



在简单中，聆听天籁；  
在自由里，盛享清凉。

LIVING  
STYLE

# 我是微生活家

只要坚持着仰望，  
就一定会找到一抹属于自己的团  
圆和月光。

林岚◎著

以微信形式记录生活方式的书。



 北京理工大学出版社  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

只要坚持着仰望，  
就一定会找到一抹属于自己的  
团圆和月光。



# 我是微生活家

林岚◎著



 **北京理工大学出版社**  
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

---

图书在版编目(CIP)数据

我是微生活家 / 林岚著. —北京: 北京理工大学出版社, 2015. 10

ISBN 978 - 7 - 5682 - 0732 - 4

I. ①我… II. ①林… III. ①随笔 - 作品集 - 中国 - 当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第180227号

---

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 保定市中画美凯印刷有限公司

开 本 / 710毫米×1000毫米 1 / 16

印 张 / 21

字 数 / 277千字

版 次 / 2015年10月第1版 2015年10月第1次印刷

定 价 / 68.00元

责任编辑 / 刘汉华

文案编辑 / 刘汉华

责任校对 / 周瑞红

责任印制 / 马振武

---

图书出现印装质量问题, 请拨打售后服务热线, 本社负责调换

我是

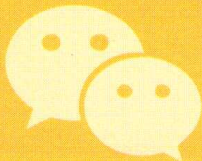
微生活家



# contents



## 目录

- 
1. 旅行，是一场邂逅，是可遇不可求的过往 / 1
  2. 书画为友，静赏花开，且听风吟 / 107
  3. 当美食遭遇心情，让它们在舌尖上舞蹈 / 141
  4. 时尚星影游乐场，心随蝶舞，以梦为马 / 221
  5. 陪你们同行，去奔赴一场青春 / 283

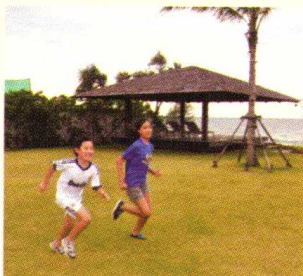




1

旅行，是一场邂逅，是可遇不可求的过往

# 2012



一段美丽的海岛生活，就此展开。蓝天白云，椰风树影。泰国，我来了。



多蓝的天，多白的云，多灿烂的笑。



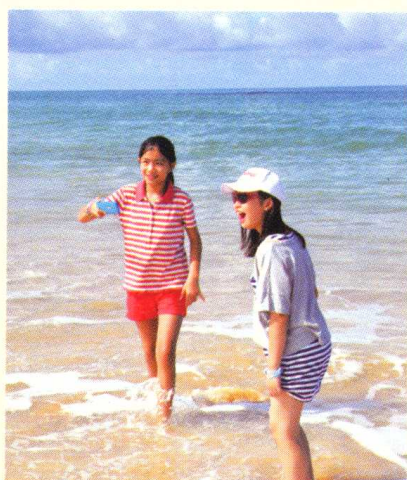
慵懒的午后，漫步沙滩，捡贝壳、冲浪、玩“杀人”游戏、喝下午茶、游泳。孩子们欢声笑语，总有无穷无尽的精力挥洒，而我们只是含笑观看。



3<sup>10月</sup>



4<sup>10月</sup>





1 | 旅行，是一场邂逅，是可遇不可求的过往

美味的食物是旅行中不可或缺的，感恩大厨的娴熟手艺。



当蓝天成为奢侈品的时候，当洁净的空气成为我们的盼望，当堵车是生活常态，海岛上的生活让我们如此惬意。

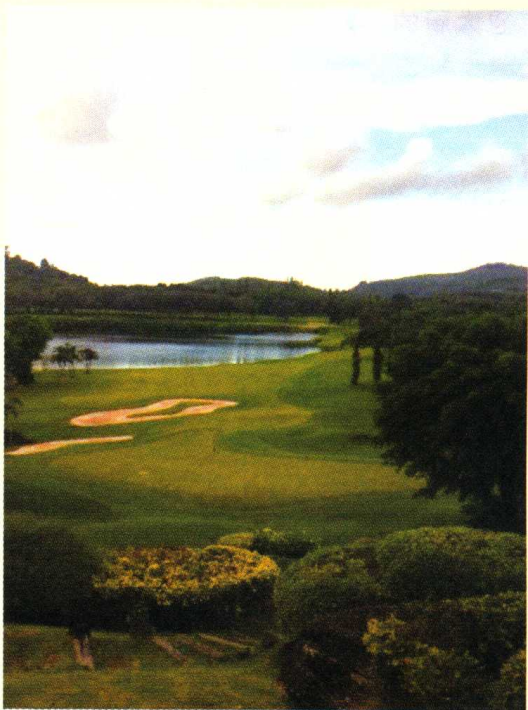


4 10月

吃货们，  
锣响了，上菜  
了，开饭了。







我们在老虎伍兹战斗过的  
球场。

龙虾、肉蟹、鱿鱼、基围虾、  
法国白葡萄酒……生活如此美好，  
怎能不让我们竞折腰？感恩，美酒  
佳酿好友，今宵多珍重。



4 10月

5 10月



可爱的小细节，带来不期而  
遇的小惊喜！

度假不停，美食无止息。



/ | 旅行，是一场邂逅，是可遇不可求的过往

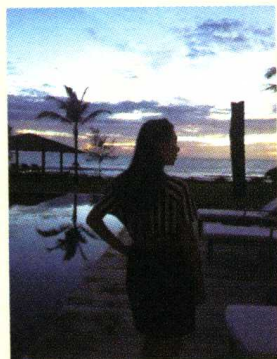


我们是多么不舍  
衣食无忧的日子啊，  
是多么希望挥一挥衣  
袖带走满天云彩啊！



6 10月

让时光暂且停留，让我们把美梦和欢笑铭记。



## 我是微生活家

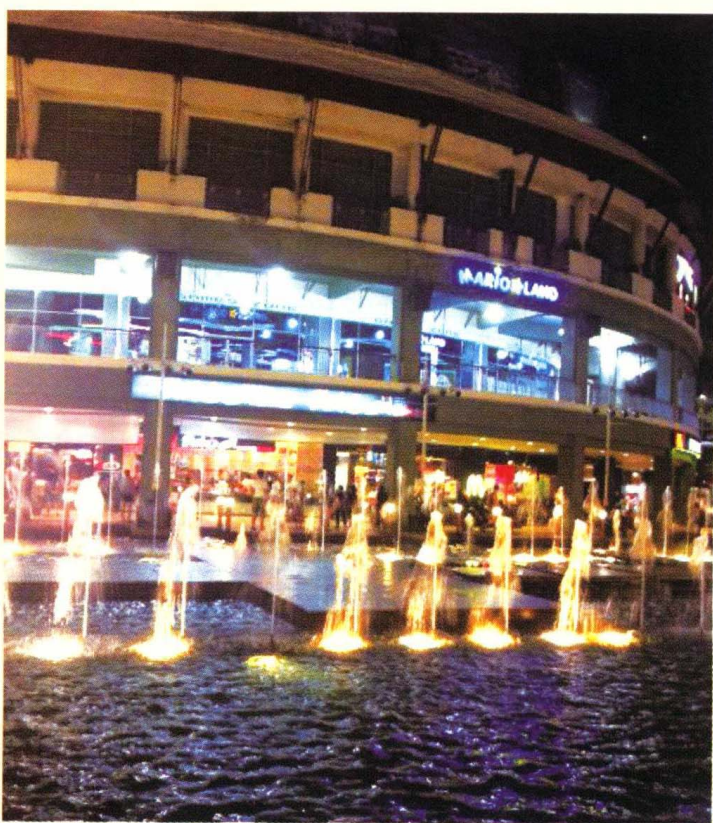
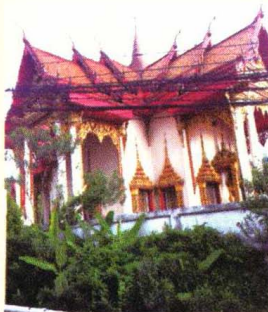
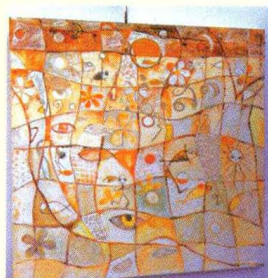
在度假的最后一天，让我们再留存一些美丽的记忆吧！



泰国是一个现代与传统、国际化和本地特色融合得很成功的国家。



7 10月





旅行，是一场邂逅，是可遇不可求的过往



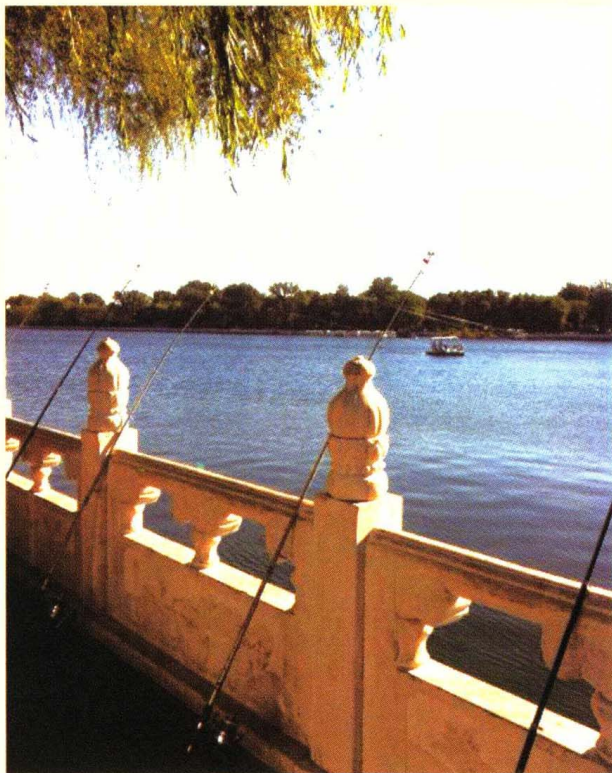
昨夜的大风吹散了空中的阴霾。在什刹海吹风、晒太阳、划船、游园、看人们游泳。却道天凉好个秋。



13<sup>10月</sup>

25<sup>10月</sup>

在大海上看长虹落日，你会有别样的感动。游艇起航，欢乐才刚刚开始。



# 我是**微生活家**

青岛的海鲜太鲜了，“鲜掉眉毛了”。

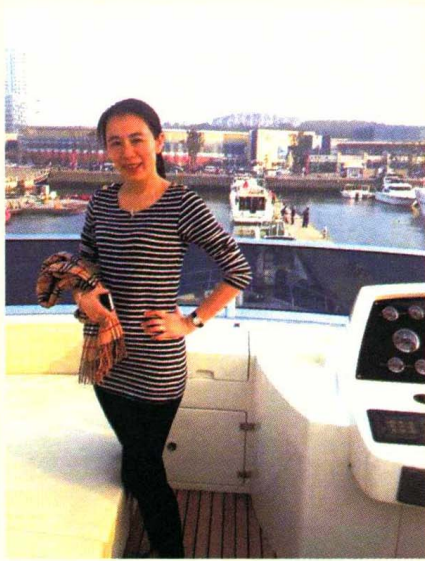


有时闲得闷了，会临时赶去机场，随便赶上哪班飞机就搭哪班。比如飞到青岛，独自蹲在石老人海滩吹海风，不发一语，中午就着山东大馒头喝奥古特，心无旁骛，突然觉得这才叫生活。



25<sup>10月</sup>

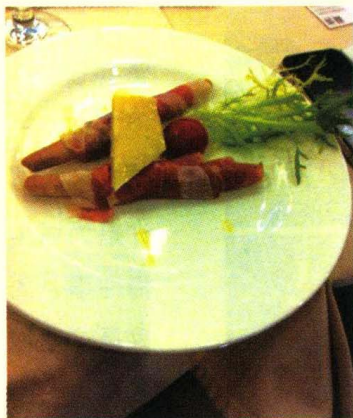
感恩生活的美好，铭记每一个精彩瞬间。





/ | 旅行，是一场邂逅，是可遇不可求的过往

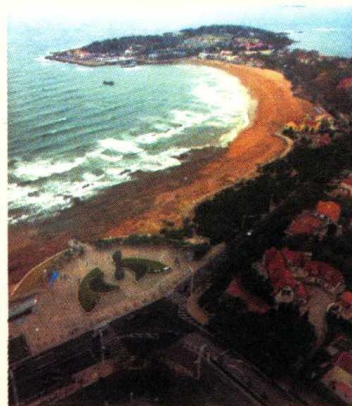
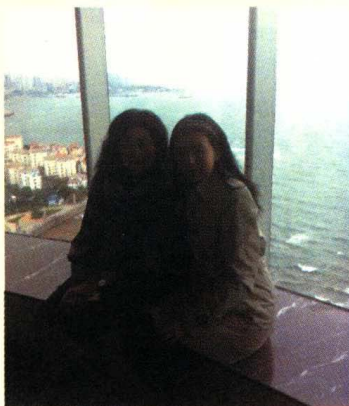
26<sup>10月</sup>



美食美酒美人，  
悦己悦心悦容，让我们  
沉醉在青岛之夜。



“看房”是我最  
爱的功课。窗外迷人的  
海景，加上八大关的历  
史，以及食物选材的  
精益求精，这样的房  
子简直就是奢侈品。



青岛的地道海鲜  
让我们觉得胶东的确  
是个好地方——好山  
好水好人家。





最近女友圈流行聚会喂鸽子，除了去青岛，杭州是我们的首选。有人说，爱上一座城，是因为城中住着某个喜欢的人。其实不然，爱上一座城，也许是为城里的一道生动风景，为一段青梅往事，为一座熟悉老宅。或许，为的只是这座城。就像爱上一个人，有时候不需要任何理由，没有前因，无关风月，只是爱了。



17<sup>11</sup>月



特蕾莎修女说过“即使你是友善的，人们可能还是会说你自私和动机不良，不管怎样，你还是要友善；你多年来营造的东西，有人在一夜之间把它摧毁，不管怎样，你还是要去营造；说到底，它是你和天主之间的事，而绝不是你和其他人之间的事”。所以，让我们现在就去更多地爱与施，因为我们坚信“送人玫瑰，手有余香”。



/ | 旅行，是一场邂逅，是可遇不可求的过往

西溪湿地Banyan Tree（悦榕庄酒店）的SPA蕴含五行，妙极！精油推拿让我沉沉进入梦乡。

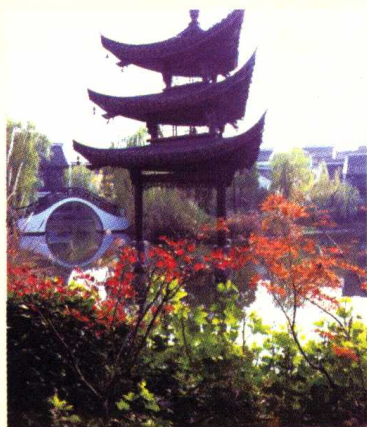


“幸福是每一个微小的生活愿望达成。当你想吃的时候有得吃，想被爱的时候有人来爱你。”杭州是让人真正感到幸福的地方。

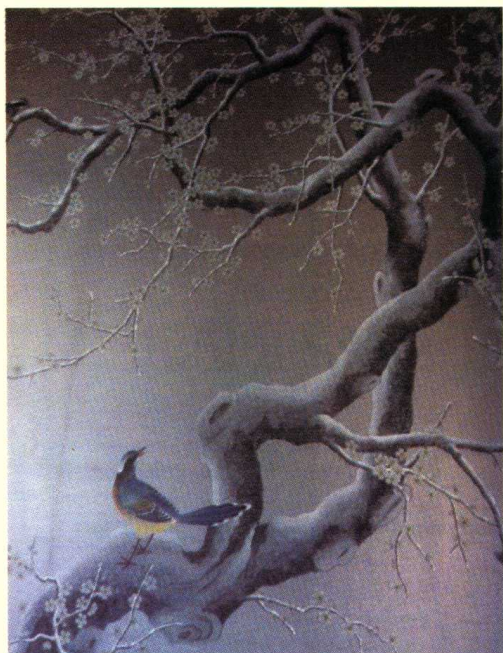


每个人心中，都会有一种古镇情怀，流水江南，烟笼人家。

17 11月







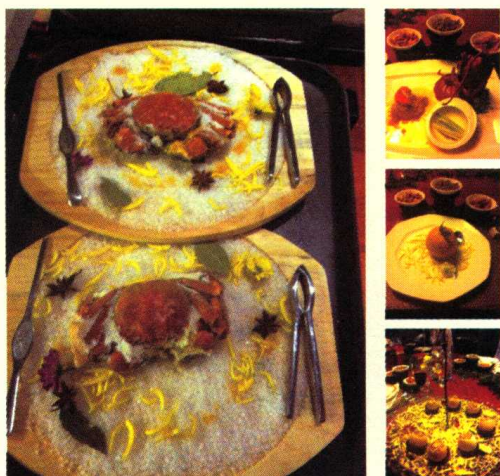
小桥担风雨，水畔翘檐飞。“却顾所来径，苍苍横翠微。”青墙白瓦，细雨乌篷，西溪湿地的悦榕庄，是我们的江南梦境。



明艳之极，撞出魅力乾坤。



18<sup>11</sup>月



“江南忆，最忆是杭州。山寺月中寻桂子，郡亭枕上看潮头。何日更重游？”这是唐代诗人白居易离开杭州之后的感慨。杭州处处像花园，不仅拥有一水抱城的水光山色、深厚的人文历史积淀，还有众多的江南美食勾动着味蕾。黄龙酒店由杜总、沈宏非、梁子庚开发的蟹宴吃得人回味无穷。

