



讲述人：程碧莲 芝英镇太极拳运动推广站站长

## 程碧莲 传播太极铸健康

从学员到导师 程碧莲用10年时间编织出一张连接传统与现代的太极之网。当古老拳法化作舞台上的表演 当养生智慧沁入乡村振兴的血脉 我们看到的不仅是非遗传承人的坚守 更是时代对文化根脉的温情致意。

### 始于“自救”

10年前的我 绝对想不到当初太极拳这个始于强身健体的选择 会成为一个人生的事业。

2015年是我人生的转折点。那时 刚生完孩子的我身心俱疲。去看中医时 医生那句 建议试试太极拳 的叮嘱 让我在晨光熹微中走向公园 跟着老前辈们开始学习。记得初次接触太极时 那种行云流水的气韵瞬间俘获了我。坚持下来的练习 不仅改善了我的体质 也让我的内心获得了平静。

学了几年后 机缘巧合下 我开始去村里授课。在教学过程中 我发现自己的水平还有待提高。我不再满足于套路招式 毅然踏上求学之路。

那时候 河南省焦作市温县陈家沟村的刘宗南老师在我市开馆授课。我拜入他门下学习 后来又转

入同样来自陈家沟村的陈永昌老师门下。陈家沟是太极拳的发源地 几百年来不断完善和发展太极拳的套路与理论 形成了独具特色的陈氏太极拳体系。老师们从小学习太极拳 他们权威的动作和丰富多样的套路让我受益匪浅。如今 我教授的也是陈氏太极拳。

平时我常上网看其他老师的视频 汲取创新力量 还经常参加上级单位的培训 学习最新的健身理念和教学方法 不断提升自己的教学水平。只有不断学习和进步 才能让学员更好地理解和学习 才能更好地传播太极文化。

### 蝶变于 传承

2018年 我开始去村里上课 次年 芝英镇太极拳运动推广站成立。太极拳适合各类人群 不分年龄 性别或体质差异 即使是年纪大对体育锻炼力不从心的人 也可以练习。

开始的几年里 我的课堂不仅面向普通村民 还走进了敬老院和残疾人之家。在这些课堂里 我教授的是国家官方团队编排的太极养生操。当看到特殊学员也能自如地演绎时 我更坚信这份技艺的温度。

这些年来 我也不是一个人在战斗 许多跟我一样热爱太极文化的人不断加入队伍。我们一起组成了教练团 不仅扩大教学覆盖面 还帮助村里编排太极节目 助力村民登上耀眼的舞台。在芝英镇许多文艺演出中 都能看到村民们的的身影。同时 我们也会带着他们参加各种比赛 在去年的永康市全民健身武术大赛中 芝英的团队就拿了三个一等奖。

在舞台上闪闪发光 在竞技比赛中大放异彩 学员们都十分欣喜

他们也从中感受到了传统文化的魅力。而对于我来说 看到学员们有所收获的满足感 远胜任何荣誉。

目前 我每周在各村老年学堂上5节课 教学的侧重点各不相同 有太极拳、太极扇、太极剑等 让每个村都能形成自己的特色。这样能够帮助他们组建自己的文艺队伍 有表演需求的时候 就能提供节目。学员们都很积极 有点夸张地说 现在真的是 只要在村里开了班就走不了。因为每一期课程结束时 他们总是提出 续课 的请求。

太极入门不过百日功 坚持却要一辈子。这是我常对学员们说的话。从调理良方到终身志业 太极给予我的不仅是健康的体魄 更是薪火相传的使命。

**记者旁白：**作为联系芝英镇多年的记者 我看过该镇大大小小的文艺演出。第一次看到太极作为节目出现在舞台上时 我并不同意。我以为和广场舞节目一样 是业余爱好者们自发组织的表演。但是后续又多次看到精心编排的太极节目时 我意识到了这背后一定有高人。于是 我通过镇干部找到了指导员程碧莲。

在采访过程中 我能够感受到程碧莲作为一个传承者最动人的姿态 既虔诚地俯身叩问文化根脉 又温柔地托起每个普通人的健康梦想。她有着扎根乡土的文化自觉 从困顿中走出来后 生长出抚慰人心的力量 在与生命共舞的鲜活中 做到真正的文化传承。

口述/程碧莲 整理/融媒记者 何悦



讲述人：夏鲜利 美食作坊经营者

## 夏鲜利 守护舌尖上的安全

夏鲜利经营着 夏姐美食 作坊 10多年来 这个小作坊实现了口碑与销量的双丰收 还获评了 阳光食品小作坊 荣誉称号。一路稳扎稳打的背后 离不开夏鲜利 别人解决吃饱 我解决吃好的初心。

### 代理商 抢着帮忙包装

从很早开始大家就喜欢叫我 夏姐 我的美食生产基地搬到东城街道夏溪村后 大家就更以为我是夏溪村人 其实我是古山镇群丰村大坟山自然村人。

我本身爱好做美食 平时在家没事的时候 就和我姐一起做。特别是我女儿出生后 因担心她在外吃路边摊不卫生 我就想着不如自己学着做 让她带去学校吃 这样我也比较放心。

我做美食的手艺是跟我妈学的。角干麦饼、糯米猪肚 这些都是我从小就喜欢吃的东西。上世纪七八十年代 大家只有在过年过节才能吃到的这些美味 现在随时都可以做了。但是像有些糯米制品 老人小孩就不适宜吃 吃多了会消化不良 所以我也会做一些适宜这类人群

的美食 比如乌饭。每天一大早 我就会去山里摘乌饭叶 再将新鲜的乌饭叶榨成汁浸泡糯米。做成的乌饭不仅好吃好看 还比较容易消化。

2014年 我刚好40岁。那时 微信朋友圈很流行 我就学着用 经常在里面分享自己做的美食。有一次 我发了用南瓜榨汁当水和面做的角干麦饼。一位朋友看到后 马上询问我：你分享的角干麦饼看着很好吃 是去哪里买的？得知答案后 朋友随即向我订了2公斤角干麦饼。让我意外的是 她买回去吃了以后 又帮我推荐给了她的亲戚朋友。第二天 我又收到了10公斤的订单 后来大家越买越多。我高兴坏了 赶忙叫上我妈妈来帮我一起做。

我做美食开始是按照传统配方做 后来通过自己的琢磨研究 再在传统美食的基础上进行创新。因为我们家总是出新品 所以很多代理商抢着要 再加上我们人手少产量低 产品经常供不应求。有时候产品刚出炉 代理商们就迫不及待主动上手帮忙包装了。



夏鲜利制作美食

### 消费者可远程监督我们

2016年 我们把生产基地从东城街道园丁新村小区的家里搬到了夏溪村。因为我们的出发点是让大家吃到安全健康的食品 所以基地从一开始设计生产区和仓储区的格局时 我就让我老公专门请了市市场监督管理局的工作人员过来指导 帮我们更加科学布局 规范管理。

近年来 关于食品安全问题的新闻屡见不鲜 我们希望我们食品从源头上就杜绝这方面的问题 让大家吃得安心。所以 我们就直接把 5S 现场管理的牌子挂在生产区门口 随时提醒员工食品安全的注意事项。

我们的仓库架上 每种食材都要摆放整齐 上面都标着日期。糯米猪肚、小米粽等都是当天进货当

天做出来。还有用来调味的酱料也都是家里常用的牌子货 大家到现场来买的时候都能看到。

我们做的果蔬馒头也很受消费者的欢迎 大家常夸馒头的颜色做得很漂亮。果蔬馒头 我做了十几年 也研究了十几年 从未放过色素 用的都是天然压榨的果蔬汁。在这里 我也教大家一个简单的鉴别小窍门 用天然色素制作的食品 放在阳光下颜色会自然褪淡。

2023年12月 我们的美食生产基地获评 阳光食品小作坊 荣誉称号。也就是那段时间 我们在基地的仓储间、生产间都安装了视频监控和物联感知设备 接入了 浙食链 平台系统。消费者和监管人员可以通过远程视频 直接监督我们。

**记者旁白：**小作坊 常常给人带来业余的感觉 但走进夏鲜利的美食生产基地 我觉得它就是一个整洁透亮的家用大厨房。我想 这不仅仅是他们的生产基地常年暴露在阳光镜头下的缘故 还有工作人员重视环境卫生、养成良好习惯的原因。

在我眼里 夏姐和 夏姐夫 应杰热情质朴 他们追求食品安全和品质的特性 才能让代理商一呼百应 夏姐美食 也才会经久不衰。我希望未来能有越来越多 精特美 的小作坊 守护消费者舌尖上的安全 让消费者放心消费。

口述/夏鲜利 整理/融媒记者 徐婷婷