

85后姑娘回乡，凭中药开起植物疗愈手作坊

在草木芬芳中，静享乡村慢时光

□记者 姚舜舒



客人展示自己做的香囊



客人们一起体验做中药香囊

在定海马岙共富空间，有一家名为“青禾”的植物疗愈手作坊，主理人陈静是一位学中药出身的85后姑娘。她曾在城市打拼，却选择回到乡村，在山水之间种草药、做药皂、制香囊，用植物的力量疗愈自己，也温暖他人。在这里，客人们可以观察和体验植物从田间到成品的完整手作过程，感受大自然的宁静与治愈。她说，让每一个走进这里的人心情舒畅、忘掉烦恼，就是她最大的心愿。



带着手艺回归乡村，找到自己想要的生活

沿着马岙的乡间小路一路前行，青山掩映，村舍俨然。在一片开阔的田地旁，“青禾植物疗愈手作坊”静静地立在那里。院子一隅种了各种各样的中草药，当归、丹参、何首乌、紫草、薄荷……屋内弥漫着淡淡的草药香。

陈静是宁波户口，但从小在舟山长大。“外婆年纪大了，八十多岁，一个人住在舟山，我怕她孤单，就回来了。”陈静说起自己返乡的初衷，“我之前一直在做美容护肤相关的工作，学的是中药、药物合成、化学制剂这些专业。所以我一直对中医美容护肤很感兴趣，可以说是梦寐以求的职业。”

机缘巧合下，经过表弟的推荐，陈静来到了马岙。“我表弟以前在这里做过活动，他觉得环境很美，就推荐我过来看看。”陈静回忆道，“我第一次来，就被这里

的风景吸引了，特别是这边有个水库，周边山清水秀，很漂亮。我喜欢大自然，喜欢安静一点的地方，在这样的环境里打磨产品，会更有感觉。”

于是，今年四月，陈静在马岙拥有了一间小屋和一个院子。五月，手作坊正式开业。她在院子里种下了第一批中草药，两个月过去，长得还挺不错。“我在这里试验了一下，都成活了，以后就可以扩大规模，把旁边的地也用起来。”

从城市回到乡村，从喧嚣走向宁静，陈静说，这个过程本身就很有治愈。“有时候工作累了，就坐在这里看看对面的水库，放松一下，很舒服。”

让每一个到来的人心情舒畅享受慢时光

开业时间不长，但“青禾”已经吸引了不少回头客。陈静说，她并不着急，也不想把店做得太商业化，“我希望大家能在这里感到舒服、放松，可以买到让自己舒心的东西，或者只是花一下午在这里体验手作的乐趣。”

近期，陈静计划推出一些适合小朋友的新项目。“想做一些材料纯植物、过程创新的活动，可以锻炼孩子的动手能力和思维能力，比如最近我们推出的‘丑娃娃’制作就很受欢迎，孩子们可以自己设计娃娃的五官，材料则是各种天然果壳、木头。”



陈静沉浸在手作时光

从田间到指尖，感受植物的疗愈力

青禾手作坊的核心，是植物疗愈。陈静说，这不仅仅是她的专业，更是她的热爱。

“过去学中药也是出于兴趣爱好，我喜欢大自然，现在则是把兴趣和专业都用了起来。”陈静介绍道，“现在店里主要做各类中药皂，我有自己的配方。”

除了药皂，店里还有各种手作体验项目，比如中药香囊、果壳风铃、冰箱贴、合香珠等。“合香珠要把药材磨成粉，合成之后要晾晒七天才能做成一颗珠子。”陈静解释道，“不同的珠子有不同的功效，气味芬芳，有安神、驱蚊等功效。”

在院子里，陈静亲手种下的中草药长得旺盛，植物种类的选择也有讲究。“这些都是我要用的，比如做洗头皂需要何首乌，驱蚊的用紫草。”她说，未来还会根据手作的需求种不同品种的药草，还计划把药草采

摘也放入到手作的一环，“以后客人可以自己采摘院子里的中草药，现场体验把植物做成一块成品药皂的全过程。”

说起植物疗愈，陈静有自己独到的理解。“植物疗愈，说到底，是让人重新和自然建立连接。”她解释道，“现在的人每天对着手机、电脑，眼睛累，心也累。但当你真正走进一片田地，用手去触摸植物的叶子，用鼻子去闻气味，用眼睛去观察它生长的过程，整个人就会慢下来。”陈静说，植物疗愈不是“玄学”，而是一种很实在的体验，“当你专注地捣碎一片紫草、搅拌一锅皂液或者捏合一颗药珠的时候，脑子里那些乱七八糟的念头自然就散了。这就是植物和手作的力量，它让你回到当下。”

陈静观察到，来店里的客人很多样，有亲子家庭，有上班族，还有附近的村民。“‘六一’节前的周末，过来体验的亲子家庭特别多，也有工作压力大的年轻人，他们过来做一下午的手工，就觉得特别解压、疗愈。”

有一位客人让陈静印象深刻。“她已经是第二次来了，说在这里做了一下午的东西，很舒服，很放松，下个礼拜还要过来。”陈静说，“我听了特别开心，我的目的就是让客人开心、舒畅。”

采访的最后，陈静拿起一个香囊，坐在桌前认真地帮客人搭配药材。“薰衣草安神，茉莉花让人心情舒畅，陈皮理气，合欢花疏肝，丁香、艾草可以驱蚊……”她一边装一边介绍，对药材的功效了如指掌。“植物疗愈和心理疗愈不太一样。”陈静说，“大家能在和植物的接触中放松精神，而专注地打磨一个‘作品’，这个过程本身，就是疗愈。”

窗外，马岙的山水静谧如画。院子里，中草药在微风中轻轻摇曳。在这间小小的手作坊里，陈静用植物的力量，用双手的温度，为每一个走进来的人，创造了一片宁静的心灵栖息地。“我们马岙这边有一条不错的大环线，可以徒步三到四个小时。”陈静笑着说，“以后大家爬完山，可以来我这里歇歇脚，喝杯茶，做做手工，感受一下植物疗愈的力量。”

在这个手作坊里，时间仿佛慢了下来，而这或许正是越来越多城市人奔向乡村的原因——在自然中，在双手的创造中，找回内心的宁静与力量。

照片由受访者提供



用来做香囊的各色中药