

木木含情 糕香 非遗传承 青春力

4月11日至14日，2024年“中国华服周·沪上繁花”系列活动在上海举办。除了华服巡游、国风市集、华服韵典、中华文化展演等活动外，团市委还在全市青年中心深入开展“传承优秀传统文化 厚植青年文化自信”主题活动。热爱中华优秀传统文化的广大青年纷纷走进上海各处的青年中心，通过读书沙龙、专题讲座、现场体验等系列活动，感受传统文化魅力，进一步增强文化自信。

青年报记者 蔡娴



在“恋棠芡糕制作”非遗亲子课上，小朋友表示：“自己做的芡糕更香更好吃！” 本版摄影 青年报记者 郭容

■ 相关

在金山沉浸式体验 十里红妆汉风飞扬

本报讯 记者 周胜洁 通讯员 王萍 “在这充满诗意的春天，穿上这身汉服，感受着满满的中国风，这是作为一名中国人的自豪，也想让世界看到中国美。”这个周末，汉服爱好者黄玉懿和闺蜜一起，相约来到儒家圣地——金山荣欣书院，穿上汉服，走走看看，拍照留念，沉浸式体验汉文化，感到心情格外舒畅。4月11日至4月14日，2024年“中国华服周·沪上繁花”系列活动在上海举行，金山荣欣书院聚集了数百位汉服爱好者，沉浸式体验汉文化。

汉服是中国“衣冠上国”“礼仪之邦”“锦绣中华”的体现，承载了汉族的染织绣等杰出工艺和美学，传承了三十多项中国非物质文化遗产以及受保护的中国工艺美术。在2024中国华服日荣欣书院汉服游春会上，汉服爱好者齐聚荣欣书院，身着汉服，沉浸式体验游园、喜婆说亲、汉式亲迎礼等活动，用这种复古的方式相约春天，展示中国汉服的的魅力，弘扬中华优秀传统文化。

紫藤树下，红枫树旁，古城墙边……一群群仿佛从画里走出来的年轻人言笑晏晏、罗衣飘飘，美不胜收。

作为汉服爱好者，张叶贝说，穿上国风服饰让她变得更加自信了，“这是我们年轻人对美好生活的一种定义。”来自金山卫镇的邱洪健还体验了书法、古琴、古钟等。不一样的文化氛围，让他心灵得到了升华，更加身临其境体验到了中国优秀传统文化的博大精深。他感慨说，人就是要不断地修行，提升自己。来这里参加文创集市的摊主黄娜薇也精心打扮，穿上汉服，还特地带上了一把扇子，自信婉约写在她的脸上。

展华夏礼仪之美，倡汉式文明婚俗。在传统汉婚仪式展示活动现场，不少汉服爱好者体验了传统汉婚中新妇出阁礼、新婚亲迎礼等传统礼节，客串了一把群演，传统与现代相结合，还参与了微电影的拍摄。来自上师大二附中的小吴同学人生第一次穿上汉服，她说，这样的活动让人耳目一新，感觉像穿越了一样，以后还会和同学一起参加这样的活动。

作为活动的主办方，荣欣书院文化发展有限公司负责人郭峰英表示，他们已连续多年举办这个活动，旨在推动中华优秀传统文化创造性转化、创新性发展，展现新时代青年积极向上、追求美好的精神面貌。同时，进一步树立传统喜文化旅游品牌新形象，力上海“旅游+”产业升级，进一步增强中华文化传播力、影响力。

刨木花

“这样的夜校课程可以让青年缓解工作和生活中的压力，同时又能在玩的过程中学到东西。”

“握住刨子的左右手要统一，用同样的力道推出去，从始至终都要保持均匀的力道……”日前，记者来到了位于松江区岳阳街道的摩伦青年中心，虽是工作日的晚上，这里仍聚集了二十多位青年，他们正人手一个木工刨，一边听着老师的讲解，一边对着桌上的木材埋头苦干。经过半个小时的练习，桌上已被大家刨出的木花铺得满满当当，有人不时擦擦头上的汗珠，或是甩甩手放松一下……可以看得出，这堂名为“木木含情”的青年夜校木工课并不轻松。

刚忙完一天的工作为何又走进青年中心“自讨苦吃”？95后青年杜文告诉记者，这份“苦”大家还是靠抢才“吃”上的。她

和身边的同事、朋友都对青年夜校和非遗文化十分感兴趣，可惜名额有限，只有杜文成为幸运儿来到了课堂上。

作为零基础的小白，杜文是初次接触木工，直言这比想象中更累更难。所幸有非遗传承人在现场指导，不然自己“完全学不了”，因此她也十分珍惜这次难得的机会。杜文自嘲“这堂课可能只学会了1%”，但她仍然玩得很开心，还让平时不太锻炼的自己出了一身汗，也是意外的收获。

累并快乐着的还有外卖女骑手申淑娟，平时就特别喜欢木工制品的她，是特意挤出时间来参加这次非遗课堂的。她说，木工会带给自己一种特别的归属感，可惜一直没有机会能亲手体验，所以即

便上课要乘坐1个多小时的公交车，她也没有打退堂鼓。

“在这12节系列课程中，我们会带领年轻人通过不同的工具来制作不同的木制品，比如使用木工刨制作镇纸，使用锯和锉刀制作发簪，学习钻和锯来制作平安扣等。”作为木工课程的授课老师，祖传木匠、箍桶技艺传承人顾剑告诉记者：“我很鼓励年轻学员自由发挥创意，但首先要学会使用工具打好基本功，才能去实现天马行空的想法。”

作为此次课程内容的负责人，松江文联副主席、松江民协主席陆永清表示，哪怕是最简单最基础的课程，也能给青年带来极大的乐趣。“这样的夜校课程可以让青年缓解工作和生活中



“木木含情”青年夜校木工课。

的压力，同时又能在玩的过程中学到东西。”

“摩伦青年中心一直在思考，如何让传统技艺回归生活，回归青年，希望通过引入这类非遗课程，让年轻人走进非遗，体验非遗，喜爱非遗。我们还可以通过这类活动点燃一些年轻人的生活，或是通过这类活动结识到许多有趣的青年、有为的青年。”摩伦青年中心负责人袁萍表示。

做芡糕

“现在的电子产品比较丰富，线下体验的活动反而少了。我们很希望能参与到这样的非遗活动中来，丰富孩子的体验和见闻。”

昨天下午，从吴淞青年中心的活动室里不时飘来阵阵米饭的清香，走进活动室，记者看到，小朋友们正品尝着自己刚刚做好的芡糕，还开心地在家长的镜头前展示着自己的“作品”……这堂“恋棠芡糕制作”的非遗亲子课好看好玩还好吃，让现场的小伙伴们乐开了花。

据芡糕第四代传承人杨勤峰介绍，米糕制作技艺是上海的市级非遗项目，但每个地方的叫法略有不同，比如松江的叶榭软糕、金山的吕巷白龙糕等，而在青浦练塘，就被称为芡糕。“芡糕使用的粉是用大米和糯米按4:6的比例混合而成，粉质的颗粒感较重，因此，在将粉过筛时，

看起来像是呈雪花状。”芡糕第四代传承人杨勤峰告诉记者，这恰恰是芡糕的特色和关键之一，如果粉质太细反而会口感不佳。

“先把筛盘用两根木棒架在模具上，再用筛子筛粉，将筛好的粉放入模具并铺平，然后用木鸡蛋压实，放入馅料后再将模具填满，接着铺上膜纸将模具翻转盖在桌面上，用木槌敲击模具16下脱模，最后放入蒸锅里蒸15分钟左右就完成了。”在成功完成一次芡糕制作后，机灵的10岁小朋友石头就可以复述出基本的制作步骤。

“自己做的芡糕感觉更香更好吃了！”石头的妈妈朱女士表示，芡糕作为中国的传统美食，

她和孩子平时仅在游览古镇时偶尔吃到过，没有深入了解，而这次居然能和孩子一起亲手完成芡糕制作，“百年的技艺传承着实不易，通过自己动手尝试，让自己和孩子都加深了对这项传统技艺的了解。”

“现在的电子产品比较丰富，线下体验的活动反而少了。我们很希望能参与到这样的非遗活动中来，丰富孩子的体验和见闻。”现场的不少家长都和朱女士一样，期待日后可以多多参与到这类非遗文化活动，让孩子们更热爱中国的传统文化。

据宝山团区委相关负责人介绍，此次邀请的亲子家庭有些

特别，他们都来自宝山团区委打造的“社区小先生”品牌，这些孩子和家长平时会通过各种各样的活动参与到社区治理中来。而这次活动也作为“福利”感谢他们为社区做出的服务。

宝山团区委希望通过这样的活动，一方面邀请大家走进不同特色的青年中心加深了解，一方面也向大家传播传统文化的魅力。“能将非遗文化与手工体验进行巧妙的结合，深受亲子家庭的喜爱。”宝山团区委相关负责人表示，希望通过这节非遗体验课，能帮助小朋友们了解到芡糕的制作，以及其中蕴含着家家户户年年平安、步步高升、温暖团圆等美好寓意。