

## 一位“00后”的艾香故事

四月的天台县塔后村，万物复苏、生机勃勃。

走进艾草文化体验中心，空气里弥漫着艾叶的馨香，混合着草木的清气，让人心神俱宁。理疗室内，一位年轻的姑娘正俯身为客人施灸，手法沉稳而专注。她叫郑含章，是老字号“艾元臻妙”的第五代传人，也是一位毕业于浙江中医药大学的“00后”。

2022年，郑含章放弃留在城市的机会，回到天台县塔后村。从此，她用自己的中医知识，开始书写关于传承、创新与共富的新故事。

### 传承

艾草，自古被誉为“医草”，是中医灸疗的核心材料。而浙江盛产的海艾以其独特的药效和文化底蕴，位列中国“四大名艾”之首。

郑含章家里世代行医，一直传承使用艾草治疗疾病的方法。郑含章的母亲更是创立了浙江艾元臻妙健康科技有限公司，并在塔后村建立了海艾文化体验中心，在传播传统文化的同时，也让海艾为更多人的健康“保驾护航”。

受家庭熏陶，郑含章10岁便开始接触中医。大学期间，她在浙江中医药大学系统地学习了中医的“理、法、方、术”，并考取了医师资格证。

大学毕业后，郑含章陷入了是留在大城市发展还是回乡的矛盾之中：“对于学医的人来说，留在大城市的医院可以接触更多临床病例，但是妈妈希望我回家可以跟她一起推广海艾文化。”最终，她选择了后者。

在郑含章的心中，母亲是个很了不起的人。“艾灸的疗效跟艾叶的品质有很大关系，为了获得品质稳定的艾源，母亲选择自己种植。我们



自己开辟土地，纯生态种植艾草。”郑含章说，印象最深刻的是有一年春节，艾草地要开荒，却找不到工人。为了不耽误农时，她们全家一起投身于杂草丛生的荒地，割草搬草，连小小的她也不例外。“母亲对海艾很有感情，这也是我决定回来的原因。”

然而，回乡后的工作远比她想象的复杂。从艾草种植、加工炮制，到

产品运营与市场营销，她必须从头开始熟悉整个产业链。“学了多年临床，接触的都是病人，只管看病。回来后要管生产、管销售。”郑含章坦言一开始并不适应。母亲宽慰她：“艾灸是祖上传下来的，我们有义务传承下去。普及中医文化，让更多人树立健康的养生观念。这也很有意义。”这番话既让郑含章渐渐释怀，也让她找到了新的方向。

### 创新

如何让传统的中医文化走出药房，被更多人所接受？郑含章的答案是：研学。

“对于不懂艾灸的普通人来说，

单纯讲理论很枯燥。卖产品、做理疗则太传统，我就想到可以做一些好玩的东西。”此前，体验中心只在端午节组织收割艾草的活动。郑含章便设

计了全年可开展的非遗艾条制作手工体验活动。

没想到，该项目自推出以来，已服务超2万人次。无论是单位团建，还是家庭亲子活动，都非常受欢迎。“在制作艾条的过程中，大家既能亲身体验，又能学到养生知识，趣味性和体验感都拉满了。”之后，她又开发了炮制艾绒的亲子项目，让更多孩子在动手间感受中医药的奇妙。

在郑含章看来，传播中医文化，首先要从孩子抓起。“我希望通过有趣的方式，让孩子从小对疾病和健康有正确的认知。”

如今，这些研学活动已从体验中心走向校园和社区。她的团队已与天台11所学校合作，向部分学校免费捐赠艾草种苗，讲解中医药知识。她还与天台特殊教育学校合作，助力特殊学生学习艾草种植与艾草粗加工。



### 共富

为了让海艾文化可以走得更远，辐射帮助更多人，她还依托艾草文化体验中心，牵头创办了“艾元臻妙”巾帼共富工坊。

工坊整合了2000多亩艾草种植基地、4000平方米标准化车间及70余家民宿资源，构建起“一核多点、网状联动”的产业格局，辐射并带动周边多个村协同发展。

2024年以来，“艾元臻妙”巾帼共富工坊共开设巾帼技能培训36期，培育了47名女性技术骨干，帮助她们实现人均月收入超4000元；带动塔后片

区8个村的集体经济年增收超百万元，吸纳就业近700人，其中女性占82%。最近，该工坊还成功入选第四批省级巾帼共富工坊名单。

塔后村是有名的民宿村。在村里的支持下，郑含章又琢磨着将艾草文化与当地康养旅游深度融合。“我们决定将艾草体验内容导入民宿，既为民宿引流，又能丰富客人体验。”

目前，她已与三家不同规格的民宿合作，打造样板。她针对不同客群设计差异化的艾草体验：为平价民宿提供轻养生方案，配套艾枕等亲民产

品，让客人体验各类艾草手工制作，延长客户在民宿的停留时间及居住体验；为高端民宿配套海艾调养等深度体验产品，让客人在住宿中感受中医文化的温暖。

从一个普通的女孩，到乡村共富的推动者，郑含章用一缕艾香，把祖辈的智慧、现代的理念和乡村的未来紧紧联结在一起。在塔后村的青山绿水间，这位“00后”正以自己的方式，让古老的艾草焕发出新的生机。

单露娟

## 「巧厨娘」把乡愁做成「共富味」

“你听说了吗？‘桃家寨’又推出新菜了，融合了宁波和广西的美食元素。”

“有春三鲜、全鸡粽，还有酸豆角馅青团，春霞的手真巧。”

……

近日，宁波市奉化区锦屏街道溪岙村村民的微信朋友圈很热闹。大家你一言我一语，在网上讨论村里“桃家寨”餐厅老板娘欧春霞推出的新产品。

今年48岁的欧春霞，老家在广西河池，是奉化小有名气的壮族“巧厨娘”。2019年以来，她不仅在溪岙村建起“桃家寨”餐厅，还担任长岭社区“岭韵桃赋”共富工坊主理人，推出“五色粽”“全鸡粽”等特色美食，助力当地村民增收。

“春霞以糯米为‘红线’，将广西五色糯米饭融入宁波粽子，教村民做‘五色粽’。去年，光‘岭韵桃赋’共富工坊就卖出粽子2万多个。”一谈起这位巾帼致富带头人，溪岙村村民徐桂月就竖起大拇指点赞。

为提升“桃家寨”餐厅的人气，帮助“岭韵桃赋”共富工坊开拓新市场，近年来欧春霞与丈夫戴盛龙推出许多特色美食。“清明时节，宁波人有吃青团的习俗，我和盛龙用家中的酸豆角试制了一批新口味青团。”欧春霞说，“我们沿用奉化锦屏的青团‘熟做’技艺，以广西河池风味的酸豆角炒肉末为馅料，入口后糯叽叽的，味道有点酸爽，颇受消费者欢迎。”

一些在“岭韵桃赋”共富工坊购物的游客听说这款点心后，特地赶到“桃家寨”餐厅“打卡”。“制作酸豆角馅青团，春霞姐选用奉化产的优质糯米、粳米，艾草是当天采摘处理的，酸豆角是在老坛里腌制一年以上的。”家住江北区的李霞说，在“桃家寨”餐厅点两个裹有松花粉的青团，配一碗地道的广西螺蛳粉，爽口又开胃。

除了酸豆角馅青团，全鸡粽和春三鲜也是近期“桃家寨”餐厅的人气菜品。“这两种美食融合宁波和广西风味，在奉化圈了一大波‘粉丝’。”在餐厅后厨，欧春霞正忙着烹制春三鲜。她先将新鲜雷笋焯水切段，把蚕豆、老豆腐洗净后装盘。“雷笋、蚕豆都是溪岙村产的，老豆腐来自锦屏街道春溪共富工坊，咸肉是我按广西老家方法腌制的，用的是奉化产的优质五花肉。”边说边将咸肉切片后放入锅中焯水、煸炒，待咸肉的香味在锅中散开后，依次放入雷笋段、豆腐块、蚕豆，约10分钟，一盘色香味俱全的春三鲜就出锅了。

“有了广西风味咸肉加持，春三鲜鲜味更足，口感也更丰富。”溪岙村党总支书记徐志轮说，清明假期，这道特色菜不仅“俘获”游客的胃，还带动了村里雷笋、老豆腐等农副产品的销售。

溪岙村地处奉化西部山区。近年来，该村联动周边村庄和社区搭建产业协作平台，在此过程中，欧春霞主理的“岭韵桃赋”共富工坊推出“五色粽”“红糖锅巴”等特色伴手礼，年销售额超30万元，并带动10多名村民就业。

“新菜、新点心及销售新模式既是经营好‘桃家寨’餐厅的源头活水，也是‘岭韵桃赋’共富工坊开拓新市场的秘籍。”欧春霞说，依托餐厅与共富工坊，乡亲们整合美食资源，打造乡村共富产业链。

欧春霞透露，今年端午节和中秋节前，她打算向当地乡厨拜师学艺，试制螺蛳粉口味的月饼及融合广西、宁波风味的白斩鸡，借助网络直播平台，助力更多锦屏山货“出山”。

陈章升 王聪娜 葛梦园