

海归硕士变身果园新农人 95后女孩扎根灵宝 用英语讲好三门峡苹果故事

告别都市职场内卷 坚守初心逐梦乡土

肖依婷是土生土长的四川南充姑娘,性格活泼开朗、善于沟通,骨子里藏着年轻人独有的果敢与主见。

2017年,肖依婷顺应大多数年轻人的人生轨迹,奔赴深圳、成都等一线城市打拼。每日清晨挤过拥挤的地铁,面对朝九晚五重复枯燥的工作,夜晚拖着疲惫身躯独自回家,日复一日标准化的都市生活,让她渐渐陷入迷茫。一眼望到头的职场生活,磨灭不了她心底对田园生活的向往。肖依婷坦言,自家祖辈都是面朝黄土背朝天的农民,从小浸润在乡土烟火里,即便身处车水马龙的大城市,内心始终牵挂着质朴宁静的乡村。

真正让她下定决心告别都市、奔赴乡村的,是一次思想的觉醒。平日里关注乡村发展的她,十分钦佩温铁军教授的乡村发展理念,2022年读完《八次危机:中国的真实经验1949-2009》后,她坚定了投身乡村建设的想法:比起大城市内卷内耗的生活,她更想走进田野,扎根乡土,做一件真正有价值、看得见成长的事。

没有丝毫犹豫,肖依婷果断辞去大城市来之不易的高薪工作,主动报名参加中国乡村可持续发展青年人才培养计划,前往运城永济,和一群志同道合、热爱乡村的青年围坐在一起,畅谈乡村振兴的理想与未来,而这场奔赴,也彻底改写了她的人生轨迹。



“Putting apples in the bags only take four step...”眼下正值苹果套袋关键时节,在灵宝寺河山的果园里,嫩绿幼果缀满枝头。95后姑娘肖依婷身着工装,对着手机镜头流利开口,用英文一步步讲解苹果套袋流程。质朴田间搭配地道英文,这条短视频一经发布,迅速走红网络。

30出头、非农专业出身的海归硕士肖依婷,有着极具反差的身份标签:曾经的大城市高薪白领,如今告别都市生活,扎根灵宝深山,成为一名深耕田间的新农人,以英语为桥,让灵宝苹果走出大山、走向世界。

□本报记者 郑帅文/图

一枚苹果牵起情缘,千里奔赴扎根三门峡

在乡村人才交流活动中,肖依婷遇见了相伴一生的爱人,也是从他那里听闻三门峡,品尝到寺河山苹果。

对于苹果,在此之前,肖依婷和家人只熟知新疆阿克苏、甘肃等地的苹果,从未了解过豫西特色果品。恋爱期间,作为三门峡人,男朋友特意给肖依婷的家人邮寄了家乡寺河山苹果,这份来自灵宝大山上的甜蜜惊喜,彻底征服了一家人的味蕾。“我本来不爱吃苹果,但吃过寺河山苹果后,彻底改观了。果肉脆甜多汁,口感远超我吃过的很多苹果。”肖依婷笑着说。

一颗苹果,牵起一段情缘,也让她深深记住了三门峡这座城市。短短8个月的人才培养项目转瞬结束,怀揣着助力乡村发展、更好助力乡村发展的想法,肖依婷选择远赴欧洲攻读硕

士学位。她希望通过海外深造开阔视野,未来依托自身所学与语言能力,助力本土优质农产品走出国内市场。

顺利完成学业回国后,她与爱人步入婚姻殿堂,义无反顾选择定居三门峡。肖依婷说,三门峡淳朴的民风、秀美的自然风光、踏实厚重的城市底蕴,让她彻底心生眷恋,心底渐渐萌生了扎根当地、投身乡村农业工作的想法。

当她把这个想法告诉爱人时,没想到得到了对方的全力支持。“我爱人没有从事农业相关工作,但我们有着一样的乡土情怀,都热爱田野、向往乡村,这份共识,让我们义无反顾。”说干就干,2025年,肖依婷和朋友合伙成立河南玉天鹅农业科技发展有限公司,并在寺河山上承包了50多亩苹果园,正式成为一名新农人。

双语记录田间日常,无心分享却意外走红

除草、施肥、疏果、套袋、果树管护,每一项农活肖依婷都从零开始学习。曾经深耕外语、钻研国际关系理论的海归硕士,褪去精致光环,整日扎根山间果园,皮肤晒得黝黑,撕掉精英标签,她成了一名真正的果农。

最开始拍摄田间短视频,肖依婷并没有想着流量和出圈,初衷十分简单。留学归来后,她一直和世界各地的同窗好友保持密切联系,海外朋友对中国乡村发展、本土特色农产品充满好奇。为了直观给国外朋友介绍自己当下的工作,她便拿起手机,用流利英语讲解苹果套袋、果树管护等农事流程,原汁原味记录果园日常,方便远方朋友直观了解当地特色农业。

出于随手分享的心态,她将同一条视频同步发布到国内视频号,没想到无心之举意外收获海量关注。没有剧本

包装,没有刻意炒作,深山果园、泥土气息搭配流利英文,强烈的反差感吸引无数网友,大家纷纷为这位扎根乡土的高学历新农人点赞,感慨她用知识赋能乡村农业,走出了不一样的青春之路。网友的认可和鼓励,让肖依婷备受鼓舞。此后她坚持利用劳作间隙更新双语农事视频,和团队共同打造专属农产品“玉天鹅”品牌,整合灵宝苹果及三门峡各类特色农产品,搭建规范化产销渠道,助力家乡好物走出大山。

对于未来,肖依婷有着清晰的规划。今年金秋苹果丰收时节,她计划邀请海外好友亲临三门峡,走进寺河山果园采摘品鉴,沉浸式感受中原乡土文化与三门峡城市魅力。往后她也将持续发挥自身语言与专业优势,搭建中外农业交流桥梁,把三门峡优质农特产品推向国际市场。

优化城市发展布局 这份规划请您多提金点子

本报讯(记者 郑帅)近日,市自然资源和规划局依托规划实施体检成果,统筹各类专项规划,编制完成《三门峡市国土空间总体规划2026年度动态维护方案(公示稿)》,现面向全社会公示,广泛征集各界意见建议。

方案严格落实耕地保有量206.076万亩、永久基本农田186.28万亩保护目标,通过地块整合优化,解决农田图斑碎片化问题,实现耕地数量稳定、质量提升。全市城镇开发边界控制在264.87平方公里,扩展倍

数1.23倍,通过勘界修正、项目保障、违法图斑整改等方式,减少零散边界图斑,城镇空间布局更加集聚规整。

中心城区用地布局坚持格局不变、提质增效,从对接“十五五”战略、衔接已批控规、保障产业民生项目三个维度优化用地配置。城市绿、蓝、黄控制线同步精细化调整,中心城区绿线新增调入69.45公顷,总面积达279.49公顷;蓝线规模稳定在286.12公顷,水域生态功能不受影响;黄线补充8.96公顷市政用地,城市基础设施管控更加完整。同时,全市10处国

家级、52处省级文物保护单位全部纳入历史文化保护实践,夯实历史文脉规划保障。

方案动态更新全市重点项目清单,增补项目245个、修改20个、调出27个,调整后共707个重点项目。此次规划动态维护统筹生态、产业、民生多重需求,持续提升国土空间治理精细化水平,为我市“十五五”开好局、起好步筑牢空间要素保障。目前,方案公示稿已公示。期间,社会公众可致电市自然资源和规划局对规划方案提出意见建议。

申领新闻记者证 人员公示

按照《新闻记者证管理办法》等有关规定,经审核,我单位下列人员具备持有新闻记者证资格。根据有关要求,现予公示。

郑亚菊 张斌 王晨

公示期:2026年6月18日—6月24日。

河南省委宣传部传媒监管处监督举报电话:0371-61680129

三门峡市委宣传部传媒监管科监督举报电话:0398-2928654

三门峡广播电视报社
2026年6月18日