



TIANJIN 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。后排的食客脚步张望，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“哏儿都精神”

“自小海地长大的，麻没见过！”虽隔着7个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，就店记这口。”

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？翻个面换个角度就行了！”

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。你说哏儿不哏儿？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，她成了一条街上中餐馆的“活招牌”，到哪家工作，哪家的煎饺煎包就火，食客络绎不绝。“客流能把我带到下一家！”说这话时，她满心得意。

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。

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

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，明制汉服的衣袂拂过南半球的春风。

她叫罗艾薇。舞者，是她的一个侧面。在阿德莱德，她更广为人知的身份，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。

“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，一边低头诊疗，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，美国非华人区公交地铁很少，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环境更好的得克萨斯州。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，独自一人在一片漆黑中，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，少年不再需要休眠。

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。

