



# 她们从天津走向世界

■ 记者 万力闻 郭佳

张宝玉

## 一位天津大姨 在巴黎的“包子传奇”

巴黎塞纳河左岸。中午11点的阳光正好。

一条不起眼的小街上,金发碧眼的食客排成的队伍拐起了弯。后排的食客踮脚张望,排在最前面的一位,提前一小时就来占位了。

推开店门,面香、油香、馅香扑面而来。

在后厨,煎包声滋滋作响,62岁的张宝玉系着围裙,双手翻飞地忙活,擀皮、填馅、捏褶,一气呵成,快得让人眼花缭乱。

“好家伙!你是没看见,”张宝玉地道的天津话像崩豆儿似的,“有个法国小姑娘,一人闷头干掉4盘饺子!一盘12个,4盘48个!哎哟,吓着我了,怕她吃多了难受。”她的眼睛笑成了月牙。

从天津河西区的下岗女工,到巴黎的“包子掌门”,这位天津大姨用一双巧手,一副实在心肠,让天津味道在异国生根。

从海河到塞纳河:天津卫的“诰儿都精神”

“咱小海地长大的,嘛没见过?”虽隔着7小时的时差和八千多公里的距离,但电话那端张宝玉一张嘴,海河畔的市井烟火气扑面而来。

下岗那年,她四十出头,开过饺子馆,也跑过出租,天津人骨子里的豁达,让她从不服输。

后来拿着拆迁款,她投奔巴黎的姐姐,打算开启“洋漂”的创业之路,但踏上飞机的那一刻,她心里一直在“打鼓”。

姐姐接应,绕过了语言不通的难关,但艰辛未减。

第一份工是给华人家庭当保姆。

从早干到晚,累得躲厕所哭。可天津卫的女子,哭完了抹把脸,该干嘛干嘛。

“咱天津人,实在,能干,不惜力气。”她烙的

饼,一层层酥香;她调的馅,一口下去满嘴鲜。

东家们吃了都说,就店这口。”

最难的时候,她想家想得睡不着,可天一亮,又精神抖擞地站在灶台前。“嘛困难不是个煎饺?翻个面换个馅就行了!”

自从攒钱买了电脑,张宝玉天天上网找机会,直到看见“招面点师”四个字,她一拍大腿:“这不就是给咱准备的吗!”

“1欧元1个!”天津“老味”征服外国胃

法国人的胃,不好伺候。

“咱天津人嘴刁,他们的口味怪。”张宝玉发现了门道,“煮的他们不爱吃,专爱吃煎的。你说眼儿不眼儿?他们原本不喜欢油大,比如汤有油,他们不接受。但煎包子饺子,可能是被又香又脆的口感征服,他们吃起来没完,放不下筷子!”

没过多久,她成了一条街上餐馆的“活招牌”,到哪家工作,哪家的煎饺煎包就火,食客络绎不绝。“客流能被我带到下一家!”说这话时,她满脸得意。

2023年,张宝玉和老伴儿开了自己的包子铺。筹备期间,她从食客视野里“消失”大半年,老顾客拿着照片,四处打听她的下落。

店铺一开,食客涌来。50平方米的小店,天天爆满。24个座位,一座难求。

早上8点,张宝玉开始忙活。接货、备料——每天新鲜的猪肉、鸡肉和羊肉,将近20公斤的肉馅,不够再补,现包现卖。“设备都得是不锈钢的,必须干干净净敞敞亮亮的。”这是天津人的实在。

一天两千到三千个包子,个个饱满。为图省事,1个1欧元,1份12个。简单又痛快。

食客用法语赞叹:“太好吃啦!”

外国人不认“津味素”,还嫌韭菜味儿大,为了迎合当地口味,她试过奶酪馅,但最终发现,店里最受欢迎的还是羊肉白菜、猪肉白菜这些传统馅,几乎到了吃一口就放不下筷子的程度。

她精准把握了当地人的口味偏好,把包子饺子煎得金黄酥脆。配醋、酱油、辣椒油、甜辣酱。法国食客吃不停。

“云吞?卖疯了!”她笑声朗朗。

漂洋过海的家:一勺热汤的乡情

生意再忙,张宝玉心里有柔软角落,留给家乡人。

每年春节,张宝玉和老伴儿都会买两个大羊腿,切薄片,邀请在巴黎的天津留学生免费吃涮羊肉。

“我总觉得,孩子们在外不容易,吃不上家乡饭,太可怜了!”张宝玉不让学生给自己带东西,而是和学生说:“有空多打打工,给爹妈省点钱。”

所以每年的大年三十,围炉而坐的一顿热乎的涮羊肉,每一口都是温暖的家乡味道,是这位天津大姨给留学生最朴素的温柔。

从海河到塞纳河,张宝玉说,她不懂什么“文化输出”,只知道包子要皮薄馅大,做人要实在厚道。“一定要做好,给天津人争口气。”这不仅是她的倔强,也是她对天津的思念。

夜幕降临,最后一批食客满意离去。张宝玉擦擦手,长吁一口气。塞纳河畔的夜色里,飘着天津卫的味道,也沁着一个普通天津女人的坚持。

她们从海河畔出发,将东方的种子撒向地球另一端——

在悉尼的咨询室里,罗艾薇用《庄子》的智慧抚慰现代人的焦虑;在塞纳河畔的蒸腾热气中,张宝玉让每个包子都包裹着津门烟火;在得克萨斯州的中医诊所,戴小敏以银针为舟楫,摆渡着东西方的生命认知。

这些津门女儿,不再只是地理意义上的漂泊者和创业者,更是文明的摆渡人。她们让世界看见:真正的中国故事,原是这样的可亲可触抚慰心灵,这样的生机盎然又美妙绝伦。

罗艾薇

## 用东方智慧 在澳洲治愈心灵

2025年10月。南澳大利亚。阿德莱德。春深。

澳亚艺术节舞台。古筝声起时,一位黑发黄肤的女舞者,宽袍大袖,飘逸灵动。她随旋律翩翩起舞,明制汉服的衣服拂过南半球的春风。

她叫罗艾薇。舞者,是她的一个侧面。在阿德莱德,她更为人知的身份,是行为治疗师(心理咨询师)。家访中、咨询室里,她靠天津人的幽默与东方的古老智慧疗愈心灵。

幽默,是她的心理铠甲

“勇敢地行走于世界的辽阔天地。”罗艾薇这样形容自己的选择。

她毕业于南开大学,在天津做过记者,也当过英语老师。几年前,她远渡重洋,来到澳洲学习。如今,她是注册行为治疗师,也是心理健康社工。

她的日常工作充满挑战。抑郁症、焦虑症、强迫症、精神分裂症……她的病人有的沉默如谜,有的却充满攻击性。负面情绪如潮水,一次次冲击着她。

如何自处?

“天津人骨子里都幽默。”罗艾薇笑了,她提起一句家乡话,“嘛钱不钱的,乐和乐和得了”。

这话简单,却透着一股子天津人独有的豁达,

既有面对生活起落时的乐观,也有包容的智慧。由天津文化滋养出的幽默与从容,成了她最好的“心理铠甲”,保护她在情绪的惊涛骇浪中安然立足。

她发现,这幽默不仅是铠甲,更成了她治疗中的独特资源。在恰当的时机,她会对澳洲病人提起这种“乐和”哲学。东方式的轻松,开始浸润西方的心灵密室。

东方智慧,弥合认知的鸿沟

罗艾薇的爷爷是传统中国文人,独爱书香,钟情庄子。从小她便沉迷在爷爷留下的书籍中,汲取东方智慧的营养。

她用现代心理学的语言重新诠释这些古老智慧,“用今天的话说,就是内核稳定。我们中国人,有很稳定的内在。”

在专业实践中,她敏锐地洞察到东西方的差异。

“西方的认知行为疗法、接受承诺疗法,更强调‘如何做’。”她解释,“而东方文化告诉我们——某些‘存在’,本身就被允许。”

西方路径重在重建思维,识别认知扭曲,改变行为与情感,而东方智慧更讲“接受”——接受此刻的花开不同于彼刻,接受此时云的流动异于从前——有着享受和接受“当下”的超然智慧。

她开始将这种智慧融入治疗,尤其对那些接受西方疗法治疗,却效果不彰的患者。

一个二十出头患有侏儒症和面部、肢体畸形的白人女孩,母亲早逝,父亲疏离,被诊断为精神分裂与边缘性人格障碍。打人、咬人、掀桌子、砸墙,对于她是常态。

罗艾薇看到,女孩极度缺乏自信与共情能力,破坏行为是她呼唤关怀的扭曲方式。

罗艾薇没有试图纠正她,而是用禅宗的思想轻轻引导:“任何情绪都会过去。想象我们的念头像云,你静静看着它流动,来了,又去。不必追。”

女孩歪着头,第一次安静下来,似乎听懂了。

另一位四十岁的白人男性生活美满,却是个极端的完美主义者,一次升职失败并降薪的经历,让他跌入抑郁深渊。

“我什么都懂,可就是放不下。”他说。

罗艾薇用了“手中沙”的比喻,“拳头握得越紧,沙子流得越快。试着松开手,总会有些沙留在掌心。”

她笑着补充:“这和我们天津人说的‘乐和乐和得了’是一个道理。”

对于抑郁者,她常用“不积跬步,无以至千里”来启发。她不要求病人去跑一百米,只是建议:“今天,从房间走到信箱,五米就好。”明天,再到花园,十米。

“不要放弃,慢慢来。从小事做起,就能到达远方。”

汉服之下,文化自信的舞动

业余时间,罗艾薇是阿德莱德文化活动的常客。汉服与旗袍,是她的战袍。

她陆续购置了许多套汉服,宋制的清雅,明制的端丽。在欧亚文化节、中国新年、中秋晚会,她身着霓裳,步履从容;漫步阿德莱德街头时,“你好漂亮”的赞美不绝于耳。当被问起衣着,她总会自豪地说:“这是中国的传统服饰。”她不厌其烦地解释,这是汉服,这是宋制,那是明制,讲述纹样背后的历史、图案蕴藏的寓意。

一些白人朋友告诉她,他们认为旗袍是世上最美的女性服饰,甚至因此对中国心生向往,萌生旅行的念头。

最近,她与一位弹古筝的华人女孩合作,将中国音乐与舞蹈结合,搬上澳亚文化节的舞台。

“我接受、欣赏、学习不同的文化。”罗艾薇说,“但骨子里,我依然是‘中学为体,西学为用’的中华儿女。”

每一次展示中国文化,她都感受到强烈的文化自信。她觉得,这是一种责任——让澳洲人,乃至全世界的人,都看到中华文化的美好。

(受访者供图)

戴小敏

## 从天津到得克萨斯 中医种子在异乡生根

11月的天津寒风瑟瑟,美国得克萨斯州也已进入冬季。

一间明亮的中医诊所里,戴小敏穿着白大褂,一边低头诊脉,一边用英文向病人解释病情,身后的药柜上满是密密麻麻的小抽屉,中文、英文标签并列。

在加利福尼亚州开中医诊所十多年后,今年她搬到了得克萨斯州。

这位天津籍中医师,凭借中国传统医学,赢得了当地患者的信任。诊所从“门可罗雀”到“门庭若市”,只用了3个月的时间。

从只会26个字母  
到得克萨斯州名医

2003年,戴小敏拖着一个拉杆箱独自来到美国创业。

“当时人生地不熟。”她回忆说,三十多岁的她过于胆大,对于英语,她当时只认识26个字母。身处非华人区,她被迫沉浸英语环境。没有朋友,没有亲人,只有一张工作签证和一份中医馆的工作。

交通是挑战。“没有车子,特别不方便。”戴小敏说,美国非华人区公交线路很少,为了生存,她先在工作地点附近租了房,之后一步步考取驾照,慢慢融入新环境。

转机来自一位病人。

“打工的地方,有个病人是老师。他带我到学校免费学英语,还帮我填表格。”戴小敏说,“然后,一步一步走过来。”

美国社区学校的免费教育帮聪慧的她跨越语言障碍,逐渐成为当地有名的中医师。

积累了十多年的经验后,今年5月,戴小敏把诊所搬到营商条件更好的得克萨斯州。而前3个月,诊所没有一位病人。

转折点来自一位强迫症少年的母亲。当时这位母亲走投无路,上网搜索,找到戴小敏加州的诊所信息,发现她已搬到得克萨斯州后,立即预约。

“那天是星期六,母子俩坐到我的面前时,两人都是满脸愁容。”当时的戴小敏并不知道这次看似普通的诊疗,将成为她日后在得克萨斯州行医的突破口。

“中医不是巫术”

“我曾听到当地人评价说,中医是巫术、邪术。”戴小敏说,“为什么?因为你没治好病,人家就觉得是巫术。”改变偏见,靠的是疗效。

那位强迫症少年14岁,还伴有很严重的焦虑症,常常一个问题问起来没完,极度缺乏安全感。少年父母都是西医,起初,也对中医持怀疑态度。

戴小敏方法独特——她主动要求家访,想看看他家环境有没有问题。她发现,少年有两个11岁的弟弟。弟弟们在家吵闹,让少年无法忍受。

更重要的是,孩子4岁时曾经历过心理创伤。“当时孩子的妈妈患上乳腺癌,刚手术完。有一天孩子被亲戚带到妈妈的病房,独自一人一片漆黑中,久久等着浑身插着管的妈妈苏醒。”

戴小敏判断,孩子那时被吓着了。

“中医讲,惊吓是肾的问题。”她解释,“心肺在上,手应该偏白……他两手发红,又被惊吓,是心肾不交,即心脏和肾脏的生理协调功能失调。”

据此,她开具中药方剂。治疗效果显著,少年不再需要休学。

后来这家人全成了她的顾客——父亲治高血压、高血脂;母亲治失眠脱发;两个小儿子调理脾胃不和。

此后,一传十、十传百,戴小敏的诊所顾客盈门。

中医的本土化智慧

“外国人喝不惯中药。”戴小敏坦言,外国人觉得,中

药和他们传统药片不一样——不仅看起来奇怪,味道也不好。

2013年,她在加州刚开诊所时,还遇到过患者退货。

“一个患者得了痛风,痛得睡不着。我帮他煎了药。可第二天他就冷着没喝完的药回来,说喝不了,太难喝,要求退费。”

这段经历,让她至今想起来依然哭笑不得。

“美国人习惯了什么都能退货,但现在我会直接跟病人说,这药是针对你的身体配的,不能退。你接受吗?”现在,她要求病人签署协议,承诺不因口味退货。

更重要的,是剂型改革。

如今,戴小敏创立了自己的公司,旗下还包括一家药厂,她称之为“本土化”——将中药制成浓缩药粉、胶囊或丸剂。

在治疗理念上,她也注意到体质差异。

戴小敏告诉记者,美国人的体质和中国人大不一样,他们一直喝冰水,甚至连婴儿喝的母乳都是在水箱里冷藏过的,而且美国人普遍寒凉,大冬天,上头穿得暖,腿露在外面,等到老了就拄拐杖,到医院换膝盖。

“根本没人知道中医能把风湿寒气治好。”这种差别,导致她治疗同类疾病时,方法因人而异。比如,“治中国人部分肥胖(如痰湿型),会用温性药;治当地人的肥胖,很多时候用凉性药——因为他们常吃冰冷的食物,用热药他们会更冷,所以必须根据物极必反的辩证思维施治,才能帮助寒凉极重的病人。”

中国人,外国人,都是气血筋骨。跨越文化障碍的,是人类对健康的共同追求。

传承,与未来的根

戴小敏的中医底蕴,来自天津的家族传承。家里是祖传的中医世家。她从小见爷爷给人看病,但真正影响她的,是同样身为中医的母亲

的医德。

她回忆母亲在天津行医:“以前病人排不上队,就来我家。我小时候很烦他们,好不容易等到爸妈回家,病人一来就跟爸妈聊家常,甚至说起三姨五姑的家事,没完没了。我常跟我妈抱怨,但我妈说,这是他们病的源头,正是这些负面情绪慢慢导致了疾病。”

这种为病人着想的价值观,深深影响了戴小敏。

如今,她不仅治病症,还计划在得克萨斯州开设儿童中医班。

“让孩子从小了解经络,了解穴位,了解什么季节吃什么,如果身体不适怎样食疗。要让他们认识自己的身体,保护自己的身体……”戴小敏设想中的儿童班,要教孩子们基本的中医保健知识。

她的诊所里,没有太多中国元素,却摆放着手指握力器、握力球等各种小型健身器材,病人可以随手试用。这种融合中西的保健理念,正是她在美国传播中医文化的方式。

“中国人,外国人,都是气血筋骨。”在戴小敏看来,跨越文化障碍的,是人类对健康的共同追求。

从天津到得克萨斯州,戴小敏带着中医的种子,在异国他乡落地生根。

