

讲文明 树新风

你是靓丽风景
践行文明旅游



高科集团文明办
高新地产文明办 宣

NO.86期
二〇二三年
六月

高新地产
RED MAPLE
FOREST
红枫林
筑·善·筑·美



美好
生活
读本

全家庭一站式 美好生活场

67-110m²低层院落 精装现房 40-78m²度假公寓 入市在即

朱鹮之乡 | 健康养老 | 院落生活



高新·黑稻田 0916-822 7777 陕西·汉中·洋县

扫码关注，了解更多

黑稻田项目位于陕西省汉中市洋县，项目总占地面积约1000亩，总建筑面积约100万平方米。项目定位为高品质度假社区，集居住、休闲、养老于一体。项目周边环境优美，交通便利，配套设施完善。项目将于近期开盘，敬请期待。



和合相鸣 美美与共

文/张默

我们时常需要回到生命的本真，去发现最为初始的感动与美好，正所谓“不忘初心，方得始终”。

当我们用眼睛和心发现“美”，用言语和行动传递“善”时，总会感觉那一天过得格外愉快。的确，“美”和“善”，都是万物相处时，所能传递和感受到的最宝贵的情愫。一个人如此，一个企业如此，一个国家亦如此。

“筑善筑美”是高新地产的品牌追求，也是时代筑梦前行的潮流所向、大势所趋，善与美始终是贯穿古今、通达心灵的不二法门，如果说地产业是城市化进程的书写者，“筑善筑美”与“著善著美”，便是一种音律和谐的高妙合一，高新地产所精耕细作的每一幅都市与田园、人与自然的幸福版图中，所延伸的诗意和远方，何尝不是海德格尔所言“人，诗意的栖居”。

如果说“美”是星辰大海，“善”则是高山流水。大美无音，上善若水；美源于心，善见诸行。高新地产三十年所历的“风雨彩虹”，折射的是西安作为国际化大都市的发展史与变迁史，在“幸福城市风向标”与“美好生活服务商”之间，寻求通达与共荣的“美美与共”。

从城市宜居理念的倡导者，到田园都市的引领者，从绿色健康的诠释者，到颐养服务的创新者，在地产版图的更迭中，在幸福蓝图的刷新中，生动践行着人民群众对于美好生活的追求与向往，践行着千家万户对于安居乐业的憧憬与梦想。

“天地有大美而不言，人心有大善而通达”，岁月经风雨更著华章。让“美”与“善”，和合相鸣、美美与共，一如春花绽放、繁花似锦的双向奔赴，向四方，向四季！



编委会及顾问委员会

主 办：西安高新地产

编辑委员会

名誉主任：张小宁 西安高科集团有限公司党委书记、董事长
祝社宁 西安高科集团有限公司党委副书记、总经理

主 任：王智刚

委 员：王伟 王振江 李农 胡永宁 李立 柳海军

主 编：赵勤

编 辑：赵伟 李涛 耿盈

责任编辑：李品 赵珊珊

发送对象：本行业、本系统、本单位员工

印刷单位：西安活力橙互动文化传媒有限公司

印刷日期：2023 年 6 月

印 数：3000 册



扫描杂志中的二维码
体验更多形式的精彩故事

地址：西安市高新区科技二路 41 号水晶城办公楼 B 座 17 室

电话：029-88315011

传真：029-88311861

邮编：710065

网址：www.xagxdc.com

E-mail：gaoxin@xagxdc.com

(免责声明：部分文图来源于网络，如有版权问题请联系本刊！)

01 卷首语



论著

06 持之以恒 奋进向前

执著

10 美好不止一面!文旅新物种打造多维生活

成著

14 回稻生活原点，细嗅田园美居的“人间正味”

18 乡村振兴的实践美学，打造康养旅居“高新样本”

22 打造文旅新物种，共谱原乡新篇章

24 构建绿色健康生活，让美好先于时代

25 加强养老服务人才梯队建设，促进养老工作高质量开展



善思

28 如果美好有颜色

31 以自然为名，回归生活的松弛感

善行

35 枫华汇谈

40 在时间的漩涡里优雅起舞

43 以一抹红，氲出稳稳的幸福



善思
善行

目录 Contents



美满

美满

48 夏木阴阴正可人，四方食事有新味

50 黑米香，红鹤飞，游子归

54 我把饼干做成了装饰画

58 人生海海，书籍为帆——《好书推荐》

著写美好生活的注脚
绘就美好生活的画卷
走出美好生活的轨迹
以心作著，探寻本真

著

持之以恒 奋进向前 ——让美好生活照进现实

■ 文/高明东

“奋进在不可逆转的复兴进程上！”走过新时代十年非凡征程，我国发展站上了更高的新起点，全面建设社会主义现代化国家进入了新的关键历程。

“奋进”“绿色健康生活”“高质量康养”作为两会高频关键词，无论是委员们的提案建议，还是政府工作报告对未来的擘画，抑或是总理答记者问时流露出的殷殷关切，都指向一个负责任大国的可持续发展和念兹在兹的民生冷暖，以及人民对于美好生活的全新期许。

于是，2023年的春天，被寄予了非凡的期待。刚刚走过而立之年的高新地产也不例外，站在新时代的更高起点，更当紧随国家发展脚步，持之以恒践行国企担当，以“美好生活服务商”为发展愿景，处处播撒幸福的种子。

立足高新区，辐射大西安，“十四五”以来高新地产以健康建筑为核心打造超低能耗示范住宅，凭借多年物业服务经验，整合康养产业资源，着力构建幸福社区蓝本。

放眼全省，积极投身乡村振兴，以汉中洋县丰富的自然生态资源为依托，发掘当地深厚历史文化

底蕴，结合康养产业实践，走出一条康养赋能乡村振兴的创新之路。

把发展成果不断转化为生活品质，不断增强人民群众的获得感、幸福感、安全感，这是30年来高新人接续奋斗的源动力。

守正创新谋福祉 与区域发展同频共生

4月28日，中央政治局召开经济会议，强调“房地产业发展新模式”，重申“房住不炒”“支持刚性和改善性住房需求”。

作为“一带一路”沿线重要节点，西安高新区在“十四五”进程中高速发展，以丝路软件城为核心的高精尖产业汇聚大量人才，区域内民生项目拔节生长，宜居品质要求亦随之不断提升。

美好社区连点成面。丝路软件城汇聚了干实事的

青年菁英，为实现青年和社区的“双向奔赴”，高新地产不断解锁开启美好社区的“幸福密码”，以高新·锦阅里、高新·轩阅里、高新·境阅里、高新·檀阅里四大新盘，涵盖刚需及改善性购房需求，营造活力“青春社区”，激发青年活力，提升青年们的归属感、幸福感、认同感。

“向下扎根，向上生长”，立足根本从实际需求出发，与区域发展趋势同频，以强劲实力与丝路软件城同行，让生活接轨美好，这是高新人矢志不渝、笃力前行的一贯姿态。

奋楫笃行创绿色 生动诠释健康美好

人民生活的健康，一定是居住环境的健康。以家的空间为依托，关照家庭每一位成员的健康生活，关注每一处细节的健康筑造，方能让绿色健康

给予美好人居更多想象。

在助力“双碳”目标及推动高质量发展路径指引下，高新地产始终遵循绿色发展理念，将“绿色、健康”根植于心，为守护美丽陕西，助力生态文明建设戮力前行。

高新·天谷雅舍是公司大健康战略和适老养老生战略的具体实践。项目执行绿色建筑、健康建筑、德署dena、绿色生态居住小区等国内外专业认证标准，在营造“恒温、恒湿、恒静、恒洁、恒氧”的舒适生活的同时，还配建近零能耗幼儿园及社区内嵌式微型养老综合体，以“乐、养、护、康、医”五位一体的整合服务，为业主提供居家护理、慢病管理、营养膳食、24小时住养服务等，兑现全龄健康美好。灞河水岸之畔的枫林九溪·漪溪、枫林九溪·清溪，紧随城市发展轨迹，融合奥体板块的生长脉络，以超低能耗健康



大宅，让美好生活不断延伸。

促进环境保护进程、有效服务中国战略部署、提升产品品质，迭代健康生活、推动行业转型升级，高新地产将矢志不渝地助力双碳进程，为业主们的绿色健康美好生活持续贡献力量。



文旅融合新画卷 奏响乡村振兴协奏曲

绿色健康生活的组成元素，离不开低碳建筑，更与生态保护、乡村振兴密不可分。帮扶村西涝峪口村，中蜂养殖、民宿旅游等产业稳步前行，助力村民幸福感提升的同时，公司在洋县黑稻田项目，挖掘当地农文创资源，培育特色产品，打造有机稻田景观，建立夜校平台，助力美丽乡村建设。

稻花香里说丰年。这是自古以来人们对于美好生活场景最质朴的描述，在陕西汉中洋县，一幅万物和谐共生、产城相融共荣的画面正在展开。

春风化雨，润物无声。六月的稻田里，秧苗舞动，绿意盎然。这已经是高新·黑稻田诞生的第三个年头了，洋州书院、二三事业主会所、归禾餐厅、稻·日咖夜酒、三秋末民宿等已经成为当地文化旅居生活的重要承载。高新·黑稻田以文旅产业铺路、自然环境搭桥，打造文旅新物种，在乡村振兴进程中走出了一条独特的新路子。

踔厉奋发奔幸福 筑美颐养新生活

“幸福不是结局，而是方向。”随着年龄的增長，人们对幸福的定义也发生着变化。面对人口老龄化的趋势，发展康养产业，助推颐养健康生活，是高新地产又一重大举措。伴随着首个全龄颐养幸福社区——高新·骊山下的院子美好兑现，公司不断探索人居新需求，构建以“持续照料”为主题的全龄健康美好社区——高新·绣岭芳居，实现产品和配套服务的不断迭代升级；2018年，成立枫叶整合照护公司，旨在实现高品质康养生活的同时，也为企业助推“健康中国战略”走出一条新路子。

枫叶整合照护以“领先养老生活家”为品牌定位，基于庞大的业主群体，为社区养老生活提供了重要保障，更为新时代下不同的养老需求提供了新的解决思路。探索创新养老服务模式，整合各方资源，以社区、机构、平台三级养老服务体系，从绿色饮食、健康管理、康复理疗等实际需求出发，成功打造出一个又一个的康养示范单位。

骊山下的院子枫叶邻里中心、高新区枫叶整合照护养老中心为长者提供健康颐养生活的同时，在高新·天谷雅舍、高新·黑稻田、高新·骊山下的院子、水晶·汇溪广场，以内嵌式微型养老综合体、健康管理中心、现代护理机构、颐养公寓等为表现形式的多种康养服务不断迭代升级。

水晶·汇溪广场作为公司探索“大健康战略”适老养生板块的升级之作，为活力长者提供更多生活精彩，开放共享的枫叶邻里中心，以沉浸式交流空间，让业主享受营养膳食的同时，还能参与品茗阅读等社群活动及服务，健康乐活的护养中心，以乐、养、护、康、医五位一体的颐养服务，陪伴长者，享受从容优雅的颐乐时光。

公司持续深化整合照护模式，发展至今，康养服务成果显著，多次被央视新闻、《财经》等重量级媒体采访报道，得到了社会大众的认可及关注。深入推进机构服务标准化建设及医养服务，积极构建社区健康管理服务体系，高新养老中心入选“四星级养老机构”“养老服务机构内增设医务室”达标项目，真情守护长者健康，构建和谐幸福的健康生活。

颐养华年报春晖。孝道是中华民族传统美德，以行动体现养老、孝老、敬老，用高品质康养生活实现“让父母舒心、让子女安心、让政府放心”的目标，枫叶整合照护成为孝行的具体实践。

使命行在前 同心前行显担当

2023年作为“十四五”承上启下的关键一年，

“给未来一个新西安”——不仅是一句口号，更是行动的指引。高新地产秉承“筑善筑美”的品牌理念，在区域发展中发挥积极作用，勇于迎接挑战。

为城市新貌贡献力量，四大“阅”系产品布局丝路软件城，做区域发展的先行者；以高新·天谷雅舍为代表的绿色建筑，持续输出健康低碳生活理念，成为“绿色健康生活”代言人；生机勃勃的高新·黑稻田，承载乡村振兴发展新思路，描绘颐养旅居新画面。枫叶整合照护将敬老养老与幸福社区结合，不断满足长者日益增长的晚年生活需要，助力打造民生幸福新标杆。

守初心行致远，路在脚下，同心前行，高新地产甘之如饴！为实现美好生活而持之以恒，奋进向前！一个波澜壮阔的时代，需要有呵护梦想的厚重土壤；一片孕育希望和信心的热土，必定会迸发追山赶月的磅礴力量！🌹



美好不止一面！ 文旅新物种打造多维生活

■ 文/高明东 刘宇蓉

从都市繁华到田园安逸，从幸福社区到生态美居，从老有所依到全龄颐养，每个人都有着不同的生活愿景，从心出发，寻觅属于自己的生活美好。

关于生活的幸福感，很多人理解为简单即幸福，但要简单到什么程度？老舍在《我的理想家庭》有这样的描述，“要有七间小平房，一间是客厅……只要几把很舒服宽松的椅子，一二小桌。一间书房，书桌上老有一两枝鲜花；两间卧室，我独居一间，有一张极大极软的床……”可见简单并不代表单一平淡，创造属于自己的多维生活，人生才会流光溢彩。

何处找寻“诗和远方”

与老舍先生向往的“七间小平房”不同，都市里高楼林立，大多数人只能局限于百余平米的空间，生活周而复始，偶尔从僵硬固化的场景中抽离

出来寻找片刻放松，便会感慨那些书香、花香、咖啡、美食和空气里弥漫的自然味道，实在是看似寻常却又难以把握。

我们都知道生活不止眼前，但“诗和远方”又在何处？

师剑是文旅产业发展的亲历者，由于职业关系，他对各地风土人情、人文物产、山水美食都有着浓厚兴趣，踏遍万水千山，归来仍是少年，他对乡土文化由衷追慕。

一辈子生活在西安城的李济同和老伴均已年过六旬，退休后总是想出去走走，圆自己年轻时的

梦，但子女并不放心，毕竟年事已高，漫漫旅途难免力不从心。

当年刚出校门的刘心炫对外面的世界满是憧憬，灯光璀璨、眼界大开，但每逢佳节倍思亲的乡愁却无从纾解。吾心归处是吾乡，何时才能归乡？

庄子有云：人生天地之间，若白驹过隙，忽然而已。有梦想就出发，带着对美好生活的期盼，众人开启了一场寻梦之旅。

回到心灵原乡

百谷竞生长，不觉已春深。四、五月间的秦巴山麓风光正盛，晨曦微露，虫鸣鸟啼，一派岁月静好！

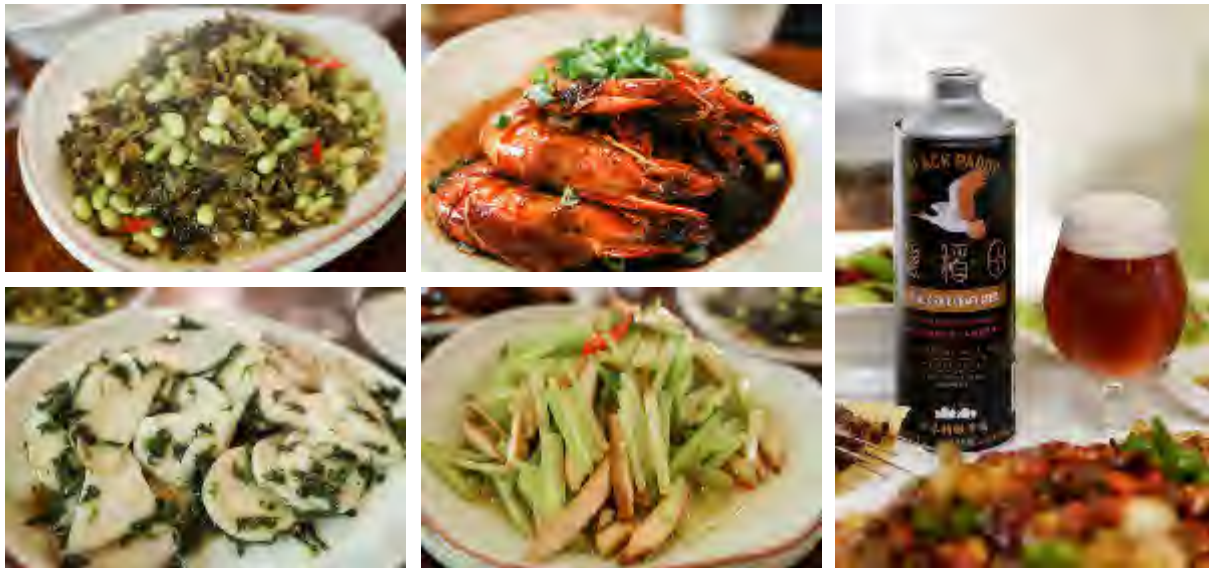
位于巴山汉水间的陕西洋县，金黄灿烂的油菜花海刚刚褪去，又即将迎来层层稻浪翻滚，初夏时节，细雨绵绵，微风阵阵，处处洋溢着蓬勃

向上的力量。

凭借丰富的自然资源、纯净绿色的生态环境，洋县在乡村振兴和产业融合的进程中吸引着越来越多的关注者。“来黑稻田的最初目的是参与书院运营，但现在我最新的项目是百香果蜂蜜精酿。”相对于运营书院，身为老饕的师剑发现洋县有机食物更具诱惑力，以当地黑米、土蜂蜜为原材特制的精酿啤酒已经陆续上市。除此以外，师剑还运营管理着黑稻田三秋末民宿，已经有越来越多的人选择来这里小住。

相比只有周末和假日的短暂停留，不少时间充裕的长者成为黑稻田的忠实拥趸。李济同老两口在今年油菜花开的时节初到洋县，意犹未尽之余又在五一假期小住了2天，“之前出门旅游都是走马观花，这边风景好、空气好，物价便宜，人也和气，还得住下来细品才能感受充分。”现如今，很多有条件的长者选择“旅居式养老”，但此种方式对自然环境、居住条件以及康养配套都要求甚高，而黑





※图片为受访者提供



稻田除了得天独厚的自然条件和优美舒适的居住环境，更配备了现代护理机构和健康管理中心，为颐养旅居生活提供全龄段的身心保障。

浮云游子意，落日故人情。在外漂泊的生活让刘心炫成长了许多，也时刻惦记着家乡，“归乡”的念头始终未断。在乡村振兴战略的促进下，洋县的经济发展提速，文旅产业前景光明，刘心炫看在眼里，记在心里。好学的她把洋县的人文历史做了大量整理，并因此被招录到蔡伦墓祠，成为一名讲解员。初步实现“归乡”的刘心炫仍在努力，2021年初，她迎来了职业生涯的重大机遇——加入高新·黑稻田运营团队，并成为案场客服的骨干力量。如今的刘心炫发自内心感谢那些曾鼓励自己的亲人、感恩给自己发展机会的平台，让她得以在乡情、亲情和事业之间找到平衡。

林语堂说过，“人，必寻其相似的灵魂”。人们出发时的目的各自不同，但对美好生活的热望却高度相同。历经千帆，初心不改，高新·黑稻田已经成为众人共同的心灵原乡。

多维生活聚场，满足N+1想象！

兴趣创业、乐享颐养、回归乡里……越来越多的人在高新·黑稻田找到了适合自己的生活方式。那么，在这人生新的篇章里，众人又将有怎样的体验呢？

作为民宿/稻田醺的主理人，师剑在工作之余添了个新任务，“现在我从西安到洋县不坐高铁了只能自驾，因为很多朋友让我帮忙捎菜，100块钱能把后备箱装满，这些菜带回去还经常不够分……”

洋县当地纯绿色果蔬也让李济同老两口津津乐道，甚至萌生了长期定居的念头，黑稻田的多层院落洋房就很对思路，“这儿的房价不算高，平时弄弄花草种个菜，节假日全家都能过来住住，这不就是中国式度假嘛。”

另外，老李的儿女们还考察了健康颐养的配套情况，黑稻田不但是可以实现持续照料的美好生活社区（CCLC），同时还浸润在洋县纯绿色自然环境中，这种康养体系在国际上也并不多见。

黑稻田的商业街即将全面开放，旅游旺季将带

来客流高峰，刘心炫最近和同事们总是以此为话题，“一起做点啥”的念头就要转化成行动。

生活的模样千姿百态，理想的美好却始终如一。在黑稻田，你会发现原来美好的生活不止一面，从休闲娱乐到展开新的事业版图，从日常生活到乐享舒心康养旅居，多维生活在这里形成了聚场，而每一种生活形态都能得以妥帖安放。

高新·黑稻田，满足N+1种生活愿望。🍁



回稻生活原点 细嗅田园美居的“人间正味”

■ 文/刘宇蓉

从呱呱坠地开始，我们每个人几乎都是先用味觉感知这个世界。味道，似有形而若无形，清晰而又飘渺，在生命的初始就形成了独特记忆。

追本溯源，华夏文明源于乡土，而乡土气息也成为一代代国人共同的味觉记忆，乡土情怀不仅是人们对自然、土地的精神向往，更是对中华文化的精神皈依。

乡村振兴战略，自十八大以来启动实施，经过接续奋斗，已经进入到高质量发展的新篇章，这项全民参与的壮举，更触发了人们记忆深处对乡土味觉的共鸣。

五六月间的洋县，油菜花香已然散去，转为水稻秧苗的绿意，随风飘飞，在花香与绿意之中，一座田园气息浓郁的多重院落洋房已经初见雏形，一座稻田中的城市心川就在眼前。

绿色生态的“自然之味”

作为闻名世界的“朱鹮之乡”，这里近



70%的森林覆盖率，为“绿水青山”铺下厚实的底色，空气环境、水环境、声环境常年保持理想状态，成为一处“绿色循环、生态宜居”的人间秘境。

春花夏叶之间，季节更替；细雨斜风之中，万物生长。生活看似平淡，实则不然，一半烟火、一半清欢，味道复杂而多变。

不知是哪位摄影师曾在旅途中拍下这样的

照片，透过画面，人们不仅感受到了视觉上的愉悦，更捕捉到了一丝丝不同寻常的味道，那正是自然之味。

山如黛、水如玉！在一片静谧祥和之中，黑稻田以绿色生态为外衣，以丰富业态为气质，以温情服务为内涵，舒展身姿逐步绽放，书写着世外桃源般的生活章节。

润物无声的“建筑之味”

明月松间照，清泉石上流。这是久居闹市的人们关于山水情怀的内心写照，将自然的味道与建筑相融，打造出和谐共生的生活场景，从古至今都是人们孜孜以求的夙愿。

建筑的最高要求就是模仿自然，这是人们饮水思源的本能与情怀。让建筑灵动起来，实现和自然的有机结合，达到润物无声之效，这也是高新·黑稻田的精妙所在。

整体空间围绕一田、双街、多级广场徐徐展开，形成浓厚的田园小镇画风。而在核心居住区黑稻田·朴心棠，以“一轴、一带、四巷、四境、十景”体系，将新中式美学融入园林，形成宅间花园、轴线景观，营造出浓郁的园林禅意。

于花田稻田之中，集合了荆楚、巴蜀、秦风三



种文化建筑元素的黑稻田多层院落洋房错落分布，舒缓灵动的屋面、木饰面装饰、仿夯土板墙面、老青砖饰面、山墙穿斗造型、山墙小窗装饰、花窗造型细节……这里的一草一木、一砖一瓦、一院一舍，处处透着田园诗意，古朴宁静。

黑稻田作为这纷繁世事之中一处清雅隽秀的写意空间，它将自然之味与建筑之味融为一体，让久滞于城市喧嚣中的人们获得了安定静坐的力量，在时光流转中乐享生活的美好。

薪火相传的“文化之味”



文化传承，为美好生活注入光与韵。

黑稻田里，文化之味，汩汩生香。人们不辞千里，风尘仆仆前来，迎接他们的不止花香、稻香，还有这里深厚的历史积淀与浓郁的文化之味。

千年纸韵，在洋县留下一段传奇。1900多年前东汉蔡伦发明的造纸术，成为华夏文明传承的重要载体。如今，黑稻田的洋州书院也飘出阵阵书香，为民族文化的薪火相传点滴聚力。

展卷而读，合卷而思。黑稻田处处充满禅意与哲思。在“二三事业主会所”望见“吾曹二三事，取乐亦云足”中的草木逢春，雨过天晴；在“归禾餐厅”中品味“嘉禾，五谷之长，盛德之精也”中



的旭日升天，名显四方；在“三秋末民宿”中感受“香稻三秋末，平田百顷间”中的悠远辽阔，舒适自在……

每一处空间，均可溯源于中国传统文化，生动的场景带来不一样的体悟和感知，成为这幅繁华画卷中的点睛之笔。让文化之味，在此生生不息。

丨 氤氲荡漾的“烟火之味”

不负春光，且饮清茶，汉中仙毫泡出了“春天的第一口鲜”，令人口齿生香；初夏露暑，小酌浅醉，黑米精酿酿出了原乡生活的风味和色泽，令人沉醉不已；篝火闪耀，民谣唱响，于稻花香里追忆青春岁月，令人感怀往事……

得益于得天独厚的自然条件，洋县孕育了丰富的物产，绿色有机饮食文化成为一大特色。归禾餐



厅就地取材、应季而食，将大地的馈赠悉数端上餐桌，而酒馆、民宿也利用本地绿色物产为原料创制出多种令人耳目一新的独特产品，让洋县的味道散向远方。无论是健康有机农产品，抑或是健康营养膳食，都在链接着人与大地，味蕾与本真。

清雅与浓烈、含蓄与热情，黑稻田处处荡漾着浓浓“烟火气”，将人们带回了原乡生活的起点。在这里体会到的人生百态、生活百味，皆是温暖与甜蜜。



丨 温暖常伴的“人情之味”

有一种温暖，来自于陪伴，不论爱情、友情或是亲情。中华传统文化以“友爱”“和善”为核心，传递有温度的人情之味，这也是黑稻田创建的初衷之一。

凡是到过这里的人，不约而同都会想：如果退休之后能在这里生活就好了。在稻田边，看云卷云舒，等春耕秋收，在田野里找回自然的秩序，找到久违的平和。在这里，除了有能够滋润生命的土地、阳光、山水等野趣，对生命的尊重和温暖，更让人无法抗拒，“康养”的理念渗透到这里的主角落落。

在全身心健康检测中融入细致，在健康档案管理施以严谨，在康复理疗中给予鼓励，在整合照护中予以耐心，在膳食养生中植入哲学……这里有全龄段、多元化的健康生活方式，不同的需求，总能被满足。

此外，高新·黑稻田也在探索从生活共同体到精神共同体，重建人与人之间的亲密关系，打造有



情谊、有温度的社群生活。

在这里的生活，不止是生活，更是康养舒居的理想范本。

岁月无恙，温暖常伴，人情之味在黑稻田不断散播，似甘泉沁入心田，回味悠长。

人间有味是清欢。

回到稻田上的城市心川，感受其独特气质，这是自然的温暖馈赠，更是灵魂的恬静归处。高新·黑稻田以自然、建筑、文化、烟火、人情五味相传，让稻香、书香、心香氤氲散发，让天、地、人和的美好画卷，永悬于心。🌻



乡村振兴的实践美学 打造康养旅居“高新样本”

■ 文/李松

绿水青山就是金山银山！以绿色生活方式和发展方式，坚定走生产发展、生活富裕、生态良好的文明发展道路。乡村振兴战略是践行“两山”理念的具体实施，按照产业兴旺、生态宜居、乡风文明、治理有效、生活富裕的总要求，建立健全城乡融合发展体制机制和政策体系。

高质量发展成为乡村振兴的最新诉求，以产业融合赋能乡村振兴，是现代化中国的显著

标志，也是经济转型升级的新引擎。

2023年初，站在经济发展的新起点，位于陕西汉中洋县，一场关于生态保护、文化商旅、康养产业相融贯通及价值重构的探究持续深入，成果不断显现。

丨 田间地头的生活美学

自1981年发现了世界仅存的7只野生朱鹮之

后，40多年间，洋县全域禁施农药化肥，工矿企业全部停办，留下一方宝贵净土。作为世界闻名的“朱鹮之乡”，每年3到7月朱鹮进入繁殖期，天空中总是能看到它们双宿双飞的身影。

同时，洋县也是地球上同纬度生态最好的地区之一，境内动植物资源丰富。每年3月盛放的油菜花海是远近驰名的一大风景线，丰饶物产也促进了有机农业的大力发展，以黑稻米为代表已经过认证的有机产品达到15大类110种，也成为陕西省第一个国家有机产品认证示范区。洋县民风淳朴，乡土气息浓郁，朴实恬淡的生活氛围让久居闹市的人们心生渴望。种种日常生活美学成为文旅产业发展的前提。

深厚的历史文化底蕴和丰富的人文精神积淀是洋县发展文旅产业的一大优势。位于龙亭镇的蔡伦墓祠和建于唐初年间的开明寺塔均为国家级文物保护单位。县域北部的华阳古镇拥有2000多年历史，目前300余间明清建筑群保存完好。近年来，洋县的文旅产业发展以“乡土文化”为依托，顺应趋势

打造具有地域特色的乡村旅游文化品牌。

丨 沉浸式体验“田园牧歌”

良好的生态和人文环境促使乡村振兴战略不断深入，随着文旅产业快速铺开，越来越多的游客来到洋县领略田园风情，与文化旅游方式不同，乡村旅游需要营造沉浸式体验氛围，游客也不再把观光当作主要目的，而是希望借此体验“田园牧歌”式的生活。

充分意识到“沉浸式体验”的重要性，高新地产在洋县打造的黑稻田项目基于当地生态农业、绿色美食、人文历史，进行了一系列的探索与尝试。从2022年初，以稻乡会为主的各类社群陆续成立，根据时令季节组织的体验活动内容丰富，春日播种、夏日插秧、秋季采摘、冬日围炉，让来此的人们在视觉、体感、情感上都能获得沉浸式新体验。

文化传播是黑稻田积极倡导的又一方向，古朴典雅的洋州书院除了提供一方阅读和静思的空间，



也时常举办茶艺表演、摄影展、国潮汉服体验等文化活动。今年4月，“心阅文化空间·洋州书院阅读基地”和“秦岭植光自然教育中心黑稻田研学基地”相继成立，黑稻田不仅成为文化艺术活动的交流中心，更是以满足大众沉浸式体验为初衷打造出的创新产品。

■ 田园综合体的“新烟火主义”

近年来，如何实现乡村振兴进程中的高品质发展成为新的思考。在保护自然生态环境的前提下，促进有机农业、服务业、文旅等产业的深度融合，集合休闲旅游、生态农业以及宜居社区的田园综合体应运而生。

以推动经济发展、营造良好的生态环境与居住环境为目的，打造田园综合体的过程中，需要重视“生态、生产、生活”的高度融合，尤其是针对商业形态的引入更要因地制宜，要在保证“烟火气”的同时注重品牌IP的建立，形成长线发展趋势。

在高新·黑稻田，旅居、餐饮、休闲与当地自然及人文环境充分融合，体现出更加新颖的“烟火气”。不少游客会选择于三秋末民宿小住，在以现代简约风格结合传统禅意打造的空间里，人们在赏云观山之余，还能体验千年前蔡伦造纸的整个过程。在饮食文化表现上，以养生膳食为特色，取材于洋县当地的有机时蔬，归禾餐厅让人们品尝到了久违的食物鲜甜。

流行元素在黑稻田也并未缺席，2022年的首届稻田音乐节和前不久的“心动520”活动融入时尚与浪漫；针对年轻人的兴趣喜好推出日咖夜酒、黑



米精酿等特色服务与产品，黑稻田打造出了“生态田园+动感活力”的全新业态组合。

传统意义上的“烟火气”更多强调体验感，却常常在新鲜和热情退却之后逐渐失去吸引力，考虑到这些因素，高新·黑稻田把生态旅游、健康饮食和时尚ICON有机结合，形成以缤纷活动、文创产品等形式的“新烟火主义”，而这也成为了洋县和黑稻田的“流量密码”。

■ 掌握“流量”，促进“留量”

2023年，消费升级将成为经济发展中的主要趋势，未来几年，餐饮、旅游、文化娱乐、医疗健康等行业将迎来更多机遇。今年一季度，国内生产总

值同比增长4.5%，其中与文旅产业相关的住宿和餐饮业增长13.6%。为推动文旅产业深度融合和高质量发展，“十四五”期间，全国范围内将建设30个左右文化禀赋和旅游资源丰富、产业链深度融合和协同互补、发展机制健全的融合发展示范区。

文旅产业高速发展，配套的商业场景和业态需要同步，康养旅居融合成为近年来新的发展方向。不同于千篇一律的“网红打卡”，在乡村振兴战略下发展起来的康养旅居模式，不满足于短期“爆款出圈”的引流效果，结合当地资源实现跨行业的收益互补，形成完整的流量闭环，将“流量”转换为“留量”，这才是乡村振兴、产业融合的最终目标。

保持康养旅居同频发展，发挥自身优势，高新

地产在洋县黑稻田引进宜居、康养产品，实现康养旅居的价值重构。12栋低密洋房采用院落式布局，新中式园林设计与周边环境融为一体，大大提升人居舒适度标准，另规划2栋度假公寓和2栋颐养公寓，搭建起旅居生活的基础硬件条件。以洋县绿色健康的生态环境为依托，高新地产在黑稻田建立持续照料美好生活社区（CCLC），通过健康管理中心和现代护理机构打造全龄段的颐养空间正是高品质发展的集中写照。

与国家发展战略和产业趋势高度同频、同步，高新地产深入陕西洋县，将康养旅居融汇贯通，打造出高新·黑稻田，形成以文带旅，以旅兴商，以商促养的复合型生活场景，为新经济形势下的乡村振兴提供了宝贵的“高新样本”。🍁

打造文旅新物种 共谱原乡新篇章

春光正盛，春花正茂时节，高新地产在汉中洋县打造的文旅新物种——康养文化旅居生活小镇高新·黑稻田，迎来了一群群新老朋友，大家于此赏景品茗，畅所欲言，为文旅产业融合创新发展建言献策，探索更多可能，共谱美好篇章。

相约鹇乡 赴一场原乡之旅

3月27日至28日，由高新地产主办的“中国·汉中·洋县 高新·黑稻田 花田季媒体行活动”在洋县如期举行。陕西电视台、华商网、今日头条等主流媒体代表受邀奔赴黑稻田，零距离赏鉴高新·黑稻田的发展历程，实地探寻高新·黑稻田对于田居生活的独特见解，感受高新地产深耕康养文旅的匠心精神。

广袤乡土，大有可为，习总书记强调，“要把实施乡村振兴战略摆在优先位置”，生态魅力决定产业发展，中国乡村振兴战略要从“产业乡村”转向“文旅乡村”。高新地产以文旅产业振兴带动乡村全面振兴，全力探索乡村振兴的洋县

路径。高新·黑稻田以生态为本、产城相融、同创共赢为理念，通过对颐养、文化、休闲、度假等配套建设，打造出一个宜游、宜居、宜养的田园牧歌式生活范本。本次“高新·黑稻田 花田季媒体行活动”，正展现了高新地产整合洋县生态产业，以文旅全面助力乡村振兴的战略成果。



群策群力解难题 合拍合心助发展

3月31日至4月1日，陕西省政协副主席、九三学社陕西省委主委高岭率社省委、社西安市委联合调研组赴汉中市洋县开展乡村振兴及康养文旅调研。

在对高新·黑稻田康养文旅项目和东咀村乡

村文旅产业融合项目进行实地调研后，调研组召开座谈会，针对项目定位、项目推进、人才管理、服务标准、特色商品挖掘，要求九三学社共同发力，破解难题，谋划办法，助力乡村振兴与文旅产业融合创新发展。

本次调研是省、市九三学社为认真贯彻落实中共二十大对全面推进乡村振兴及健康中国建设的相关要求，积极响应中央在全党大兴调查研究号召而进行的一次深刻实践。对企业来说，也应该积极联合一切可以集合的力量，群策、群力，合拍、合心，解决文旅产业发展与乡村振兴中存在的难点、堵点问题。



走入乡野田间 让教育自然发生

4月25日，首届秦岭生态旅行论坛暨秦岭植光自然教育中心黑稻田研学基地揭牌仪式在洋县圆满举行。标志着黑稻田与植光自然教育正式开启共建秦岭自然教育的新篇章。

黑稻田作为一处接近真实自然的空间，希望能给孩子们提供一处可以感受阳光和生命的地方；给逃离城市的人第二人生；为热爱自然、热爱生态旅游的伙伴提供一个集散、补给和交流的空间；更希望能够同植光一起，将秦岭的绿色生态资源打造成洋县一张靓丽的名片。

洋县北依秦岭、南屏巴山，风光独秀，四季分明，气候湿润，旅游资源丰富，文化底蕴深厚，宜

居宜养宜游宜学。这里是国宝朱鹮展翅之地，拥有独特的动植物资源，是天然的自然课堂，正适合孩子们进行户外探索。

高新·黑稻田优享洋县绝佳生态资源，以得天独厚的自然价值，打造全龄人群的健康乐园。🍁



构建绿色健康生活 让美好先于时代

生活，该是健康的，绿色的，生态的，舒适的。高新地产坚持围绕美好生活与宜居需求,打造超低能耗绿色健康建筑，构建健康人居体系，探索美好生活方式，兑现“总有美好先于时代”的承诺。

高新地产携手松下电气 共同打造西安健康作品

3月28日，松下电气设备（中国）有限公司市场统括本部销售总经理长野圭秀一行莅临高新·天谷雅舍，与高新地产共同研讨如何深入合作，打造“为业主提供健康生活全系统解决方案”的作品。会后，高新地产赠送朱鹮摄影作品，希望双方合作成为跨国品牌合作典范。松下电气则赠送中国传统苏绣，寓意高新地产坚守匠心初心。期待双方共筑西安健康人居作品。

百年经典品牌松下，秉持着对生活品质的持续探索精神，成就了擎领世界品质的品牌内核。而高新地产自成立以来，对理想人居与美好生活的探索，从未止

步。努力让每一位业主，都能享受理想的健康生活，体验家的舒适自在，以健康空间守护美好，用细心服务呵护业主安心，是初心，亦是动力。本次松下与高新地产的倾情联动，正是双方对健康美好生活的前瞻考量，以及对时代人居精益求精的用心呈现。



发挥绿色建筑范本作用 以健康人居环境助力“碳达峰”

4月16日，绿建专家学者与众媒体共聚《发展绿色建筑 助力“碳达峰”——陕西省第二届绿色建筑围谈》活动现场，在“碳达峰”战略下，以高新·天谷雅舍为范本，共同研讨绿色建筑在陕西省的发展及高新·天谷雅舍在健康人居领域的示范意义。

高新·天谷雅舍从标准—设计—工艺—施工，严格执行绿色建筑、健康建筑、德署

dena、绿色生态居住小区等国内外专业认证标准，用“安全耐久、健康舒适、生活便利、资源节约、环境宜居”的尺度衡量品质，为居住者打造绿色健康美好生活。

绿色建筑的发展，未来将成为健康人居领域的主流趋势，未来发展趋势，高新·天谷雅舍，更是在持续探索，不断助力陕西省“碳达峰”，更为健康美好生活不遗余力地贡献力量。🌿

加强养老服务人才梯队建设 促进养老工作高质量开展

从日常起居到户外活动，从营养膳食到健康管理，发自内心的微笑与问候，无微不至的陪伴和照护，始终围绕在长者左右。高新地产不断探索创新整合照护养老服务模式，其中，“不断提高专业照护技能，建强养老服务人才队伍”成为重中之重。

以赛促学提技、争优创绩 引领完善护理技能发展

5月25日-5月26日，“2023年高新区养老护理员职业技能竞赛”由枫叶整合照护养老服务有限公司在高新·天谷雅舍内嵌式微型养老综合体成功举办，陕西省标准化大赛专家库专家包丽萍等7位专家担任裁判，来自7家养老机构共13名参赛选手同台竞赛。

经过对参赛选手的操作执行能力、知识应用能力、分析和解决问题能力以及人文关怀素质的考核，最终，竞赛评选出一等奖1名、二等奖2名、三等奖2名，西安枫叶整合照护养老服务有限公司护理员程浩楠、原文婷、原福乐分别荣获一、二、三等奖。

本次竞赛的成功举办，旨在以赛促学、以赛提技、以赛争优、以赛创绩的良好氛围，充分调动了一线护理员比、学、赶、超的工作激情，更好

地促进养老工作的高质量开展。

依托内嵌式微型养老综合体，高新·天谷雅舍打通居家、社区、机构、医院四位一体关系，让老人养老不离家。同时，以健康为核心构筑的服务体系，关照从幼儿、中青年到老人代际人群需求，以有温度的服务，从身体、心灵、精神三维度出发，满足全龄段客户，实现多维度健康，兑现“总有美好先于时代”的承诺。🌸



善

善是一寸光奋力照亮一间房
善是一滴雨竭力滋润一朵花
善是感念万物的慈悲
善是助人渡己的智慧
从善出发，共享美好

如果美好有颜色

■ 文/范闲

人们总是喜欢为自然万物、天地四时及人间烟火设色，将生活中的一朝一夕、三餐四季，化入传统色彩：春翠夏绿秋黄冬白，晨粉暮金粥红汤清……但如果问理想的养老生活是什么颜色，那一定是温暖明亮的“枫叶照护色”。

— 环境，独具特色 —

人到了一定的年纪，身体机能不可避免地逐渐衰弱，但温馨宜居的养老环境能有利于长者身心健康、延年益寿。

高新区枫叶整合照护养老中心，一处充满温暖、活力与尊重的温馨所在。机构内，处处可见细节用心，在空间布局、色彩组合、光源选择、物品装饰等多方面，均基于长者的生理和心理需求，融入人文关怀要素，营造出安心舒适的生活氛围。机构外，与公园为邻，绿叶、青草应着时节涌出大地，一切都是鲜活的模样，长者在享受自然时光的惬意中，收获着健康与幸福。



— 配套，完善出色 —

全维度生活配套，一应俱全，打造充满爱与美好的享老生活空间，枫叶整合照护设立枫叶邻里中心、护养中心、现代护理机构、营养膳食中心、枫叶严选、智慧化养老平台，在尊重长者日常习惯和生活标准的基础上，为不同护理等级长者提供符合需求的适老产品，让每一寸空间里，都充满生活的幸福感。

长者的健康需求绝不只是保障医、养就足够，如何丰富他们的精神世界、保持良好的情绪稳定也是照护的重点。枫叶整合照护配置有多功能活动中心、棋牌室、图书室、为长者提供朗诵、舞蹈、模特、棋牌、书法、乐器等形式多样、内容丰富的文娱活动，将精彩的晚年生活画卷，一一铺陈开来。

— 服务，和颜悦色 —

好的服务，是从人性角度去思考和关怀，进而引起情感共鸣。枫叶整合照护，以善意助人，以服务领航，在对长者的服务上，每个员工真正做到了

和颜悦色，细致入微。

关心生活细节，耐心解答问题，工作之余，服务团队成员还常常陪着长者唱歌、下棋，倾听他们的人生故事。根据每位长者的不同需求，持续构建7*24小时贴心的管家式照料体系，实现“长者舒心，家人安心”的照护服务，让万般美好，不断发生。

— 生活，有声有色 —

什么是幸福？每个年龄段的人所给出的答案不尽相同。

对长者而言，幸福是孤独时的用心陪伴；是生病时的贴心照护；是遇到困难时的温暖关怀。人生暮年，有尊严有保障地安享晚年生活，是每位长者

的殷切期盼，也是每个家庭的焦点问题之一。

枫叶整合照护，包裹着柴米油盐的烟火气，更盛载着暖意盈盈的幸福感，装满了长者欢聚、从容、乐活、闲趣的丰富生命体验。而这一切的美好，都是对长者前几十年人生奋斗路的犒慰。

致力美好生活，遵循“领先养老生活家”的品





以自然为名 回归生活的松弛感

■ 文/刘宇蓉

牌理念，枫叶整合照护通过捕捉长者每一个细微的需求，建立“乐、养、护、康、医”五位一体的服务模式，打造出全流程、科学化的服务体系，实现一站式健康养老生活的美好体验。

有声有色的幸福康养生活，在这里不仅是一年四季的陪伴、一日三餐的妥帖，更是拥有来自精神、生活、社会等多层面的支撑。

— 美好，永葆本色 —

随着社会经济的发展和医疗水平、康养服务的不断进步，越来越多的长者已不再单纯满足于“老有所养、老有所依、老有所乐”，他们更追求健康生命周期的延长与精神世界、自我价值的双重满足。

枫叶整合照护，美好随处可见，全方位的健

康医疗保障、适老化的细节设计、自然优雅的环境、温馨安逸的生活氛围，内容丰富、形式多样的课程和志愿者活动，让每一位长者都能享受生活的缤纷乐趣，开启幸福康养生活新篇章。

老去不可避免，但我们可以在温馨美好的“枫叶照护色”中，开心愉悦、优雅从容地慢慢老去。🍁



在处处内卷的大环境下，人人都想让生活慢下来，回归本真。但，如何慢下来，是很多人面临的实际问题。

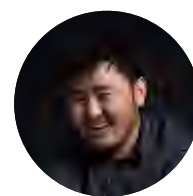
我们猜想：或许回到田间乡野，获得自然的疗愈，是一条捷径。所以，我们和洋县黑稻田的经营者、生活者聊了聊，听他们讲述留在这里，与田园阡陌、自然风光作伴的生活会有什么别样的趣味。

被朱鹮留下的“爱酒人”

申洪毅出生的那年，全球仅存的7只野生朱鹮在洋县被发现。或许他与洋县的缘分从这一刻就已注定。

长大之后的申洪毅，成为了一名地产广告设计师，和大部分上班族一样，每天都在匆忙中度过。工作中他了解到高新地产打造了新的文旅项目黑稻田，又经常听几位洋县的朋友们提起，于是决定前去探看一番。

在申洪毅的想象中，黑稻田应该是依山傍水的田园小镇，但他来时还未建成，再加上当时是冬天，感觉周围一片萧条，与脑海中的灿烂画面完全不同，于是他决定离开。十分钟后他站在了高铁站站台上，突然一只朱鹮鸣叫着从头



申洪毅
高新·黑稻田
小酒馆经营者



顶飞过，像是在挽留他。橙色的羽毛在阳光下愈发热烈鲜亮，周围的一切似乎都被照亮了。

这么神圣的鸟儿，竟然在高铁站就能看到！太惊艳了！

那一瞬间，他在想，这个地方或许可以再了解了解。后来，他便时常来洋县深入了解当地的生态和特产，在谢村发现了他很喜欢黄酒。机缘巧合之下，他还结识了当地传承了大约有十代的黄酒酒坊传人。

因着共同的爱好，很快一帮志同道合的人聚集起来，决定在这里展开新的事业版图。他们预备在黑稻田开启“黄酒解冻计划”，依托体验式小酒馆，展现黄酒酿造工艺，打造黄酒

研究基地。

对比起之前每天都在被客户催设计图的日子，如今的申洪毅，终于能够静下心来以自己的意愿，主导一些有意义的事情。节奏是相对变慢了一些，但对他来说，“慢”才符合自然规律，“慢”才能持久。当然，生活的节奏不可能一直匀速、均衡，但大自然的奇妙之处就在于它会让人的心态变得松弛，即便是有“意外”搅乱了“计划”，也能临乱不慌，微笑应对。



被生态留下的“探路者”

自然教育，虽然小众，但听上去仿佛就有一种让人放松的魔力。

朱曦在读书的时候，就痴迷于户外运动，骑行、滑雪、攀岩、徒步、潜水……样样都行。所以即便是后来从事过编导、互联网、酒店、摄影工作，最后，她还是忠于热爱，在朋友的推荐下前去日本研修自然教育，后来又陆续参与了泰国、美国的相关课程培训，累积了足够的理论和相关经验之后，她创办了植光自然学校。

最开始与高新地产合作，是为枫叶照护的长者们提供园艺治疗、森林康养等服务，2021年，她来到黑稻田项目参观之后，发现这里的自然环境和人文风貌与秦岭北麓截然不同，于是决定和黑稻田共同去挖掘、放大秦岭南麓的生态



朱曦

秦岭植光自然教育中心
黑稻田研学基地主理人



价值，吸引更多的人来此享受“康养”生活。

秦岭南麓温润的气候，空气质量，饮食习惯以及保存完整的森林系统，对于康养体验、自然教育、自然科考而言，都是无法取代的资源。为了让更多的人感受到这些宝贵资源，朱曦会带领团队亲自踩线、研发专业定制线路，打造细分产品，提供秦岭南麓全域生态旅行服务，观鸟、观兽、观虫、采摘、科考……不同年龄段的人群，都可以从中找到适合自己的路线。

对于城市人而言，投入大自然的怀抱，总会感觉生活节奏突然就慢下来了，那么对于朱曦这样长年累月深入自然的人来讲，她的节奏是否也变慢了？朱曦告诉我们，踩线阶段的节奏是比较慢的，因为要站在体验者的角度真正放松下来去感受，但在实际带客执行活动时，因为要考虑安全等诸多因素，还是会绷紧神经。不过，每次行程里的收获，都会让她觉得妙趣各异，一切值得。

良好的生态对现代人来说，该是刚需，而不是奢侈品。它能让人们从喧闹而紧张的都市生活

中剥离出来，放慢脚步悠然前行，但在这样的慢节奏里，我们需要有具体而丰富的内容去做支撑。所幸还有朱曦们，愿意成为探路者，为后来者一路护航。

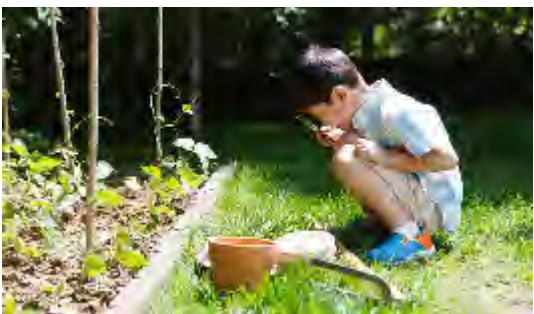
编后语：

都说当代人渐渐忘记了土地、阳光和山水，失去了对自然气息的感知。但其实，那些对自然的热爱一直都刻在基因里，从未消失。

通过几位嘉宾的分享，我们发现，当人们靠近自然时，的确会开启另一种人生；也发现，慢生活归根结底它更是经历不同人生阶段与阅历后的一种平和乐观的心态。

在大自然中，有人会与速度和解，不再执着于“快慢”；还有人在经历过“快”之后，明白“慢”的珍贵，因此愿意以己之“快”，成全更多人的“慢”……

跃入大自然，是快是慢已不重要，因为那颗心始终松弛。🌸



与梦想共振 与美好同行

于美好春光间，播种绿色希望；于崭新时代里，擘画美好未来。守初心，行致远，面对新时代、新需求、新任务，高新地产已扬帆筑梦再启新程。未来将不断夯实“两主三辅”的战略布局，以全新的面貌、奋进的姿态，助力营造绿色健康的生活环境，努力成为生态文明建设的参与者、践行者。

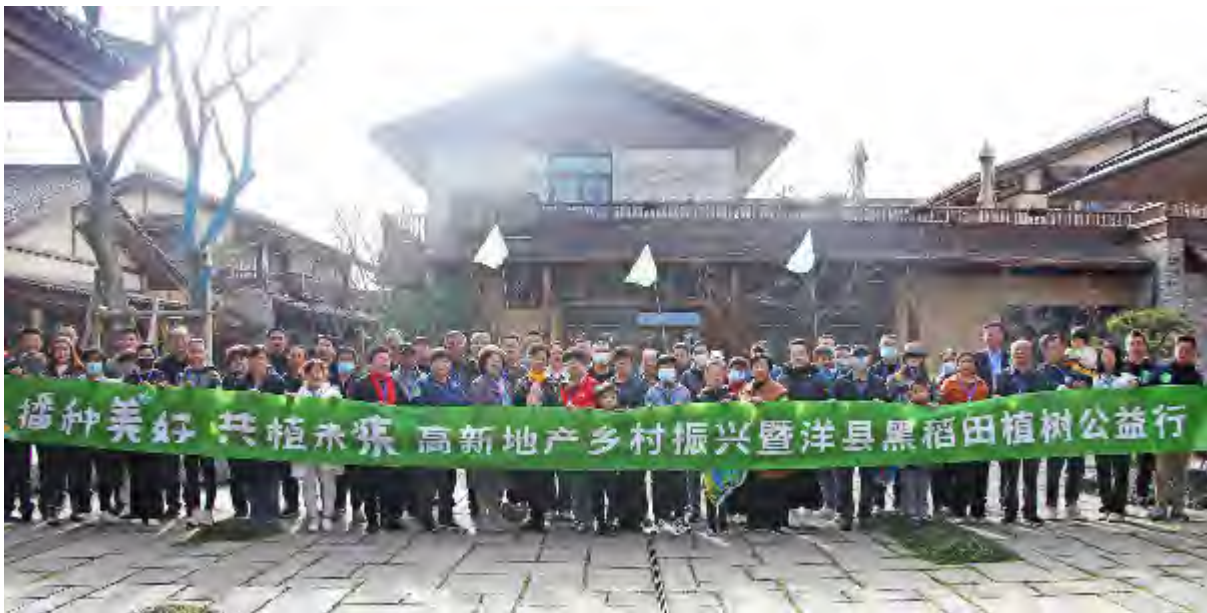
播种美好 共植未来

3月12日，高新地产员工及业主代表携手洋县东咀村两委、村民代表等，共同开展了“播种美好，共植未来”公益植树活动。希望通过“共植”活动，唤醒社会各界的“共护”意识。把“绿水青山就是金山银山”的理念传递到每个人的心里。

今年高新地产植树节选择在洋县高新·黑稻田举办，希望大家在体验植树的同时，还能置身

油菜花海，亲身感受春风拂面的浪漫与美好，共享乡村振兴的成果。

每年组织业主植树是高新地产长期坚持的公益举措，希望能够汇聚大众公益力量，共同成为碳达峰、碳中和的践行者，传播环保理念，为生活增添绿色，为生态建设贡献力量。



科普绿色健康 乐享亲子时光

书香点亮梦想，热爱传递希望。4月22日，高新地产读书会携手陕西广播电视台《教育零距离》小记者、作家刘芳芳老师及业主朋友们，相聚高新·天谷雅舍被动式生活体验馆，共同开展“科普绿色健康，乐享亲子时光”生态科普亲子读书会。

此次读书会以作家刘芳芳老师的精彩分享，传递“绿色低碳生活”的重要性，更以天谷雅舍这座“超低能耗绿色健康建筑”为样本，将绿色低碳生活的日常展示给小记者们，达到理论与实践结合，学以致用、知行合一。

“以书会友，以友辅仁”，作为文化交流与沟通的平台，高新地产读书会将持续为业主提供丰富的读书分享，推动书香社区建设，传递“文化公益”正能量。



唱响红色旋律 凝聚奋进力量

为了积极探索新时代党员教育的方式，进一步提高党员学习教育效果，4月25日，高新地产党委赴西影电影圈子开展“唱响红色旋律 凝聚奋进力量”学习贯彻党的二十大精神主题党日活动。

在工作人员的带领及讲解下，全体党员首先了解了中国共产党领导的电影事业从延安起步，走向新中国的光辉历程。随后，在西影大厦上了一堂鲜

活生动、振奋人心的“音乐党课”。

本次党课将学习贯彻党的二十大精神与红色音乐文化融为一体，获得了现场一致的好评。特色的“音乐党课”以讲演结合的形式，通过党史学习、理论回顾、红色音乐导赏等方式，进一步激发了广大党员干部筑牢理想信念、奋力担当作为，在推进公司高质量发展的新征程中贡献力量。



驰骋绿茵 我爱西安

——第七届“枫叶邻里杯”西安小学校园足球邀请赛亮点纷呈

驰骋绿茵 我爱西安，第七届“枫叶邻里杯”西安小学校园足球邀请赛于6月24日上午圆满结束。西安市足球协会、高新地产、华商报社、学校等相关嘉宾与在场的500余位小球员共同见证了此次闭幕式暨颁奖典礼。西安市沣东第二小学、曲江南湖小学、西安市经开第六学校荣获冠亚季军，沣东第二小学杨锦文以过硬个人素质获得本届赛事的MVP（最佳球员）。

自6月10日揭幕开赛以来，来自全市的32支小学校园足球队稳扎稳打展开64场激烈角逐。赛场上，足球少年们用最赤诚的热爱驰骋在绿茵场上。传球、盘带过人、精准助攻、大力射门、奋勇扑救等技术，不仅展现出较好的运动水平，更是他们努力为青少年足球拼出美好未来的期待。

激烈的决赛过后，第七届“枫叶邻里杯”

西安小学校园足球邀请赛的闭幕式暨颁奖典礼在欢快的氛围中展开。高新地产副总经理李立代表组委会对本次赛事取得优异成绩的队伍表示祝贺，并感谢赛事组织各方的付出，期待下一届的相聚。

近年来，西安足球发展有目共睹，青少年足球发展更是可圈可点。在助力西安青少年足球发展的道路上，高新地产始终心怀热爱，自2015年起，在西安市足球协会的指导下，公司联合媒体、32所小学，共同打造西安娃的世界杯，即“枫叶邻里杯”西安小学校园足球邀请赛公益赛事，不仅是对绿茵场上青少年的殷切期待，更是高新地产专注青少年足球公益事业的决心和实践。联合多方资源，通过体育与健康美好融合发展，带动更多青少年爱上足球运动，夯实足球根基，助推青少年足球发展。🍁

生命至上 安全发展

今年6月，是第22个全国“安全生产月”，主题为“人人讲安全、个个会应急”。为坚守安全红线，建立安全生产常抓严管长效机制，高新地产不断创新方式方法，通过一系列主题活动，持续营造安全宣传热潮。

深化认识凝聚共识 安全生产月启动

为积极响应国务院、安委会办公室和省、市、区及集团公司关于开展2023年“安全生产月”活动的部署安排，6月5日上午，高新地产公司2023年“安全生产月”活动启动仪式在天谷雅舍北地块项目隆重举行。高新地产公司领导班子、各部门、分（子）公司、项目部、监理单位、施工单位负责人、安全员参加了本次启动仪式。

公司要求公司各部门、分（子）公司、项目部

要结合实际，认真落实《高新地产2023年“安全生产月”活动实施方案》，以本次“安全生产月”活动为契机大力宣传，增强全体员工安全意识。将“安全生产月”活动与安全生产专项整治工作相结合，深入开展安全隐患整治工作，杜绝安全事故的发生，切实有效地提升安全生产水平。仪式最后，高新地产党委副书记兼纪委书记王伟宣布高新地产2023年“安全生产月”系列活动正式开启。



多方联合寓教于乐 让安全生产深植人心



6月9日上午，高新物业2023年“安全生产”咨询日活动在卡芭拉项目水晶新天地商业街区拉开帷幕。活动特邀未央区城市管理局、未央区消防大队、未央区谭家街道办、谭家派出所、卡芭

拉社区相关领导及水晶城商业公司、秦华天然气公司、通力电梯公司、陕西蔚来消防工程有限公司、卫华安消防培训中心共同参加，营造全面覆盖的宣贯氛围。

本次活动中，各单位通过布置宣传海报展板，向业主发放宣传手册、彩页，现场讲解安全知识和防火救灾要诀，趣味游戏等形式多样、寓教于乐的方式，将讲解与实操相结合，不仅大力宣传和讲解了火灾的危害性，也有效增强了公司员工和所服务业主的安全防范意识及应急技能，真正使“安全生产月”成为强化安全意识的“推动月”。

专题培训应急管理 为安全生产保驾护航

6月13日，高新地产紧紧围绕“人人讲安全，个个会应急”组织召开了“安全生产月”主题培训活动——企业应急管理专题培训。公司领导班子、各部门、分（子）公司、项目部负责人及安全员现场参会，其他员工通过线上参会形式参加了本次培训活动。

本次培训特别邀请了陕西省应急专家库专家、陕西省安全生产标准化评审专家、西安市应急专家库专家樊婧，就企业应急管理开展讲解。通过真实案例分析，从应急管理的概念、应急预案的编制、应急工作的管理到法律法规及责任，进行了生动的讲解，并结合公司实际情况进行了互动交流，

提出了改进提升意见，对提高公司应急管理工作具有很高的指导意义。

本次培训为公司全体员工指明了应急工作的方向——要坚持预防为主、预防与应急相结合的原则，将应急工作做实、做细，不断提高预防和应对突发事件综合能力，为公司安全生产保驾护航。🔥





在时间的漩涡里优雅起舞

■ 文/苏涵

时光至此有新甜

那是高新四路上一处林荫与繁花掩映下的院落。被勃勃生机环绕，却静谧得毫不惹眼。

这样的地方，对长者来说，是理想居所。

这里正是高新区枫叶整合照护养老中心。轻按门铃，核对预约后，工作人员带着我们来到了大厅里。一架钢琴前，一位女性长者正在弹奏《女人花》，节奏并不流畅，却让人不由得动容。

大厅的电子屏幕上，播放着一行大字：时光至此有新甜。

确实，在这里的长者们，都实实在在地感受到了晚年生活的美好。

87岁的任奶奶乐天豁达，88岁的常奶奶端庄内敛，性格截然不同的俩人，在这里迅速成为了“闺蜜”。

常奶奶是和患有阿尔兹海默症的老伴在不到三年时间里换了四个养老院之后，经过多方了解、考察，才辗转来到枫叶整合照护养老中心的。之前她曾试图自己照顾老伴，然而仅一个月就深感力不从心，自从来了这里，就交由专业的康复师进行康复训练。在照护中心四楼开辟有“认知训练专区”，根据失智情况评估结果，常奶奶的老伴儿在记忆方面存在一定缺失，康复师为他制定了专属方案。通过识图辩字、数学运算、逻辑记忆、读书手写、图片内容重现等益智训练，再加上常奶奶每天都会来陪他聊天，回忆过往岁月，一段时间后，原本已经完全不识人的

老伴，竟然慢慢地能够认出她了。而她在任奶奶和一众老姐妹的陪伴开解下，也愈发乐观向上。

一切都在向好而变。

一起吃饭、一起锻炼、一起游戏、一起谈天说地……在这里，长者的重心不再是子女、孙辈以及没完没了的家庭琐事，而是自己每天的一茶一饭，一粥一菜，一喜一乐。

“我不知道怎么回答这个地方的存在对我有什么意义，我就一句话，我后半辈子就在这里过了！”

“住在这里，自己舒心，儿女安心，政府放心。”

我想，能够让长者们珍视自己，能够开心快乐地、有尊严地安享晚年，这正是枫叶整合照护养老中心存在的意义。

00后的新选择

长者们在枫叶照护大家庭里的和美生活，离不开工作人员的精心照护。程浩楠和马少丽这两位00后护理师，是长者们最喜欢的两个“小朋友”。

印象中的00后，似乎都是洒脱不羁，向往远方的，他们为什么会选择成为长者护理师？提及当年报志愿选择专业，浩楠是看到了养老行业的发展前景和机会，而少丽则是因为年幼时奶奶因行动不便，半夜如厕时再次跌倒，不久后离世而产生了巨大触动，她总想要弥补一些心理上的缺憾。

不同的经历，不同的原因，让他们走到了同一



条路上。护理师的工作繁琐、辛苦，不但需要极大的耐心和细心，时常还会因为一些失智失能长者的特殊病症或是家属的误会而遭受委屈，每当此时，他们总会想起选择这个行业的初心，会凭着一腔热血和专业知识尽量去一一化解。

浩楠的乐观似乎与生俱来，每天都是笑容灿烂，充满活力，谁见了他都会觉得心情好，遇到事儿都愿意跟他聊几句，遇到家属有疑问，他也能不急不躁地用专业知识让他们放心，而少丽身上展现出来的责任感、细心度和耐心度，更让我们有所感触。她刚来养老中心第二天，就有一位90多岁的男性长者入住，由她负责护理。长者身患前列腺炎，需要每天进行患处冲洗、涂药等护理工作。在课堂上，少丽早就知道对于医护人员来说，只有病患，没有性别，所以认真完成护理，对她来说只是做了该做的，但在长者的家属眼中，这对于一个二十出头的小姑娘来说，实在是太不容易，“真的太难为你了，说实话，我们做儿女的都很难做到这份上。”

只此一句，即便再不容易，她也觉得一切值得。

这段经历让少丽完成了从理论到实践的圆满过渡，检验了自己的耐心，也收获了客户的肯定和赞扬，让她更加坚信当初的选择没有错。

经过一次次的挑战，浩楠和少丽已经成长为非常成熟优秀的护理师，是长者们一看不见就不停念叨的“微笑天使”和“马小草”。

和长者成为“忘年交”

日常护理工作之外，他们还会和社工、医生一起，牵着长者们的手走过四季，去对面的公园里去听布谷鸟的歌声，去阴阴夏木下乘凉，去品月桂的香甜，去寻红梅的芬芳……

“看着他们那么高兴，我们也开心呀，很有成就感。”

的确，让长者们快乐生活，这是所有枫叶照护人的共识。专业、仔细、亲切、有爱心，都已成为



以一抹红 氤出稳稳的幸福

■ 文/刘宇蓉 苏涵

刻在心底的照护式基本素养。

访谈接近尾声时，我们向两位护理师提了一个问题：“你最希望和长者之间形成一种什么样的关系？”本想着他们一定会说：“就像孙辈和自己的爷爷奶奶那样，我们是一家人。”

结果出乎意料，两人的答案如出一辙：“成为最好的朋友吧。”

仔细想想，却也在情理之中，家人之间，有血缘的羁绊，我们经常无从倾诉，总是报喜不报忧。而朋友，可以做你永远的“树洞”，开心的、难过的、骄傲的、歉疚的……如此种种，都能诉说。

我们身边总要有个这样的朋友。

幸福颐养，从此开始

似乎从进入20岁起，我们每个人都在害怕“老去”。

于是，常常会思考：怎样的晚年生活，才会让人不再因“老去”而恐慌。

高新地产根据社会人口老龄化的发展趋势和人

居需求，所创新的集“乐、养、护、康、医”五位一体的养老服务模式，构建的包含社区（居家）、机构、平台的三级养老体系，如今看来，是个与问题完美适配的答案。

在这里，可以让长者充分享受“老有所依、老有所养、老有所乐”的颐养幸福生活，实现让父母舒心、让子女安心、让政府放心的“三心”目标。而这，也正是枫叶整合照护养老中心创立的初衷。

这样的生活，会让你觉得：老去，的确不值得歌颂，但，也不值得恐慌。

没有人能跳出时间的漩涡，但幸福颐养，可以让人在其中优雅起舞。🌸



初见“小景”，初忆“红色”

在枫叶苑北区，提起“小景”，可谓无人不知。

暮春时节，繁花开得正盛时，踏着午后春光，我们一路寻到物业办公室，终于见到了小区爷爷奶奶们口中那个“非常不错的姑娘”。

小景，名叫景应娟，是小区物业一名工作人员，更是一名光荣的“红色管家”。

爱笑，是我们捕捉到景应娟的第一个“标签”。

正是因为爱笑，让她整个人充满了亲切感，走在小区里见到谁都能聊上几句，久而久之，她对小区各家各户的情况大概都有所了解，谁家有人卧病在床，谁家长者腿脚不方便，谁家子女长年不在身边……她基本上都心中有数。

2022年，高新物业党支部以枫叶苑北区为试点，成立了由枫叶惠智社区党委、物业党支部、北区业委会组成的“红色管家”志

愿服务队，积极创建“红色物业”，针对11位60岁以上长者开展一对一亲情守护，通过体贴细致的家庭式关怀和管家式服务，全力为业主营造安全、舒适、整洁、优美的居住环境，发挥红色物业便民利民作用，架起物业与业主之间的连心桥。

看到招募通知，景应娟第一时间报名，顺利成为北区第一批入选的红色管家。

“红色”初心，“红色”关爱

最开始我们有一些好奇，景应娟为什么非要成为红色管家？

随着访谈的深入，我们了解到，加入红色管家





队伍，并非她一夕之间的决定。

“当时就是一种使命感吧，一方面觉得自己对小区情况熟，比较适合；另一方面其实就是感觉在科技社会里，有很多长者都需要帮助。我们总有一天都会变老，帮助他们就是帮助明天的我们……”这便是她最朴素的初心。

小区里很多长者的儿女都不在身边，他们本来就年纪大了行动迟缓，线下购物极其不便，绝大多数长者根本不会操作。

洞察到这个问题，高新物业迅速开辟了“枫叶U选”物资保障专区，由物业工作人员亲自送货上门，为社区内弱势群体解决基本生活物资供应问题。每每打开门的瞬间，在长者眼中，那已经不是一颗颗普普通通的菜，而是一颗颗关爱长者的真心。

“红色”幸福，氤氲流淌

现阶段红色管家的工作重点已经从基本物资保障转向提升居民生活幸福感。

“我们每个管家都分配了几户需要特殊帮扶的家庭，要进行重点关注。”红色管家要经常走访特殊人群及独居长者，详细了解他们的健康状况和家庭生活情况，及时发现问题并协

助解决。

发现有不便长时间、远距离行走的长者，他们就把免费理发店、血压测量点、磨刀服务点搬进小区里。

发现有儿女长年不在身边的空巢长者，他们就组织集体生日会或是在端午节、中秋节等具有文化特色的节日里开展形式多样的节庆活动，甚至还会时不时上门陪他们说说话、聊聊天，尽最大努力纾解长者们内心的孤单。

发现有无法自理餐食的长者，他们又在社区开起了助老餐厅、便民食堂，为长者们解决吃饭难的问题。

发现有能歌善舞、才艺出众的长者，他们又积极奔走，联合养老服务站点，开展“枫叶时光”课堂，组织起合唱班、舞蹈班、书画社等10多个社团，让长者们的业余生活多姿多彩……

那一抹“红”所到之处，有滋有味，有声有色；有爱有光，有情有暖。

心迹初袒，双向奔赴

和景应娟聊完后，我们又在小区里随机走访了两户家庭。



房阿姨和邢叔叔都是枫叶苑北区第一批入住的业主。二十多年的时光里，他们见证了高新区从荒芜走向繁华，也见证了高新物业服务一步步走向成熟。

原本以为既然红色管家存在，他们肯定会有事儿就找管家帮忙，尤其是在邢叔叔家里看到他腿脚不便，平日里老伴儿也只能照料他的日常起居，想出门溜达是根本不可能的事情，但当我们问“平时有没有找红色管家帮过忙”时，他们的回答让人意外：“说实话，我们很少麻烦这些孩子，这么多年了，他们就跟我们自己的儿女一样，看着他们整天辛苦忙碌，怎么忍心再去麻烦他们做这做那……我们也不算老，还有点力气，有问题就先想办法自己解决。”

这样的心迹袒露，或许景应娟也是第一次听到，她的眼眶瞬间红了：“我们不怕麻烦，有事儿一定要跟我们说。”

这是他们之间的双向奔赴。于长者而言，不打扰，是一种温柔；而对景应娟们来说，打扰，是一种信赖。

温柔和信赖之间，他们更想要多一些的信

赖。那是一种能为他们带来价值感和成就感的东西。

以“红”为号，以“爱”为戟

“老吾老以及人之老，幼吾幼以及人之幼。”

“人不独亲其亲，不独子其子，使老有所终，壮有所用，幼有所长，矜、寡、孤、独、废疾者皆有所养。”

这些美好的愿景已经流传了千百年，流到今天，已经可以看到实现的光亮。党建引领促服务，红色物业谱新篇，红色管家润心田，未来，那些创建了红色物业的小区还将继续招募红色管家，建大建强“红色管家”志愿服务队，打造“项目物业+红色管家”服务同心圆，齐心合力让业主幸福感再升级。以“红”为号，以“爱”为戟，守护家园，守护幸福，给他们稳稳的幸福，来抵挡岁月的残酷。

夏天刚来的时候，我们收到了景应娟发来的消息，她准备再次动员邢叔叔走出房门，下楼看看外面的季节变幻。

错过了春花，这一次，说什么也不能再让他错过夏风、秋月和冬雪。🌸



在美景里撞进心灵原乡
在美食里品味乡土人情
在美文里遇见诗和远方
与世间万物
各美其美，美美与共

善

美

为
世
道
计





黄瓜丝和黑芝麻搭配，并佐以切开的溏心白煮蛋和三两晶莹的冰块。整碗面色调和悦目，盐激发豆浆隽永的香味，冰带来清凉的口感，蔬菜与蛋白质更是符合“少食肉，多食饭”的养生之道。一碗简单的面条却蕴含搭配的巧思，实在是应时应节的佳品。

“五色入五脏,米纸清补凉”

《吕氏春秋·尽数篇》说：“凡食无强厚味，无以烈味重酒。”夏至之后要多吃苦味蔬果，宜清补，而因天气炎热带来的倦怠精神也需要明快的色彩来提振。那么，这道鲜虾米纸卷正当时当令。

米纸就是越南春卷皮，以米浆和淀粉混合制成，因此口感轻盈。将米纸用冷水浸泡半分钟后铺平，中间放上煮熟的虾仁，再放入切丝的黄瓜、胡萝卜、紫洋葱、香菜或薄荷，四边卷拢成卷，在中间斜刀切开，红、绿、白、黄、橙、紫，一个个半透明的多彩襦祿，看在眼里便食欲大增。越南传统的米纸卷蘸汁是以鱼露、醋、青柠汁和辣椒调成的清爽酸辣味儿，很是开胃。我们也可以选择芝麻花生酱以温水解开，加入少量糖和生抽调制成的麻酱汁，或者更便捷的芥末生抽汁，与米纸卷微苦微辛的滋味都很协调。

“自然冲和之味,甘美甜心醪糟”

盛夏炎热，正适合制作一道药王孙思邈所提倡的“轻清甜淡之物“，那就是醪糟。醪糟，又名酒酿、甜酒、米酒等，自古以来在我国不分南北均有制作。因其发酵需要适宜的温度，成品又有健脾开胃、解腻止渴的功效，暑热之时正是醪糟制作和饮用的绝佳时期。

制作醪糟多选用圆糯米，浸泡糯米至手指轻捻可碎时捞出沥干水分，上蒸锅蒸熟，取出降温至30度均匀拌入酒曲，之后放入发酵容器保持30度恒温，在中间挖一个浅坑，一至两天坑中出水则醪糟既成。将做好的醪糟冰镇后搭配切成丁的各色水果，再加上喝过绿豆汤剩下的豆沙，自然发酵出的甘甜与水果的清甜和绿豆沙的绵密碰撞出杂糅却和谐的口感，捧一碗在手，便有习习凉意于心。

夏至已至，美好始长。万物繁盛壮美的季节，中医认为“心主夏”，此时心应夏气，夏当静心，除了以美食使机体气机宣畅、通泄自如以外，消夏避暑外出旅游，寻找一方调摄情志的静心之所，也是不错的选择。七月暑期来临，带上孩子老人，白天观景、夜晚赏星、身边有风，向美而行。🍷

夏木阴阴——正可人四方食事——有新味

——
陈恒
陕西电视台《好管家》
特邀嘉宾

美食是一种生理需要，更是一种生活情趣，蕴含着养生之道，也是一门“吃”的艺术。爱美食的人，就是懂美好生活的人。仲夏苦热，各种清爽美食成了人们的心头好。室外烈日炎炎，室内清风徐徐，独处静室、恬静慵懒的场景下，如何以美食点旺生活给予的烟火气，作为爱吃会吃的美食达人，本次为您推荐兼具营养与形意的小食料理，告诉您夏天应季吃什么。

“夏至三庚数头伏,执扇高卧静心神”

时入七月，夏至已至；蝉鸣阵阵，荷香悠长。
夏至，是我国二十四节气中最早被确定的一个，也是民间“四时八节”中的一个重要节日，古称“夏至节”。夏至这天，太阳直射地面的位置到达一年的最北端，北半球的白昼达到最长时间，此后太阳直射点逐渐南移，白昼便“一日短一线”了。因此，古人认为夏至是阴阳升降、天道循环的转折点，加之此时鼎盛的阳气催熟了瓜果蔬菜，采摘新鲜食物后要与祖先共享，便在这一天拜神祭祖，以祈消灾丰年。

夏至有三候，一候鹿角解，二候蝉始鸣，三候半夏生。所谓“夏至一阴生”，随着逐渐变短的白昼，自然界中阴气开始萌动而阳气衰落，属阳的鹿角脱落，知了感知阴气而振翅，如半夏这般喜阴的生物生发。然而作为盛夏的起点，热量仍在积蓄，暑热才刚刚开始，所谓苦夏也拉开了帷幕。由于气温高、日照强烈、易出现雷阵雨等天气特点，夏至前后人们感到疲乏烦躁和倦怠气短，食欲也明显下降，因此生活起居要顺应自然界的變化，晚睡早起、增加午休、轻度运动、养心静气。餐饮上要多补充津液，以清淡滋阴、便于制作、提神振味的食物为主，家庭餐桌自这一天起也要正式启用夏季食谱了。

“暑热炎炎,凉面淡淡”

俗话说：“冬至饺子夏至面”，夏至吃面是北方很多地区的食俗，皆因此时新麦已收割完毕，制作凉面既可尝新开胃又方便清爽。那么，我也向大家推荐一道清凉解暑的豆浆面。

豆浆面正如其名，以豆浆和面条组成。无论是自己做还是出门买来，豆浆务必选择纯黄豆无糖鲜榨的，而面条以龙须面为佳。将豆浆放至常温或冷藏，以少量盐调味，之后将煮熟过冷水的面条放入，上面以



黑米香 红鹤飞 游子归

影视制作人
/
牧云

【美】——美满

沉甸甸的黑谷凝结沉甸甸的乡愁，
明艳的朱鹮绯羽撩拨游子的心弦。



朱鹮，又称朱鹭、红鹤，存世六千余万年，曾经广泛生活于中国等东亚国家。但它们对生存环境极其敏感，现代化学农业的兴起、生态环境的破坏和天敌的捕杀等原因致使它们在全球范围内逐渐失去踪迹，至上世纪七十年代末日本将仅存的五只野生朱鹮捕捉圈养，世界野生朱鹮宣告绝迹。三年后，在陕西洋县的两棵大树上，两对成年朱鹮和四只雏鸟的发现，为全世界带来唯一的野生朱鹮种群。“瑞日明丹羽，恩波浣赤衣。”从此，为了守护这仅有七只的古老鸟群，洋县人民放弃砍树拾柴，不再开山放炮，更不能继续投放农药化肥，以农业为主的洋县经济受到了严重影响，生态与发展似乎成为不可调和的对立。想来当时的洋县并未接收到多少自然的馈赠，关山重重护佑它的同时也带来了桎梏层层。

后来，山终于打通，路越修越平，曾经耗时一天的险途犹如缩地成寸，全城90%为自然保护区的洋县终于得到自然的回报：在大多数国人还没听过“有机农业”这个名词时，洋县被设为国家有机农业示范区，二十余年为保护朱鹮而不使用农

药。约莫是从西安被叫做“网红城市”开始，我时不时会想喝一碗黑米稀饭。不是粘稠温热、干鲜诸料皆备的八宝粥，是一碗水米分离、汤色黑紫、甘香清爽的黑米稀饭，炎夏时喝一碗不仅“喉吻润”，似也“两腋习习清风生”，最是开胃解暑的好物。

记得小学时，西安街头巷尾凉皮店中大都备有黑米稀饭。一碗米皮、一碗稀饭是我和朋友最早的三秦套餐，吃完再买路边老奶奶自制的五毛钱泡菜，就堪称豪华了。那时路窄车稀，市场还能见到粉粉绿绿的各色粮票，正在建筑的工地中，师傅们手拍两三个似脸大的黑馒头吸溜着另一手碗比脸大的菜汤，小学生们背后晃荡着书包、嘴边留着辣椒油的红印、小脏手撕扯几片泡菜……如今想来宛如昨日，而那碗当时不待见的稀饭却已在西安难寻。

那时的西安还没有那么多凉皮种类，说起米皮就是汉中的，或是竹笆市樊记；说起面皮要么自家蒸的，要么回民的麻酱酿皮；说起大米就是桂花球；说起黑米必是洋县的。这个秦岭南麓、汉江穿行的小城此时刚刚发现七只野生朱鹮，而出产的黑米作为历代皇家贡品却早已历经悠悠上千年。那时秦岭隧道还未打通，即使车马便利也依然会“云横秦岭家何在，雪拥蓝关马不前”。因为父亲工作的关系，少时的我总能听到陕南的故事，有时是黑米和秦巴雾毫的传说，有时是水灾和雪中翻山的不易，便是朱鹮现世，带给那里更多的也是对封山育林、农业减产的惶惑不安。



药化肥耕种的洋县人寻找、实践了生态种植之路，土地的持续肥沃也让他们意识到了生态保护的价值，与自然和解的稻田中飞翔起越来越多的绯羽神鸟。

“羁鸟恋旧林，池鱼思故渊”。许是因为那一份对黑米稀饭的执着，我开始梦想制作一部关于秦岭生态小宇宙的纪录片，纪录那片山清水秀的土地上“秦岭四宝”的悠闲生息，纪录那方风土“复得返自然”的欣欣向荣，纪录驻足黑稻田边捧一碗黑米稀饭看红鹤遍天的自适时光……

这时候，车马不慢，亦可爱丘山。🌸



我把饼干做成了装饰画

陕西电视台《好管家》常驻嘉宾
美食书作者、烘焙达人——马琳

如果有可能，我想人人都会希望家里能有一片森林吧！
烦闷的时候就去森林里坐坐，大自然是最解压的秘密武器。

既然没有花园，那就自己做一些生意盎然的植物饼干吧！
糖霜饼干因为非常干燥，所以可以保存很久。除了可以享受和孩子一起DIY饼干的美好时光，也可以把一些饼干放在相框里，家里就会有很多新绿啦~



烘焙是充满乐趣的亲子时光

我们家几乎每天都会用烤箱做各种好吃的，尤其是蛋糕饼干。在我儿子核桃哥还没出生的时候，我就是个狂热的烘焙爱好者了。那个时候，担心打蛋器的声音太大影响胎儿的听力，还专门采买了静音的打蛋器。也不知道是不是真的受到了“胎教”的影响，核桃哥从小就爱吃各种美食，也喜欢和我一起做烘焙。

两岁的时候和我一起出版了《核桃和妈妈的烘焙时光》这本书，书里面我还邀请到了我的六位好朋友带着她们的宝宝出镜，一起讲述了和孩子们DIY美食的经验。对于小朋友来说，可以拿着手抽、刮刀和刮板体验面粉、黄油和鸡蛋等食材的变化，其实是一种对生活的感知和探索。所以我从不觉孩子们把面粉扑的满桌子是什么坏事，反而可以让一家人一起创造美味。



会烘焙的妈妈是机器猫吗

我儿子常说我就像机器猫一样，我问他为什么？他说因为我可以变出各种好吃的蛋糕！可能正是由于孩子的鼓励和期待的小眼神，我们埋头钻研烘焙的动力就更大了吧！

还有一个最主要的原因，就是咱们自己在家烘焙，所用的食材选择可以更健康，也没有什么添加剂，还可以按照自己的口味搭配制作。既可以解自己的口腹之欲，又能让自己和家人吃得更健康。

比如说低龄段的孩子，可以给他们用孩子喝的奶粉做溶豆、蛋黄饼干、磨牙棒，这些小零食都是低糖无油，做法简单，很多妈妈自己在家就会做。

大一点的孩子就可以给他们做各种口味的卡通饼干、戚风蛋糕、蛋挞、面包等等。我儿子上幼儿园的时候，他就喜欢带一些饼干去学校跟老师和同学分享。

很多妈妈也许会问，烘焙是不是很难？其实并没有。我们现在都在提倡简单烘焙，很多好吃的蛋糕饼干点心都只需要搅一搅拌一拌就能完成了。而且烘焙不像咱们做菜，什么调料都说“少许适量的”很难掌握，而烘焙的食材每一样都是需要用电秤称量的，只要下料精准，就成功了百分之八十了。而且你会发现，烘焙的方法都一样，并不像你想象中那么复杂难懂。比如说做饼干，都是先软化黄油，再加入糖，再加入鸡蛋，再加入面粉；而做戚风蛋糕的时候，都是要先做蛋黄糊，再做蛋白糊。所以你看，烘焙有套路，比做饭还简单！



和孩子一起DIY 要注意什么

- 1、烘焙工具和围裙都有小朋友专用的，建议选择不含锋利元器件的工具，用起来比较安全，尺寸也合适；
- 2、孩子们更喜欢用模具刻饼干，做出各种可爱的造型，或者烤好的饼干，让他们来涂色，这些对他们的专注力和想象力都是很好的锻炼；
- 3、烤箱工作中温度很高，不要徒手触摸哦~

仙人掌糖霜饼干做法

今天，就教各位妈妈们在家自己DIY一款仙人掌糖霜饼干。

食材

饼干部分：黄油50克、糖粉20克、淡奶油20克、
低筋面粉105克
糖霜部分：蛋白1个、糖粉150克、食用色素适量

做法

4、擀开用模具按压，摆入烤盘，送入预热好150度的烤箱中，大约烤15分钟；

5、制作糖霜：蛋白中分三次加入糖粉搅拌均匀，装入裱花袋，挤入不同的色素调色，揉均匀即可；

6、填充颜色的时候，先勾边，再填色，每个相邻色块之间晾干后再画，避免交界处晕染；

7、饼干全部晾干之后，我把它用糖霜粘在了相框背板上，做成了装饰相框，这样可以放很久，当然啦，也可以直接吃或者做礼物送人。

小贴士

- 1、蛋白要选用可生食的鸡蛋哦，或者直接购买惠尔通的蛋白粉（保健品的蛋白粉不可以用，要用烘焙专用的，两者不是一个东西哦）；
- 2、我们经常做糖霜或者翻糖饼干有吃不完的时候就可以做成相框画保存起来，毕竟饼干含水量很少，干燥的空间可以放很久呢。相框要选标本用的那种有厚度的，普通相框没有放饼干的空间哦。🍷

人生海海,书籍为帆

人类用文字堆砌出另一个世界
关于神明信仰，也关于饮食男女
每读一本书
就是与生活在世界各地的人谈心
跟鲁迅在百草园拔何首乌
跟梵高在星空下涂鸦
跟雨果在巴黎圣母院历险
……
人生没有白读的书，每一页都算数
人生没有白走的路，每一步都值得
时间会证明，一切都值得
一起来读书吧

《气候经济与人类未来》

作者:比尔·盖茨

2015年，比尔·盖茨在TED演讲中预言，未来能杀死上千万人的不是战争，不是导弹，而可能是传染性极强的病毒。
一语成谶。2020年，新冠肺炎疫情爆发了。
2020年8月，当世界正为疫情焦头烂额的时候，比尔盖茨又说：“新冠肺炎很可怕，但气候变化可能更糟。”

事实上，比尔·盖茨已经花了10多年时间，调研气候变化的成因和影响，而这本书，正是他这些年的调研成果。他指出，到21世纪中叶，气候变化可能变得跟新冠肺炎一样致命。而到2100年，它的致命性可能会达到该流行病的5倍。

要高瞻远瞩发现问题，也要深思长计解决问题。他为全世界制定出一份解决方案：要想避免气候变化的最坏影响，我们必须在未来的几十年内，实现温室气体的“零排放”。

在这本书中，他从电力、生产制造、种植养殖、交通运输、制冷取暖等碳排放主要领域，分析了零排放面临的挑战，可使用的技术工具，以及我们需要的技术创新，并提供了一套涵盖广泛，但每一步都切实可行的行动方案。此外，他也认为，“零碳”是一个巨大的经济机遇：那些建立起伟大的“零碳”企业和伟大的“零碳”产业的国家，无疑将在未来几十年里引领全球经济。

无论你是政府决策者、企业家，还是普通百姓，都可以在这本书中，找到自己贡献力量方式。

全世界共同努力，让气候维持在人人都能承受的范围内，帮助数亿贫困人口过上更好的生活，为子孙后代保护好这个星球……

总之，这是一本看得越早越好的书。



《树木与房子》

作者:张克群

看到这本书的作者，或许你还有些陌生，但提到那句“生活不止眼前的苟且，还有诗和远方的田野”，你一定不陌生。这首歌的词作者高晓松，正是张克群女士的儿子。她是国家一级注册建筑师，曾就读于清华大学建筑系，受教于建筑学大家梁思成先生。毕业后一直从事建筑设计工作。

人类生活从建房开始，特别是有了婚姻家庭需要繁衍后代之后，房子是生活和幸福的焦点。本书从对建筑古史的考古发现讲起，如6800年前陕西半坡村半地下房子；农耕文明从靠木为生到借土为生，甘肃天水、张掖一带的夯土建筑是现存范例。

随后，以清晰明了的讲解、生动诙谐的语言，解读了中国传统木建筑的主要构件及装饰，讲解了中国传统木建筑中有关基座、柱础、梁、柱、屋顶、栏杆、斗拱、牛腿、雀替、门窗、狮子与龙的建筑知识。

以树木作比喻，讲述一座建筑的立面结构，是本书最鲜明的特色，入眼、入脑、入心，既普及了传统的建筑文化知识，又融入了中国传统文化、哲学思想，意在“堆砌一座知识与兴趣于一身的山峰”。

跟随这本小小的书，走近匠心独运的中国古建筑，领略中国传统建筑的精巧与魅力，发现深藏在其中的生动的历史文化与智慧。



《不再努力成为另一个人》

作者:B站网友

我愿称这本书为2023年第一解压神书。它源起于戴建业老师和bilibili网站（简称“B站”）UP主“有山先生”、“天真与感伤的小说家”发起的“我在B站写诗”等话题。

两年以来，在B站的视频弹幕和评论区，有一群人悄悄写下了上万首诗。他们在评论区、动态和视频弹幕里自由赋诗，分享着自己的生活痕迹。因为极度贴近生活，所以读起来常常会像是看到了另一个自己，另一个真实的自己。

之所以想为大家推荐这本书，或许是因为书的序言来自于字字珠玑的余秀华老师和项飏老师；或许是书的包装设计，封皮纸内会反光的银色包装纸，像是一面可以照见自己的镜子；或许是附赠的小贴纸，温馨治愈；或许是书里那些来自陌生人的熟悉感……

压力大时阅读本书，每在一个个熟悉的场景洞察中会心一笑，压力的巨石便崩开一道缝，笑着笑着，那些烦恼也便慢慢消散了。

如果读着读着心血来潮，不妨您也试着写写看。🌸

— 近零能耗幼儿园 超低能耗养老综合体 —

210-321
ARCHITECTURE AREA ABOUT

210-321m² 超低能耗绿色健康大宅



029-8759 5555

西安·高新·丝路软件城·天谷四路

宽幕盛境，美好绽放

奥体旁 双地铁

**建筑
面积**约**175-235m²**超低能耗健康大宅

HEALTHY LIFE

T.029-88893999 A.西安市国际港务区奥体中心地铁站B1口

[illegible]