程是治愈，那就足够了。但世界很大，看完记得回来，继续生活。——dnc
夜以继日地追了《我的阿勒泰》，被镜头下潺潺流动的溪流抚慰，为平凡生活中的诗意与小确幸开怀。——源泉
越真实的地方，就越有诗意的表达，也就越有闪亮的时刻。——陈奕帆

生活，只要有热爱，有投入，有坚定的步伐和信心，就能找到你的诗意。——钉钉
能把生活过得精致有诗意，哪怕不去远方，也是惬意的。——卖花姑娘
走进祖国的广袤土地，感受不一样的风土人情，也许才是生活本来的样子。——奶茶

