

慢慢走 深深爱



水中用葛蒲种出“人民江山”

2026年，“主客共享”“品质生活”“人文浸润”成为文旅高频关键词。“五一”期间，本报记者以亲身游历为线索，记录旅途中的所见所闻、所感所悟——不追求热点，不匆忙批评或建言，而是以一颗平常心，去遇见“沉浸式”背后的真伪、文旅融合的烟火气、陌生人之间的善意以及旅途中的那些“无用之美”。

说不清哪里好，可就是忘不掉

高婷 文/图

“五一”假期，我没有去热门景区，而是自驾去了河南南阳浙川——南水北调中线的渠首。

车停九重镇，一条普通的回园路，两边是刚换茬的猕猴桃小树苗。讲解员正说着当地的种植情况，我好奇地凑过去问：“猕猴桃酸不酸？”旁边一位老乡笑着接话：“酸？甜着呢！可惜你现在还尝不到。”一句话，大家都笑了。一位大嫂更是用朴实的方言招呼道：“姑娘，你歇歇，这树苗长得真好，等果子长出来后才更喜人呢！”那语气里带着庄稼人特有的热乎劲儿。

在果园里，有人指着几棵猕猴桃说：“猕猴桃分公母，那边是授粉的公树。”细问才知，没有公树，母树结不了果。树犹如此。

走到一处池塘，水中用葛蒲种出四个大字——“人民江山”。据说葛蒲可入药，有人说：“‘人民江山’是长在水里的、能治病的。”这话说得妙，“江山”不是悬在空中的概念，而是生在泥土里、长在民间的活物。

在南水北调浙川移民展览馆里，一位老母亲的故事让我鼻尖酸。两个儿子，一个必须搬走，一个可以留

下。车队启动时，她只说了句：“我要恁俩都好。”还有移民临走前的一次祭祖，他们祭拜时说：“再回来，就是异乡人了。”一渠清水北送，背后是多少人的默默付出。

我还去了邹庄村的一户人家，看见门前的石榴树刚开花。不远处的广场上，几个老太太在晒太阳。一个小女孩骑着小自行车从面前经过，车铃叮当作响。这些画面，和远处的水利工程形成了奇妙的呼应——一边是世纪工程，一边是柴米油盐；一边是一渠清水向北流，一边是老百姓的日子一天一天过。两者之间，好像有一种说不清楚的关联。

回程路上我在想，真正的“沉浸”不是打卡网红景点，而是用脚踩一踩泥土，用心听一听那些不用刻意说出口的付出与善意。看着窗外五月的麦田，我想起那位大嫂朴实的招呼，想起分公母的猕猴桃树，想起老母亲那句“我要恁俩都好”……这些东西说不清哪里好，可就是让人忘不掉。

“江山就是人民，人民就是江山。”这句话不是口号，而是一条果园小径、一棵猕猴桃树、一户普通农家的灯火……



夜色中的忻州古城人气满满。



▲ 老街巷里的烟火气。

五月的风还裹着几分料峭，我却因一场期盼已久的假期旅行，一头撞进了山西忻州。来之前，对这片土地的向往，多半源于“地上文物看山西”的盛名——佛光寺的唐构、南禅寺的辽塑、雁门关隘的边靖楼，那些在岁月里屹立千年的古建，像磁石牵引着我。直到真正站在忻州古城的青石板上，才惊觉自己低估了这座小城的另一重魅力：那是从街巷深处漫溢出来的、新近升腾的烟火气，比千年木构更鲜活，比斑驳碑刻更动人。华灯初上，古城里的秀容书院在夜色中沉静伫立，城的一纵五街五十二巷却已喧嚣起来。散落在街角巷落的“地摊”也开始热闹起来。周边的居民，甚至十里八乡的农民，他们挑着担子、推着车子进来摆摊设点。卖碗托的、卖沙棘汁的、卖手工制的小钗环……这里没有高昂的进场费，也没有被保安驱赶。相反，政府为了让游客玩得舒心，把大量的人力撒在街头巷尾，维持秩序、排查安全隐患。

在喧嚣的人流中，反倒让我体会到一种奇妙的“慢”感——车流很大，但并不急躁；人流很密，但并不混乱。夜色中的忻州，游客饶有兴致地在各大网红美食店前排长队；成片飞过的孔明灯，悠悠荡荡地融进深邃夜空；女孩们穿着汉服，提着灯笼在红墙边漫步；长街上，坐着歇脚的游客大叔一手拿着烤串，一边喝着奶茶……这就是烟火气最真实的模样，也是政府用精细化治理换来的“慢”生活的底气。

当游客愿意真正走进城市亲身体验，最重要的吸引便是在地文化的独特性，它不仅留住了过客，更盘活了全城。忻州古城像一个巨大的磁场，把人吸进来，再把消费力辐射出去。“五一”期间，忻州市的酒店一房难求；奇村的温泉，温暖依旧；周边的五台山、芦芽山等山川景区，人流也络绎不绝。

当古城免费向市民和游客敞开

灯火星空下，古城「慢」与「暖」

李铮 文/图

怀抱，当政府甘愿做那个维持秩序的“服务员”，当周边百姓能在家门口靠着一碗碗托增收……这座古城就不再是一个冰冷的景点，而是一个有温度的生活现场。

夜深了，古城的灯光渐次熄灭，但那些在灯火中流动的人情味，却成了许多人心目中关于这座城市最温暖的注脚。

慢下来，才看见真正的海

郑子一 文/图

人们都知道，在山东烟台北部滨海的金沙滩上，有一只“孤独的鲸”。可正因它名气太大，前来打卡的游人络绎不绝，这只“孤独的鲸”反倒一点也不孤独。真正称得上“孤独”的，恐怕是它东边不远处的一片海滩——后沙广场。这里位于金沙滩旅游度假区的入口，游客路过时多半只看上一眼，便匆匆离去。

五月的烟台，海风还带着些许凉意。我抵达后沙广场时正值午后，阳光疏疏落落洒在沙滩上，三三两两的游人或坐或卧。海浪声不急不缓，仿佛专为这样的午后配乐。我在沙滩上支起躺椅，望向眼前的大海，近处是浅浅的蓝，越往远处越深，渐渐分不清海与天的界线。

随着阳光渐渐西斜，细沙泛起淡淡的光泽，像碎金铺了一地。几个孩子在放风筝，那风筝飞得极高，在天空中只剩下一个小点，模糊的月牙静静陪在它身旁。人们拎着水桶和铲子涌向海边，赶海拾贝。还有一位渔

民拖着皮艇，准备出海。我望着他的背影从眼前慢慢驶向海的深处，最终化作茫茫水面上的一小点——仿佛这片大海，默默容纳了她所有的喜怒哀乐。想到这里，竟生出几分羡慕。

待西边的云彩染上橘红色，夕阳缓缓沉入海平面，海面顿时波光粼粼，碎金万点。沙滩上的人开始收拾东西，陆续离去。我没有急着走，一直等到游人散尽、天色全暗，星星一颗颗亮了起来。海浪声在夜里格外清晰，一下一下，仿佛地球的心跳。

这一天，我没有去看什么景点，也没有拍什么网红打卡照，但我看见了海真正的样子，感受到了慢下来的时光。这或许就是旅途中无法被计算的“无用之美”吧。

其实，现在也可以慢下来，关键在于你选择怎样的方式。不随人潮，不逐热点，只按自己的节奏，去迎接那些不期而遇的美好。慢下来，才能看见被忽略的风景；静下来，才能听见内心的声音。



后沙广场的海天一隅。

雨落骑楼 慢煮时光

刘海红 文/图

走。先生牵着女儿的手，儿子踩着水洼跑在前头。我在后面看着他们的背影，被老巷的轮廓一顿一顿地留住。

墟顶街区的老房子，青灰瓦檐滴着雨，红砖墙上爬着藤蔓，骑楼的廊柱上留着岁月磨过的痕迹。巷口的老铺子开着门，卖炸糕的摊子冒着热气，玻璃罐里的糕体透着粉黄。孩子盯着看了半天，接过一支，小心翼翼地咬一口，眼睛亮得像是阳光从雨帘里洒下来的光。不远处的黑芝麻糖摊前，老板正用刀把熬好的糖切成小块，香气混着雨里的湿气飘过来。这幅画让我想起在此取景的电视剧《狂飙》，镜头里的市井烟火气，就是这样真实地存在着。

爬上一间正在营业的老房子的露台，雨雾中的老街铺展在脚下，远处的骑楼连成一片。女儿捡起一朵鸡蛋花戴在头上，儿子趴在栏杆上看巷子里的行人。先生举着相机靠在廊柱上，

定格下这一瞬间的岁月静好。所谓旅行，可能就是在这雨淅淅沥沥的雨天，一家人在老街巷里，喝一杯咖啡，吃一块炸糕，踩着水洼慢慢走，寻常的日子便也好像过成了带着水汽的诗。

其实出发前也翻过攻略，计划按图索骥地去打卡。可真走到这里，才发现这条老街最好的风景，就在这不起眼的日常里——在陈皮香混着雨气的巷口，在水洼溅起的泥点里，在钵仔糕的软糯里，也在老街坊收摊时那一声悠长的卷帘门“吱呀”声中……

这个“五一”假期，在一条老巷子的citywalk时光里，不用赶路，不用排队，不必在人群里踮起脚尖找角度，只是慢慢地走，细细地尝，让风吹过，让雨淋过，让孩子们的笑声在老墙间回荡……旅行，大概就是别人的日常里，找到自己的远方。