

茶闻故事

放低的茶杯

一个满怀失望的年轻人千里迢迢来到一座寺院，对主持释圆说：“我一心一意要学丹青，但至今也没有找到一个能令我心满意足的老师。”

释圆笑笑问：“你走南闯北十几年，真没能找到一个自己满意的老师吗？”

年轻人深深叹了口气说：“许多人都是徒有虚名啊！我见过他们的画，有的画技甚至不如我呢！”

释圆听了，淡淡一笑说：“老僧虽然不懂丹青，但也颇爱收集一些名家精品。既然施主的画技不比那些名家逊色，就烦请施主为老僧留下一幅墨宝吧！”说着，便吩咐一个小和尚拿了笔墨砚和一沓宣纸。

释圆说：“老僧的最大嗜好，就是爱品茗饮茶，尤其喜爱那些造型流畅的古朴茶具。施主可否为我画一个茶杯和一个茶壶？”

年轻人听了，说：“这还不容易！”于是调了一砚浓墨，铺开宣纸，寥寥数笔，就画出一个倾斜的水壶和一个造型典雅的茶杯。那水壶的壶嘴正徐徐吐出一脉茶水来，注入到了那茶杯中去。年轻人问释圆：“这幅画您满意吗？”

释圆微微一笑，摇了摇头，说：“你画得确实不错，只是把茶壶和茶杯放错位置了。应该是茶杯在上，茶壶在下呀！”

年轻人听了，笑道：“大师为何如此糊涂，哪有茶壶往茶杯里注水，而茶杯在上茶壶在下的？”

释圆听了，又微微一笑说：“原来你懂得这个道理啊！你渴望自己的杯子里能注入那些丹青高手的香茗，但你总把自己的杯子放得比那些茶壶还要高，香茗怎么能注入你的杯子里呢？”

只有把自己放低到尘埃中，才能收获浩瀚星空。真正的学习，绝非来自比较，而是欣赏。

茶健康

夏秋之际多喝凉茶？也要分体质的哦！

“怕上火，喝凉茶。”这一广告语早已深入人心。凉茶，顾名思义是以具有清热凉血、祛湿解毒作用的中草药煎水代茶饮，以消除体内的湿热疫毒。如今进入夏秋相交，家家户户都热衷于熬凉茶清毒降火，这俨然已是一种传统习俗。

不过，专家提醒说：凉茶是茶也是药，因此喝前我们也应弄清体质。那哪类人不适宜喝太多凉茶呢？

体质虚弱者

长期饮用药性苦寒的凉茶，会损伤体弱者的阳气和脾胃，导致身体疲倦，脾肺气虚。即使是健康人，也不应饮用太多凉茶，否则易引起脾胃不适，重者还会诱发胃肠道疾病。同时，凉茶应随煮随饮，不喝隔夜凉茶。

现代办公族

终日坐在办公室，劳动强度小，户外活动少；夏天又长时间使用空调，使人体内的阳气开发乏力。这类人士体质慢慢向阳虚过渡，出现怕冷、四肢发凉、面色苍白现象，阳虚体质的办公族，就不适宜喝太多凉茶。

月经期和产褥期女性

女性月经期和产后身体极为虚弱，对冷热刺激极为敏感。这些凉药进入血液后，会刺激血流缓慢，甚至形成血瘀，引起痛经、月经不调、经量减少，严重的还可能引起大出血、闭经。

老年及儿童

儿童的脾胃调节功能尚不完善，对外来药物的寒凉刺激不能及时调整和适应，反而会因为药物直接作用于脾胃影响消化吸收，出现腹痛、腹泻。老年人阳气渐弱，器官功能衰退，同样会因为凉茶刺激出现消化系统病变以及阳气受损。

如果以上四类人实在是喜欢凉茶该怎么办呢？这里小编给大家推荐4款性质“温和”的凉茶，偶尔多喝一些也无妨哦。



西瓜皮凉茶

原料很简单，为西瓜外皮、白糖。将西瓜外皮绿色的那一层利用起来，洗净后切碎去渣取汁，再加入少量白糖搅拌均匀即可，有祛暑利尿解毒的功效。



薄荷凉茶

取薄荷叶、甘草各6克，加水1000毫升左右，煮沸5分钟后，放入白糖搅匀，有提神醒脑的功效。



陈皮凉茶

将干橘皮10克洗净，撕成小块，放入茶杯中，用开水冲入，盖上杯盖闷10分钟左右，然后去渣，放入少量白糖。稍凉后，放入冰箱中冰镇一下更好。常饮此茶，既能消暑又能止咳、化痰、健胃。

香兰凉茶

藿香9克、佩兰9克洗净，和茶叶6克一起放茶壶中，用500毫升开水冲沏，上盖闷5分钟，加入冰块冷却待饮。有解热祛风、清暑化湿、开胃止呕的功效。

刘雨帆 整理

茶画

斗茶图 (宋) 赵孟頫

此图描绘的是中国元朝时期的斗茶情形。斗茶起于唐朝、盛于宋朝，是一种传统民俗，不少文人雅士也十分喜爱斗茶。

该画是茶画中的传神之作，画面上四茶贩在树荫下作“茗战”。人人身边备有茶炉、茶壶、茶碗和茶盏等饮茶用具，轻便的挑担有圆有方，随时随地可烹茶比试。左前一人手持茶杯，一手提茶桶，意态自若，其身后一人手持一杯，一手提壶。一人作将壶中茶水倾入杯中，另两人站立在一旁注视，斗茶者把自制的茶叶拿出来比试。

