

# 北京夫妻辞职 进村建“满弓小院” 带着三娃过极简生活

“胡桃6岁，国庆假期参加了‘秋分问山’活动，上个周末又来‘霜降问山’。她走在后面，途中指着一株植物说，这是鬼箭羽，妈妈快看……嗯，见过世面的小姑娘。”

任泉灏在最近的朋友圈记录下这一段。在他看来，“最重要的不是记住了名字，而是看见了另一个生命，向植物学习，以自然为师；不是学习本草知识，而是向本草学习。”



院子原貌。

俯瞰“满弓小院”。

## 并非与世隔绝

10月末，记者到北京北六环外去寻找一座圆形住宅。知道这座建筑，是因为在网络上看到一篇10万+阅读量的报道，主人公任泉灏和妻子于吉丽租下破旧小院，重建一栋外方内圆的独特房子，带着3个孩子过着极简生活。

在位于怀柔的一座小村庄，记者寻到了这座圆形住宅。任泉灏和于吉丽从环形玻璃门中出现，轻言细语地带我参观。整个小院上下两层，14个空间，300多平方米，有空中菜园、圆形的玻璃幕墙、奇妙的视角和光影变化。

这座叫“满弓小院”的圆形建筑只是外在的生活方式，而他们贯穿始终提到的一个词是“自然”。接

近自然，是他们的生活目的和动力。

此外，任泉灏不止一次地解释“躺平”言论。“很多人都以为我们这样的生活是因为财富自由了，可以随意‘躺平’，其实只是我们的生活简单了一些，我们还在努力创业，努力过着自己的生活，寻找经济来源，尽可能地去满足自己的开支。我们选择自然的生活方式，不意味着可以任性生活，更不意味着我们与世隔绝。”任泉灏说。他们借助曾经工作时的资源，和生鲜供应商达成合作，除了自己吃的食材以外，还会设计制作一些生活用品，都会和朋友们一同分享，逐渐成了收入的一部分。

## 无法忽视内心的疑惑

任泉灏自民航大学毕业，在加拿大航空公司工作，一路做到物流高管，17年间从未换过工作。

2014年初，一次偶然的让任泉灏的内心起了波动。“当时家人正在看一档情感节目，我在旁边突然听到男嘉宾曾经骑行去西藏两三次，当时挺惊讶的：原来还可以骑车去西藏。于是，我开始在网上做攻略，买了自行车，做足准备想要骑行去西藏。”任泉灏回忆着。当时，他请了一个月的年假，在这之前从未离开公司如此之久，任泉灏认为其动力源于内心的迷茫，他不知如何处理家庭关系和未来发展。面对这些无答案的问题，骑行去西藏和直面自然是他那时想做的唯一一件事。

同年4月，任泉灏出发了。骑行路上，天气易变，上山时下雨，至山顶便是冰雹。尽管有着高原反应，发烧和疲累并存，吃住条件较差，但他一点儿都

不觉得苦，反而很享受。“我记得在过一个隧道时，漆黑无比，只能依靠手电筒才能稍稍看清楚。在黑暗的环境中骑行时，只能听到自己的呼吸声，那是一种安静的状态。我享受这样的时刻，经历与城市不同的生活方式，所以更能听到内心的声音。”任泉灏解释道。

“你可以体现出什么样的价值？你要过什么样的生活？如果孩子长大之后问你的理想是什么，又该如何回答？”任泉灏回到北京之后在心中一遍遍问自己，他认为如果不能诚实回答孩子的问题，便更不能诚实面对自己，“无法忽视内心的疑惑”。“当我面对的社会关系越来越复杂的时候，内心的答案却会更明朗——我需要过自己喜欢的生活方式。”任泉灏讲道。

任泉灏如此做了三年的思想斗争，期间不停地去看自然和询问内心的答案。直到2017年，任泉灏决定辞职。

## “满弓小院”源自纪伯伦名言

任泉灏找到辛庄村的一座小院，院中种着一棵杏树，但房屋是危房，破败不堪，任泉灏却很喜欢这里的环境。“房东正好也有意愿翻新房屋，翻修费用可以折算成房租，我们花了150万元。”任泉灏说。

房子有上下两层，共14个空间，顶层还可以种菜。圆形的房屋外墙是一整面的玻璃幕墙，阳光可以从早上到傍晚在屋中环绕，“像日晷一样”。环形玻璃墙可以让孩子在任意角度都能看到父母，增加安全感和交流，也让家长可以放心照顾孩子。冬天，玻璃幕墙反射的阳光洒在草地上，他们还在草地上设计了竹子屏风、瓦片影壁、仿造溪流的水系造景，还有用翻盖前老房子后的老香椿树根雕成的户外茶桌，增添了生活情趣。顺着院中的螺旋楼梯上屋顶，可以看到姥

姥种的多肉植物和他们共同种植的菜园，玻璃屋顶上还结出了南瓜，屋顶菜园一年能够产三季菜，是他们平时做饭食材的主要来源。

屋中一层的空间分别是门厅、客厅、榻榻米空间和餐厅，站在每一处空间向外看去，都可以感知到自然的变化。从一楼经由旋转楼梯上至二楼，楼梯伴随着一根根钢缆线在转换弧度，任泉灏将这些线条的设计理解为“弓弦”，环形的院子可以比为“弓”，因此他们称家为“满弓小院”，这一解读源自纪伯伦关于教育的名言，“你是弓，儿女是从你那里射出的箭”，既可以给孩子们温暖怀抱，也可以让孩子们在充满自然的环境中快乐成长。

在二楼，任泉灏摆放了用两张整木板叠搭的书桌，四个不同的高度可以根据孩子的

不同身高满足他们的习惯。任泉灏和于吉丽可以在此陪伴孩子们学习，比如写书法、画画和看书。“我们想在最好的年华，让孩子们拥有一个美好的童年记忆。”于吉丽说道。

“我的大儿子11岁，二女儿8岁，小女儿5岁，他们从小就与自然接触，家中许多小物件都源自他们的发现。比如他们捡来的小石头，我会一直放在柜子上摆着，还有捡来的松果，以及他们在山上发现的树根和矿石，我都会陈列出来，因为这是他们眼中世界的美好。村里很多人总会问我们是不是艺术家，我们不是艺术家，但是我们内在的世界就有着艺术的呈现。”于吉丽走到门厅的柜子上拿起一个手指大小的玉米秆的裂片，一边展示，一边说。

## 在山中采百草

任泉灏希望可以将感受自然的生活方式分享给更多的人，因此组织了山中寻访活动。

10月23日，任泉灏又进山了。他与招募来的朋友一起，赶在霜降节气时走进北京昌平的牛岭岭，一起探寻山中的植物、矿物、动物和昆虫。

按照节气规律去接触自然，是任泉灏在今年一直坚持的事情。霜降当天，同行的队友在山中探寻到了益母草、穿地龙、玉竹等十余种药材，并记录着自己的收获。

寻访团队中有专业的带队老师，他曾是侦察兵出身，常年居山林之中，对北京地区的道地药材无所不知。他会仔细地队员科普本草植物的特点和野外生活的技能，比如，黄精、玉竹既好吃又滋补，而天南星、附子则是有剧毒的；随队人员若是被划伤且流血，他在周围寻找益母草或小蓟，取其茎部一段，嚼碎后放伤口处，可止血……到午餐时刻，他们借助户外设备就地做饭，将发现的黄精、玉竹、沙

参、寒葱等药材直接加入食物中或是生吃、或是煮水喝，“秋分节气的最后几天采到的山野菊，鲜泡清冽，炒成菊花茶会变得浓郁，喝起来都很甘甜。”

任泉灏的孩子们常常跟着他一起进山探索。“一次，大儿子体验采挖麦冬，只两株麦冬，趴在地上3个小时没动地方，一共采了333粒麦冬，山中有太多的珍宝了。这种沉浸式的体验对孩子们的意志力、美学、情志等方面，都是特别好的教育。”妻子于吉丽回忆道。在过程中，他们不会动高坡最大的植物，低坡处挖大留小，按时节采挖，遇到正结

籽的不取，这也是传统采药人的规矩。（北京青年报）

**苏和堂辽刺参3.3元/克**  
苏和堂南禅寺店(解放南路701号/朝阳公交停车场旁)400-102-0026

**孢子粉【油】货比三家 再来购买**  
批发部:崇宁路17号4楼(检察院西隔壁)82700029(大别山老王)

**出租**  
本公司位于金泰市场高浪路旁，有地面厂房约1500平米，另有大通路及瑞金路交叉处商铺二、三层各850平米，对面为金桥中学，请有意者联系13906193088周

**无锡老中医于凤仪先生亲笔医案《临证针度》再版征订启事**

无锡文化学者于铸梁、“江苏名中医”徐州中医院主任医师秦云峰编辑的《临证针度》由广陵书社再版发行，影印、线装，每册160元。现征求预订，一次满二百册者每册收款80元，三百册及以上每册60元(开发票并送书到户)。

截止日期:2022年12月15日  
联系手机:13395172319 13218856362 13375139680  
零售处:无锡市壮社古旧书店  
地址:无锡市南禅寺旧书市场8号  
网址:http://shop.kongfz.com/27072/cat-8/  
手机:18961544449

**公告**  
无锡市梁溪区凤凰城21-201原“无锡市过江龙火锅店”现已退铺终止履行租赁合同。现限原无锡市过江龙火锅店老板见报后15日内办理原租赁合同内燃气更名过户手续，逾期不予办理。本公司将依据相关条款解除其享有权利，按规定办理过户手续。

无锡太阳置业有限公司  
2022年11月10日  
杨灼杰遗失出生医学证明编号H320785598,声明作废  
●遗失苏BQ1567道路运输证正副本320206005309作废  
●遗失无锡首佳教育咨询有限公司原公章一枚,声明作废(寻回后不再使用)  
**广告热线82767591**  
地址:新鼎球大厦1518室