

【开栏的话】

湘水奔流，击桡者新。当历史的接力棒交到青年湘商手中，他们或接过家族薪火，在传承中锐意革新；或白手起家，以智慧和魄力开创新局，定义产业未来。他们的故事，是湘商精神的青春注脚，更是湖南民营经济向新而行的生动缩影。即日起，湖南日报推出系列报道《湘商新生代》，走近这群青年闯将，记录他们如何于传承中突破、在开拓中坚守，以青春视角重塑商业，于时代浪潮中擦亮湘商名片。

95后“药三代”，让古方“潮”出圈

湖南日报全媒体记者 曹茜茜

“这个月刚过半，销售额就冲到了70万元！”12月18日，邵东廉桥镇中药材专业市场里，“济民药业”店主唐媛笑着向记者透露当月业绩。

这家藏于上千家商铺中的小店，没有醒目的招牌，却凭着独特的药食同源产品“圈粉”无数。走进其中，九制黄精、玉灵膏、阿胶糕、刮油茶、驱蚊香薰等产品琳琅满目，吸引往来不绝的顾客。

“95后”的唐媛是一名“药三代”，朋友们更爱叫她“汤圆小姐”。这个因名字谐音而生的品牌，如今已是中医药年轻化浪潮中的亮眼符号。

从祖辈沿街卖药，到父辈创办加工厂，再到创立“汤圆小姐”品牌，这条跨越三代的中医药之路，在唐媛这里拐了一个充满青春气息的弯。

创新

当药香遇见“潮”味

“老实说，我自己就不太喜欢喝中药，味道太苦了。”

唐媛的坦诚，道出了许多年轻人对传统中医药的距离感。对传统中药苦涩口感和烦琐工序的“不妥协”，成了她的创新起点。

2017年，大学毕业的唐媛回到家乡，接过了父母经营多年的生意。彼时，她面对的是一套运行了数十年的成熟模式：等客上门、大宗批发。

真正的转折发生在疫情期间。“我突然发现，中药材的力量如此深厚，可我只懂买卖，不懂药理。”

带着这份触动，唐媛开始自学《黄帝内经》等中医药典籍，更萌生了一个大胆的想法：能不能做一些好吃、方便、又有

效果的药食同源产品？

洞察是创新的前奏。唐媛发现，年轻人“保温杯里泡枸杞”已成常态，却困于药材的辨识和处理的烦琐。

于是，她果断跳出传统中药材按公斤批发的模式，推出小包装产品。这些产品，克重精准、包装清新、场景明确、口感柔和，逐步瓦解着中药材在年轻人心中“黑苦重”的刻板印象。

线上渠道的开拓，是她打破传统销售边界的关键一步。“我曾经在网上买中药材，发现货不对板的情况很多，普通消费者根本无从辨别。”

这种行业信息不对称带来的刺痛，让她决定拿起手机，用镜头记录产品制作过程、科普中药材鉴别知识。

2022年，她制作的第一款中药香囊在“小红书”热销，之后甚至成为不少商家的供货商。这让她更加坚定了线上转型的方向。

唐媛用年轻的语言讲透中医故事，让小众的药食同源产品走进更多人的视野，让养生从“刻意为之”变成融入三餐四季的“自然而然”。

返璞

古法慢熬中的“笨”功夫

在唐媛的创新理念中，“新”从未脱离“旧”的根基。

她的产品之所以能获得消费者认可，就在于对古法工艺的坚守和对道地原料的执着。

时间是最好的药引。“我们所有的传统膏滋，全部采用古法‘三煎三滤’技艺。”

店内的招牌“古法玉灵膏”，全程柴火熬制，足足120个小时，日夜不能断火。在邵东中医药产业智能化率已超70%的今天，唐媛的生产线里，依然为这样的“慢工细活”保留一片天地。

这并非排斥科技，而是坚持“科技为品质服务”。在她看来，科技可以替代部分烦琐工序，但“带着‘人息’的火候，永远是古法的灵魂”。

她的“返璞”，是对品质极致的追求，是对药材生命的尊重。

“药材关乎健康。我们只用道地、无硫的优质原材。”这是父母创业之初就立下的铁律，也刻进了唐媛的品牌基因。

每年冬季，她带领团队深入山川原野，甄选自然馈赠。今年12月中旬，她们远赴西藏当雄海拔4000多米的扎日阿布塘一带，溯源挖掘野生黄精，只为从源头守护一份纯粹。

这份对“慢工艺”“纯天然”的坚守，也悄然织起一张充满暖意的社区网络。

在熬制玉灵膏的工坊里，有9位村里的老人，专门负责照看柴火。“他们熟悉火性，也有耐心，这份工作让他们有了收入和精神寄托。”

目前，唐媛的工厂已提供40多个稳定就业岗位，不仅带动了当地就业，更让传统技艺在代际间传递，保留了工业化浪潮中一份珍贵的人情味道。

传承

接过秤杆，更要播撒种子

从大胆“创新”到执着“返璞”，最终都汇流而成同一个深邃的主题——传承。

对唐媛而言，这绝非简单的女承父

业，而是双重使命的交织：承接家族衣钵与湘商精神；将中医药文化的种子，向更广阔、更年轻的土壤播撒。

父辈的创业史，是邵东商人“吃得苦、霸得蛮”的缩影。

“小时候经常听我爸爸说，他们创业的时候，经常把钱捆在腰上，睡火车座位底下，跑遍全国中药材产地去收货。”这份艰辛，塑造了一代湘商的坚韧。

唐媛介绍，父母连续20年坚持捐助“联民助学基金”，还主动参与乡间修桥铺路，“他们总说，挣到钱一定要去帮助有需要的人”。

在她的蓝图里，传承也意味着激活与播撒。

她深谙“守正创新”的平衡之道：“《易经》通篇讲‘平衡’，养生也是如此。要在父辈的经验高台上，嫁接年轻的思维，让古老智慧与当代生活对话。”

如今，“汤圆小姐”已成为中医药行业创新模式的代表，唐媛也在积极与全国各地的药食同源创业者合作，希望将“廉桥模式”分享出去，共同壮大行业声量。

对于未来，她还有更清晰的规划：拓展线下体验空间，让消费者近距离感受中医药养生文化；深化产品研发，推出更多贴合当代需求的养生产品；推动中药文化出海，让这份传统瑰宝走向更广阔的世界。

谈及对青年创业者的建议，唐媛坦言：“最重要的是坚持，不断挑战自己。”

采访接近尾声，阳光透过窗户，洒在那些乌黑发亮的药材上，泛着温润的光泽。

这光泽，仿佛是她事业的隐喻：源于古老的土地，历经时光的淬炼，最终焕发出贴合时代、内敛而耀眼的光芒。



第二届湖南（廉桥）中医药产业博览会上，“汤圆小姐”唐媛（中）向客商展示药食同源产品。

通讯员 摄

记者手记

快时代里的“慢”修行

曹茜茜

与唐媛的初次见面，是在一次媒体采访团的集中采访中。当时，她被手机、麦克风和相机层层包围，远远望去，带着一种淡淡的疏离。

聆听她的创业故事时，我的思绪不时飘远，直到她说：“村里有9位老人，在用古法炮制工艺熬制中药材。”

这句话让我骤然回神。或许是想起了故乡那些独坐门前的老人，又或是惊讶于一家“新中式”药店竟存有这样温厚的场景。

在智能化已渗透每个环节的今天，那缕缓缓蒸腾的药香，仿佛工业时代一次“逆向的心跳”。

9位老人静坐灶前，眼神如尺，丈量着每一缕火焰的呼吸，将生命节律与药材转化融合为“人息”。

那一刻，我忽然在想，唐媛的创新创业，何尝不是寻找自身“火候”的修行？

市场追求快周转，她却把时间当作最珍贵的原料；潮流推崇颠覆，她却俯身向传统与长者借一份智慧。因为她明白，万物有其时，精华的萃取，急不得，也省不得。

这或许就是火候的哲学：关于如何与时间相处，如何在沸腾的世界里，守住自己那一方从容的小火，慢慢熬出生活的真味。

书香满城 悦读常宁

——常宁市高品质构筑“15分钟阅读圈”

周怡然 陈新文 吴常青

让书香浸润城市，让阅读融入日常。常宁市委、市政府积极响应全民阅读号召，今年以来，以打造“15分钟阅读圈”为抓手，持续满足市民精神文化需求，营造“书香常宁”的浓厚氛围。

“15分钟阅读圈”，即市民以骑车或步行方式花15分钟就能到达一处公共阅读点。通过科学布局、优化服务、创新运营，这些散布在城市角落的文化驿站，悄然改变着市民的阅读习惯与文化生活方式，让“时时可阅读、处处能阅读、人人爱阅读”的愿景走进现实，也为常宁的城市发展注入持久而深厚的文化底蕴。

织密阅读网络，推动书香融入日常

冬日午后，常宁市培元街道两江社区竹园组的“小宁书屋”里，居民唐艳群正沉浸阅读历史书籍。“以前想找个能看书的地方不容易，现在出门走几步就到，不知不觉就养成了看书的习惯。”她笑着说道。

阅读是启迪心智、润泽生命的强大力量，也是文化惠民工程建设的重要内容。2024年，常宁启动“城市微革命、幸福家门口”精细化治理三年行动，“15分钟阅读圈”被列为二十项重点民生实事工程项目之一。

“我们家门口能不能有个阅读空间？”这是附近居民曾多次向两江社区提出的期盼。两江社区党总支副书记周长君介绍，竹园组活动中心于2018年建成，是居民议事和文体活动的场所，周边小区密集、人流量大，唯独缺少一处可以静心阅读的角落。

借助“15分钟阅读圈”建设的契机，两江社区积极争取设点。“这里既处在人流密集区，又有活动中心的现成场地，点位十分符合我们选址要求。”常宁市图书馆工作人员介绍。

按照“15分钟阅读圈”建设要求，常宁市委、市政府主要领导多次现场调研，要求相关职能部门配齐阅览桌椅、书架和图书等基础设施，社区则负责日常管理维护。今年11月，竹园组“小宁书屋”正式开放。如今，这里日均接待读者100人次以上，从儿童绘本到文史经典，从农业技术到养生保健，各类图

书覆盖不同年龄居民的阅读喜好，阅读也成了居民融入日常的生活方式。

常宁市文化旅游广电体育局负责人介绍，“15分钟阅读圈”建设以人口密度为核心导向，通过实地调研与科学规划，在人口密集的社区、广场、商圈及乡村，分批打造“小宁书屋”，逐步织密一张“布局合理、便捷可达、全民共享”的城乡阅读服务网络。

这些依社区而建的阅读点，将高品质文化空间送进老百姓“家门口”。与此同时，在银行、酒店和商圈等地，阅读场景也在不断“破圈”延伸。

走进常宁市农村商业银行泉峰支行，大厅一角的阅读空间格外温馨：书架上琳琅满目的书籍分类整齐，柔软舒适的沙发搭配明亮灯光，让等候办理业务的市民多了一处惬意的阅读空间。

“客户办理业务难免需要等候，一个阅读角能让这段时光变得充实和愉悦，也能让银行服务更有温度。”常宁市农商银行工作人员介绍，阅读点采用“图书馆+银行”的共建模式——银行提供场地和日常维护，常宁市新华书店提供图书资源。未来，银行还计划利用场地举办读书分享会、主题沙龙等活动，推动阅读与服务深度融合。

“15分钟阅读圈”建设，离不开发挥多元主体的合力。这种“跨界合作”也在常宁多点开花：在城区热门酒店，“小宁书屋”成为住客感受城市书香文化的

“第一站”；培元街道西上社区的“小宁书屋”，依托社区妇女儿童活动中心场地，实现“一室多用、服务多元”……

目前，在常宁市委宣传部统一调度下，共在全市打造第一批23处“小宁书屋”，更新图书2万余册。一个个轻盈、亲切的“小宁书屋”，正不断融入城市街角巷弄，点亮城市文明之光。

倾听读者心声，让服务精准暖心

随着阅读空间陆续建成，如何让书

籍真正“活”起来、吸引更多走进来，是“15分钟阅读圈”持续发展的关键。面临日益多样的阅读需求，常宁市没有采取“一刀切”的建设模式，而是注重倾听一线声音，围绕真实需求“因地制宜”。

“我们社区小朋友多，希望能多配一些绘本和儿童故事书。”“银行等待区的读者可能更倾向经济管理、大众文学类的轻松读物。”……这些来自一线的建议，是常宁“15分钟阅读圈”建设中最关键、也最宝贵的声音。

在“小宁书屋”的打造过程中，常宁市相关职能部门积极通过各渠道开展阅读调查，持续收集市民的阅读偏好和

▲常宁市农商银行小宁书屋。

▼两江社区竹园组小宁书屋。

（本文图片由常宁市图书馆提供）

建议，将选书权交给市民，让阅读服务从“政府端菜”变为“群众点单”。

社区书屋侧重家庭阅读与儿童成长，配备亲子绘本、青少年读物、生活保健等书籍；位于银行、酒店等场所的阅读角，则引入经济、人文、畅销文学等类别，契合职场人群和流动读者的阅读节奏；自助图书馆则侧重科技、金融、技能培训等实用类图书，服务周边年轻群体与学习者。

这份用心，还藏在诸多细微之处：儿童书籍被特意放置在书架低层，方便孩子们自主取阅；原定于3楼的一处“小宁书屋”，经协调调整至更便利的1楼……服务每细致一分，市民与阅读的距离便更加亲近。

不仅如此，常宁市还创新推出“图书漂流”计划，以季度为周期，在不同阅读点之间进行图书轮换，有效实现阅读资源的全域循环共享。这样既能保持书籍的新鲜感，也能让资源流动起来，提高利用率。

为确保阅读空间的有效管理，常宁市同步制定了配套的书屋管理制度与借阅规则，并张贴在每个阅读点，形成规范化的运营管理机制，保障“15分钟阅读圈”不仅建得好，更能管得好、用得好。

在推进“15分钟阅读圈”建设的过程中，常宁始终坚持以市民需求为核心，勾勒出一幅充满温度的书香地图。在这里，不仅有时时可及的书香，更有处处用心的温情。既让市民在城市建设中获得了归属感，也让公共阅读空间保持生机与活力。

打造特色空间，让阅读塑造城市品格

数字化浪潮中，如何让人们依然愿意走进实体空间，触摸纸张的温度？除了打造便捷的阅读点，更需要在情感连接与体验营造上下功夫。

走进常宁市政府广场24小时自助图书馆，灯光柔和，桌椅整洁，虽处繁华之地，却自有一方宁静。“这里是全天开放的，学习氛围比家里好，累了随手就能抽本书换换心情。”前来学习的读者小张说。

如今，在公共空间学习与阅读，已成为城市新风尚。政府广场24小时自助图书馆工作人员介绍：“清晨有老人家来读报看书，傍晚有孩子来写作业，寒暑假则有志愿者主动帮忙整理图书，维护卫生。”此处24小时亮灯的空间，如同不熄的“城市灯塔”，默默传递着城市的温度与善意。

目前，常宁在政府广场与泉峰广场共建有两座24小时自助图书馆，点亮着城市的夜晚。借助“15分钟阅读圈”建设的契机，这两处空间也迎来了焕新升级：新增1000册图书，增设自助借还设备，并实现与市图书馆的通信归还，让读者借阅书籍更加方便。

除了线下推动阅读场景重塑和服务提档升级，还同步拓展线上服务，让“15分钟阅读圈”不断“出圈”。市民可通过全市“小宁书屋”阅读点打卡，兑换积分，积分可以换购书籍，以更具趣味性和激励性的方式，吸引市民持续走进阅读空间，让书香常伴左右。

近年来，常宁市委、市政府积极推动“15分钟阅读圈”和“30分钟运动圈”建设，让群众就近享受便捷优质公共服务，全民阅读、健身氛围愈发浓厚。不仅持续提高了居民生活品质，也为城市发展带来了精神动力。

阅读，让美好生活变得真实可感，也塑造着一座城市温暖而深厚的精神底色。书香满城，悦读常宁，全民阅读的生动图景，在细腻的铺设与用心的呵护中，正悄然生长，一路芬芳。