

## 名人画茶

该画为工笔白描,描绘了宋代从磨茶到烹点的具体过程、用具和点茶场面。

画中左前方一仆设坐在矮几上,正在转动碾磨磨茶,桌上有筛茶的茶罗、贮茶的茶盒等。另一人伫立桌边,提着汤瓶点茶(泡茶),他左手边是煮水的炉、壶和茶巾,右手边是贮水瓮,桌上是茶筴、茶盏和盖托。一切显得十分安静整洁,专注有序。画面右侧有三人,一僧伏案执笔作书,传说此高僧就是中国历史上的“书圣”怀素。一人相对而坐,似在观赏,另一人坐其旁,正展卷欣赏。画面充分展示了贵族官宦之家讲究品茶的生动场面,是宋代茶叶品饮的真实写照。



《撵茶图》(南宋)刘松年

## 茶事

## 春茶一杯伴书香

茶可以养神、茶可以提气。一杯春茶可以让心旷神怡,杂念全无。品茶可以清心,读书可以明智。书卷在手,清茶在杯,暗香浮动,如江南的水莲荡起层层涟漪,一圈圈地弥漫……一切尘嚣悄然远遁,令人心境澄澈、物我两忘。一个人,读书读到如痴的程度,摒弃了尘俗之思,杜绝了物欲之念,惟有书与茶的清幽之味,这时,你才能真正感受到心中的富有,进入一种无我的散淡之境。

茶是伴读之首选。一盏茶壶,一只茶杯,或沉思,或啜饮,茶香萦绕于心,犹如微风拂面而来,立即倦意全消。时间久了,自然便养成了这般的习惯,凡是捧书来读之时,总会沏上一杯自己喜爱的茶,否则,便感觉少了许多滋味。我既偏爱读书,又嗜好饮茶。在我的心目中,读书与品茶一样,全然宛若与佳人私语,你只能在慢慢地交流中,才能品味到她的妙处,感受到她的

精髓,并会自然而然地滋生出某种永难忘的依恋。

春日暖暖的阳光洒满午后,坐在清和静谧的茶馆里,一边喝着茶,一边可以漫不经心地从木格的小窗望出去,全部的风景就扑入眼帘来。新沏的茶在手中,温暖着,淡淡茶香耐人寻味地在唇齿之间回荡着,飘来飘去。看一看窗外的风景,又看一看杯中的茶叶,茶叶在杯子里也是激动的,在入壶之前它们静如处子,蜷曲身子似乎还在睡乡,又似乎在偷偷与我对视,那神情是欲言又止,是等待是期盼。而遇到沸水之后,它们动如脱兔,在壶中舞蹈,在壶中唱歌,在壶中复活。就在茶叶的歌舞之中,茶水开始有了颜色有了味道。而伴着我的一呼一吸,一饮一啜,茶就与我融为一体了。

很多时候,在一杯又一杯的茶汤里,我感到自己就像飘浮起来的水汽,身轻如

燕,像复活之后狂喜的茶叶,我思想的马匹一会儿撒开四蹄奔驰到千里之外观鹤听涛,一会儿又打着响鼻回到茶馆之中。鼻翼里浮着茶香,整个身心都随着那一缕缕一丝丝的水汽浮动。在茶馆里放牧心灵和思想,轻轻的、若有若无的音乐在耳边流淌着,袅袅的、香远逸清的茶香氤氲弥漫,把自己浸泡包围。不用跑到很远的城外去,就在茶馆里,就在茶香中,“穿牖而来,夏日清风冬日日;卷帘相见,前山明月后山山”。忙里偷闲不如到茶馆吃茶去,而就在茶馆里,我们可以敞开心扉放牧心灵。

读书时,有茶香相伴,性情会趋于平和,心境会得以净化,生活也许就会因此而少了一份浮躁,多了一份从容。以平常之心从容地去面对生活,这不正是人生的一种至高至纯的境界么?

■文:李兰弟

## 茶健康

春天来了  
喝不一样的  
花草茶

## 电脑族

**甘菊:**具有帮助睡眠、润泽肌肤的功效,也可改善女性经前不适。

**素馨花:**生津益气,滋阴补肾,排毒养颜,健胃消积,安神补脑。

**金莲花:**具有清热解毒,养肝明目,提神健胃等功效。  
**菊花:**具有解毒、清热及改善眼睛疼痛的功效。

**勿忘我:**清热解毒,清心明目,滋阴除烦,生津润喉,健胃消积。

**甘草绿茶:**帮助抵抗辐射的损伤,有效的清除身体内的毒素。

## 减肥族

**茉莉:**可改善昏睡及焦虑现象,对慢性胃病、经期失调也有功效。

**玉蝴蝶:**清肺热,利咽喉,美百肌肤,降压减肥,促进机体新陈代谢。

**辛夷花:**排毒养颜,消暑止咳,降压减肥。

**马鞭草:**有强化肝脏的代谢功能,并具有松弛神经、帮助消化及改善腹气的功效。

## 胃虚族

**薄荷:**有助于开胃,促进消化,可缓和胃痛及头痛,并促进新陈代谢。

**金莲花:**具有清热解毒,养肝明目,提神健胃等功效。

**桂花茶:**对于口臭、视觉不明、十二指肠溃疡、胃寒胃痛有预防和治疗作用。

**金盏花:**具有止疼、促进伤口愈合的功效,有助于治疗胃痛、胃溃疡。

## 那些茶诗

## 《采茶词》

■明·高启

雷过溪山碧云暖,幽丛半吐枪旗短。  
银钗女儿相应歌,筐中摘得谁最多?  
归来清香犹在手,高品先将呈太守。  
竹炉新焙未得尝,笼盛贩与湖南商。

