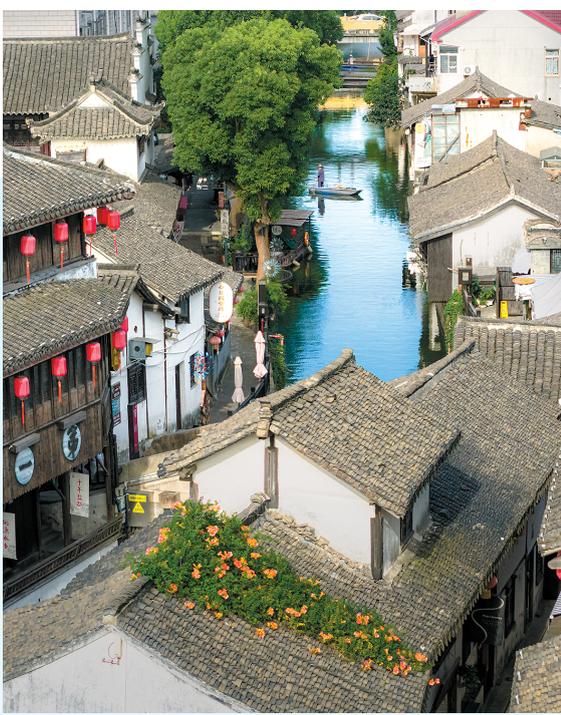


特稿

24小时读者热线:962555 读者来信:dzlx@xmwb.com.cn



新场古镇有着独特的「创客」气质

本报记者 姜燕

一场随心而为的乡村创客试验

寻居相遇

新场古镇南北约1.5公里长的街道,是一幅活色生香的市井长卷:北街的杂货铺、小吃店林立,彼此竞争却不抢客,老板们各自经营着自家的一摊生意;中段老商店开了50多年,墙上还能看到当年的印记,开了30年的理发馆里,老师傅还在用着当年的手艺,90岁的老阿婆坐在街边打毛线,据说已经打了几十年;南街更显传奇,同济大学退休教授在院子里种满花草,上海音乐学院退休的二胡首席临窗拉琴,红木家具厂老板煮茶迎客,还有一位作家、一位纪录片导演、一位南极科考队长,以及几个不愿意在社会上“卷”的年轻人阿桂、小曹等,不想一生绑在一套房上变成房奴,便在这里花几千元租一栋房子,在底楼做生意,在楼上住宿,后面带个小厨房,不急不徐,不咸不淡……

常海沧是陕西知名中医,也是华东医院特邀专家。此前来沪帮助创业的儿子做后勤,儿子的事业和生活渐趋稳定后,他和老伴决定找一个古镇闲居。两人将长三角的各个古镇寻访了一圈后,都觉得商业气息太浓。来到新场古镇后,他发现这里气质独特,转头和妻子说,这不就是咱们要找的地方吗?

很快,他盘下南街一间小茶馆,刷白墙壁、摆上老木桌,把陕西老家的物件与中医典籍一一搬来,茶馆成了他的“生活中医实践基地”。白天看街坊邻里往来,听他们讲古镇的故事,顺便分享他“生活中医”的养生妙招;夜晚老两口在后市河畔散步后,早早休息。

音乐读书

2023年冬至,常海沧路过河边,望见几个家庭围坐一起包饺子,大人怀里抱着孩子,闲话家常,阳光洒在河面上泛着金光,“真是把日子过成诗,那种温馨,就像我们小时候的村庄”。

后来,常海沧与这几位渐渐熟络起来,知道了他们是经营芳香手工坊的曹新伟、兰兰,习练太极的“二哥”……每到华灯初上,晚饭过后,朋友们便围坐一桌,品茶闲谈,到八点半左右才依依散去。

一晚闲聊间,“二哥”忽然提议:既然大家都向往有质感的生活,不如办一场读书会。常海沧手头正好有一套中英双语《画说中医药文化》系列丛书,便提议以二十四节气为主题,共读“生活里的中医”。他说,许多人来找他,不只为看病,更想懂得如何好好生活——从饮食、运动、睡眠到情绪调养。若能读懂这些书,用“药食同源”的智慧煲汤、煮粥、泡茶、浸酒,便能解决生活中的不少健康难题。

于是,一群白天守着小店的创客,夜晚便围坐共读,生活里多了几分书香与意趣。几次共读过后,大家觉得单纯读书仍意犹未尽。便请来教古筝的小乔,以乐声伴读,一段清婉琴曲,一段琅琅书声,雅致悠然。一人弹奏不过瘾,又邀来同好合奏。慢慢地,一场融合了书香与乐声的二十四节气音乐读书会,就这样自然成型。

前来领读的嘉宾也越来越多,《画说中医药文化》系列丛书主编、他的老友范慧敏教授,上海新艺民族室内乐团的专业乐手,都陆续加入。参与的人也从周边的商户,扩展到看到直播专程从各地赶来的粉丝。

为了让这份美好长久延续,常海沧发起成立了上海市健康产业发展促进协会生活中医专委会、上海市志愿服务公益基金会生活中医公益服务专项基金,以专业力量和专项募款,持续支持这场温暖的音乐读书会。

移师新南

2024年春天,在新场古镇上经营民宿的阿桂突然接到了常海沧的电话,邀他去古镇边的新南村帮忙调试一套音响。虽满心疑惑,阿桂还是爽快应约。这段缘分的开端,本就藏着一个特别的故事——此前常海沧想在古镇里寻觅一家契合中医调性的民宿,合作打造康养营,为此他几乎住遍了镇上所有民宿,最终被沉静单纯、做事认真的阿桂打动,双方就此有了交集。

那时,常海沧已应音乐读书会粉丝的热切期盼,着手为康养营寻找更适宜的落脚点。经人引荐,他踏入了新场古镇旁的新南村。春日里的村庄,油菜铺就满地金黄,桃花缀满枝头、缤纷盛放,大治河的绿水静静萦绕,枝繁叶茂的林间透着原生态的野趣。更难得的是,这里沉淀着第一轮乡村振兴留下的扎实软硬件基础:2019年,上海市首个乡村创客中心在此挂牌;2021年,新南乡创学苑正式启用,通过专业孵化服务,助力创客实现从“一个工位”到“一个院子”的创业梦想,吸引了大批返乡青年与创客,也悄悄埋下了乡村创业者勇于创新试验的种子。只可惜,当

一场轰轰烈烈的乡村振兴试验过后,位于古镇边缘的村落归于沉寂。

一位心怀野趣的知名中医在寻觅隐居之所时,偶然踏入这片土地。他不仅深深爱上了这里的烟火,更遇见了一群早已扎根于此的乡村创客。

一群外表沉静、内心滚烫的人在此相遇、碰撞,迸发出奇妙的化学反应。原本平淡的隐居生活,就此演变成一场鲜活的乡村创客试验。

这座村庄,仿佛正迎来一场蓄势待发的逆袭。

康养营活动



音乐读书会

均由受访者供图

年的热潮褪去后,部分空间曾一度陷入沉寂。

在这里,常海沧还遇上了返乡创业的徐超。当年从上海体育大学毕业后,他没有选择安稳的体育教师职业,而是孤身踏上创业之路。在外闯荡多年,既思念着故土,也牵挂着日渐年长的父母,徐超决定返乡。归乡途中,他试着在朋友圈售卖家乡的新风水蜜桃,没想到人还未到家,桃子已被抢购一空。后来,他从新南村乡创孵化中心的一个小小工位起步,一步步成长为上海新场乡创实业发展有限公司的副总经理。

“我们敬重前辈为生活的躬耕,但我们今天面对的是物质需求得到很大满足后,精神无处安放”徐超的这番话,深深触动了常海沧。随后,徐超将自家的一栋房屋租给了他,一场全新的新南村乡村创客试验就此正式开启,并很快从1个小院扩展到4个小院。

新的聚合,正悄然发生。

各展所长

古镇上的朋友们,也循着常海沧的脚步来到了新南村。大家各展所长,围绕“生活中医”的主题,纷纷筑起了属于自己的特色工作室。

阿桂盘下村里一处闲置面馆,打造起“知许工作室”,专做生活中医食疗厨房。这家面馆的前任主人“二哥”,身份颇为特别——既是漫画家,也曾是资深广告人。他与常海沧的缘分早在10年前便已结下,那时常海沧已是小有名气的中医网络直播博主,曾以三哥在陆家嘴的咖啡馆为背景分享中医知识,两人还曾合影留念,三哥当时特意发了朋友圈记录。常海沧扎根新场古镇后,偶然在三哥开的馄饨店与他重逢。早已从商场退隐的三哥,是最早落脚新南村的创客之一,他将在古镇的店铺交给他人代管,自己则在村里守着一间窑烤面包房,闲暇时写写画画,自在惬意。

90后的曹新伟,是中国注册职业芳香疗法师,亦是新场古镇的香疗传承人。他主导的“二十四节气香方”项目,将传统香道与时节养生相结合,早已成为新南村创客合作社里备受追捧的明星产品。

木版画创作者金尘自2008年大学毕业后便扎根新场,3年前将工作室迁至新南村。对他而言,木刻画早已超越单纯的艺术创作,化作一种融入日常的生活方式,更是一份兼具康养之道与艺术疗愈的心灵寄托。

还有远道而来的陕西康乐师团队,带着专业技术在新南村落地生根;武汉大学半导体专业出身的程序员李伟,因去年一次偶然的乡村调研而与这里结缘。他敏锐捕捉到传统中医与现代技术融合的无限可能,也嗅到了乡村康养产业的潜在机遇,如今已然成为乡村中医康养事业里的“AI军师”,用科技为传统赋能。

创客试验

2024年立秋,新南村第一场音乐读书会在新南村414号小院正式启动。

“不做高高在上的音乐会,我们要让音乐和健康知识从土地里长出来。”音乐读书会总策划、创客戴戴说。为此,读书会起初没有固定舞台,新南村王桥村的民宿、新南乡创学苑、新场海派中医文化基地和清静禅院等场地,都成了天然、流动的舞台。此后,团队租下了毗邻东岳观的壹号仓库,将老厂房改造后作为相对固定的活动场所。虽然场地不大,但台上台下融为一体的感觉特别温馨。马年新春伊始,一个建在新南村桃林深处的乡村音乐厅已落成,3月3日元宵节下午,从各地赶来的观众和村民济济一堂,共赴一场雨水节气的沉浸式音乐读书会。

至今,音乐读书会已经办了30多场。越来越多的专业人士参与,包括知名医学专家、在上海乃至国内有着影响力的音乐家、一群生活中医践行者,以及主持、乐队、舞台设计、直播团队等。

2天和5天的“生活中医学苑”田园康养营也陆续落地,至今已成功举办多期,最多的时候一期有30多人参与。在数天的沉浸式体验中,来自哈尔滨、新疆、海南等全国各地的营员通过五行食疗、觉知训练、主题讲座、读书会、手工制作等丰富活动形式,共同探寻中医与日常生活相融合的智慧。

阿桂为营员们精心设计准备药膳,制作“五行蔬菜饺”,提供药膳小火锅,让人们体验“药食同源”的智慧。每晚的读书会,是营员们最为期待的心灵栖息时刻,12岁童子的清声诵读如清泉流淌,众人轻声应和,在琅琅书声中感悟中医千年智慧。在壹号仓库举办的音乐读书会上,优美的旋律与经典文字交织,为营员们带来别样的精神启迪。在乡创学苑二楼的“手工香囊DIY”活动现场,大家一针一线缝制装有中草药的香囊,在凝神静气中体验传统技艺的魅力。

而来参加的营员们,有夫妻相伴而来;有闺蜜同行,共享田园之乐;更有营员结营后不舍离去,主动留下来成为志愿者,还有人连续参与了3期,只为一次次重温这份身心滋养的美好。

完整生态

一场场热闹又有序的活动背后,藏着这群创客最动人的协作图景:音乐会临近,有人奔波调试麦克风,有人紧盯灯光昏暗,有人在门口耐心疏导车辆……活动一散场,大家便回归各自的小店,你做你的药膳,我研磨我的芳香,各得其所又默契相连。这正是他们心中“创客合作社”的模样,每个人都是独立发光的个体,联合起来却能形成一个去中心化的新型组织,灵活且低成本的模式让一切运转得恰到好处。房租成本低廉,没人领取固定工资,遇上活动便全员上阵,合力交付,轻型化的运作方式让乡村创业少了许多负担。

谁也没想到,最初只是随心而为的相聚,竟慢慢沉淀出一套可复制的乡村发展模型。用低成本投入为基础,以优质服务交付为核心,用创客合作社的形式搭建起完整生态。常海沧认为,这套模式或许能为更多乡村带去启发,尤其是那些已经完成第一轮乡村振兴,配备了道路、公共设施与农民别墅的村落,正需要这样有内容的运营模式激活内在生命力。

这份潜力已被外界看见,黄山市徽州区区长带队专程考察,山东一家医院的院长也慕名而来,即便常海沧谦逊地说“还没干出啥样”,那家医院也迫不及待地将以音乐读书会的形式带到了当地。

从初到乡村的半年摸索,到扎根新场古镇的一年半深耕,这群创客的脚步从未停歇。他们开通自媒体账号,不仅是要让更多人看见这片土地的美好,更希望吸引带着手艺的年轻人。

而在常海沧心中,还有着更温情的期许,他希望将家人都带到这片土地上。此前他已经将85岁的父亲、80岁的母亲,90岁的岳父、86岁的岳母,还有近80岁的姨父姨妈,安排到这里小住了一个多月。这段时光让他坚定了心愿,要把家人们都接到新场,办起一家充满烟火气的家庭养老院,让四世同堂的温暖在古镇延续。