

都市「微度假」療癒之旅

在北京禧園尋覓心靈棲息地



漢唐風格建築的禧美藝術館

生活在快節奏的都市裏，你是否也嚮往一次短暫的出走，卻總被遙遠的行程與繁複的計劃勸退？如今，不必遠行，「微度假」正悄然成為新的生活方式。這個冬天，首都北京的天空明淨高遠，枝頭落葉與光影共舞，是時候找一個地方卸下肩頭的寒氣與倦意。來到北京旅遊，可遠離繁囂，於北五環喧囂之側，北苑東路一隅，禧園 Joyous Garden 悠然靜立。這裏不僅是多元活動空間的聚合之地，更融合了湯泉、美術館、咖啡、植物園、海棠茶室和主題餐廳，在這裏可以利用一個周末，開啟「微度假」療癒之旅。

●文、攝：香港文匯報記者 羅洪嘯、李暢 北京報道



禧園濃濃的春節氛圍已就緒。

藏在鬧市的治癒秘境

如想來一場超酷的「時空穿越」之旅，不用買跨國機票，可到位於北京東北五環，臨近望京、奧林村、亞運村商圈的禧園，你既能一頭扎進北歐風情的咖啡館吃一塊「抹茶煤球蛋糕」，又能穿上漢服圍爐煮茶品茗聽雪；既能和萌萌的羊駝親密貼貼，又能用味蕾環遊世界，品嚐中西美食；最後還能在溫暖的木屋裏，伴着星河美美地睡上一覺，用任意方式躺平。

想拍網紅「瑞士卷」照片，在「禧室咖啡」門口就能爬上瑞士卷草垛，感受一把「卷不動了」。一排排的卷草垛配上巨大的紅蘋果，新年氛圍拉滿。在這裏，木牆上掛着成串紅潤的乾果，暖光如爐火般灑落桌面，空氣中飄着肉桂與焦糖的甜香。點一杯特調熱飲，配一塊蘋果風味的點心，彷彿置身於北歐小鎮的咖啡館，享受靜謐而香甜的午後。

漢服煮茶邂逅千年悠然



在茶室圍爐煮茶，看茶湯漸沸。

在不遠處的「海棠茶室」，則是另一種靜謐。圍爐煮茶，紅泥小爐，炭火初溫，三五好友圍坐，看茶湯漸沸，聽水聲輕響。配以精緻茶點，閒話歲月悠然。在茶室裏，還備有各種制式漢服，供隨心選穿，繫上披帛，挽起髮髻，彷彿與千年前的自己相遇。有人在這裏親手編織一隻宋錦小馬，在絲線穿梭間體會「寸錦寸金」的匠心；也有人什麼也不做，只是看着炭火明滅，等一壺水慢慢燒開。

穿過一條林間小徑，幾隻羊駝正懶洋洋地曬着太陽。牠們都有名字，其中一隻圓滾滾、眼神憨厚的，叫「頂樑柱」。孩子們舉着葫蘆靠近，牠便低頭嗅嗅，然後悠悠地啃起來，一副「本駝很忙」的神情，惹得眾人發笑。這不是動物園式的觀賞，而是一種近乎日常的共處。你可以在木屋旁餵食，也可以沿着曲徑散步，看陽光透過枝葉灑在石板路上，聽風穿過樹林的聲音。偶爾有鳥鳴劃破寂靜，才意識到，原來城市裏還能聽見自然的呼吸。



在茶室，配以精緻茶點，閒話歲月悠然。

中西風味解鎖味蕾驚喜

在這裏，精神得到了滿足，味蕾也有它的選擇。想吃一口扎實的人間煙火，就去「禧宴」。深井燒鵝皮脆油亮，斬件上桌時還冒着熱氣；避風塘海蝦裹着蒜香酥炸，咬下去咔嚓作響；港式雪花牛肉在鐵板上滋滋作響，香氣瞬間喚醒沉睡的食慾。若是鍾情西餐的浪漫，植物園西餐廳便是絕佳之選。餐廳被綠意盎然的植物環繞，恍若置身熱帶雨林，檸檬草與香茅的獨特芬芳瀰漫在空氣中，瞬間喚醒沉睡的味蕾。煙熏三文魚的鮮，黑松露披薩的醇，香草烤雞的嫩，每一口都是舌尖上的驚喜，在自然的包裹中享受美食，愜意至極。

待到暮色四合，不妨在此留宿。獨棟木屋、LOFT 房舍，每一種房型都藏着獨特的溫柔。推窗可見冬日園林的靜謐景致，入門便是溫暖如春的私密空間，寒意被隔絕在外，身心在這份暖意中徹底放鬆。卸下所有疲憊，在靜謐的夜色中安然入夢，這便是假期最美好的模樣。



植物園西餐廳被綠意盎然的植物環繞，恍若置身熱帶雨林。



現場熬煮的五行茶，依金木水火土屬性調配，客人可依體質選飲，喝下一碗溫潤的「自我調理」。

入畫與286位神仙心靈對話

步入禧園，首先映入眼簾的是氣勢沉靜的漢唐風格建築，經工作人員指引，方知這裏是禧美藝術館。館中藏有一幅長達64.5

米的手繪原永樂宮壁畫《朝元圖》，1:1 復刻自山西永樂宮原作。站在畫前，頓感震撼。禧園文化集團總經理孫維禪告訴記者：「為了容納這幅巨製，我們專門建造了這座美術館，力求完整呈現畫作，室內88米通體沒有一根柱子。」在這裏，可以近距離凝望中國壁畫之美——神仙衣袂飄飄，神態安然。靜立片刻，彷彿能與畫中286位仙人進行一場無聲的心靈對話。若想將這份仙氣帶回家，館內還不定期開設壁畫臨摹課程，讓指尖觸摸傳統的溫度。



禧泉將畫展搬進了湯泉廊道。

入靜輕輕托住快要墜落的情緒

在這裏，還有許多「治癒系」活動，如頌鉢躺平音樂會，悠遠深沉的鉢音在空間中流轉，將壓力與焦慮一一化解，讓躁動的心靈回歸平靜。更具巧思的是，禧泉將畫展搬進了湯泉廊道——一邊是流動的溫熱泉水，滋養着疲憊的身體；一邊是靜默的畫作，慰藉着浮躁的心靈。泡暖身體後，披上柔軟的浴衣，踩着輕緩的步伐穿行於廊道之間，目光所及皆是風景，心也隨之沉靜。



遊客在禧園創作馬年「小馬」。

旅遊小貼士

交通貼士：從北京長安街驅車半小時即可抵達；地鐵17號線至紅軍營站，步行800米即到禧園西門。
預約方法：禧園公眾號、大眾點評入園
門票價格：39元人民幣（可抵入園消費）。
禧泉價格：399元人民幣6小時（含免費自助餐、泳衣）
地址：北京朝陽區北苑東路臨2號

●館中藏有一幅長達64.5米的手繪原永樂宮壁畫《朝元圖》。



入湯於禧泉洗去「班味兒」

與禧美藝術館相鄰的禧泉，是眾多年輕人情迷並想洗去「班味兒」的首選之地。不同於傳統湯泉的濕熱蒸騰，推門而入，這裏的空氣瀰漫着木調香薰與草本清香。禧泉的裝修隨處可見中式園林的布景，公共區域採用了夯土牆體與原石材質，配合草本植物、鹽塊、中草藥等天然材料的肌理與氣息，輕鬆氛圍感拉滿。更貼心的是，無需自帶裝備，泳衣由園區免費提供。泡進40℃的紅花湯中，驅散冬日積攢的寒氣與疲憊，思緒也終於得以鬆綁。



禧泉有許多「治癒系」活動，讓躁動的心靈回歸平靜。

在這裏，「水果自由」和「自助餐自由」只是基礎配置，真正的吸引力，在於那份對健康生活的細膩理解：飲品區備有六味地黃飲、陳皮山楂水、紫蘇薑湯等中式養生茶；現場熬煮的五行茶，依金木水火土屬性調配，客人可依體質選飲，喝下一碗溫潤的「自我調理」。牆上一張名為《冬藏養生局》的海報寫得俏皮又精準：「crush上頭症」「emo綜合徵」「社交電量告急」……精準拿捏當代年輕人的情緒痛點，而「每周一小泡，每月一大泡」的「療法」，更是戳中了年輕人的放鬆渴望。此外，光療、高壓氧艙等高科技項目的加入，更能為身體來一次深度「充電」。



在禧泉實現自助餐自由。