



这场龙舟竞渡 藏着三代人的 坚守与传承



张继业、张桓瑜父子。

5月27日，鄞州区云龙镇沿山干河，浙江省首届农民龙舟邀请赛火热开赛，12支来自全省各地的代表队伍在河面劈波斩浪。这场比赛，对于出生于2003年的张桓瑜有些特殊，他的父亲张继业加入了镇机关队，而他则选择代表陈黄村队出战。这是父子俩首次在龙舟赛场上“兵戎相见”。

对于张桓瑜而言，龙舟早已超越了一项竞技运动的范畴，成为三代人血脉相连的情感纽带，更是他们守护乡土文化的精神图腾。

花甲老人成龙舟队替补队员

云龙镇的沿山干河，承载着岁月的痕迹，也见证着龙舟这项古老运动的兴衰与延续。如今，这里活跃着27支龙舟队，近600名队员，几乎村村都有自己的龙舟队伍，陈黄村也不例外。

历史上，龙舟文化在这片土地上盛行。然而，历经时代变迁，龙舟文化渐渐沉寂。

2009年，中断多年的龙舟赛迎来重启，陈黄村党委书记叶剑飞望着村边的河道，决心重建本村龙舟队，让传统技艺薪火相传。“当时我觉得陈黄村一定要有自己的龙舟队，不能让老祖宗留下的东西断在我们这一代。”叶剑飞回忆道。

在陈黄村龙舟队筹建过程中，张桓瑜的爷爷、当时年近花甲的张耀其主动请缨成为替补队员。“当时我父亲年纪大了，体力比不上年轻人，但只要队伍需要他，他就一定要上！”张继业介绍，比赛时，即便只能在场边待命，父亲也时刻关注着赛况，随时准备补位。正是父亲对划龙舟的执着，所以也在家人心中播下了热爱的种子。

多年来，张继业成长为陈黄村龙舟队的中流砥柱。大大小小的龙舟赛事里，都能看到他带着儿子并肩作战的身影。

既是父子，也是队友，更是对手

初中时，张桓瑜便在父亲的指导下学习划龙舟。“跟着爷爷和父亲划龙舟，每当桨划破水面，溅起层层浪花，我都能感受到祖辈们传递的荣耀与自豪。”张桓瑜说。

平日里，村里狭窄却充满韵味的河道长廊，

成为了父子俩的“训练场”。每天傍晚5点半，父子俩就会来到河边训练：慢跑、做引体向上。张继业凭借多年的经验，向儿子传授划桨的节奏、力量的分配以及团队协作的要领。

“划桨时要注意和鼓点配合，力量要均匀，不能忽快忽慢。”张继业常常叮嘱儿子。张桓瑜则充分发挥年轻人的活力与冲劲，在网上查阅大量资料，学习龙舟训练方法。

在这过程中，他们是生活中的父子，是训练时并肩作战的队友，如今更成了赛场上相互激励的对手。“划龙舟很考验耐力，但真没想到儿子适应得这么快，又坚持了那么久，我打心底里为他骄傲！”张继业谈及儿子时，满是欣慰。

龙舟文化需要接力和传承

在陈黄村，龙舟运动早已融入村民的日常生活，成为大家的集体记忆与文化认同。

张继业感慨道：“早些年，我们陈黄村龙舟队有30多人，后来换成国标小龙舟，队员精简到20人，虽然队员们都有各自的事业，但每次训练，大家都热情高涨，拼尽全力。”

年轻面孔的加入，正为这份传承注入新鲜血液。这两年，陈黄队也有不少像张桓瑜这样的年轻人加入。

如今，叶剑飞依然十分重视龙舟文化传承，他不仅组织队员进行训练，还邀请专业教练指导，为每一场赛事做足准备。“龙舟文化的传承需要张桓瑜他们祖孙三代这样的接力，未来更需要‘多代’接力和传承，希望能有更多年轻人了解、加入进来，让古老的龙舟文化在新时代焕发出勃勃生机！”叶剑飞表示。

记者 马佳威 通讯员 徐佳莹

端午佳节共享健康盛宴！

2025年“百市千县” 中医药文化惠民活动(宁波站)启动

5月30日傍晚，由宁波市卫生健康委主办、宁波市中医院承办的2025年“百市千县”中医药文化惠民活动在宁波市城隍庙开明步行街启动。

沉浸式体验、科技互动、美食鉴赏……该活动将端午民俗与中医药文化深度融合，吸引了数千名市民前往打卡。“在传统节日常感受到了中医药智慧与文化的魅力，既长知识，又有趣好玩！”市民纷纷为这场传统与现代交织的中医药文化盛宴点赞。



活动现场。

点朱砂、摸药材、香囊DIY……

孩子们沉浸式接受中医药启蒙

活动现场，国家级非遗“董氏儿科”专区成为一大焦点。身着小郎中服饰的孩子们化身“小小中医师”，在中医师指导下学习传统抓药技艺，通过“药草大侦探”游戏触摸、嗅闻辨识常见药材；“香囊DIY”让孩子们感受到了中医药和传统文化的魅力；书法家协会的老师在现场以雄黄酒点朱砂的传统仪式，将端午祈福与中医药文化巧妙结合。

“孩子不仅玩得开心，还主动问起药材功效，这种‘沉浸式’启蒙太有意义了。”一位家长感慨，互动活动的设置让中医药变成了可触摸、可感知的文化体验。

科技赋能与健康管理

“中医界AI大神”成大热门

当天，“中医界AI大神”四诊仪前排起了长长的体验队伍。别看四诊仪“其貌不扬”，只需一分钟它就可以完成“望闻问切”并生成体质报告，为市民提供个性化养生方案。“原来湿热体质要注意健脾祛湿，这个

报告比自己琢磨靠谱多了！”有人体验后很是惊喜。

在中医医美专区，中药面膜贴敷、面部刮痧等项目吸引了众多爱美人士。响应“体重管理年”行动的中医药减重专区，凭借“调理+减重”的科学理念，也成为市民关注的热点。

传统药膳结合现代文旅

舌尖上的中医药新体验

“疏肝云腿粽”“健脾黑松露粽”“清心黑芝麻粽”，宁波市中医院精心研发的三款养生粽成为当晚“爆款”。

不同于传统药膳的苦涩感，三款粽子以药食同源理论为基础，将中药材巧妙融入馅料，既保留端午食俗特色，又赋予健康养生内涵。“完全吃不出中药味，软糯鲜香，颠覆了我对药膳的认知！”市民张先生品尝后直接竖起大拇指。

中药奶茶、陈皮咖啡等“养生饮品”摊位前，年轻消费者排起长龙。“奶香解忧”奶茶的玫瑰花香与“陈皮勿语”咖啡的独特风味，让传统药材以时尚姿态走近年轻人。除了咖啡奶茶，汉方药膳坊的滋补汤煲也以温和食补理念，为市民提供了暖心选择。

“原来中医药离我们这么近！”

“中医药+文旅”模式更亲民更时尚

记者在现场看到，文创潮玩区域也颇有亮点：国风扇面书写区，医务“书法家”挥毫创作“中医药主题”扇面，将传统文化带回家；“浙八味”药材展示台前，药师现场讲解白术、杭白芍等道地药材的使用方法，普及中医药基础知识；杏林清风廉洁文创展通过创意展品，将中医药文化与廉洁理念结合，传递行业正能量。

从亲子家庭到年轻群体，从健康养生到文化消费，本次活动通过“中医药+文旅”的创新模式，打破了传统中医药文化传播的壁垒，让千年国粹以更亲民、更时尚的姿态融入现代生活。

宁波市卫健委中医药工作负责同志表示，未来将继续以“惠民”为核心，推动中医药文化与现代生活场景深度融合，尝试推动中医药融入新业态、促进新消费，让更多人感受中医药的智慧与魅力，让中医药以更鲜活的姿态，走进千家万户，服务大众健康。

记者 庞锦燕 通讯员 陈君艳