

江心孤岛酿咖啡，耕出心中“桃花源”

深圳白领归返家乡常德，每日三小时跨水通勤，在白麟洲支起“慢生活实验室”



扫码看视频



江享蒙正在做咖啡。
受访者 供图

2024年，37岁的江享蒙离开定居十多年的深圳，回到家乡湖南常德。

她却并未停留市区，而是将“归乡梦”安放在了一座需乘船渡水、汽车难抵的江心孤岛——白麟洲。租小院、开咖啡馆、种菜园，她亲手打造心中的“桃花源”。而守护这片宁静的代价，是每日至少三小时的往返通勤。

于江享蒙而言，这并非避世的逃离，而是一场充满诚意的“归乡”实践。

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 田甜 通讯员 张孟雪

一条朋友圈消息 结下孤岛奇缘

“其实我很早就想回家了。”8月3日，正在店中忙碌的江享蒙说起了自己的归乡情，2024年，江享蒙终于决定回乡，创造属于家乡的“世外桃源”。

本来一直在苦寻店铺地址的江享蒙在一次朋友聚餐时，闲聊中得知有船可去白麟洲。“走吧，去看看吧。”这个临时起意，却改变了她的人生轨迹。

白麟洲位于湖南省常德市桃源县，四面环水。隔绝了车马喧嚣，瞬间俘获了她的心。“第一次去就觉得很喜欢，很安静。”心动即行动，出行后的第二天她便果断租下岛上的一处农家小院。机缘巧合，她旅行时随手发的朋友圈被一位久未联系、恰在桃花源工作的朋友看到。在其牵线下，租院之事迅速敲定。

“小院是租村民的。”江享蒙说，最初的念头并非明确的咖啡馆计划，纯粹是被小岛环境和小院的潜力吸引。“既然要做咖啡饮品，环境这么好，肯定要打造漂亮些。”于是，融合咖啡馆与田园小院的梦想，在孤岛上悄然生根。经过近1年时间的打造，2025年，属于江享蒙的“世外桃源”终于问世。

宁静无价 通勤守护“桃花源”

“内心就比较充实。”江享蒙说，虽然辛苦，但看到客人也能在此放松，让她无比满足。最令她感动的，是那些“同频”的客人。“他们基本都要开一小时车从常德市中心到桃花源镇滨江路，再坐船走路过来。”有些客人甚至会特意等到她下午五六时下班，然后像朋友一样，带着家人陪她一同乘船离开。在小院度过一整天，甚至共进餐食。

每当细雨飘落，便是江享蒙最享受的时光。“一点小雨，我可以一个人静静坐一整天。”没有车鸣，没有污染，唯有纯粹的宁静。“那个地方就很宁静惬意。”这份在现代都市近乎奢侈的宁静，正是她每日穿越三小时通勤所要守护的珍宝。

然而，理想丰满，现实却需超常坚持。小岛咖啡馆的经营，随季节潮起潮落。春天是黄金期。岛上政府统一种植的油菜花田与灼灼桃花竞放，吸引全国游客慕名“打卡”，生意红火。然而花季一过，尤其酷暑来临，高温叠加必须依赖渡船和步行的交通方式，客流急剧下滑。“现在夏天高温，基本没什么客流量，我只在天气好的周末开门。”江享蒙坦言，每到高温天收入低，目前归园田居·岛咖啡馆更多是作为她的副业。这份宁静与满足的背后，是应对自然规律和市场起伏的智慧与韧性。

在焦虑奔涌的时代，江享蒙的选择像一面镜子，映照出无数都市心灵对“另一种可能”的隐秘渴望。那杯孤岛咖啡的香气里，飘散着对抗喧嚣的勇气和对宁静生活的执着守望。



父子二人在骑行过程中。
受访者 供图



从新疆到西藏，从“高反呕吐”到“咬牙骑完” 长沙父子暑期挑战5000里骑行路

“这一路虽然难，但是我也觉得很开心，有一种挑战自我之后的满足感！”7月27日晚，12岁的长沙少年叶宸和父亲叶巧林结束了从新疆喀什到西藏拉萨的5000里骑行回到家。36岁的叶巧林带着刚刚小学毕业的儿子，7月2日出发，用25日跨越无人区、高海拔地带，完成了这次旅程。这场特殊的旅程，不仅是地理上的跨越，更是一场刻在车轮上的成长课。

荒野中的挑战：“每天都得和时间赛跑，不然可能遇到狼和熊”

“每天早晨七八时就得出发，必须赶在天黑前到下一站，不然可能要在野外面对狼和熊。”8月3日，叶巧林回忆起旅程时说。父子俩这趟骑行的核心路线219国道被称为“国之大道”，“我们之前也骑行过318国道，但是219国道难度更大，对我们父子俩都是一个更大的挑战。”

从喀什出发，父子俩先闯入阿克赛钦无人区。“刚进无人区时，放眼望去连一棵草都看不到。”叶巧林说。这里海拔高、氧气稀薄，补给点最远间隔近百公里，食物和水都得精打细算。途中，康西瓦烈士陵园让他们驻足，1962年，对印自卫反击战中牺牲的83位英雄长眠于此，“站在那里，孩子好像懂得了什么是坚守。”

之后，他们绕行冈仁波齐神山，见过马旁雍错的湛蓝，掠过班公湖的静谧。为了安全起见，最后一段从冈仁波齐到日喀则的路程父子俩选择搭车完成。“即便如此，剩下的路也足够磨砺人。”叶巧林介绍，相较于去年骑行的318国道，219国道上的荒凉与高海拔更考验他们的毅力，全程都需自行携带装备，“体验过219国道，这才懂得

了什么是真正的野外生存课。”

车轮上的成长：“儿子在不知不觉间已经长成了男子汉”

“难，但这是最特别的毕业礼，也是我最想要的。”叶宸说道。对他而言，这段旅程的重量远超普通毕业礼。

叶巧林热爱户外运动，从叶宸一年级起就带他接触自然。去年骑行318国道时，叶宸在海拔4200多米的折多山垭口高反呕吐，却坚持骑完全程。“户外运动能磨意志，让他不轻言放弃。”叶巧林觉得，“读万卷书，行万里路，课本里的班公湖，哪有亲眼见的壮阔。”

23天的骑行，让叶宸学会了时间管理——每天准时出发、高效骑行，避免野外露营的风险；也懂得了自律，“拖延可能带来危险”。即将升入初中，叶宸说：“骑车会坚持，会合理安排时间平衡学习和运动。等以后有空了，还想挑战更多更难的线路。”

而对于父亲叶巧林来说，和儿子一起骑行也有着独特的意义。“和儿子一起骑行，最让我开心的事情就是我能亲眼见证儿子的长大。”叶巧林说，因为高反等困难的出现，好几次他都以为儿子坚持不下去了，但是令他惊喜的是，孩子都咬牙坚持了下来。“有一种孩子在不知不觉间已经长成真正男子汉的感觉，让我很欣慰！”

5000里路，车轮碾过的不仅是大地，更是成长的印记。正如叶巧林所说：“强健的体魄易练，坚韧的意志难磨，这才是我想送给孩子的成长礼物。”

■文/视频 三湘都市报全媒体记者 高煜棋
通讯员 邵美琪 陈浩然